ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Άνοιξη:

Η εποχή των λουλουδιών και των αλλεργιών

Η εποχή της άνοιξης σηματοδοτεί για πολύ κόσμο την εμφάνιση αλλεργικών συμπτωμάτων από τη μύτη (ρινίτιδα), τα μάτια (επιπεφυκίτιδα) ή/και το κατώτερο αναπνευστικό (άσθμα).

Οι αλλεργίες είναι πολυπαραγοντικά νοσήματα, καθώς οφείλονται στην αλληλεπίδραση του γενετικού υλικού (των γονιδίων μας) με το περιβάλλον. Σαφώς, υπάρχει κληρονομική προδιάθεση: αν οι γονείς έχουν αλλεργίες, τότε τα παιδιά τους είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν αλλεργικές εκδηλώσεις. Επιπλέον, όμως, αυτό θα εξαρτηθεί και από περιβαλλοντικές επιδράσεις, όπως η περιποίηση ενδεχόμενης ατοπικής δερματίτιδας (ένας άλλος πολύ σημαντικός προδιαθεσικός παράγοντας), η έκθεση σε αλλεργιογόνα ή περιβαλλοντικούς ρύπους κ.ά.

Υπολογίζεται ότι περίπου 1 στους 5 ανθρώπους (παιδιά και ενήλικες) έχει αλλεργική ρινίτιδα, που εκδηλώνεται συνήθως με καταρροή, φτερνίσματα, φαγούρα ή και μπούκωμα. Αν τα συμπτώματα είναι βαριά και μακροχρόνια, ο ύπνος γίνεται κακός, η παραγωγικότητα στη δουλειά ή στο σχολείο μειώνεται, χάνονται ημέρες από την εργασία, η λήψη φαρμάκων γίνεται απαραίτητη. Επιπλέον, λόγω της ιδιαιτερότητας του ανοσοποιητικού συστήματος, οι ιώσεις διαρκούν περισσότερο και παρουσιάζονται συμπτώματα όπως βήχας και συριγμός σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως η άσκηση. Ουσιαστικά, η μη έγκαιρη διάγνωση και κυρίως η αποσπασματική ή εσφαλμένη αντιμετώπιση της ρινίτιδας μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση αλλεργικού άσθματος – πολύ συχνά αυτές οι δύο νόσοι συνυπάρχουν.

Η αλλεργική ρινοεπιπεφυκίτιδα και το άσθμα οφείλονται στα αεροαλλεργιογόνα, δηλαδή παράγοντες που βρίσκονται στην ενδοοικιακή ή την εξωοικιακή ατμόσφαιρα. Αεροαλλεργιογόνα είναι τα ακάρεα της οικιακής σκόνης, τα επιθήλια ζώων όπως οι γάτες και οι σκύλοι, μύκητες της υγρασίας και κυρίως η γύρη φυτών και δέντρων, όπως τα αγριόχορτα, το περδικάκι, η ελιά, τα κυπαρισσοειδή κ.ά. Την άνοιξη, οπότε κατά κανόνα ανθίζουν όλα αυτά τα φυτά, αυξάνεται κατακόρυφα η συγκέντρωση στην ατμόσφαιρα των κόκκων γύρης, οι οποίοι, όταν εισπνέονται από τον αλλεργικό ασθενή, προκαλούν την ανάλογη συμπτωματολογία. Γι' αυτό και παρατηρείται έξαρση των αλλεργιών τους μήνες της άνοιξης.

Η αντιμετώπιση των αλλεργιών πρέπει να είναι πολύπλευρη και η σφαιρική ενημέρωση αποτελεί πρωτεύον ζητούμενο.

Στα πλαίσια αυτά, ο ασθενής οφείλει να γνωρίζει αν είναι πραγματικά αλλεργικός και, αν ναι, σε ποια αλλεργιογόνα αποδίδονται τα συμπτώματά του. Αυτό γίνεται μετά από αλλεργιολογικό έλεγχο, που, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει ειδικές δερματικές δοκιμασίες και αιματολογικές εξετάσεις. Η αξιοπιστία των εξετάσεων αυτών είναι πολύ μεγάλη και οδηγεί στην αναγνώριση των ειδικών για κάθε ασθενή αλλεργιογόνων που τον ενοχλούν.

Στη συνέχεια λαμβάνονται ειδικά μέτρα αποφυγής των αλλεργιογόνων. Αν ο ασθενής μπορούσε να αποφύγει 100% την επαφή με τα αλλεργιογόνα, δεν θα είχε κανένα σύμπτωμα. Δυστυχώς, όμως, στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό είναι ουτοπικό, γι' αυτό ο αλλεργιολόγος οφείλει να καταφύγει σε φαρμακευτικές επιλογές.

Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις ουσιαστικά είναι δύο: Η πρώτη είναι η συμπτωματική αντιμετώπιση, δηλαδή χορήγηση αγωγής για να υποχωρήσουν τα συμπτώματα

> Υπολογίζεται ότι περίπου 1 στους 5 ανθρώπους (παιδιά και ενήλικες) έχει αλλεργική ρινίτιδα, που εκδηλώνεται συνήθως με καταρροή, φτερνίσματα, φαγούρα ή και μπούκωμα.

(είτε αυτά προέρχονται από τη μύτη είτε από τους πνεύμονες). Τα σκευάσματα που κατά κύριο λόγο χορηγούνται είναι από του στόματος αντιισταμινικά και, κυρίως, ενδορρινικά σπρέι. Ανάλογα με τη βαρύτητα, η αγωγή μπορεί να είναι περιοδική ή χρόνια, κάτι που καθιστά εφικτό η μεγάλη ασφάλεια των σκευασμάτων αυτών. Η αγωγή καλείται «συμπτωματική» γιατί τα φάρμακα στην περίπτωση αυτή, αν και κατά κανόνα είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, δεν μπορούν να αλλάξουν το αλλεργικό υπόστρωμα του ασθενούς – την επόμενη φορά που αυτός θα εκτεθεί στο αλλεργιογόνο, θα εμφανίσει συμπτώματα. Η ευαισθησία θα παραμείνει και θα τον καταστήσει υποψήφιο για νέες αλλεργικές εκδηλώσεις, ενδεχομένως σοβαρότερες, στο μέλλον.

Η δεύτερη προσέγγιση είναι πιο σύνθετη: ονομάζεται ανοσοθεραπεία και οδηγεί στην τροποποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος με τέτοιον τρόπο ώστε ο ασθενής να μην είναι αλλεργικός, δηλαδή να ανέχεται την έκθεση στο αλλεργιογόνο, να έχει ελάχιστες έως και μηδενικές ανάγκες συμπτωματικής αγωγής και μειωμένες πιθανότητες ασθματικών κρίσεων στο μέλλον. Με την ανοσοθεραπεία, ακριβώς όπως με τα εμβόλια που γίνονται για λοιμώδεις παράγοντες, ο αλλεργικός δημιουργεί αντισώματα που μπλοκάρουν τα αλλεργιογόνα, επομένως δεν τα αφήνει να οδηγήσουν σε συμπτώματα. Γι' αυτό και η ανοσοθεραπεία αποτελεί αιτιολογική θεραπευτική προσέγγιση.

Η ανοσοθεραπεία συνίσταται στη χορήγηση για χρονικό διάστημα τριών με πέντε ετών ειδικών εκχυλισμάτων εξειδικευμένων εταιρειών που τα τελευταία χρόνια έχουν εξαιρετική ποιότητα και αποτελεσματικότητα. Υπάρχουν δύο μορφές ανοσοθεραπείας: η υπογλώσσια, κατά την οποία το εκχύλισμα τοποθετείται κάτω από τη γλώσσα καθημερινά στο σπίτι του ασθενούς, και η υποδόρια, κατά την οποία γίνεται εμβολιασμός στον βραχίονα (όπως με τα κλασικά εμβόλια) κάθε 4 εβδομάδες στο αλλεργιολογικό ιατρείο. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι ένα παιδί μπορεί να ξεκινήσει ανοσοθεραπεία ακόμα και από την ηλικία των 5-6 ετών: φαίνεται ότι όσο νωρίτερα επιβεβαιωθεί το αίτιο της αλλεργίας και αρχίσει η ανοσοθεραπεία, τόσο πιο επιτυχημένο είναι το τελικό αποτέλεσμα. Στα χέρια έμπειρου ειδικού αλλεργιολόγου η ανοσοθεραπεία αποτελεί ένα ισχυρό όπλο οριστικής αντιμετώπισης των αλλεργιών του αναπνευστικού.

Ευχαριστούμε τον δρα Δημήτρη Μήτσια, MD, PhD, αλλεργιολόγο παίδων και ενηλίκων, διδάκτορα Πανεπιστημίου Αθηνών.

Μήπως έχουν περάσει αιώνες από το τελευταίο check-up;

Ίσως γιατί περιμένατε το **νέο**, υπερσύγχρονο **τμήμα check-up** ειδικά για εσάς.

Τα πακέτα **healthUp** προσφέρουν ολοκληρωμένες υπηρεσίες προληπτικών ελέγχων με την εμπειρία και την τεχνογνωσία του **Ομίλου ΙΑΣΩ.**

Ημέρες και ώρες λειτουργίας:
Δευτέρα - Παρασκευή, 07:00 - 15:00

Κλείστε ραντεβού: 210 6383090 - 1
Email: checkup@iaso.gr

www.iaso.gr

ΙΑΣΩ
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχεις.

Νηστεία:

Όταν η παράδοση συνδυάζεται με τη σύγχρονη διατροφή

Πανάρχαια θρησκευτική «επιταγή» με στόχο την πνευματική άσκηση μέσω της εγκράτειας και της αποχής από την καθημερινή απόλαυση του φαγητού, η νηστεία, αιώνες πριν από το «κίνημα» της χορτοφαγίας, έχει επιβάλει τον αποκλεισμό από το ημερήσιο διαιτολόγιο μιας σειράς τροφών ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά.

Η πιο γνωστή σε όλους, ακόμη και σ' εκείνους που δεν ακολουθούν τα θρησκευτικά ήθη, περίοδος νηστείας είναι οι συνολικά επτά εβδομάδες πριν από το Πάσχα (μπορεί να την ονομάζουμε περίοδο της σαρακοστής, αλλά ξεπερνά τις 40 ημέρες). Είναι η περίοδος που πολλοί από εμάς στρέφονται σε εναλλακτικές τροφές και παρατηρείται ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων που στρέφονται προς τη χορτοφαγία.

Αυτό το διατροφικό πρότυπο περιλαμβάνει μειωμένη κατανάλωση ζωικών τροφίμων και κυρίως ζωικού λίπους, ενώ αυξημένη είναι η πρόσληψη φυτικών ινών και λιγότερο επεξεργασμένων τροφών.

Σύμφωνα με σειρά μελετών, η υιοθέτηση ενός τέτοιου τρόπου σίτισης προσδίδει στο άτομο οφέλη όπως:

- Τον καλύτερο έλεγχο του βάρους
- Τη βελτιωμένη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα
- Τη μείωση των επιπέδων ουρικού οξέος
- Τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, χάρη στην αυξημένη πρόσληψη καλίου και φυτικών ινών
- Την αυξημένη προστασία έναντι καρδιαγγειακών παθήσεων, χάρη στη μείωση της ολικής και κακής χοληστερόλης
- Την καλύτερη εντερική λειτουργία, λόγω της υψηλής πρόσληψης φυτικών ινών
- Την καλύτερη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης

Ωστόσο, η άτακτη αλλαγή των διατροφικών συνηθειών μπορεί να οδηγήσει στην έλλειψη θρεπτικών συστατικών, καθοριστικών για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην πρόσληψη πρωτεϊνών, σιδήρου, ασβεστίου και βιταμίνης Β12 μέσω προσεκτικής οργάνωσης του εβδομαδιαίου διαιτολογίου.

Αρχικά, η κατανάλωση οσπρίων 2-3 φορές την εβδομάδα θεωρείται επιτακτική. Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνη, σίδηρο και φυτικές ίνες τα καθιστά ακρογωνιαίο λίθο στη νηστίσιμη διατροφή. Προτείνεται, μάλιστα, ο συνδυασμός τους με ρύζι για τη βελτίωση της ποιότητας των πρωτεϊνών που προσλαμβάνονται.

Άλλος ένας θρεπτικός «θησαυρός» είναι το ταχίνι, δηλαδή 100% αλεσμένο σουσάμι. Τρόφιμο ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνη, σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, διατηρεί ακέραια όλα τα ευεργετικά συστατικά του πολύτιμου σπόρου του σουσαμιού και δεν πρέπει να λείπει από κανένα διαιτολόγιο.

Τέλος, η τακτική κατανάλωση πράσινων φυλλωδών λαχανικών, ωμών αμυγδάλων, καρυδιών και θαλασσινών εξασφαλίζει την εύρυθμη λειτουργία της σωματικής αλλά και πνευματικής υγείας.

Πέντε συνέπειες της Covid-19 στη στοματική κοιλότητα

Συχνά οι ασθενείς της Covid-19 περιγράφουν στοματικά προβλήματα που αντιμετώπισαν ή αντιμετωπίζουν εξαιτίας της ασθένειας. Παραπονιούνται για δόντια που κουνιούνται, ευαίσθητα ούλα, δυσχρωμίες στα δόντια, σπασίματα κ.λπ.

Παρόλο που πολλοί γιατροί συνεχίζουν να αμφισβητούν την άμεση σχέση μεταξύ του SARS-CoV-2 και της στοματικής νόσου, μελέτες δείχνουν ότι το στόμα μπορεί να είναι η πιο ευάλωτη περιοχή στον συγκεκριμένο ιό λόγω της αφθονίας του ACE2 (ένζυμο μετατροπής αγγειοτασίνης) στον στοματικό ιστό.

Μια νέα μελέτη εκτύπωσης διαπίστωσε ότι, σε σύγκριση με άλλους στοματικούς ιστούς, τα κύτταρα των σιελογόνων αδένων, η γλώσσα και οι αμυγδαλές φέρουν το μεγαλύτερο RNA που συνδέεται με πρωτεΐνες που ο ιός SARS-CoV-2 χρειάζεται για να μολύνει κύτταρα.

Ας δούμε όμως τι υποστηρίζουν ότι αντιμετώπισαν οι ασθενείς:

1. Φλεγμονή των ούλων

Εμφανίζεται αιμορραγία και φλεγμονή στον στοματικό ιστό ως αποτέλεσμα των αυξημένων επιπέδων κυτοκινών και ιντερλευκινών που ξεκινούν από τον ιό SARS CoV-2. Η περιοδοντική νόσος μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα κυκλοφορούντων κυτοκινών, ιδιαίτερα της ιντερλευκίνης-6 (IL-6), η οποία έχει κατηγορηθεί ως μία από τις κύριες ιντερλευκίνες που οδηγούν στην κυτοκίνη.

Η περιοδοντική νόσος εξετάζεται επί του παρόντος ως μία από τις ασθένειες που μπορεί να συμβάλλει σε σοβαρότερη εμφάνιση της Covid-19.

2. Ξηροστομία

Η Covid-19 πιθανόν να προκαλεί ξηροστομία για διάφορους λόγους. Η πιο συνηθισμένη είναι η αναπνοή από το στόμα λόγω της χρήσης μάσκας. Μελέτες δείχνουν ότι ένας άλλος βιολογικός μηχανισμός περιλαμβάνει ιογενή είσοδο στους σιελογόνους αδένες, οι οποίοι είναι γνωστό ότι είναι άφθονοι στον υποδοχέα ACE2.

3. Έλκη του στόματος και ουλίτιδα

Η Covid-19 έχει συσχετιστεί με ανωμαλίες αγγείων λόγω ιογενούς βλάβης των αιμοφόρων αγγείων. Το έλκος και η βλάβη των ιστών μπορούν να επιδεινωθούν περαιτέρω με αυξημένη φλεγμονή και υπερβολική ρύθμιση σε φλεγμονώδεις δείκτες λόγω του ιού SARS-CoV-2.

> Μελέτες δείχνουν ότι το στόμα μπορεί να είναι η πιο ευάλωτη περιοχή στον συγκεκριμένο ιό λόγω της αφθονίας του ACE2 στον στοματικό ιστό.

4. Σπασμένα δόντια

Το ψυχολογικό άγχος από την πανδημία θα μπορούσε να έχει σημαντικό ρόλο στο τρίξιμο των δοντιών που σχετίζεται με το στρες και προκαλεί ραγίσματα στην οδοντική πλάκα.

5. Απώλεια γεύσης και μυρωδιάς

Η ξαφνική απώλεια γεύσης και οσμής είναι δύο συμπτώματα που μπορεί να είναι οι πρώτοι δείκτες της Covid-19. Κατά μέσο όρο, 80% των ατόμων που είναι θετικά στην Covid-19 παρουσιάζουν απώλεια γεύσης και μυρωδιάς, ιδιαίτερα σε ασυμπτωματικές ή ήπιες περιπτώσεις.

Ευχαριστούμε τον χειρουργό-οδοντίατρο Μιχάλη Καλαϊτζάκη.

✓ Με οινόπνευμα και επιπλέον αντιβακτηριδιακό παράγοντα

✓ Αποδεδειγμένη δράση κατά των ιών της γρίπης H1N1, H3N2*

Εγκεκριμένα από τον Ε.Ο.Φ.
Αρ. Αδείας κυκλοφορίας ΕΟΦ: 100652/06.10.2020

Δρουν αποτελεσματικά κατά του ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ SARS-CoV-2*

Ασύγκριτη προστασία

Wet hankies® EXTRA SAFE

Τα νέα υγρά αντισηπτικά μαντήλια Wet Hankies Extra Safe Antibacterial είναι η νέα ασπίδα προστασίας από ιούς και μικρόβια!

Χάρη στην ενισχυμένη σύνθεσή τους με **ισχυρό ποσοστό αιθυλικής αλκοόλης** και επιπλέον αντιβακτηριδιακό παράγοντα:

· Προσφέρουν **επιστημονικά αποδεδειγμένη δράση και κατά του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 ταχύτερα από ποτέ**** (χρόνος επαφής 1').

Antibacterial

*Ελεγμένα σύμφωνα με τα Ευρωπαϊκά πρότυπα EN1276, EN1500, EN1650, EN14476

**Σε σχέση με τα άλλα αντισηπτικά μαντήλια χεριών

Το προϊόν προορίζεται για την υγιεινή των χεριών. Για αποτελεσματική προστασία από τον κορωνοϊό, απαιτείται επίσης η χρήση μάσκας, η τήρηση των αποστάσεων και τα λοιπά Μ.Α.Π., σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

ΜΕΓΑ Ελληνική καινοτομία

Ρευματικά νοσήματα και βιοομοειδή φάρμακα

ΤΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΟΥ ΜΑΡΙΟΥ ΔΑΠΕΡΓΟΛΑ

Τα αυτοάνοσα νοσήματα του μυοσκελετικού αποτελούν χρόνιες φλεγμονώδεις συστηματικές παθήσεις που προσβάλλουν όλες τις ηλικίες. Πρόκειται για διαταραχή του ανοσολογικού συστήματος του οργανισμού που έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία χρόνιας αυτοάνοσης συστηματικής φλεγμονώδους πάθησης. Προσβάλλει κυρίως το μυοσκελετικό αλλά και τα υπόλοιπα συστήματα του οργανισμού. Οι πιο γνωστοί αντιπρόσωποι αυτής της κατηγορίας είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα.

Για πολλά χρόνια οι θεραπευτικές επιλογές ήταν φτωχές και αναποτελεσματικές και ως επακόλουθο οι ασθενείς δεν είχαν καλή ανταπόκριση στη χορηγούμενη αγωγή. Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, όμως, τα δεδομένα άλλαξαν με την εμφάνιση των βιολογικών παραγόντων ως νεότερη εξέλιξη στη θεραπεία αυτοάνοσων νοσημάτων του μυοσκελετικού και όχι μόνο.

Οι βιολογικοί παράγοντες αποτελούν πρωτεϊνικά πολύπλοκα μόρια τα οποία παράγονται με σύγχρονες βιοτεχνολογικές μεθόδους και τη χρήση εξελιγμένων κυτταρικών συστημάτων, χρησιμοποιώντας βιολογική πηγή-ζώντα κύτταρα. Ως τελικό αποτέλεσμα αυτών παράγονται αντισώματα εναντίον συγκεκριμένων μορίων που παίζουν κομβικό ρόλο στη δημιουργία της αυτοανοσίας (αναστολείς TNFa, ιντερλευκίνης 1 και 6, υποδοχείς κυττάρων).

Τα βιοομοειδή αποτελούν φυσιολογική εξέλιξη των βιολογικών παραγόντων, εφόσον έχει πλέον λήξει η πατέντα του πρωτότυπου φαρμάκου. Πρόκειται για ανάλογο βιολογικό μόριο με μεγάλο βαθμό ομοιότητας με το φάρμακο αναφοράς που κυκλοφορεί στην αγορά. Διαθέτει τις ίδιες φυσικές, χημικές και βιολογικές ιδιότητες, καθώς και τα ίδια χαρακτηριστικά ως προς την ποιότητα, ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Παράγεται με υψηλού επιπέδου βιοτεχνολογικές μεθόδους που τηρούν τις υψηλές προδιαγραφές που έχουν τεθεί από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων.

Τα βιοομοειδή έχουν πλέον εγκριθεί ως απολύτως ισοδύναμα σκευάσματα ως προς το φάρμακο αναφοράς και έχουν εισαχθεί στον θεραπευτικό αλγόριθμο των αυτοάνοσων νοσημάτων του μυοσκελετικού. Το χαμηλότερο κόστος τους είναι ένα βασικό πλεονέκτημα, αφού είναι ωφέλιμο για το σύστημα υγείας, καθώς μειώνονται σημαντικά οι δαπάνες. Αυτό είναι πλεονέκτημα και για τους ασθενείς, που έχουν πλέον πρόσβαση σε θεραπείες υψηλότερης ανταπόκρισης και αποτελεσματικότητας.

Τέλος, τα νεότερα δεδομένα αλλά και τα δημοσιευμένα άρθρα καταδεικνύουν μια τάση στην ευρύτερη ευρωπαϊκή επικράτεια για αντικατάσταση των φαρμάκων αναφοράς με τα βιοομοειδή, κυρίως λόγω εξοικονόμησης πόρων, αλλά και λόγω της απόλυτης ταύτισής τους ως προς το προφίλ ασφάλειας και αποτελεσματικότητας με τα φάρμακα αναφοράς.

> Τα βιοομοειδή έχουν πλέον εγκριθεί ως απολύτως ισοδύναμα σκευάσματα ως προς το φάρμακο αναφοράς και έχουν εισαχθεί στον θεραπευτικό αλγόριθμο των αυτοάνοσων νοσημάτων του μυοσκελετικού.

Η ασπιρίνη μειώνει τον κίνδυνο εισαγωγής σε ΜΕΘ και τη θνητότητα σε ασθενείς με Covid-19

Μελέτη που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο έγκριτο περιοδικό «Anesthesia & Analgesia» έδειξε ότι μια μικρή δόση ασπιρίνης ελαττώνει πάνω από 40% τον κίνδυνο μηχανικής υποστήριξης της αναπνοής, της νοσηλείας σε μονάδα εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ) και της ενδονοσοκομειακής θνητότητας σε νοσηλευόμενους ασθενείς με Covid-19.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η νόσος σχετίζεται με υπερπηκτικότητα και αυξημένο κίνδυνο θρομβώσεων σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς. Μέχρι στιγμής καμία μελέτη δεν έχει αξιολογήσει κατά πόσο η ασπιρίνη σχετίζεται με μείωση του κινδύνου διασωλήνωσης, νοσηλείας σε ΜΕΘ και ενδονοσοκομειακής θνητότητας σε ασθενείς με Covid-19.

Το ερώτημα αυτό εξετάστηκε σε μια αναδρομική μελέτη παρατήρησης που κατέγραψε τους ασθενείς που εισήχθησαν με Covid-19 σε νοσοκομεία των Ηνωμένων Πολιτειών μεταξύ του Μαρτίου 2020 και του Ιουλίου 2020. Στη μελέτη εντάχθηκαν 412 ασθενείς. Από αυτούς, 314 (76,3%) δεν λάμβαναν ασπιρίνη, ενώ 98 (23,7%) είχαν λάβει ασπιρίνη τις τελευταίες 24 ώρες ή επτά ημέρες προ της εισαγωγής τους. Μετά από στάθμιση των βασικών χαρακτηριστικών και των συννοσηροτήτων, η προηγηθείσα λήψη ασπιρίνης σχετίστηκε με μείωση του κινδύνου μηχανικής υποστήριξης της αναπνοής κατά 44%, της νοσηλείας σε ΜΕΘ κατά 43% και της ενδονοσοκομειακής θνητότητας κατά 47%. Η ανάλυση των δεδομένων δεν έδειξε διαφορά στις βαριές αιμορραγίες και στις κλινικά έκδηλες θρομβώσεις μεταξύ των ασθενών που λάμβαναν ασπιρίνη και όσων δεν λάμβαναν.

Οι συγγραφείς καταλήγουν ότι η λήψη ασπιρίνης μπορεί να συσχετίζεται με καλύτερη έκβαση σε νοσηλευόμενους ασθενείς με νόσο Covid-19. Ωστόσο, χρειάζονται περισσότερα δεδομένα από τυχαιοποιημένες μελέτες προκειμένου να αξιολογηθεί η ύπαρξη αιτιολογικής συσχέτισης μεταξύ της λήψης ασπιρίνης και μειωμένης βλάβης των πνευμόνων, καθώς και μειωμένης θνητότητας στους ασθενείς με νόσο Covid-19.

> Η λήψη ασπιρίνης μπορεί να συσχετίζεται με καλύτερη έκβαση σε νοσηλευόμενους ασθενείς με νόσο Covid-19, ωστόσο χρειάζονται περισσότερα δεδομένα από περαιτέρω μελέτες.

www.demo.gr

Προοπτική για την Ελληνική Οικονομία

Στη DEMO, περισσότερο από 50 χρόνια, δημιουργούμε ποιοτικά φάρμακα «ισχυρής δράσης» για την Ελληνική Οικονομία.
Με επίκεντρο την έρευνα, την καινοτομία και την υγιή επιχειρηματική ανάπτυξη, παράγουμε τα φαρμακευτικά μας προϊόντα στην Ελλάδα, στο μεγαλύτερο εργοστάσιο της ΝΑ Ευρώπης.
Συνεχίζουμε τις επενδύσεις στη χώρα και στους ανθρώπους, εξασφαλίζοντας εκατοντάδες θέσεις εργασίας και νέες ευκαιρίες απασχόλησης.
Αυτή είναι η δική μας δραστική ουσία:
Επενδύσεις στην Ανάπτυξη της Οικονομίας.

960+
εργαζόμενοι

57%
των εργαζομένων είναι ηλικίας κάτω των 40 ετών

57.000τ.μ.
συνολική έκταση

4
μονάδες παραγωγής

85+
χώρες δραστηριοποίησης

84%
της ετήσιας παραγωγής εξάγεται σε 5 ηπείρους

2.500+
εγκεκριμένα σκευάσματα

27
βραβεία για την επιχειρηματική πορεία και την κοινωνική υπευθυνότητα

Ελληνικά Φάρμακα με Παγκόσμια Εμβέλεια

DEMO ABEE
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Καθαρισμός προσώπου:

Τα πιο συνηθισμένα λάθη που πρέπει να αποφεύγετε

Ο καθαρισμός του προσώπου είναι απαραίτητος για την υγεία του δέρματος, αλλά χρειάζεται χρόνο και προσοχή, ειδάλλως μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα. Δυστυχώς, όμως, είναι πολλά τα λάθη που γίνονται στη διάρκειά του.

«Πολλοί πιστεύουν ότι το πρόσωπο χρειάζεται καθαρισμό μόνο όταν φαίνεται βρόμικο ή για να αφαιρεθεί το μακιγιάζ, αλλά η πραγματικότητα είναι ότι το δέρμα τον χρειάζεται σε καθημερινή βάση» λέει ο δρ. Μάρκος Μιχελάκης, δερματολόγος-αφροδισιολόγος (αισθητική δερματολογία - δερματοχειρουργική).

Το κλειδί στη συχνότητα του καθαρισμού είναι ο τύπος του δέρματος. Το ξηρό και το ευαίσθητο δέρμα καλό είναι να καθαρίζονται μία φορά την ημέρα, ιδανικά αργά το απόγευμα. Αντιθέτως, το λιπαρό δέρμα μπορεί να χρειάζεται καθαρισμό πρωί και βράδυ. Καθαρισμός απαιτείται επίσης μετά την έντονη εφίδρωση (όπως π.χ. συμβαίνει στη διάρκεια μιας κοπιώδους εργασίας ή προπόνησης).

Εκτός από τη συχνότητα, μεγάλη σημασία έχει και ο τρόπος καθαρισμού. Τα ιδανικά καθαριστικά προϊόντα για το πρόσωπο είναι εκείνα που δεν ερεθίζουν το δέρμα, δεν περιέχουν αρώματα ή αλκοόλ (αναγράφουν fragrance free), δεν περιέχουν αλλεργιογόνες ουσίες και δεν προκαλούν σπυράκια (μη φαγεσωρογόνα).

«Είναι λάθος να νομίζει κανείς πως το πρόσωπο δεν καθαρίζει εάν δεν αναπτύξει ελαφρύ κάψιμο ή δεν είναι κόκκινο μετά το πλύσιμο» τονίζει ο κ. Μιχελάκης. «Ο ερεθισμός αυτός διαταράσσει την προστατευτική στιβάδα του δέρματος και μπορεί να οδηγήσει σε ευαισθησία ή και σε λοιμώξεις».

> Τα ιδανικά καθαριστικά προϊόντα για το πρόσωπο είναι εκείνα που δεν ερεθίζουν το δέρμα, δεν περιέχουν αρώματα ή αλκοόλ, δεν περιέχουν αλλεργιογόνες ουσίες και δεν προκαλούν σπυράκια.

Λάθος είναι επίσης ο καθαρισμός του δέρματος με κοινό σαπούνι και νερό. «Τα κοινά σαπούνια αφαιρούν από το δέρμα το φυσικό λίπος του (το σμήγμα) και διαταράσσουν το pH του. Βλάπτουν επίσης τον φυσικό φραγμό του, ανοίγοντας τον δρόμο στην ξηρότητα και τους ερεθισμούς» εξηγεί ο ειδικός.

Μεγάλο λάθος είναι και το δυνατό τρίψιμο του δέρματος, είτε στη διάρκεια του καθαρισμού είτε κατά το στέγνωμα. Σε αντίθεση με την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη, το τρίψιμο του προσώπου κατά τον καθαρισμό με σφουγγάρι, ύφασμα ή άλλον τρόπο δεν απαλλάσσει το δέρμα από το σμήγμα.

«Όποιος θέλει να κάνει πιο βαθύ καθαρισμό στο δέρμα, μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιο προϊόν ήπιας απολέπισης ή να απευθυνθεί στον δερματολόγο ιατρό για πιο βαθύ πίλινγκ. Για απλό καθαρισμό του δέρματος, όμως, πρέπει να χρησιμοποιεί μόνο τα χέρια του, με τα οποία θα απλώνει το καθαριστικό με κυκλικές κινήσεις».

Μετά τον καθαρισμό πρέπει να ξεβγάλετε το δέρμα σας με χλιαρό νερό και όχι με καυτό ούτε με παγωμένο, διότι και πάλι μπορεί να διαταραχθεί η ισορροπία του. Ύστερα πρέπει να το στεγνώσετε με μια καθαρή πετσέτα, με την οποία όμως θα το αγγίζετε απαλά (ταμποναριστά), χωρίς να το τρίβετε.

Προτιμότερο είναι να έχετε στο μπάνιο σας μικρές πετσέτες, τις οποίες κάθε μέλος της οικογένειας θα χρησιμοποιεί αποκλειστικά για το πρόσωπό του και θα τις αλλάζει καθημερινά.

Αρκετά λάθη, πάντως, παρατηρούνται και πριν από τον καθαρισμό του δέρματος. Πολλοί, λ.χ., δεν σαπουνίζουν τα χέρια τους πριν καθαρίσουν το πρόσωπό τους, ενώ άλλοι δεν αφαιρούν το μακιγιάζ πριν από τον καθαρισμό. «Και τα δύο αποτελούν τα πρώτα βήματα της σωστής ρουτίνας καθαρισμού του προσώπου» υπογραμμίζει ο κ. Μιχελάκης. «Ακόμα κι αν τα χέρια μας δεν φαίνονται βρόμικα, πάντοτε πρέπει να τα σαπουνίζουμε πριν αγγίξουμε το πρόσωπό μας. Ας μην ξεχνάμε ότι μερικά από τα πιο μολυσμένα αντικείμενα στα σπίτια και στους χώρους εργασίας είναι τα κινητά τηλέφωνα και τα πληκτρολόγια των υπολογιστών. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα βακτήρια που περιέχουν μπορεί να οδηγήσουν σε ερεθισμούς και λοιμώξεις των ματιών και του δέρματος».

Αλλά και η αφαίρεση του μακιγιάζ είναι απαραίτητη πριν από τον καθαρισμό, διότι τα καλλυντικά περιέχουν χρωστικές, συντηρητικά, ιχνοστοιχεία και μέταλλα που μπορεί να αποφράξουν τους πόρους εάν δεν απομακρυνθούν με ειδικά προϊόντα. Ύστερα όμως πρέπει οπωσδήποτε να γίνει καθαρισμός, για να απομακρυνθούν τα υπολείμματα του μακιγιάζ, τα οποία επίσης μπορεί να αποφράξουν τους πόρους εάν παραμείνουν στο δέρμα, οδηγώντας μέχρι και σε σπυράκια, ειδικά γύρω από τα μάτια.

«Ο καθαρισμός πρέπει να ολοκληρώνεται με ενυδάτωση του δέρματος, για να αποκαθίσταται η υγρασία του και να αποτρέπεται η ξηροδερμία» καταλήγει ο ειδικός.

Με σταθερά βήματα, πιο κοντά στο μέλλον

στην Πολλαπλή Σκλήρυνση

Κάθε ένας από τους χιλιάδες ασθενείς με Πολλαπλή Σκλήρυνση στην Ελλάδα είναι μοναδικός. Παρουσιάζει διαφορετικά συμπτώματα και βιώνει μια διαφορετική πραγματικότητα. Στην GENESIS Pharma το γνωρίζουμε αυτό καλά, γιατί η αντιμετώπιση της νόσου βρίσκεται στην καρδιά της δραστηριότητάς μας 20 χρόνια τώρα.

Ως η ελληνική φαρμακευτική εταιρεία που αντιπροσωπεύει αποκλειστικά στην Ελλάδα την Biogen, ηγέτιδα εταιρεία στην έρευνα για την Πολλαπλή Σκλήρυνση σε παγκόσμιο επίπεδο με περισσότερα από 30 χρόνια ερευνητικής δραστηριότητας, διαθέτουμε σήμερα ένα μεγάλο εύρος θεραπευτικών επιλογών για τη νόσο.

Όσο η διεθνής έρευνα εντείνεται, θα εργαζόμαστε καθημερινά ώστε να διασφαλίζουμε στους ιατρούς και ασθενείς στη χώρα μας, πρόσβαση στις νεότερες εξελίξεις, παραμένοντας στο πλευρό τους σε κάθε βήμα. Από την αρχή.

GENAD.MSCORP/2.2017

GENESIS pharma

Εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα:

Τι είναι και ποια τα πλεονεκτήματά της

Η εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα είναι μια ολιστική προσέγγιση που εφαρμόζεται σε όλες τις πτυχές της έρευνας, της ανάπτυξης και της διάθεσης λύσεων υγειονομικής περίθαλψης. Σημαίνει τη μετάβαση από μια προσέγγιση της αντιμετώπισης των νόσων κατάλληλη για όλους σε μια εξατομικευμένη προσέγγιση που προσφέρει στον καθέναν την καταλληλότερη περίθαλψη ειδικά γι' αυτόν.

Επί πολλά χρόνια ως εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα αποκαλούσαμε την εξέταση για έναν βιοδείκτη σχετιζόμενο με τη νόσο και τη χορήγηση στοχευμένης θεραπείας. Σήμερα αναφερόμαστε στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης στην ιατρική φροντίδα, η οποία ξεκινά από την πρόληψη μιας νόσου, ώστε το άτομο να μην ασθενήσει, ή την πρώιμη διάγνωση της νόσου και συνεχίζεται μέσω της έγκαιρης παρέμβασης (όταν η θεραπεία γίνει απαραίτητη) και της συνεχούς παρακολούθησης και περίθαλψης.

Για τους κορυφαίους φαρμακευτικούς κολοσσούς η εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα κατέχει κεντρική θέση στη στρατηγική τους, αξιοποιώντας τα διαγνωστικά μέσα, τα φαρμακευτικά προϊόντα και τα ψηφιακά εργαλεία για την αύξηση του οφέλους για τον ασθενή.

Όπως μάλιστα αναφέρει εκπρόσωπος της φαρμακευτικής εταιρείας Roche, «αντί να αντιμετωπίζουμε τα επιμέρους στοιχεία της αλληλουχίας της ιατρικής φροντίδας –πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία και παρακολούθηση– ξεχωριστά, τα προσεγγίζουμε ως ένα ενιαίο σύστημα, στο πλαίσιο του οποίου μπορούμε να παρέχουμε ολοκληρωμένες λύσεις. Ο στόχος μας είναι να περιορίσουμε την περιπλοκότητα και το κόστος, βελτιώνοντας παράλληλα τα αποτελέσματα, τόσο για τους ασθενείς όσο και για την κοινωνία. Αυτό συμπεριλαμβάνει τόσο τις εκβάσεις της θεραπείας όσο και την εμπειρία του ασθενούς, ώστε να διασφαλίζεται ότι ο κάθε ασθενής λαμβάνει τη βέλτιστη δυνατή περίθαλψη».

Ο ρόλος των δεδομένων, της αναλυτικής και των ψηφιακών εργαλείων υγείας

Η σύγκλιση της πρωτοποριακής επιστημονικής γνώσης, των δεδομένων, της αναλυτικής και της τεχνολογίας, υφιστάμενης και νέας, βρίσκεται στον πυρήνα της εξατομικευμένης ιατρικής φροντίδας. Όταν τα δεδομένα γίνονται γνώση, τα συστήματα εξάγουν γόνιμα συμπεράσματα, οι εκβάσεις βελτιώνονται και οι ασθενείς επωφελούνται. Σήμερα, η υγειονομική περίθαλψη βρίσκεται σε σημείο καμπής αναφορικά με την απαραίτητη ποιότητα, το βάθος και την κλίμακα των δεδομένων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να οδηγήσουν σε σημαντική αλλαγή της εμπειρίας της περίθαλψης, προκειμένου να προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ασθενούς μεμονωμένα. Από την παροχή γνώσης για την έρευνα και ανάπτυξη λύσεων περίθαλψης έως τη βελτίωση του σχεδιασμού των κλινικών μελετών για τη βελτιστοποίηση της περίθαλψης και την επιτάχυνση της πρόσβασης, τα δεδομένα, η αναλυτική και τα ψηφιακά εργαλεία υγείας υποστηρίζουν όλες τις πτυχές της εξατομικευμένης ιατρικής φροντίδας.

> Η εξατομικευμένη φροντίδα αποτελεί την ολοκληρωμένη προσέγγιση στην ιατρική φροντίδα, η οποία ξεκινά από την πρόληψη μιας νόσου και συνεχίζεται μέσω της έγκαιρης παρέμβασης και θεραπείας.

Στο παρελθόν, τα δεδομένα σχετικά με τους συσχετισμούς μεταξύ της νόσου, της θεραπείας και των εκβάσεων στον ασθενή συλλέγονταν σχεδόν αποκλειστικά από το περιβάλλον των ελεγχόμενων κλινικών μελετών. Σήμερα, τα δεδομένα που δημιουργούνται μέσω της τακτικής επαφής των ανθρώπων με το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης (π.χ. επισκέψεις ρουτίνας στον γιατρό ή φορητές συσκευές παρακολούθησης της υγείας) σχηματίζουν μια μεγάλη δεξαμενή πληροφοριών, οι οποίες είναι γνωστές και ως δεδομένα καθημερινής κλινικής πρακτικής (real-world data). Αυτά τα δεδομένα έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν πληροφορίες για τη βελτίωση της περίθαλψης των ασθενών. Ωστόσο, αυτά τα δεδομένα βρίσκονται μέσα στα μεμονωμένα αρχεία των ασθενών και συχνά δεν είναι οργανωμένα ή δομημένα με τρόπο που να επιτρέπει στους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης να διακρίνουν τις πληροφορίες που τους επιτρέπουν να δράσουν, με σκοπό τη βελτίωση της περίθαλψης. Η μετατροπή αυτών των δεδομένων από πραγματικές συνθήκες σε «ουσιαστικά δεδομένα σε κλίμακα» είναι ο βασικός παράγοντας για τη δημιουργία νέας γνώσης στην οποία θα βασιστούν νέα διαγνωστικά μέσα, θεραπείες και εργαλεία για την υποστήριξη της λήψης κλινικών αποφάσεων, καθώς και για τη δημιουργία οικοσυστημάτων υγειονομικής περίθαλψης που συνεχώς μαθαίνουν από την επαφή με τον κάθε ασθενή.

Γιατί οι συνεργασίες είναι απαραίτητες

Η εξατομικευμένη ιατρική φροντίδα και οι επιπτώσεις της στις ζωές των ανθρώπων μπορούν να γίνουν πραγματικότητα αποκλειστικά μέσω συνεργασιών σε όλους τους τομείς, με βάση ένα κοινό όραμα και σκοπό. Μια συλλογική προσπάθεια που περιλαμβάνει όλους τους φορείς του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης δίνει σε όλους τη δυνατότητα να συμβάλουν με τη δική τους, μοναδική οπτική, τις εξειδικευμένες γνώσεις και την εμπειρία.

Ένταξη στο ΕΣΥ ιδιωτικών κλινικών λόγω Covid

Σε κρίσιμο σημείο βρίσκονται την περίοδο αυτή τα νοσοκομεία της χώρας, καθώς η επέλαση της επιδημίας κορονοϊού προκαλεί στο εθνικό σύστημα υγείας (ΕΣΥ) έντονες πιέσεις. Το υπουργείο Υγείας, προκειμένου να αποφύγει την επανάληψη της κατάστασης στη Θεσσαλονίκη κατά την έξαρση του δεύτερου κύματος της επιδημίας τον Νοέμβριο και την ανάγκη επίταξης ιδιωτικών κλινικών, προχώρησε σε μια πιο οργανωμένη συνεργασία.

Ήδη από τις αρχές Μαρτίου το ΕΣΥ ενισχύθηκε σημαντικά μέσα στην κρίση και ειδικά στην Αττική, με δύο ιδιωτικές δομές, το Λητώ και το Ιατρικό Περιστερίου, που νοσηλεύουν Covid περιστατικά. Επίσης, το Νοσοκομείο Ερρίκος Ντυνάν έχει μπει στην εφημερία του ΕΣΥ και νοσηλεύει non-Covid περιστατικά, ενώ και το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο εφημερεύει καθημερινά για όλα τα επείγοντα καρδιοχειρουργικά περιστατικά Αττικής και Νοτίου Ελλάδος.

Η πορεία της πανδημίας ακολούθησε, δυστυχώς, το χειρότερο από τα σενάρια που είχαν υπολογίσει οι υγειονομικές αρχές. Ως εκ τούτου, το σχέδιο έκτακτης ανάγκης στην Αττική πέρασε στα μέσα Μαρτίου στην επόμενη φάση για την περαιτέρω ενίσχυση του ΕΣΥ.

Όπως τόνισε ο υπουργός Υγείας, Βασίλης Κικίλιας, όλη η Ελλάδα είναι και πάλι μια υγειονομική περιφέρεια, ένα ενιαίο σύστημα: νοσοκομεία του ΕΣΥ, ιδιωτικές κλινικές, στρατιωτικά νοσοκομεία. Όπου και όταν χρειάζεται, θα γίνονται διακομιδές ασθενών σε όμορους νομούς και αεροδιακομιδές, με μέριμνα του ΕΚΑΒ.

Συνολικά, ο ιδιωτικός τομέας παραχωρεί στην Αττική, στις δύο υγειονομικές περιφέρειες, άλλες 550 κλίνες, οι οποίες είναι οι εξής:

• 450 non-Covid και αναλυτικά:
- Το Hellenic HealthCare Group άλλες 300 κλίνες, με όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό τους.
- Το ΙΑΣΩ Α.Ε. άλλες 100 κλίνες, με όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό τους.
- Ο Όμιλος Ιατρικού Αθηνών άλλες 50 κλίνες, με όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό τους.

• 100 κλίνες Covid και αναλυτικά:
- Ο Όμιλος Ευρωκλινικής Αθηνών 60 κλίνες, με όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό τους.
- Ο Όμιλος Βιοϊατρική 40 κλίνες, με όλο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό τους.

> Το σύνολο των μεγάλων ομίλων ιδιωτικής υγείας συνδράμει την προσπάθεια του υπουργείου Υγείας προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι πιέσεις από την αύξηση των νοσηλειών λόγω κορονοϊού.

Προστίθενται δε άλλες 10 ΜΕΘ από τον ιδιωτικό τομέα, δηλαδή από τις 130 φτάνουμε στις 140 στην Αττική.

Επιπλέον, το Νοσοκομείο Κοργιαλένειο-Μπενάκειο (Ερυθρός Σταυρός), δυναμικότητας 418 κλινών, μετατρέπεται σε νοσοκομείο all-Covid, για την αντιμετώπιση των περιστατικών Covid.

Ακολούθησε το «Θριάσιο», που μετατράπηκε σε νοσοκομείο all-Covid.

Αξίζει να σημειωθεί ότι με κοινή απόφαση του αναπληρωτή υπουργού Οικονομικών, Θεόδωρου Σκυλακάκη, και του υπουργού Υγείας, Βασίλη Κικίλια, επαναπροσδιορίζεται το πλαίσιο της αμοιβής των ιδιωτικών κλινικών για τις νοσηλείες covid και non-covid περιστατικών κατά τη διαδικασία συνδρομής τους προς το ΕΣΥ. Σύμφωνα με την απόφαση αυτή, οι αποζημιώσεις για τις παρεχόμενες υπηρεσίες θα είναι ακατάσχετες και δεν θα επιβαρυνθούν από επιστροφές ποσών προς τον ΕΟΠΥΥ (clawback).

Ειδικότερα, οι τελικές διατάξεις της ΚΥΑ «Διαδικασία αποζημίωσης χρήσης κλινών νοσηλείας, κλινών εντατικής θεραπείας των εγκαταστάσεων, των θαλάμων, που διατίθενται στο Ελληνικό Δημόσιο από ιδιώτες παρόχους υπηρεσιών υγείας, δυνάμει της παρ. 2 του άρθρου 86 του ν. 4745/2020 (Α΄ 214)» είναι:

1. Οι ασθενείς δεν επιβαρύνονται με ιατρικές αμοιβές, συμμετοχές επί των νοσηλίων, διαφορά θέσης νοσηλείας και κάθε άλλη δαπάνη.
2. Οι όροι νοσηλείας των ασθενών υλοποιούνται τηρουμένων των σχετικών διατάξεων περί του Εθνικού Μητρώου Ασθενών Covid-19 και την εφαρμογή των κλινικών πρωτοκόλλων διαχείρισης θετικών κρουσμάτων.
3. Για τις ως άνω περιγραφόμενες δαπάνες νοσηλευτικής, ιατρικής περίθαλψης και αποζημίωσης χρήσης δεν εφαρμόζεται ο μηχανισμός αυτόματης επιστροφής (clawback) και το μηνιαίο κλιμακωτό ποσοστό έκπτωσης (rebate) του άρθρου 100 του ν. 4172/2013.
4. Οι εν λόγω αμοιβές και δαπάνες που καταβάλλονται από τον ΕΟΠΥΥ προς τους ιδιώτες παρόχους υγείας είναι ακατάσχετες.
5. Για τα θέματα που αφορούν τη διαδικασία υποβολής των δαπανών, τον έλεγχο και την αποζημίωσή τους εφαρμόζονται τα αναφερόμενα στον Οδηγό Ελέγχου και Εκκαθάρισης Δαπανών του ΕΟΠΥΥ, ενώ κάθε τυχόν περαιτέρω λεπτομέρεια για τη διαδικασία υποβολής, ελέγχου και αποζημίωσης των δαπανών εξειδικεύεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου του ΕΟΠΥΥ. Ο έλεγχος και η εκκαθάριση των ως άνω δαπανών από τον ΕΟΠΥΥ διενεργείται σε ποσοστό 100%.
6. Η παρούσα ισχύει από τη δημοσίευσή της για όλες τις δαπάνες που θα υποβάλλονται στον ΕΟΠΥΥ, μετά τη δημοσίευση του παρόντος, ανεξαρτήτως του χρόνου παροχής των υπηρεσιών και έως και την 31η/05/2021.

Η αιώνια λιακάδα ενός καθαρού μυαλού

ΠΩΣ ΘΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΕΝ ΜΕΣΩ LOCKDOWN.

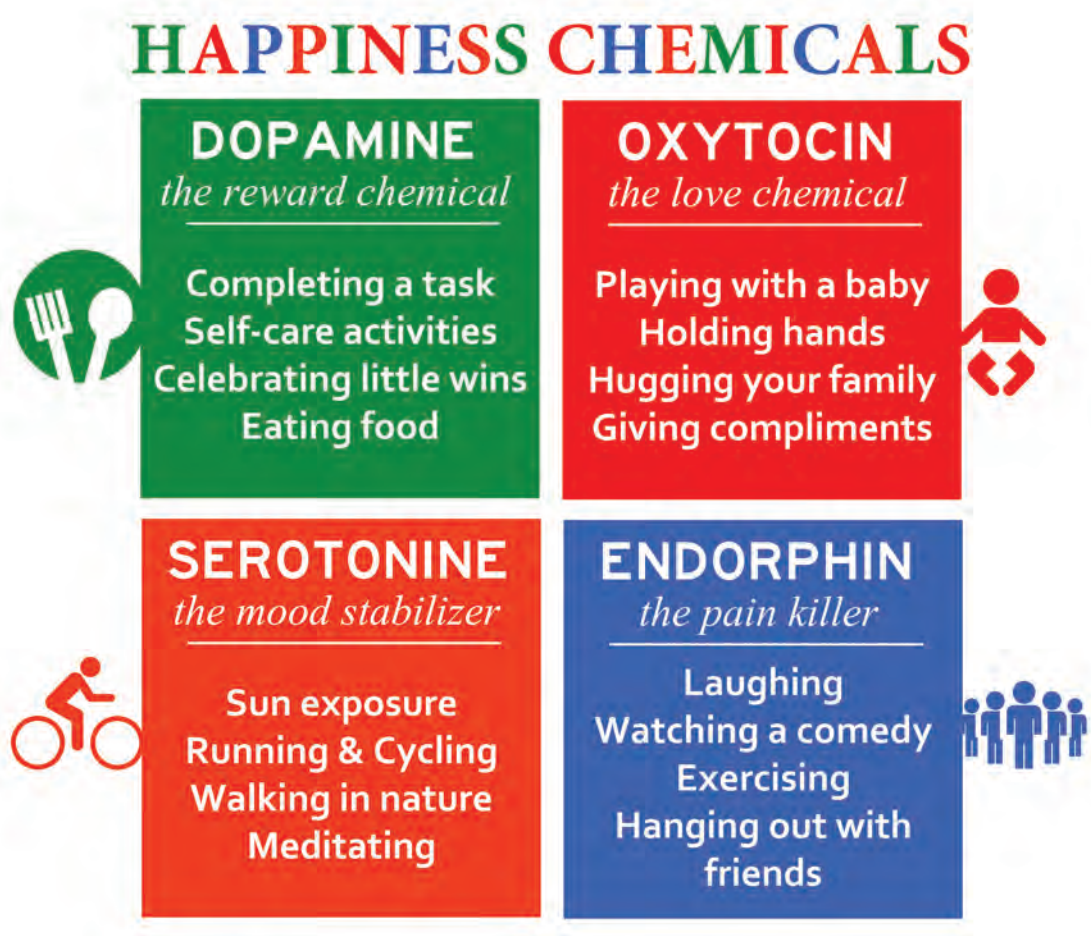
MSc. ΜΑΡΙΑ ΠΡΟΚΟΠΙΟΥ

Από τα μέσα του 2020 οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου αναφορικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας και του lockdown στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Η δραστική αλλαγή στην καθημερινότητα, η συνεχής αγωνία για την εξέλιξη της νόσου και η βίαιη καταπίεση της εξωστρέφειας είχαν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση συναισθημάτων θλίψης, θυμού, απογοήτευσης, έλλειψης σκοπού και σε πολλές περιπτώσεις ακόμα και την εμφάνιση ψυχικής νόσου.

Κατάθλιψη και πανδημία

Σε πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Plos one» ο Covid-19 χαρακτηρίζεται ως η μεγαλύτερη πανδημία της σύγχρονης ιστορίας. Αντικείμενο της εν λόγω έρευνας ήταν οι επιπτώσεις της πανδημίας και των κυβερνητικών μέτρων (lockdown) στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Η έρευνα αξιολόγησε 10.000 ανθρώπους άνω των 18 ετών από 78 χώρες και τα αποτελέσματά της ήταν μάλλον αναμενόμενα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δήλωσαν ότι βιώνουν έντονο στρες σε όλη τη διάρκεια της πανδημίας και του lockdown, 11% διαγνώστηκαν με αγχώδη διαταραχή, 25% δήλωσαν πως τα πράγματα που κάνουν εν μέσω lockdown δεν τους δίνουν κίνητρο, ενώ ένα 33% δήλωσε ότι μέσα στην ημέρα βαριέται. Ένα ποσοστό της τάξης του 50% επισήμανε ότι σπαταλά μέσα στην ημέρα πολύ χρόνο χωρίς να κάνει κάποια ουσιαστική δραστηριότητα, ενώ πάνω από 10% των ερωτηθέντων ανέφεραν πως αντιμετωπίζουν συμπτώματα κατάθλιψης.



> Σε εκατοντάδες έρευνες είναι αδιαμφισβήτητη η ευτυχία που νιώθουν οι άνθρωποι που έχουν εξωστρεφές προφίλ, που δεσμεύονται εύκολα με άλλους ανθρώπους και μοιράζονται τις εμπειρίες τους.

Οι συνέπειες της πανδημίας στην ψυχική υγεία των ανθρώπων είναι εμφανείς και τους επηρεάζουν όλους. Τα κλειστά σχολεία, τα κλειστά εστιατόρια, η μείωση των κοινωνικών επαφών, η κατάργηση των ταξιδιών για τουριστικούς λόγους και το συνεχές άγχος για την επόμενη μέρα οδηγούν σε μια μόνιμη αίσθηση αναμονής και ανασφάλειας, ενώ η βίωση θετικών συναισθημάτων, που βασίζεται εν πολλοίς στην κοινωνικότητα των ανθρώπων, καθίσταται σχεδόν αδύνατη.

Η συνειδητή ώθηση του εαυτού να εμπλακεί σε δραστηριότητες και να δημιουργήσει ένα πλαίσιο βελτίωσης της ψυχικής του υγείας δεν είναι αδύνατη όμως. Υπάρχουν πράγματα που μπορούμε όλοι να κάνουμε προκειμένου να διαχειριστούμε τη νέα δυστοπική πραγματικότητα και να παραμείνουμε ψυχικά ανθεκτικοί.

Διατροφή

Σύμφωνα με άρθρο της διατροφολόγου Μέιμπλ Μπλέιντς που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό πε-

> Το αίσθημα υπερηφάνειας που νιώθει κάποιος ο οποίος κατόρθωσε να ολοκληρώσει μια μικρή ή μεγάλη πορεία με σκοπό τη γνώση αναδιαμορφώνει την αφηγηματική του ταυτότητα, εξελίσσοντας την πορεία του προς την ευημερία.

ριοδικό «Emerald Insight», μπορούμε να ενισχύσουμε κάποιους νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο, υπεύθυνους για την καλή διάθεση και την ευτυχία. Η κατανάλωση υγρών οδηγεί σε πνευματική διαύγεια, η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ωμέγα-3 ενισχύει την καλή διάθεση, η μαύρη σοκολάτα αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης του βασικού εξισορροπητή διάθεσης στον ανθρώπινο εγκέφαλο – έχει χαρακτηριστεί και «ορμόνη της ευτυχίας». Η βιταμίνη D επίσης έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στην ενίσχυση της σεροτονίνης, ενώ η κατανάλωση μικρής ποσότητας κόκκινου κρασιού ενισχύει τη διάχυση ντοπαμίνης και σεροτονίνης στον ανθρώπινο εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την ευχάριστη διάθεση. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ, ωστόσο, επιφέρει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα, οπότε θέλει προσοχή.

Διαλογισμός

Στην έρευνα του «Plos one» το 33% των ερωτηθέντων δήλωσε πως βαριέται μέσα στο σπίτι, ενώ ένα 50% πως σπαταλά πολύ χρόνο άσκοπα. Τι θα γινόταν αν οι άνθρωποι που νιώθουν ότι σπαταλούν άσκοπα τον χρόνο τους έκαναν για 10-20 λεπτά την ημέρα διαλογισμό; Το πιο πιθανό είναι πως μακροπρόθεσμα θα έφτιαχνε η διάθεσή τους και σίγουρα δεν θα βίωναν αισθήματα βαρεμάρας και έλλειψης κινήτρου. Οι ευεργετικές συνέπειες του διαλογισμού είναι δεδομένες. Μέσα από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι ο διαλογισμός μειώνει τα επίπεδα άγχους, αυξάνει την καλή διάθεση, ενισχύει τη γνωστική μας ικανότητα και τη μνήμη και έχει εν γένει θεραπευτικές ιδιότητες όσον αφορά την ψυχική υγεία. Υπάρχουν πολλά βίντεο στο YouTube με καθοδηγούμενους διαλογισμούς για όποιον επιθυμεί να βιώσει ένα αίσθημα χαλάρωσης, ηρεμίας, και να κάνει μια «επανεκκίνηση» στο μυαλό του.

Δραστηριότητες

Γυμναστική στο σπίτι, περπάτημα, τρέξιμο, ενισχύουν τους υπεύθυνους για την καλή διάθεση νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο. Δεν χρειάζεται να τρέξει κάποιος μαραθώνιο για να θεωρηθεί ότι γυμνάστηκε, σίγουρα όμως χρειάζεται να κινηθεί, να βγει από το σπίτι, να περπατήσει, να κάνει ποδήλατο. Η άθληση ενισχύει τις ενδορφίνες στον εγκέφαλο, νευροδιαβιβαστές που βοηθούν στην ανακούφιση από τον πόνο και το άγχος. Η έκφραση «runner's high» (η ανεβασμένη διάθεση του δρομέα) προέρχεται από τις ευεργετικές ιδιότητες των ενδορφινών ως προς τη διάθεση. Η φυσική δραστηριότητα ενισχύει επίσης τα επίπεδα σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης, που βοηθούν στην εξισορρόπηση της διάθεσης και στη βίωση συναισθημάτων πληρότητας.

Σχετίζεσθαι

Οι καλές σχέσεις με τους συνανθρώπους, είτε είναι φίλοι είτε οικογένεια, αποτελούν βασικό παράγοντα ευημερίας. Όσο δύσκολη κι αν είναι η επαφή λόγω lockdown και κλειστών χώρων διασκέδασης, μια τηλεφωνική συνομιλία, μια ασφαλής βόλτα στο πάρκο με κάποιον που αγαπάμε ή νιώθουμε οικειότητα φτιάχνει τη διάθεση, δημιουργεί αίσθημα δέσμευσης και σκοπού, ενώ ταυτόχρονα διαμορφώνει για την ψυχική υγεία ένα σημαντικό κεφάλαιο, το οποίο έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της ανθεκτικότητας του ανθρώπου. Σε εκατοντάδες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια είναι αδιαμφισβήτητη η ευτυχία που νιώθουν οι άνθρωποι που έχουν εξωστρεφές προφίλ, που δεσμεύονται εύκολα με άλλους ανθρώπους και μοιράζονται τις εμπειρίες τους.

Διαδικτυακά επιτεύγματα

Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων εν μέσω lockdown γράφτηκε σε πανεπιστήμια και διάφορους εκπαιδευτικούς οργανισμούς, προκειμένου να ενισχύσει τις δεξιότητές του και να μάθει κάτι καινούργιο. Η τηλεκπαίδευση, σε συνδυασμό με την τηλεργασία, έχει σχεδόν εκμηδενίσει τον χρόνο που σπαταλιέται κατά τη μετακίνηση στην πόλη. Τον τελευταίο χρόνο αυξήθηκαν σημαντικά οι συμμετοχές σε διαδικτυακά σεμινάρια, πιστοποιήσεις, μεταπτυχιακά προγράμματα, καθώς αρκετοί άνθρωποι θεώρησαν σώφρον να εκμεταλλευτούν τα καλά της τηλεκπαίδευσης. Η εκμάθηση ενός νέου επιστημονικού πεδίου και γενικά η πρόσληψη νέων γνώσεων ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση του ανθρώπου, αρετές οι οποίες δίνουν σημαντική ώθηση στην ευτυχία. Το αίσθημα υπερηφάνειας που νιώθει κάποιος ο οποίος κατόρθωσε να ολοκληρώσει μια μικρή ή μεγάλη πορεία με σκοπό τη γνώση αναδιαμορφώνει την αφηγηματική του ταυτότητα, εξελίσσοντας την πορεία του προς την ευημερία. Μια ματιά στο coursera.org ή στα διαδικτυακά προγράμματα διά βίου μάθησης όλων των ελληνικών πανεπιστημίων, δημόσιων και ιδιωτικών, θα σας αφυπνίσει και θα σας αποδείξει το ανεξάντλητο της γνώσης.

Εύρεση σκοπού

Η προσπάθεια να θέτουμε έναν μικρό στόχο καθημερινά και σταδιακά να ανακαλύψουμε έναν απώτερο σκοπό για το μέλλον νοηματοδοτεί την καθημερινότητα και τη ζωή μας εν γένει. Είτε πρόκειται για την ολοκλήρωση εκκρεμοτήτων της εργασίας, είτε για λίγο διάβασμα ή γυμναστική, οι μικροί στόχοι που θέτουμε έχουν μεγάλη σημασία για την κινητοποίηση και την ενίσχυση του κινήτρου. Ένας μακροπρόθεσμος στόχος που προκύπτει από τη συνολική μας πορεία έχει επίσης τεράστια σημασία, καθώς μας κρατά δεσμευμένους σε ένα συγκεκριμένο όραμα. Αυτό μπορεί να είναι η επαγγελματική μας καταξίωση, η δημιουργία οικογένειας, είτε να αφορά κάποιον σπουδαίο ακαδημαϊκό στόχο. Εκμεταλλευτείτε το υπόλοιπο του lockdown και το Πάσχα που έρχεται και διαβάστε το βιβλίο «Το νόημα της ζωής» του Βίκτορ Φρανκλ. Ο ψυχίατρος, ψυχαναλυτής και ιδρυτής της Σχολής Λογοθεραπείας της Βιέννης θα σας πείσει για την άρρηκτη σύνδεση σκοπού και ευτυχίας.

GETHEALTHIER

ΚΕΝΤΡΟ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΑΠΟΣΥΜΠΙΕΣΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Αποσυμπίεση Μεσοσπονδύλιου Δίσκου

Στην Get Healthier, χάρη στις συντονισμένες προσπάθειες μιας ομάδας κορυφαίων ιατρών και μηχανικών ιατρικών οργάνων, εφαρμόζουμε τις τελευταίες εξελίξεις της βιοτεχνολογίας για να προσφέρουμε μη χειρουργική, μη επεμβατική Αποσυμπίεση του Μεσοσπονδύλιου Δίσκου.

Πρόκειται για μια απόλυτα ασφαλή και αποτελεσματική διαδικασία, χωρίς φάρμακα, ενέσεις, χειρουργεία και αναισθησία, η οποία πραγματοποιείται σε ειδικό θεραπευτικό κρεβάτι που ελέγχεται από ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Έτσι, δίνουμε λύσεις σε συχνές επώδυνες παθήσεις όπως οσφυαλγία, ισχιαλγία, κήλη, προβολή δίσκου, αυχενικό σύνδρομο.

GETHEALTHIER

Λ. Κηφισίας 53, Αμπελόκηποι, τηλ. 210-69.93.527
www.gethealthier.gr

Άνοιξη ΜΕ ΥΓΕΙΑ

Προσφορά του ΙΑΣΩ με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, το ΙΑΣΩ προσφέρει δώδεκα πλήρεις προληπτικούς ελέγχους στο νέο υπερσύγχρονο τμήμα τσεκάπ, μέσω διαγωνισμού στις σελίδες του στο Facebook και στο Instagram. Τα πακέτα healthUp περιλαμβάνουν πλήρη αιματολογικό και απεικονιστικό έλεγχο, καθώς και ιατρικές εξετάσεις από βασικές ιατρικές ειδικότητες, για άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας.

Για να λάβετε μέρος στον διαγωνισμό επισκεφθείτε τη σελίδα του Ομίλου ΙΑΣΩ στο Facebook (www.facebook.com/omilosiaso) ή/και στο Instagram (www.instagram.com/omilosiaso), κάντε like στο post και mention τους αγαπημένους σας, για να τους υπενθυμίσετε να πάρουν κι εκείνοι μέρος στον διαγωνισμό.

Ο διαγωνισμός θα ολοκληρωθεί την Τρίτη 4/5/2021 και οι νικητές/νικήτριες θα ανακοινωθούν στις 5/5/2021. Από την κλήρωση θα αναδειχθούν δώδεκα νικητές, έξι από το Facebook και έξι από το Instagram. Η εξαργύρωση του δώρου μπορεί να πραγματοποιηθεί έως 31/10/2021.

Αναλυτικά οι όροι του διαγωνισμού: http://bit.ly/IASO_healthUp.

Δώρα

Τα δώρα που κληρώνονται στον διαγωνισμό είναι δώδεκα τσεκάπ ενηλίκων. Το είδος του τσεκάπ καθορίζεται από το φύλο και την ηλικία του/της νικητή/νικήτριας.

Αναλυτικά:

- **healthUp Men Basic (για άνδρες έως 30 ετών):** γενική αίματος, ΤΚΕ, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, χοληστερόλη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια, σίδηρος, ουρικό οξύ αίματος, βιταμίνη D (total), γενική ούρων, εκτίμηση αποτελεσμάτων.
- **healthUp Women Basic (για γυναίκες έως 30 ετών):** γενική αίματος, ΤΚΕ, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, χοληστερόλη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια, σίδηρος, φερριτίνη, βιταμίνη D (total), γενική ούρων, εκτίμηση αποτελεσμάτων.
- **healthUp Men Advance (για άνδρες 30-40 ετών):** γενική αίματος, ΤΚΕ, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, χοληστερόλη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια, σίδηρος, ουρικό οξύ αίματος, SGOT (ASAT), SGPT (ALT), γ-GT, βιταμίνη D (total), γενική ούρων, ηλεκτροκαρδιογράφημα, ακτινογραφία θώρακος F, οφθαλμολογική εξέταση, ΩΡΛ εξέταση, παθολογική εξέταση, εκτίμηση αποτελεσμάτων.
- **healthUp Women Advance (για γυναίκες 30-40 ετών):** γενική αίματος, ΤΚΕ, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, χοληστερόλη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια, σίδηρος, φερριτίνη, SGOT (ASAT), SGPT (ALT), γ-GT, βιταμίνη D (total), γενική ούρων, ηλεκτροκαρδιογράφημα, ακτινογραφία θώρακος F, οφθαλμολογική εξέταση, ΩΡΛ εξέταση, παθολογική εξέταση, εκτίμηση αποτελεσμάτων.
- **healthUp Men Plus (για άνδρες 40 ετών και άνω):** γενική αίματος, ΤΚΕ, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, χοληστερόλη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια, σίδηρος, φερριτίνη, SGOT (ASAT), SGPT (ALT), γ-GT, κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, φώσφορος, πρωτεΐνες ολικές, ουρικό οξύ, αλκαλική φωσφατάση, TSH, FT4, CRP, βιταμίνη D (total), γενική ούρων, PSA, ηλεκτροκαρδιογράφημα, δοκιμασία κοπώσεων, ακτινογραφία θώρακος F, οφθαλμολογική εξέταση, ΩΡΛ εξέταση, καρδιολογική εξέταση, εκτίμηση αποτελεσμάτων.
- **healthUp Women Plus (για γυναίκες 40 ετών και άνω):** γενική αίματος, ΤΚΕ, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, χοληστερόλη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια, σίδηρος, φερριτίνη, SGOT (ASAT), SGPT (ALT), γ-GT, κάλιο, νάτριο, ασβέστιο, φώσφορος, πρωτεΐνες ολικές, ουρικό οξύ, αλκαλική φωσφατάση, TSH, FT4, CRP, βιταμίνη D (total), γενική ούρων, ηλεκτροκαρδιογράφημα, δοκιμασία κοπώσεως, ακτινογραφία θώρακος F, μαστογραφία, τεστ ΠΑΠ, οφθαλμολογική εξέταση, ΩΡΛ εξέταση, καρδιολογική εξέταση, εκτίμηση αποτελεσμάτων.