αφιέρωμα //

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ, ΚΕΙΜΕΝΑ, ΡΕΠΟΡΤΑΖ: ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ

Οδηγός υγείας στη βαρυχειμωνιά

Ρεκόρ χιονοπτώσεων, βροχοπτώσεων, χαμηλών θερμοκρασιών και ιώσεων έχει να επιδείξει ο φετινός χειμώνας, με συνέπεια τα μικρόβια να κάνουν... πάρτι σε σχολεία και γραφεία και οι ασθενείς κάθε ηλικίας να συνωστίζονται στα εξωτερικά ιατρεία των νοσοκομείων, τα οποία για μία ακόμη χρονιά αποδεικνύονται ανοχύρωτα, καθώς 150 κρεβάτια σε μονάδες εντατικής θεραπείας παραμένουν κλειστά. Ο καιρός δεν δείχνει καμία πρόθεση να γλυκάνει και το πιθανότερο είναι ο επερχόμενος Μάρτης να αποδειχθεί, όπως λέει και η παροιμία, γδάρτης, με το κύμα της εποχικής γρίπης να μην εννοεί να καταλαγιάσει. Ο Φεβρουάριος, όμως, ως κατεξοχήν χειμωνιάτικος μήνας, δεν φέρνει μαζί του μόνο λοιμώξεις, μπούκωμα, φτάρνισμα και πονόλαιμο αλλά ζητά και την εγρήγορσή μας, αφυπνίζοντας συνειδήσεις και θυμίζοντας πως τα χρόνια σοβαρά νοσήματα –όπως ο καρκίνος– και τα σπάνια νοσήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν. Οι καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που υλοποιούνται αυτή την εποχή καταρρίπτουν μύθους και στερεότυπα, διαλύουν τα σύννεφα του φόβου και βοηθούν στην πρόληψη και στην έγκαιρη διάγνωση εκείνων των ασθενειών που μερικές φορές δεν τολμάμε καν να προσφέρουμε το όνομά τους. Η υγεία και η ευεξία είναι έννοιες πολυσύνθετες και για να τις κατακτήσουμε χρειαζόμαστε όλα τα κομμάτια του παζλ. Τη γνώση, την ψυχραιμία, την κοινή λογική, τη σωστή διατροφή –γιατί είμαστε ό,τι τρώμε–, την επαρκή ξεκούραση, τη συμμόρφωση με τις συμβουλές του γιατρού και το απαραίτητο «κανάκεμα» του εαυτού μας και της οικογένειάς μας. Στα αφιερώματα υγείας της «Free Sunday» όλα τα κομμάτια του παζλ μπαίνουν στη θέση τους και όλα έχουν αξία. Στόχος μας, να κάνουμε για σας, τους αναγνώστες μας, την πρόληψη τρόπο ζωής, τον οποίο θα διδάξετε και στα παιδιά σας. Γιατί, όπως είπε ο Ιπποκράτης 2.500 χρόνια πριν, «το προλαμβάνειν κάλλιον του θεραπεύειν εστί». Και, όπως αποδεικνύεται στις μεταμνημονιακές μέρες μας, είναι και πολύ φθηνότερο μια εποχή που τα χρήματα για όλα (και για την υγεία), δυστυχώς, τελειώνουν...

Ώρα για stop smoking σε παιδικές χαρές και εστιατόρια

Ένα βήμα για έναν κόσμο με λιγότερα ογκολογικά νοσήματα έγινε μέσα στον Φεβρουάριο, μήνα αφιερωμένο στην πρόληψη του καρκίνου και του παιδικού καρκίνου, με τα εγκαίνια της πρώτης άκαπνης παιδικής χαράς στην Κοζάνη. Η απαγόρευση του καπνίσματος στις παιδικές χαρές και σε όλους τους δημόσιους χώρους, κλειστούς και ανοιχτούς, ειδικά εκεί όπου συνωστίζονται παιδιά, αποτελεί πάγια θέση της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας (ΕΑΕ) και γι' αυτόν ακριβώς τον σκοπό παλεύει εδώ και χρόνια ο πρόεδρός της, Βαγγέλης Φιλόπουλος. Δυστυχώς, στην Ελλάδα ο αντικαπνιστικός νόμος καταστρατηγείται βίαια, με το πρώτο σαμποτάρισμά του να ξεκινά από το ίδιο το υπουργείο Υγείας και τους ντουμανιασμένους χώρους του. Άλλωστε τα πυρά του Ευρωπαίου επιτρόπου για την υγεία δέχτηκε πρόσφατα, και μάλιστα με πολύ σκληρά λόγια, ο αναπληρωτής υπουργός Υγείας, Παύλος Πολάκης, για τη συνήθειά του να φιγουράρει στις συνεντεύξεις Τύπου με ένα τσιγάρο στο χέρι. Πέρα από τη ρητή και χωρίς «παραθυράκια» απαγόρευση του καπνίσματος σε όλους τους δημόσιους χώρους, ειδικά για τα καταστήματα εστίασης ο κ. Φιλόπουλος έκανε με χιούμορ την εξής επισήμανση: «Θα πρέπει να επιβραβεύουμε με ένα αστέρι αντικαπνιστικής πρωτοβουλίας τα εστιατόρια που εφαρμόζουν τον αντικαπνιστικό νόμο, όπως επιβραβεύονται τα γκουρμέ εστιατόρια με τα αστέρια Michelin».

Όπως εξηγούν ο πρόεδρος της ΕΑΕ και ο καθηγητής Πνευμονολογίας Παναγιώτης Μπεχράκης, για την προστασία της δημόσιας υγείας πρέπει επίσης να απαγορευτεί η χρήση ντιζελοκίνητων οχημάτων στο λεκανοπέδιο της Αττικής, η οποία επιβαρύνει πολύ την ατμόσφαιρα. Παράλληλα, η κυβέρνηση οφείλει να προχωρήσει σε φορολογικές ελαφρύνσεις στα καύσιμα θέρμανσης, ώστε να περιοριστεί το φαινόμενο του να καίνε μανιωδώς οι Αθηναίοι τα τζάκια τους για να ζεσταθούν και μάλιστα συχνά ούτε καν με καυσόξυλα, αλλά με ακατάλληλα ξύλα. Συνολικά στην Ελλάδα νοσούν 47.401 άτομα από καρκίνο και αυξάνονται διαρκώς τα περιστατικά καρκίνου του πνεύμονα, ενώ περισσότερες από 7.000 Ελληνίδες διαγιγνώσκονται ετησίως με καρκίνο του μαστού. Επίσης, αυξάνονται τα περιστατικά καρκίνου της ουροδόχου κύστης, που σχετίζονται με το τσιγάρο, ενώ σε παγκόσμιο επίπεδο τα στατιστικά στοιχεία για την επίπτωση των ογκολογικών νοσημάτων «καλπάζουν». Διεθνώς ο καρκίνος του πνεύμονα παραμένει πρώτο σε συχνότητα ογκολογικό νόσημα, ο καρκίνος του μαστού γίνεται ολοένα και πιο συχνός, και αν συνεχιστεί αυτή η αυξητική τάση, οι καρδιοπάθειες θα πάψουν να αποτελούν πρώτη αιτία θανάτου.

Αξιοσημείωτες νίκες στους παιδικούς καρκίνους

Με 300 έως 400 νέα περιστατικά παιδικού καρκίνου να καταγράφονται στην Ελλάδα ετησίως, ο παιδικός καρκίνος αποτελεί μια μεγάλη δοκιμασία για τους λιλιπούτειους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Σε κανέναν κόσμο παιδικά πλασμένο δεν θα έπρεπε μικροί ασθενείς να παλεύουν για τη ζωή τους. Όπως εξηγεί ο καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας-Ογκολογίας Αντώνης Καττάμης, η επιστήμη έχει κάνει πολύ μεγάλη πρόοδο στη μάχη με τον παιδικό καρκίνο, με την οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία να αποτελεί τη συχνότερη παιδική λευχαιμία. Από τα πανελλαδικά στατιστικά στοιχεία προκύπτει πως οκτώ στα δέκα παιδιά κερδίζουν τη μάχη. «Στους ενήλικους ογκολογικούς ασθενείς κοιτάμε να παρατείνουμε τη ζωή. Στα παιδιά με καρκίνο, η μόνη αποδεκτή λύση είναι να νικήσουμε τον καρκίνο, για να μπορέσουν να συνεχίσουν τη ζωή τους» λέει ο καθηγητής.

«Η πρώτη άκαπνη παιδική χαρά, που εγκαινιάστηκε πρόσφατα στην Κοζάνη, δείχνει τον δρόμο για μια ζωή χωρίς καρκίνο. Επόμενο στοίχημα η ρητή απαγόρευση του καπνίσματος σε όλα τα εστιατόρια, τα οποία θα μπορούν να πριμοδοτούνται με βραβεία για το άκαπνο περιβάλλον τους». **Βαγγέλης Φιλόπουλος, πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας**

Ένα app για τις Ελληνίδες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού

Στην Ελλάδα περισσότερες από 6.500 γυναίκες νοσούν από μεταστατικό καρκίνο του μαστού. Με οδηγό τις αυξημένες ανάγκες αυτών των ασθενών, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» δημιούργησε ένα mobile application που έχει σαν στόχο να γίνει χρήσιμο εργαλείο στην καθημερινότητά τους. Βασικοί άξονες για τον σχεδιασμό της εφαρμογής είναι η ενημέρωση των γυναικών με μεταστατικό καρκίνο του μαστού για τα θέματα που τις αφορούν, η υποστήριξή τους μέσα από χρήσιμες πρακτικές συμβουλές για την καθημερινότητά τους και η επικοινωνία με υποστηρικτικές δομές. Μέσω της εφαρμογής οι γυναίκες με μεταστατικό καρκίνο του μαστού έχουν τη δυνατότητα να ενημερωθούν για τα νεότερα ιατρικά δεδομένα, για σημεία ενδιαφέροντος, όπως νοσοκομεία, δομές υγείας και ιατρεία πόνου, να λάβουν χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους και των ανεπιθύμητων ενεργειών της θεραπείας τους, να θέσουν στόχους που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους και να δουν προτάσεις για βελτίωση της καθημερινότητάς τους. Η mobile εφαρμογή με την αλληγορική ονομασία «My Alma» υλοποιείται με την υποστήριξη του διεθνούς βραβείου SPARC που απονεμήθηκε στο «Άλμα Ζωής», μέσω της συνεργασίας της Ένωσης για τον Διεθνή Έλεγχο του Καρκίνου και της Pfizer.

Καταπολεμώντας τα σοβαρά νοσήματα

Στην **Bristol-Myers Squibb** η δέσμευση μας να αναπτύξουμε καινοτόμα φάρμακα είναι το ίδιο δυνατή με τη θέληση των ασθενών να καταπολεμήσουν τα σοβαρά νοσήματα

Οι ερευνητές μας εργάζονται καθημερινά για να ανακαλύψουν τις μελλοντικές θεραπείες σε ποικίλους θεραπευτικούς τομείς όπως:

- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά Νοσήματα
- HIV / AIDS
- Ηπατίτιδα
- Νοσήματα του Ανοσοποιητικού
- Νοσήματα του Συνδετικού Ιστού
- Ανοσο–Ογκολογία

MLTGR1800291-01 / 22.01.2018

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα
www.bms-greece.gr

Bristol-Myers Squibb
Μαζί μπορούμε να νικήσουμε

Πλούσιο το καλάθι της κοινωνικής προσφοράς στην υγεία

Η χρονιά που μας πέρασε και οι πρώτοι μήνες του 2019 έχουν να παρουσιάσουν έναν πλούσιο απολογισμό από πρωτοβουλίες και δράσεις οι οποίες γίνονται για καλό σκοπό. Εκστρατείες ενημέρωσης για χρόνια νοσήματα, δωρεάν ιατρικές εξετάσεις με κινητές μονάδες, ιστοσελίδες που απευθύνονται σε μικρούς και μεγάλους δίνοντας χρήσιμες συμβουλές για θέματα υγείας, αποστολές και οδοιπορικά κάνουν την πρόληψη τρόπο ζωής. Με τη βοήθεια αυτών των πρωτοβουλιών αμβλύνονται οι ανισότητες που υπάρχουν μεταξύ των πολιτών σε ό,τι αφορά την πρόσβαση στην περίθαλψη, ενώ δίνεται μεγάλη έμφαση στην υποστήριξη των ακριτικών περιοχών που ανέκαθεν το κράτος ξεχνούσε, καθώς είναι πολύ μακριά από του Μαξίμου. Η «Free Sunday» παρουσιάζει έναν απολογισμό των κορυφαίων δράσεων που άφησαν έντονο κοινωνικό αποτύπωμα.

Εφημερεύον πολυϊατρείο για τα παιδιά από το «Χαμόγελο»

Εδώ και λίγες εβδομάδες το Χαμόγελο του Παιδιού διαθέτει το δικό του πολυϊατρείο στο κέντρο της Αθήνας, που απευθύνεται σε κάθε οικογένεια με παιδιά η οποία αντιμετωπίζει προβλήματα διαβίωσης, σε ανασφάλιστα παιδιά, σε μονογονεϊκές οικογένειες και σε προσφυγόπουλα. Το πολυϊατρείο εφημερεύει καθημερινά και αποτελεί πανελλήνιο κέντρο υπηρεσιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Εγκαινιάστηκε από τον Πρόεδρο της Δημοκρατίας, Προκόπη Παυλόπουλο, εδράζεται στην οδό Ομήρου 6 και διαθέτει παιδιατρικό οφθαλμολογικό υπερσύγχρονο τμήμα και ΩΡΛ, κοινωνική και ψυχολογική υπηρεσία, καθώς και μονάδα ειδικής φροντίδας για επείγοντα περιστατικά όλο το 24ωρο.

Στήριξη παιδικών δομών από την Ευρωκλινική

Ο Όμιλος της Ευρωκλινικής γιορτάζει τα 20 χρόνια λειτουργίας του στηρίζοντας δομές παιδικής προστασίας και εξασφαλίζοντας δωρεάν παιδιατρικές εξετάσεις στους λιλιπούτειους που υποστηρίζονται από οργανισμούς όπως η Κιβωτός του Κόσμου και το Χαμόγελο του Παιδιού.

Αποστολές με την Ομάδα Αιγαίου σε ξεχασμένα νησιά

Μία 25ετία ζωής κλείνει η Ομάδα Αιγαίου, γιορτάζοντας ισάριθμα χρόνια κοινωνικής προσφοράς στις τοπικές κοινωνίες των μικρών νησιών. Με τον ετήσιο μαγιάτικο διάπλου του Αιγαίου και τις χειμερινές αποστολές του Οκτώβρη ή του Νοέμβρη, η ομάδα των εθελοντών θαλασσόλυκων με τη βοήθεια χορηγών βελτιώνει την καθημερινότητα των νησιωτών, προσφέροντας δωρεάν ιατρικές εξετάσεις, ενημερωτικές ομιλίες για τον καρκίνο του μαστού, εμβολιασμούς, σχολικό εξοπλισμό, και υλοποιώντας έργα υποδομής, όπως παιδικές χαρές, μονάδες αφαλάτωσης κ.λπ. Μετά τη χειμερινή αποστολή στην Κύθνο και τη Σέριφο η ομάδα ανασυντάσσει τις δυνάμεις της και οργανώνει τον επετειακό διάπλου, που θα επισκεφθεί, μεταξύ άλλων, τους Φούρνους, τη Θύμαινα, τη Δονούσα και το Κουφονήσι.

Χρήσιμα sites για χρόνια νοσήματα

Χρηστικές ιστοσελίδες για ενήλικους και λιλιπούτειους ασθενείς για όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν για τις χρόνιες παθήσεις τους δημιούργησαν πολλές φαρμακευτικές εταιρείες. Ενδεικτικά παραδείγματα, το site «ένα χεράκι» για τη νεανική ρευματοειδή αρθρίτιδα της Roche, η σελίδα «πιάσε το μολύβι» στο Facebook για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα των ενηλίκων από την AbbVie, καθώς και οι καμπάνιες για την αξία του εμβολιασμού, που υποστηρίζονται από τις αντίστοιχες ιστοσελίδες, από την MSD, την Pfizer και την GSK. Και επειδή η όραση αποτελεί την πιο πολύτιμη αίσθηση, η Alcon υλοποιεί μια καμπάνια με στόχο την ενημέρωση των πολιτών για την πρεσβυωπία, την πάθηση που όλοι θα εμφανίσουμε. Παράλληλα, η Novartis «έτρεξε» μια καμπάνια για την αγκυλοποιητική σπονδυλοαρθρίτιδα, με τίτλο «Βήμα Μπροστά», για να διευκολύνει την έγκαιρη διάγνωση μιας ζόρικης νόσου που χτυπά νέους.

Οργώνει την Ελλάδα ο μαστογράφος της Αντικαρκινικής Εταιρείας

Οι κινητές μονάδες μαστογράφου της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας οργώνουν την Ελλάδα εδώ και 12 χρόνια, προσφέροντας δωρεάν ψηφιακές μαστογραφίες σε περισσότερες από 70.000 γυναίκες που ζουν σε «νησίδες φτώχειας» και σε δυσπρόσιτες περιοχές σε όλη την επικράτεια. Τέτοιες νησίδες υπάρχουν πολλές, εξηγεί ο πρόεδρος της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας, Βαγγέλης Φιλόπουλος, ο «ενορχηστρωτής» του θεαματικού επιτεύγματος.

Δωρεάν εξετάσεις από το Ελληνικό Ίδρυμα Ογκολογίας

Τετρακόσιες χιλιάδες ιατρικές εξετάσεις έχει προσφέρει πανελλαδικά μέχρι σήμερα το Ελληνικό Ίδρυμα Ογκολογίας, το οποίο δρα εδώ και χρόνια, διατηρώντας χαμηλό προφίλ, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.

Καμπάνιες για το εγκεφαλικό, τα εμφράγματα και τη θρόμβωση

Δεδομένου ότι δεν υπάρχουν οργανωμένες μονάδες εγκεφαλικού επεισοδίου παρά μόνο σε λίγα ιδιωτικά νοσοκομεία και στο «Αλεξάνδρα», η πρόβλεψη του εγκεφαλικού είναι υψηλής προτεραιότητας για την προστασία της δημόσιας υγείας. Την εκστρατεία «τρέχει» η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία, συστήνοντας τη μέτρηση του σφυγμού δύο φορές την ημέρα. Αντίστοιχη εκστρατεία για τη σημασία της υψηλής χοληστερόλης στην καρδιαγγειακή υγεία υλοποιεί η Amgen. Οι Έλληνες σκοράρουν υψηλά στη χοληστερόλη και σκοράρουν ακόμα ψηλότερα στην κακή ρύθμισή της με τα φάρμακα. Επίσης, το Ινστιτούτο Μελέτης και Έρευνας της Θρόμβωσης τρέχει μία καμπάνια με πρεσβευτή τον δημοφιλή ηθοποιό Κώστα Κόκλα για την ενημέρωση του κοινού γι' αυτόν τον σιωπηλό δολοφόνο.

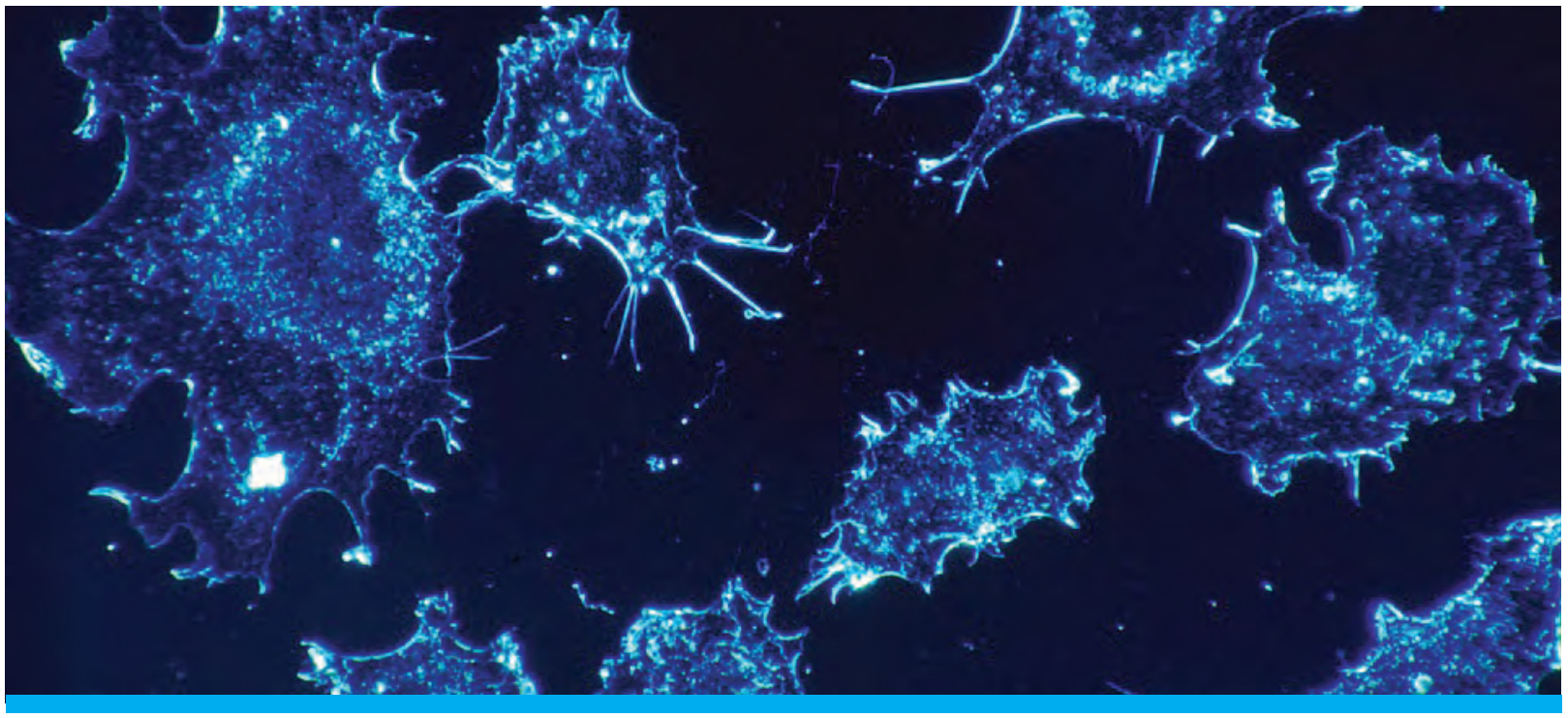
Οι ασθενείς με γυναικολογικούς καρκίνους βρήκαν το δικό τους Σπίτι

Σε 121 γυναίκες με καρκίνο του μαστού ή γυναικολογικό καρκίνο έχει προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες (ευεξίας, ομορφιάς, διατροφής, χορού, ψυχικής στήριξης, γιόγκα, πιλάτες κ.λπ.) το Σπίτι του ΜΑΝΑ, η μοναδική στο είδος της εξωνοσοκομειακή δομή που λειτουργεί στο κέντρο της Αθήνας εδώ και έναν χρόνο.

Ενημερωτικές εκδηλώσεις από το ΥΓΕΙΑ

Εφ' όλης της ύλης ενημέρωση για τα ογκολογικά νοσήματα πραγματοποίησε ο Όμιλος Υγεία, με αφορμή την επανάσταση που συντελείται στη θεραπεία πολλών μορφών καρκίνου χάρη στους ανοσοθεραπευτικούς παράγοντες.

Αποστολές και οδοιπορικά σε νησιά και ορεινά χωριά, εκστρατείες ενημέρωσης για χρόνια νοσήματα, δωρεάν εξετάσεις, χρηστικές ιστοσελίδες και πρωτοβουλίες που στηρίζουν ηλικιωμένους και παιδιά υφαίνουν το δίχτυ της κοινωνικής προσφοράς το οποίο απλώνουν οι εταιρείες του ιδιωτικού τομέα, υποκαθιστώντας το κράτος.



Σε μια χώρα όπου μέχρι πρόσφατα ο καρκίνος κρυβόταν κάτω από το χαλί και συζητιόταν με πνιχτές φωνές πίσω από κλειστές πόρτες, με τους ασθενείς να σιωπούν για να μην το μάθει η γειτονιά, η οικογένεια και οι συνάδελφοι στο γραφείο, η απόσταση που έχουμε να διανύσουμε για να φτάσουμε να μιλάμε ξεκάθαρα και ανοιχτά γι' αυτόν είναι τεράστια. Σε αυτό το μακρύ οδοιπορικό, κάθε βήμα στην ενημέρωση, στην κατάρριψη των μύθων και στην καταπολέμηση του φόβου μάς φέρνει πιο κοντά στον τελικό μας προορισμό, δηλαδή στην πρόληψη και στην έγκαιρη διάγνωση κάθε μορφής καρκίνου. Γι' αυτό άλλωστε τα τελευταία χρόνια διεξάγονται στην πατρίδα μας πολλές εκστρατείες και πρωτοβουλίες που έχουν σαν στόχο την αφύπνιση της συνείδησης, την αποστιγματοποίηση της νόσου και τη διάλυση του φόβου που συνοδεύει τη δύσκολη στιγμή κατά την οποία ένας άνθρωπος δέχεται το ηχηρό χαστούκι της διάγνωσης με μια μορφή καρκίνου. Μια διαφορετική πρωτοβουλία ενημέρωσης με ένα εξαιρετικό «call to action», που εμπλέκει τους ενημερωμένους πολίτες, ολοκληρώθηκε μέσα στον Φεβρουάριο και υλοποιήθηκε με αφετηρία το Athens Metro Mall, στον Άλιμο, και πρεσβευτή τον δημοφιλή παρουσιαστή, ηθοποιό και σεναριογράφο Γιώργο Καπουτζίδη. Η πρωτοβουλία «Πάτα το κουμπί, χτύπα τον καρκίνο» συγκέντρωσε 65.070 ιντερνετικά «χτυπήματα» από επισκέπτες που με το ιντερνετικό τους κλικ έδωσαν μια ισχυρή γροθιά στα ογκολογικά νοσήματα. Η διαδραστική ενημερωτική καμπάνια υλοποιήθηκε από την εταιρεία BMS, η οποία συγκέντρωσε ένα χρηματικό ποσό, με κάθε κλικ, για να στηρίξει τις δράσεις της Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου (ΕΛΛΟΚ).

Η ΕΛΛΟΚ σκεπάζει με τη φτερούγα της τους ογκολογικούς ασθενείς

Ποια είναι όμως η ΕΛΛΟΚ και τι ακριβώς κάνει; Με επικεφαλής την πρόεδρό της, Καίτη Αποστολίδου, η ΕΛΛΟΚ στηρίζει όλους τους τοπικούς συλλόγους ογκολογικών ασθενών, φίλων και ιατρών, όπως είναι το ΚΕΦΙ, το Άλμα Ζωής και το Αγκαλιάζω. Εκτός από το να υποστηρίζει τις ανάγκες των ανασφάλιστων ογκολογικών ασθενών, η ΕΛΛΟΚ προσφέρει ψυχική και κοινωνική στήριξη, διεξάγει δράσεις ενημέρωσης και έγκαιρης διάγνωσης και καλύπτει τα έξοδα για τις μοριακές εξετάσεις βιοδεικτών, που ακόμα δεν αποζημιώνονται από τον ΕΟΠΥΥ αλλά που είναι απαραίτητες προκειμένου να εξατομικευτεί η ογκολογική θεραπεία σε κάθε περιστατικό. Γιατί κάθε ασθενής με καρκίνο είναι διαφορετικός. Στο πρόσφατο συνέδριο της ΕΛΛΟΚ το υπουργείο Υγείας ανακοίνωσε την πρόθεσή του να εντάξει στο σύστημα της αποζημίωσης 16 νέους βιοδείκτες οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την εξατομίκευση της θεραπείας με ανοσοθεραπευτικούς παράγοντες και στοχευμένες θεραπείες, που αποτελούν το βαρύ πυροβολικό στη μάχη με τον καρκίνο. Η αρχή έγινε με την αποζημίωση του βιοδείκτη Oncotype DX, που δείχνει ποιες ασθενείς με καρκίνο του μαστού δεν πρόκειται να ωφεληθούν από τη χημειοθεραπεία. Απαραίτητοι βιοδείκτες είναι επίσης οι εξετάσεις BrCa 1 και BrCa 2 για τον κληρονομικό καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών, που γίνονται στον ιδιωτικό τομέα και στο Δημόσιο, στον Δημόκριτο, με μειωμένο κόστος. Με το μέλλον στην ογκολογία να στρέφεται στην ανοσοθεραπεία και στις προηγμένες Car-t θεραπείες (έναν συνδυασμό ανοσοθεραπείας και αυτόλογης μεταμόσχευσης βλαστοκυττάρων), το κόστος της ογκολογικής περίθαλψης εκτινάσσεται σε δυσθεώρητα ύψη και είναι σημαντικό να μπορούμε να προβλέπουμε ποιοι ασθενείς θα ανταποκριθούν, ώστε να γίνει σωστή κατανομή των πόρων. Δυστυχώς, για λόγους που δεν γνωρίζουμε, κάθε ανοσοθεραπευτικός παράγοντας δρα μόνο στο 25% των ασθενών με καρκίνο, συνεπώς είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να γνωρίζουμε εξαρχής ποιοι είναι οι «τυχεροί» ασθενείς. Στο συνέδριο της ΕΛΛΟΚ παρουσιάστηκαν και όλες οι επιστημονικές εξελίξεις σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση του καρκίνου. Εξελίξεις που αφήνουν πίσω τα χρόνια της χημειοθεραπείας και οδηγούν στη σταθεροποίηση των ογκολογικών νοσημάτων, στη μετατροπή τους σε χρόνια ελέγξιμα νοσήματα ή ακόμη και στην ισόβια ή τη λειτουργική τους ίαση, με την τελευταία να αντιστοιχεί σε δεκαετή επιβίωση, με τον ασθενή να παραμένει ελεύθερος νόσου για δέκα χρόνια, ακόμα και σε μεταστατικούς καρκίνους!

Τη χρονιά που μας πέρασε, ο Σύλλογος ΚΕΦΙ, που βρίσκεται κάτω από την ομπρέλα της ΕΛΛΟΚ, κατάφερε να υλοποιήσει ένα όραμα ζωής με τη στήριξη της BMS. Πρόκειται για τη δημιουργία του προγράμματος «Μαζί και στο σπίτι», που αφορά την ψυχοκοινωνική φροντίδα των ασθενών με καταληκτικό καρκίνο όταν πια φεύγουν από το νοσοκομείο και επιστρέφουν στο σπίτι τους. Η πρωτοβουλία αφορά τους ασθενείς τελικού σταδίου. Δυστυχώς, στην Ελλάδα δεν υπάρχει δομή φιλοξενίας γι' αυτή τη μεγάλη μερίδα των ογκολογικών ασθενών, πέρα από κάποιες μεμονωμένες κλίνες στον δημόσιο και στον ιδιωτικό τομέα. Με οικονομικά κριτήρια, επιλέγονται μετά από ενδελεχή έλεγχο εκείνοι οι ασθενείς οι οποίοι έχουν ανάγκη στήριξης, καθώς ανήκουν σε χαμηλά οικονομικά στρώματα, και υποστηρίζονται σε όλο το λεκανοπέδιο της Αθήνας. Στόχος του ΚΕΦΙ είναι να εξαπλώσει το πρόγραμμα σε όλη την ελληνική επικράτεια.

Η πρόληψη του καρκίνου αφορά όλους μας. Γίνε κι εσύ μέρος της αλυσίδας!

Μια διαφορετική εκστρατεία ευαισθητοποίησης για τον καρκίνο πέταξε ένα βότσαλο στη λίμνη της άγνοιας, σηκώνοντας 65.070 απόνερα και καταρρίπτοντας τους μύθους για τα ογκολογικά νοσήματα. Το μυστικό της πρωτοβουλίας «Πάτα το κουμπί, χτύπα τον καρκίνο» είναι πως μας ζητά να αναλάβουμε δράση.

Γρίπη είναι, θα περάσει, με ψυχραιμία και σωστή ατομική υγιεινή

Διανύουμε την εποχή της κορύφωσης του χειμερινού κύματος γρίπης και οι εποχικές ιώσεις, από το απλό κρυολόγημα μέχρι τη διαβόητη γρίπη από τους ιούς τύπου Α, H1N1 και H3N2, παραμονεύουν παντού. Αν τα παιδιά κολλήσουν γρίπη στο σχολείο, σε κάποιο πάρτι ή σε κάποια εξωσχολική δραστηριότητα και νοσήσουν βαριά, θα χρειαστεί να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Πώς θα καταλάβετε ότι δεν πρόκειται για ένα (ακόμη) απλό κρυολόγημα; Από τον τρόπο που ξεκινά και εξελίσσεται η λοίμωξη. Η γρίπη ξεκινά απότομα και επιδεινώνεται ταχύτατα. Τη μια στιγμή το παιδί είναι καλά, ίσως λίγο ζεστό με «δέκατα», και μετά από λίγες ώρες «ψήνεται» στον πυρετό. Η θερμοκρασία του μπορεί να αγγίξει τους 40ºC. Μετά ξεκινά ο βήχας. Έντονος, ασταμάτητος, εξουθενωτικός. Αν η γρίπη προκαλέσει λαρυγγίτιδα – μια συχνή επιπλοκή της–, τότε ακούτε αυτόν τον ξερό βήχα που μοιάζει με εξάτμιση αυτοκινήτου ή κοκοράκι. Ο πυρετός πέφτει με τα αντιπυρετικά σιρόπια – αν είναι υψηλός, να δίνετε εναλλάξ παρακεταμόλη με ιβουπροφαίνη για καλύτερο αποτέλεσμα. Στην αρχή πέφτει για λίγο στους 37,5ºC, αλλά ανεβαίνει ξανά, με την ένδειξη στο θερμόμετρο να «σκαρφαλώνει» πάνω από τους 38,5ºC.

Έχει πείσμα η γρίπη. Και επιμονή. Και τρελή μεταδοτικότητα. Γι' αυτό χρειάζεται ψυχραιμία, υπομονή και σωστή ατομική υγιεινή. Τι πρέπει να κάνετε; Όπως συμβουλεύει ο καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας-Ογκολογίας Αντώνης Καττάμης, αν γίνεται, αποφύγετε τα νοσοκομεία. Αυτή την εποχή, που η γρίπη με την κύρια επιπλοκή της, την πνευμονία, και οι άλλες εποχικές λοιμώξεις «θερίζουν» στην κυριολεξία, τα νοσοκομεία είναι γεμάτα αρρώστους που περιμένουν να εξεταστούν και το μικροβιακό τους φορτίο είναι τεράστιο. Είναι καλύτερο να μην εκθέσετε τα παιδιά σας σε όλα αυτά τα μικρόβια αναμένοντας ώρες στα εξωτερικά ιατρεία. Επικοινωνήστε με τον παιδίατρο και ακολουθήστε τις συμβουλές του. Στο μεταξύ, φροντίστε το παιδί να βήχει μέσα στον αγκώνα του, για να μην κολλήσει τους άλλους, και προστατέψτε κυρίως τον παππού και τη γιαγιά με μάσκα φαρμακείου και ταχύτατη απομάκρυνση από τον μικρό ασθενή. Να θυμάστε ότι οι ηλικιωμένοι που κολλούν γρίπη από τα πιτσιρίκια ενδέχεται να νοσήσουν βαριά και να χρειαστούν νοσηλεία, ενώ από αυτούς που θα μπουν σε ΜΕΘ ένα σημαντικό ποσοστό (40%) θα πεθάνει από πνευμονία. Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να γίνεται μέχρι τα τέλη Νοεμβρίου, ειδικά στα νήπια και στους ηλικιωμένους, αλλά και στους ανθρώπους με υποκείμενα προβλήματα υγείας. Κάντε στα παιδιά σας το αντιγριπικό εμβόλιο αν ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες και αν περνούν τουλάχιστον δύο βρογχίτιδες τον χρόνο, έχουν δηλαδή ευπάθεια στο αναπνευστικό σύστημα. Αν κάνετε το γρήγορο τεστ για τη γρίπη με ρινικό επίχρισμα, να θυμάστε ότι το αποτέλεσμα βγαίνει γρήγορα αλλά το τεστ δεν έχει μεγάλη ευαισθησία, άρα δεν είναι απολύτως ακριβές. Στα 100 περιστατικά «πιάνει» τα 60, οπότε μη στηρίζεστε πάνω του. Το ότι θα βγει αρνητικό δεν σημαίνει ότι το παιδί έχει απλό κρυολόγημα. Η εικόνα της γρίπης είναι χαρακτηριστική, καθώς διαλύει τα παιδιά. Εκτός από αντιπυρετικά, χορηγήστε με ευλάβεια ό,τι φάρμακα σας πει ο γιατρός. Η στιγμή δεν είναι κατάλληλη για πειραματισμούς. Η γρίπη θέλει αντιιικά σκευάσματα για να περάσει. Η οσελταμιβίρη βοηθά, αλλά μην περιμένετε θεαματική βελτίωση και προπάντων μη σταματήσετε τα αντιιικά επειδή δεν βλέπετε βελτίωση. Τα αντιιικά δεν θεραπεύουν αμέσως, αλλά εμποδίζουν την επιδείνωση της λοίμωξης, κρατώντας μακριά τον κίνδυνο των σοβαρών επιπλοκών, και θα χρειαστεί να περιμένετε 24-48 ώρες για να δείτε βελτίωση.

Και ο καθηγητής Παιδιατρικής συνεχίζει: «Μη σας προβληματίζει που το παιδί δεν έχει όρεξη να φάει, η όρεξή του θα επανέλθει μόλις νιώσει καλύτερα. Αυτό που προέχει είναι να μην αφυδατωθεί από τον υψηλό πυρετό και από την εφίδρωση όταν πέφτει ο πυρετός. Φροντίστε να πίνει υγρά (νερό, αφεψήματα) και να ξεκουράζεται. Ο μικρός ασθενής χρειάζεται ύπνο και ηρεμία. Τα άρρωστα παιδιά πρέπει να μείνουν σπίτι μέχρι να γίνουν τελείως καλά και μπορούν να επιστρέψουν στο σχολείο εφόσον έχουν μείνει απύρετα για δύο ημέρες. Αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να κάνουν μετά από 7-10 ημέρες, ώστε να έχουν ανακτήσει τις δυνάμεις τους».

«Οι γονείς πρέπει να κρατούν τα παιδιά με γρίπη στο σπίτι και να περιμένουν να περάσουν δύο 24ωρα που να είναι εντελώς απύρετα, προτού τα στείλουν πίσω στο σχολείο».
Αντώνης Καττάμης, καθηγητής Παιδιατρικής Αιματολογίας-Ογκολογίας

Η σημασία της ατομικής υγιεινής

Η γρίπη και οι άλλες εποχικές λοιμώξεις έχουν υψηλή μεταδοτικότητα και τα χέρια αποτελούν τους βασικότερους φορείς μετάδοσης των μικροβίων στις καθημερινές δραστηριότητες. Συνεπώς, η τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής επιβάλλεται για όλα τα μέλη της οικογένειας, ειδικά αν υπάρχει ασθενής στο σπίτι. Τα παιδιά και οι ενήλικες που «κόλλησαν» γρίπη πρέπει να καθαρίζουν τακτικά τα χέρια τους με αντιμικροβιακά μαντιλάκια. Και τα υγιή μέλη της οικογένειας πρέπει να έχουν αντιμικροβιακά μαντιλάκια μαζί τους, στην τσάντα και στη σχολική σάκα, ώστε να μπορούν να απολυμαίνουν τα χέρια τους εύκολα και γρήγορα όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού. Στο σπίτι βάλτε ένα αντιμικροβιακό τζελ στο μπάνιο και στην κουζίνα και εξοπλίστε το οικιακό φαρμακείο με ένα αποχρεμπτικό σιρόπι, φαρμακευτικές παστίλιες για τον πονόλαιμο, που είναι μεγάλο βάσανο για μικρούς και μεγάλους, σκευάσματα σε σκόνη που διαλύονται σε ζεστό νερό ανακουφίζοντας από τα συμπτώματα της γρίπης και βιταμινούχα συμπληρώματα με βιταμίνη C και εχινάκεια για ταχύτερη ανάρρωση.

Wet Hankies

Η αντιβακτηριδιακή προστασία που εμπιστεύεστε.

Ο χειμώνας φαίνεται πως είναι η αγαπημένη εποχή των ιώσεων, καθώς τόσο το κοινό κρυολόγημα όσο και η γρίπη, βρίσκονται σε έξαρση. Την περίοδο αυτή πολλοί είναι εκείνοι που ταλαιπωρούνται από εποχικές λοιμώξεις και όπως είναι αναμενόμενο θεωρούν ότι για αυτό ευθύνεται το κρύο και οι χαμηλές θερμοκρασίες. Κάτι τέτοιο όμως δεν ισχύει!

Το κρύο από μόνο του δεν μπορεί να προκαλέσει συνάχι ή πονόλαιμο, εάν στο περιβάλλον δεν υπάρχουν μικρόβια και ιοί. Αυτό που μπορεί να προκαλέσει το κρύο είναι οι κατάλληλες συνθήκες να προσβληθούμε από αυτά καθώς με την πτώση της θερμοκρασίας μειώνεται η άμυνα του οργανισμού κι έτσι γινόμαστε πιο ευάλωτοι. Επιπλέον, λόγω κρύου βρισκόμαστε σε κλειστούς χώρους, που δεν εξαερίζονται επαρκώς, ενώ ερχόμαστε και σε επαφή με πολλούς ανθρώπους, οπότε η μετάδοση των ιών γίνεται ακόμα ευκολότερη. Γι΄αυτό είναι σημαντικό να φροντίζουμε καθημερινά την ατομική μας υγιεινή, ακολουθώντας κάποιους απλούς αλλά σημαντικούς κανόνες και μεριμνώντας σχολαστικά για την αποτελεσματική αντιμικροβιακή μας προστασία.

No.1 μάρκα στα υγρά μαντήλια χεριών

Οι περισσότεροι άνθρωποι συνήθως κολλάνε εποχιακές ιώσεις όταν αναπνέουν μικροσκοπικά σταγονίδια από το βήχα ή το φτάρνισμα κάποιου άλλου που έχει γρίπη. Γι΄αυτό, όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, πρέπει να καλύπτουμε το στόμα μας με χαρτομάντιλο ή εναλλακτικά με το μανίκι μας (το σωστό σημείο είναι το εσωτερικό του αγκώνα μας). Επίσης, καλό είναι να προσπαθούμε να κρατήσουμε απόσταση ασφαλείας από άτομα που νοσούν.

Όσο όμως και αν μοιάζει περίεργο, ένας από τους πιο βασικούς παράγοντες μετάδοσης μικροβίων δεν είναι άλλος από… τα χέρια μας! Καθημερινά τα χέρια μας έρχονται σε επαφή με δεκάδες επιφάνειες γεμάτες μικρόβια. Όταν λοιπόν ακουμπάμε μια επιφάνεια (πχ ένα τηλέφωνο) που φέρει ιούς και μετά αγγίζουμε το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια μας συμβάλλουμε στην εξάπλωσή τους! Η σχολαστική υγιεινή και η τήρηση κάποιον βασικών κανόνων υγιεινής των χεριών όπως ο συχνός καθαρισμός τους με νερό και σαπούνι και στη συνέχεια με κάποιο αντισηπτικό προϊόν, μπορεί να λειτουργήσει σαν ασπίδα κατά των μικροβίων. Όμως το νερό και το σαπούνι δεν είναι πάντα διαθέσιμα…

WET HANKIES.

Η ΑΝΤΙΒΑΚΤΗΡΙΔΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ!

Γι΄αυτές τις περιπτώσεις έχουμε πάντα μαζί μας έναν ισχυρό σύμμαχο προστασίας, τα υγρά μαντήλια Wet Hankies, τη No1 μάρκα υγρών μαντηλιών, από την ελληνική εταιρεία ΜΕΓΑ.

Τα υγρά αντιβακτηριδιακά μαντήλια Wet Hankies, χάρη στην ενισχυμένη αντιβακτηριδιακή σύνθεσή τους, δρουν αποδεδειγμένα κατά του ιού της γρίπης (ακόμα και του H1N1) ενώ εξουδετερώνουν τα μικρόβια, χωρίς να ερεθίζουν το δέρμα μας.

Χάρη στην ειδικά μελετημένη σύνθεσή τους, με αιθυλική αλκοόλη και επιπλέον αντισηπτικούς παράγοντες, κάνουν την καταπολέμηση ιών και μικροβίων παιχνίδι αφού τους εξουδετερώνουν αποτελεσματικά με μία μόνο κίνηση!

Τα Wet Hankies, κυκλοφορούν σε δύο τύπους: Antibacterial, με διακριτικό άρωμα καθαριότητας και Lemon, με υπέροχο άρωμα φρεσκάδας λεμονιού. Επιπλέον, διαθέτουν ένα πολύ απαλό και ανθεκτικό μαντήλι, το οποίο χάρη στην πρακτική συσκευασία 72 τεμαχίων, με καπάκι ασφαλείας, παραμένει σωστά εμποτισμένο μέχρι και το τελευταίο.

Τα υγρά αντιβακτηριδιακά μαντήλια Wet Hankies όμως κυκλοφορούν και σε πρακτικές συσκευασίες των 15 τεμαχίων και σε super προσφορές 2+2 ΔΩΡΟ! Έτσι, μπορείτε να έχετε πάντα μαζί σας παντού... στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στη βόλτα ή στο γραφείο.

Γιατί η αντιβακτηριδιακή προστασία… είναι στο χέρι μας!

Στο «Ερρίκος Ντυνάν» χτυπά η καρδιά της επιστημονικής πρωτοπορίας

Νοσοκομείο της μεσαίας τάξης είναι το «Ερρίκος Ντυνάν», που λειτουργεί αναβαθμισμένο τεχνολογικά, στο κέντρο της Αθήνας, καταγράφοντας εντυπωσιακές επιστημονικές πρωτιές και προσφέροντας υψηλής ποιότητας ιατρικές υπηρεσίες σε πραγματικά ανταγωνιστικό κόστος. Στο Νοσοκομείο «Ερρίκος Ντυνάν» λειτουργεί το μοναδικό μέχρι στιγμής στην Ελλάδα Κέντρο για τη Γυναικεία Καρδιά, η οποία έχει ιδιαιτερότητες σε σχέση με την ανδρική και, όπως έχουν δείξει οι πρόσφατες έρευνες, δεν είναι καθόλου άτρωτη στις καρδιοπάθειες. Στην καρδιοχειρουργική κλινική του «Ερρίκος Ντυνάν» χειρουργεί και μεγαλουργεί ο πρωτοπόρος καρδιοχειρουργός Σωτήρης Πράπας, ο πρώτος Έλληνας γιατρός που στις καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις bypass εφάρμοσε την τεχνική «off pump», κατά την οποία αποφεύγεται η διακοπή της καρδιακής λειτουργίας και η εξωσωματική κυκλοφορία με ειδικό μηχάνημα. Με την πρωτοποριακή τεχνική που εφαρμόζει ο κ. Πράπας νεκρώνεται μόνο το σημείο της καρδιάς όπου πρόκειται να γίνει η επέμβαση κι έτσι μειώνεται ο κίνδυνος για μετεγχειρητικές επιπλοκές, με τον ασθενή να επιστρέφει στο σπίτι του σε τέσσερις μόλις ημέρες. Η μικρότερης διάρκειας νοσηλεία μεταφράζεται σε μειωμένο κόστος για το κράτος και τον ιδιώτη και σε μειωμένο κίνδυνο των ασθενών για ενδονοσοκομειακές λοιμώξεις.

Εξίσου εντυπωσιακά τα επιτεύγματα του νέου τμήματος επεμβατικής νευροακτινολογίας, όπου μια πρωτοποριακή επέμβαση στους ασθενείς με αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια αφαιρεί τον θρόμβο και εκμηδενίζει την ανάγκη θεραπειών αποκατάστασης, με τους ασθενείς να επιστρέφουν λειτουργικοί στο σπίτι τους, όπως επισημαίνει ο πρόεδρος του «Ερρίκος Ντυνάν», Γεράσιμος Τσιαπάρας.

Ο τεχνολογικός εξοπλισμός για την αναβάθμιση του νοσοκομείου κόστισε περισσότερα από 200 εκατ. ευρώ και εγκαινίασε τη νέα εποχή του «Ερρίκος Ντυνάν», με τα λειτουργικά του έξοδα να διαμορφώνονται σε 45 έως 48 εκατ. ευρώ ετησίως. Όπως εξηγεί ο διευθύνων σύμβουλος του «Ντυνάν», Θεμιστοκλής Χαραμής, στις δύσκολες στιγμές που πέρασε το νοσοκομείο μέσα στο 2018, μπόρεσε και κράτησε το επιστημονικό του προσωπικό, χάνοντας μόνο έναν γιατρό, παρά το σκληρό «φλερτ» που υπέστη το ανθρώπινο επιστημονικό του δυναμικό από τα άλλα ιδιωτικά νοσοκομεία. «Είμαστε και θα παραμείνουμε το νοσοκομείο της μεσαίας τάξης, με τη μεγαλύτερη μονάδα τεχνητού νεφρού στην Ελλάδα και με επιστημονικές πρωτοπορίες στην καρδιολογία, στην καρδιοχειρουργική, στην ορθοπαιδική και στη νεφρολογία, διατηρώντας σχεδόν μηδενική θνησιμότητα» καταλήγει ο πρόεδρος Γεράσιμος Τσιαπάρας, δίνοντας το στίγμα της νέας εποχής του «Ντυνάν», καθώς στην τελική ευθεία «τρέχουν» οι εξελίξεις για την πώλησή του, με το Ίδρυμα Ωνάση να είναι ο πιθανός αγοραστής.

Με την ελάχιστα επεμβατική τεχνική της αορτοστεφανιαίας παράκαμψης (off pump) οι καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις bypass γίνονται χωρίς το μηχάνημα της εξωσωματικής κυκλοφορίας, με συνέπεια να μειώνονται οι μετεγχειρητικές επιπλοκές και να επιταχύνεται η επιστροφή των ασθενών στο σπίτι τους.

«Μετά την εμμηνόπαυση οι γυναίκες παθαίνουν περισσότερα εμφράγματα από τους άνδρες, ενώ και νεότερες γυναίκες κινδυνεύουν, ειδικά αν καπνίζουν και παίρνουν αντισυλληπτικά».
Κωνσταντίνος Τσιούφης, καθηγητής Καρδιολογίας

Οι καρδιοπάθειες είναι (και) γένους θηλυκού

Τα νεότερα ερευνητικά δεδομένα διαλύουν τον μύθο που θέλει τη γυναικεία καρδιά να είναι άτρωτη σε σύγκριση με την ανδρική, με τα ετήσια περιστατικά εμφραγμάτων να είναι περισσότερα σε ασθενείς του «ασθενούς» φύλου μετά την ηλικία της εμμηνόπαυσης. Και η θρόμβωση είναι συχνή στις γυναίκες, ενώ, όπως εξηγούν οι ειδικοί, ο συνδυασμός του καπνίσματος με τη λήψη αντισυλληπτικού χαπιού αυξάνει κατά πολύ τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβου στο αίμα. Και μάλιστα ανεξάρτητα από το αν η γυναίκα λαμβάνει παλιάς ή νέας γενιάς χάπι, καθώς αμφότερα, μαζί με το κάπνισμα, είναι πολύ βλαβερά για την καρδιαγγειακή υγεία. Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς και στην κατάχρηση φαρμάκων που ενδέχεται να δημιουργήσουν καρδιολογικές ή άλλες επιπλοκές, όπως είναι τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, που ανεβάζουν τα λιπίδια του αίματος, τα παυσίπονα, που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, και τα αγχολυτικά/ηρεμιστικά, που δημιουργούν εθισμό. Στη σημερινή κοινωνία, έτσι όπως έχει διαμορφωθεί μετά τη δεκαετή κρίση, οι γυναίκες έχουν επωμιστεί ένα πολύ μεγάλο βάρος, καθώς συχνά αποτελούν τον μόνο εργαζόμενο στην οικογένεια – χωρίς, ωστόσο, αυτό να τις απαλλάσσει από τις αμέτρητες οικογενειακές υποχρεώσεις, ειδικά σε ό,τι αφορά την ανατροφή των παιδιών. Έτσι, έχουν αυξηθεί ανεξέλεγκτα το άγχος και η κούραση τους, δύο παράγοντες που επιβαρύνουν την καρδιαγγειακή λειτουργία, ειδικά όταν συνδυάζονται με ελλιπή ύπνο, ο οποίος οδηγεί σε υπερέκκριση κορτιζόλης και στην ανάπτυξη χρόνιας φλεγμονής στους ιστούς του σώματος, μεταξύ των οποίων και στο αγγειακό ενδοθήλιο (την εσωτερική «φόδρα» των αγγείων).

Ο οδηγός καλής καρδιαγγειακής υγείας για τις γυναίκες, από τους ειδικούς της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας και συγκεκριμένα από τον καθηγητή Καρδιολογίας Κωνσταντίνο Τσιούφη, περιλαμβάνει σωστή διατροφή, τακτική άσκηση, τακτικό τσεκάπ μετά τα 40 έτη (μέτρηση αρτηριακής πίεσης, μέτρηση των λιπιδίων του αίματος και μέτρηση σακχάρου), ενώ οι γυναίκες με βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό (έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο) πρέπει να ξεκινούν τις προληπτικές εξετάσεις νωρίτερα και να ελέγχονται και για θρομβοφιλία.

Από την πλευρά του, ο αναπληρωτής καθηγητής Παθολογίας Βαγγέλης Λυμπερόπουλος καταρρίπτει τον μύθο που θέλει τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ω3 λιπαρά οξέα, που ανεβάζουν την καλή HDL χοληστερόλη, να είναι «αντίδοτο» για την υψηλή κακή LDL χοληστερόλη. Η υψηλή HDL χοληστερόλη δεν μπορεί να μειώσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο στους δυσλιπιδαιμικούς ασθενείς, γυναίκες και άνδρες, εξηγεί ο κ. Λυμπερόπουλος.

Τρώμε 24 κουταλιές κρυφή ζάχαρη την ημέρα!

Τα τυποποιημένα τρόφιμα έχουν αναμφισβήτητα διευκολύνει τη ζωή μας, αλλά ταυτόχρονα έχει αυξηθεί μαζί τους η πρόσληψη παραπανίσιας ποσότητας από δυνητικά βλαβερά συστατικά, όπως η ζάχαρη, τα κορεσμένα λιπαρά και το αλάτι, καθώς και πολλά βελτιωτικά και πρόσθετα. Εκτός από τα κακά κορεσμένα και τρανς λιπαρά, που έχουν και την υψηλότερη περιεκτικότητα σε θερμίδες και αποτελούν τους συνήθεις ενόχους για τον κίνδυνο των καρδιοπαθειών, φταίει και η υπερπρόσληψη ζάχαρης για πολλές από τις εκφυλιστικές ασθένειες οι οποίες έρχονται με τα χρόνια. Όπως εξηγεί ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος Λάμπρος Μελίστας, ένα άτομο μέσου ύψους και βάρους χρειάζεται περίπου τέσσερα κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη την ημέρα, δεδομένου ότι η ζάχαρη σαν συστατικό περιέχεται σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα, με γλυκιά, αλμυρή ή ουδέτερη γεύση. Για παράδειγμα, ζάχαρη υπάρχει στα τσιπς, στο κέτσαπ, στα αλμυρά κριτσίνια, στα δημητριακά πρωινού, και όχι μόνο στα μπισκότα, στα ντόνατς και στις σοκολάτες. Ωστόσο, με τα τυποποιημένα τρόφιμα, το junk food, τα ποτά, τα αναψυκτικά, τα γλυκίσματα και τις extra large μερίδες, έχουμε φτάσει στο σημείο να καταναλώνουμε 24 κουταλιές ζάχαρη την ημέρα, με συνέπεια να κινδυνεύουμε από σακχαρώδη διαβήτη, μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, αρκετούς καρκίνους (που συνδέονται με την παχυσαρκία), τερηδόνα, κακή στοματική υγεία, περικαρδίτιδα (λόγω και της κακής στοματικής υγείας), αλλά και πρόωρη γήρανση του δέρματος, καθώς η υπερπρόσληψη ζάχαρης και η αντίδραση της γλυκοζυλίωσης εμπλέκονται στη σκλήρυνση των ινών κολλαγόνου.

Μια σημαντική πηγή κρυφής ζάχαρης είναι το τυποποιημένο ψωμί και γι' αυτόν τον λόγο η εταιρεία Κρις-Κρις αφαιρεί όλη την περιττή ζάχαρη απ' όλα της τα προϊόντα, ώστε να γίνουν ακόμα πιο υγιεινά και θρεπτικά. Έτσι, με τις φέτες ψωμί μπορούμε να φτιάξουμε θρεπτικά σνακ με τις ιδέες του σεφ Δημήτρη Σκαρμούτσου, που μας γυρνούν πίσω στο 1780, στην εποχή που ο υπηρέτης του Άγγλου ευγενή Τζον Μόνταγκιου, κόμη του Σάντουιτς, έφτιαχνε το πρώτο σάντουιτς στον κόσμο, βάζοντας ένα κομμάτι κρέας ανάμεσα σε δύο φέτες ψωμί. Ολικής άλεσης, πολύσπορο και σταρένιο, το ψωμί βρίσκεται στη βάση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν βάση για ανοιχτά και κλειστά σάντουιτς και άλλα σνακ, με λαχανικά, ψάρι, άπαχο κρέας, τυριά με χαμηλά λιπαρά, αβοκάντο, αποξηραμένα φρούτα, σπόρους και γιαούρτι.

«Στις τυποποιημένες τροφές του ημερήσιου μενού κρύβονται 24 κουταλιές του γλυκού ζάχαρη, ενώ η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη δεν πρέπει να ξεπερνά τις τέσσερις κουταλιές ζάχαρη. Το ψωμί αποτελεί μία από τις βασικότερες πηγές κρυφής ζάχαρης».
Λάμπρος Μελίστας, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος

13.600 χλμ. στο κοντέρ της υγείας και της κοινωνικής προσφοράς

Η σωστή διατροφή αποτελεί μονάχα τον έναν πυλώνα της καλής υγείας. Ο άλλος πυλώνας αφορά την αγάπη για τη φύση και την τακτική άσκηση, δύο αξίες που διδάσκονται από τους γονείς στα παιδιά και διαδίδονται στην κοινωνία σαν ένα μήνυμα για καλύτερη ζωή. Στην AbbVie Running Team, όπου συμμετέχουν η δημοσιογράφος υγείας της «Free Sunday» Αλεξία Σβώλου και ο γιος της Ιάσονας, μια παρέα ανθρώπων που διαρκώς μεγαλώνει έχει τρέξει μέσα σε έξι χρόνια 33 αγώνες δρόμου και έχει καλύψει 13.600 χλμ., απόσταση μεγαλύτερη από την περίμετρο της γης. Στα χρόνια αυτά το τρέξιμο δεν βελτίωσε μόνο τις ζωές των δρομέων αλλά συνέβαλε και στη συγκέντρωση ενός μεγάλου χρηματικού ποσού για τη στήριξη 20 κοινωφελών οργανισμών και φορέων. Τα τελευταία χρόνια η AbbVie Running Team επέλεξε να στηρίξει τη «Μέριμνα», τον οργανισμό που βοηθά παιδιά με καταληκτικές ασθένειες να ζήσουν με αξιοπρέπεια και στηρίζει οικογένειες και τη σχολική κοινότητα στη διαχείριση του πένθους. Όπως εξηγεί η διευθύντρια του οργανισμού, Κάλια Αρμαγανίδου, η «Μέριμνα» έχει σαν στόχο για τη φετινή χρονιά να υλοποιήσει ένα μεγάλο της όραμα: να δημιουργήσει το πρώτο κέντρο ημέρας για τα παιδιά που στηρίζει, ώστε να μη ζουν στο περιθώριο, αλλά να μπορούν να φεύγουν από το σπίτι τους, να πηγαίνουν στο κέντρο, να κάνουν ψυχαγωγικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες, να κοινωνικοποιούνται και να έχουν επαφή με άλλα παιδιά. Η κοινωνική επαφή είναι «φάρμακο» για την ψυχολογία τους και βοηθά τα παιδιά να ανταποκριθούν καλύτερα στην αγωγή τους. Εκτός από το κέντρο ημέρας, η «Μέριμνα» φιλοδοξεί να αγοράσει το απαραίτητο οπτικοακουστικό υλικό για να βοηθά παιδιά τα οποία χάνουν την ομιλία τους κατά την πορεία της ασθένειάς τους ή παιδιά που δεν μίλησαν ποτέ να μπορούν να επικοινωνούν. Για την υλοποίηση των οραμάτων της η «Μέριμνα» στηρίζεται στις εταιρείες του ιδιωτικού φορέα, καθώς και στους φίλους της, που μπορούν να συγκεντρώνουν χρήματα μέσα από μπαζάρ και φιλανθρωπικές δραστηριότητες. Όπως επισημαίνουν οι ψυχολόγοι, η κοινωνική προσφορά και η κοινωνικοποίηση, το να μοιράζεσαι τα καλά και τα κακά με φίλους και να έχεις κοινούς στόχους με αυτούς, αποτελούν από μόνα τους ισχυρά αντίδοτα στην κατάθλιψη, την επιδημία της εποχής μας, αλλά και σε όλα τα εκφυλιστικά νοσήματα.

INFO: **Αν θέλετε να γνωρίσετε και να στηρίξετε το έργο της «Μέριμνας», επισκεφθείτε την την Τρίτη 12 Μαρτίου στις 5 το απόγευμα στο Χίλτον, στη μεγάλη εκδήλωση γνωριμίας για το κοινό.**

Η παρέα των δρομέων της AbbVie Running Team μέσα σε έξι χρόνια έχει τρέξει την περίμετρο της γης, δηλαδή 13.600 χλμ., για να διαδώσει το μήνυμα της άσκησης και να συγκεντρώσει χρήματα για να στηρίξει 20 κοινωνικούς φορείς.

Εβδομήντα μωρά φέρνουν την ελπίδα σε μακρινά νησιά και χωριά

«Η πρωτοβουλία μας αντιστρέφει το αρνητικό πρόσημο των γεννήσεων σε ακριτικές και δυσπρόσιτες περιοχές, που κινδύνευαν να μαραζώσουν, καθώς για χρόνια δεν υπήρχε καμία γέννηση παιδιού». **Στέφανος Χανδακάς, μαιευτήρας-γυναικολόγος, ιδρυτής της HOPEgenesis**

Κάσος, Καστελόριζο, Οινούσσες, Σίκινος, Πάτμος, Τζουμέρκα, Βελβεντό Κοζάνης, Μικρό Χωριό Ευρυτανίας. Περιοχές γραφικές, αλλά μακρινές. Νησιά και ορεινά χωριά που φαντάζουν ειδυλλιακοί προορισμοί για ήσυχες διακοπές, αλλά εκεί όπου θέλει τόλμη για να αποφασίσεις να κάνεις οικογένεια. Γιατί εκεί κοντά δεν υπάρχει ούτε γιατρός ούτε διαγνωστικό κέντρο. Και η εγκυμοσύνη απαιτεί συχνές εξετάσεις, με τη μέλλουσα μαμά να έχει ανάγκη να νιώθει ασφαλής. Πώς, όμως, να νιώσει ασφαλής, όταν δεν υπάρχει κοντά της νοσοκομείο, όταν ο υπέρηχος, η καμπύλη ζαχάρου, η αυχενική διαφάνεια και οι άλλες εξετάσεις της εγκυμοσύνης προϋποθέτουν ταξίδι με πλοίο, αεροπλάνο ή αυτοκίνητο και ολιγοήμερη διαμονή σε άλλο μέρος; Το να αποκτήσεις παιδί σε απομακρυσμένο νησί ή ορεινό οικισμό της ηπειρωτικής Ελλάδας είναι δύσκολο και ακριβό εγχείρημα. Και με την ανεργία να παραμένει υψηλή και να καθιστά τη μητρότητα απαγορευτική, δεν είναι περίεργο που ο δείκτης γεννητικότητας είχε καταβαραθρωθεί στο 1,38 το 2016 στην πατρίδα μας. Η τιμή του, μία από τις χαμηλότερες παγκοσμίως, όταν για την ομαλή ανανέωση του πληθυσμού ο δείκτης θα έπρεπε να είναι 2,1.

Η πρωτοβουλία HOPEgenesis επιχειρεί να τον σηκώσει στο όριο ασφαλείας, καλύπτοντας όλα τα έξοδα της εγκυμοσύνης και του τοκετού στις περιοχές που υιοθετεί, και έχει ήδη βοηθήσει να έρθουν στον κόσμο 70 μωρά. Εβδομήντα παιδικά γέλια ηχούν σε σοκάκια και δρομάκια που ερήμωναν, σε περιοχές όπου ο πληθυσμός γερνούσε με τρομακτική ταχύτητα. Το πρόσημο των γεννήσεων γίνεται θετικό και η πρωτοβουλία που ίδρυσε το 2015 ο μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος Στέφανος Χανδακάς προχωρά, ένα μωρό τη φορά, βοηθώντας όχι μόνο την ανανέωση του πληθυσμού αλλά δίνοντας και επιχειρηματική πνοή στη χώρα, καθώς η νέα γενιά αποτελεί εγγύηση για την προσέλκυση επενδύσεων και για την ανάκαμψη της οικονομίας. «Κανείς δεν επενδύει σε μια γηρασμένη χώρα, γιατί ένας γηρασμένος λαός δεν έχει μέλλον» επισημαίνει ο Στέφανος Χανδακάς.

«Στην περίοδο πριν από τη σύλληψη, στην εγκυμοσύνη και στον θηλασμό ο γυναικείος οργανισμός έχει ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις. Στην ITF Hellas η υγεία της γυναίκας στην αναπαραγωγική της ηλικία αποτελεί προτεραιότητα». **Πόλυ Λεονταρίδη, διευθύνουσα σύμβουλος της Italfarmaco Ελλάδας**

Πριν έρθει ο πελαργός, η διατροφή της μαμάς έχει σημασία

Η δημιουργία μιας νέας ζωής, στην αρχή αθόρυβα και μέρα με τη μέρα ολοένα και πιο αισθητά, είναι το μεγαλύτερο θαύμα της φύσης. Η μητρότητα επιφέρει αλλαγές σε βιολογικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο. Η εγκυμοσύνη συνεπάγεται σημαντικά αυξημένες διατροφικές ανάγκες, αφού η έγκυος δεν πρέπει απλώς να λαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά αλλά και στις σωστές ποσότητες, καθώς η μητρική διατροφή αποτελεί τη βάση για μια υγιή κύηση. Για την ακρίβεια, η σωστή διατροφή αποτελεί προϋπόθεση για να μην υπάρχουν προβλήματα υπογονιμότητας και επηρεάζει τη συνολική αναπαραγωγική υγεία της γυναίκας. Η ανεπάρκεια συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, καθώς και η ανεπαρκής αποθήκευση ενέργειας, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ωορρηξία, τον έμμηνο κύκλο, και να δυσχεράνουν την επίτευξη εγκυμοσύνης. Όσο σχολαστική κι αν είναι στη διατροφή της, η γυναίκα που επιθυμεί την εγκυμοσύνη είναι εξαιρετικά δύσκολο να καλύψει πλήρως τις αυξημένες διατροφικές ανάγκες σε συγκεκριμένα, πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τόσο για την ίδια όσο και για το νεογνό στα πρώτα στάδια της επερχόμενης κύησης. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η εγκυμοσύνη συνήθως γίνεται αντιληπτή μετά τον πρώτο μήνα, κατά τον οποίο ήδη έχουν αρχίσει να σχηματίζονται τα όργανα του εμβρύου, γίνεται κατανοητό πόσο σημαντική είναι η θωράκιση του οργανισμού της μέλλουσας μητέρας με επαρκείς ποσότητες συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών πριν και κατά την έναρξη της εγκυμοσύνης, ώστε να προφυλάξει το έμβρυο από δυσπλασίες και διαταραχές, συντελώντας στην καλή έκβαση της εγκυμοσύνης και στη γέννηση ενός υγιούς βρέφους.

Δυστυχώς, σε πολλές περιπτώσεις παρατηρούνται διατροφικές ατέλειες, οι οποίες μπορεί να επιβαρύνουν την αναπαραγωγική υγεία της γυναίκας και να στερήσουν από το μωρό της πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά, πράγμα που εγκυμονεί κινδύνους τόσο για την ίδια όσο και για το νεογνό. Για τον λόγο αυτόν, ενδείκνυται η λήψη ειδικών πολυβιταμινούχων σκευασμάτων τα οποία διαθέτουν κατάλληλη σύνθεση, ιδανική για την κάλυψη των συγκεκριμένων αναγκών. Το Iofolen Preconception είναι ένα νέο μέλος της οικογένειας ειδικών διατροφικών συμπληρωμάτων Iofolen της εταιρείας ITF, το οποίο είναι σχεδιασμένο για την πλήρη κάλυψη των διατροφικών αναγκών όλων των γυναικών αναπαραγωγικής ηλικίας που επιθυμούν εγκυμοσύνη, εξασφαλίζοντας την καλή αναπαραγωγική τους υγεία και την επιτυχή έναρξη και εξέλιξη της εγκυμοσύνης. Η λήψη των καταλλήλων συμπληρωμάτων διατροφής πρέπει να ξεκινά πριν από την κύηση, καθώς η περίοδος αυτή είναι εξίσου σημαντική με την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό. Κάθε μέλλουσα μητέρα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην τήρηση συγκεκριμένου διαιτολογίου, προσαρμοσμένου στις ανάγκες της κάθε περιόδου, ακολουθώντας παράλληλα τις συστάσεις των ειδικών για τη λήψη των κατάλληλων πολυβιταμινούχων συμπληρωμάτων διατροφής. Στόχος, η διασφάλιση των ιδανικότερων συνθηκών για την έναρξη και εξέλιξη μιας όσο το δυνατόν καλύτερης εγκυμοσύνης, δίνοντας τα εφόδια στο μωρό σας για ένα υγιές ξεκίνημα.

«Φάρμακο» για μυαλό, καρδιά και μάτια η μαύρη σοκολάτα

Μπορεί η γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου (και μαζί της η «αποθέωση» της σοκολάτας) να πέρασε, αλλά έχετε πολλούς λόγους υγείας να βάλετε στο καθημερινό σας μενού λίγη μαύρη σοκολάτα, είτε είστε ερωτευμένοι είτε όχι. Είναι ήδη γνωστό από προγενέστερες έρευνες πως η μαύρη σοκολάτα βελτιώνει την ψυχική διάθεση, καταπολεμά τα winter blues (τη μελαγχολία του χειμώνα), προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 (των ενηλίκων) και προκαλεί πνευματική εγρήγορση, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε θεοβρωμίνη, μαγνήσιο, ωφέλιμα πολυακόρεστα λιπαρά και ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία (τις λεγόμενες φλαβανόλες). Μάλιστα, η μαύρη σοκολάτα θεωρείται τόσο «εγκεφαλική» τροφή, που μικρή κατανάλωσή της (30-50 γρ. την ημέρα, όχι παραπάνω λόγω θερμίδων) συστήνεται καθημερινά στους μαθητές την εποχή των εξετάσεων. Πρόσφατα σε δύο μελέτες μετανάλυσης, που δημοσιεύτηκαν αντίστοιχα στα επιστημονικά περιοδικά «Nutrients» και «Heart», διαπιστώθηκε πως όσοι έτρωγαν τακτικά μαύρη σοκολάτα, δηλαδή δύο έως τρεις μερίδες των 30 γρ. (όσο ένα σπιρτόκουτο) την εβδομάδα, είχαν 23% λιγότερο κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο και 14% λιγότερο κίνδυνο για έμφραγμα.

Σύμφωνα με νέα ευρήματα της Αμερικανικής Ακαδημίας Οφθαλμολογίας, το αγαπημένο γλύκισμα (ερωτευμένων και μη) μπορεί να ωφελήσει σημαντικά (και) την όραση. Όπως εξηγεί ο χειρουργός οφθαλμίατρος δρ. Αναστάσιος Κανελλόπουλος, επιστημονικός διευθυντής του Ινστιτούτου Οφθαλμολογίας LaserVision και καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, μια νεότερη μελέτη υποδηλώνει πως η μαύρη σοκολάτα μπορεί να βελτιώσει την οπτική οξύτητα, τουλάχιστον παροδικά. Τη μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Σαν Αντόνιο, στο Τέξας, οι οποίοι συνέκριναν τις επιδράσεις της σοκολάτας γάλακτος και της μαύρης σοκολάτας στην οπτική οξύτητα και στην ευαισθησία φωτεινής αντίθεσης στα μικρά και στα μεγάλα γράμματα.

«Η ευαισθησία φωτεινής αντίθεσης είναι ένας δείκτης της οπτικής λειτουργίας που υποδηλώνει πόσο καλά μπορεί ένα άτομο να ξεχωρίσει τα διάφορα οπτικά ερεθίσματα όταν μειώνεται το κοντράστ, δηλαδή η αντίθεση» εξηγεί ο δρ. Κανελλόπουλος. Ο δείκτης αυτός είναι πολύ σημαντικός για να μπορούμε π.χ. να βλέπουμε σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού ή όταν έχει ομίχλη. Την ευαισθησία αντίθεσης μπορούμε να την αξιολογήσουμε στο ιατρείο, με ειδική εξέταση.

Στη νέα μελέτη συμμετείχαν 30 ενήλικες, οι οποίοι δεν έπασχαν από οφθαλμοπάθειες. Οι ερευνητές τούς ζήτησαν να φάνε σε δύο διαφορετικές περιστάσεις σοκολάτα γάλακτος και μαύρη σοκολάτα. Δύο ώρες αργότερα, τους υπέβαλαν σε μέτρηση των τριών παραμέτρων της όρασης.

Όπως έγραψαν στο επιστημονικό περιοδικό «JAMA Ophthalmology», όλες οι παράμετροι παρουσίασαν βελτίωση έπειτα από την κατανάλωση 47 γρ. μαύρης σοκολάτας η οποία περιείχε 72% κακάο.

«Οι βελτιώσεις που παρατηρήθηκαν ήταν μικρές όσον αφορά την οπτική οξύτητα και την ικανότητα διάκρισης μεγάλων γραμμάτων σε συνθήκες μειωμένου κοντράστ. Αντιθέτως, ήταν σημαντικές όσον αφορά την ικανότητα διάκρισης μικρών γραμμάτων στο μειωμένο κοντράστ. Την πρακτική αξία αυτού του ευρήματος δεν την ξέρουμε ακόμα, διότι δεν έχει ακόμα πραγματοποιηθεί ανάλογη μελέτη στον αληθινό κόσμο και η παρούσα διεξήχθη στο εργαστήριο. Είναι τόσο πολλά, όμως, τα δεδομένα για τη μαύρη σοκολάτα και τις επιδράσεις της στην υγεία, που προφανώς κάτι υπάρχει εδώ» τόνισε ο κ. Κανελλόπουλος.

Πώς θα μπορούσε, όμως, να επηρεάζει η μαύρη σοκολάτα την υγεία των ματιών; Μία από τις επικρατέστερες θεωρίες είναι ότι αυξάνει τη ροή αίματος στον αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού (ο οποίος φέρει τα κύτταρα-υποδοχείς του φωτός, τα ραβδία και τα κωνία), καθώς και στο οπτικό νεύρο και στο κέντρο της οράσεως στον εγκέφαλο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιοδιαθεσιμότητα οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών, με συνέπεια να βελτιώνεται η όραση. Ειδικά η αυξημένη ροή αίματος στον αμφιβληστροειδή είναι πολύ σημαντική, διότι ο χιτώνας αυτός, που βρίσκεται βαθιά μέσα στο μάτι, περιέχει πολύ πυκνό δίκτυο αιμοφόρων αγγείων, επομένως μπορεί να είναι αυτός που ωφελείται περισσότερο από τη μαύρη σοκολάτα. Η σοκολάτα γάλακτος δεν φαίνεται να παρέχει τα ίδια οφέλη, καθώς είναι φτωχή σε φλαβανόλες. Στη νέα μελέτη, για παράδειγμα, η περιεκτικότητα της μαύρης σοκολάτας σε φλαβανόλες ήταν 316,3 mg ανά 47 γρ. τροφίμου. Αντιθέτως, η περιεκτικότητα της σοκολάτας γάλακτος σε φλαβανόλες ήταν μόλις 40 mg ανά 47 γρ. Επιπλέον, η σοκολάτα γάλακτος περιέχει πολύ περισσότερα λιπαρά και ζάχαρη, επομένως σε περίπτωση υπερκατανάλωσης υπάρχει αυξημένος κίνδυνος παχυσαρκίας και διαβήτη.

«Ασφαλώς θα ήταν πρόωρο να συστήσουμε σε έναν άνθρωπο που δεν τρώει σοκολάτα να τη βάλει στη ζωή του για να βλέπει καλύτερα. Αν, όμως, του αρέσει ήδη η σοκολάτα, δεν υπάρχει λόγος να τη στερηθεί. Απλώς θα ήταν προτιμότερο να προσπαθήσει να συνηθίσει την, κατά κανόνα πιο πικρή, μαύρη σοκολάτα, η οποία αφενός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, αφετέρου μικρή δυνατότητα να δημιουργήσει άλλα προβλήματα (όπως ο διαβήτης και η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια) όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες» καταλήγει ο ειδικός.

«Η πλούσια σε αντιοξειδωτικές φλαβανόλες μαύρη σοκολάτα βελτιώνει την οπτική οξύτητα, ειδικά όταν βλέπουμε σε συνθήκες κακού φωτισμού, όπως στην ομίχλη ή με χαμηλό κοντράστ στην οθόνη του υπολογιστή». **Αναστάσιος Κανελλόπουλος, χειρουργός οφθαλμίατρος**