

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Ανεξάρτητη εφημερίδα ενημερωτικού περιεχομένου με θέματα υγείας

www.therapeutis.gr

Έτος 3ο Αρ. φύλλον 8 - Διατίθεται δωρεάν

Μάιος - Ιούνιος 2011

Αγαπητοί αναγνώστες,

Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ είναι πάλι εδώ για να σας ενημερώσει άμεσα, απλά και έγκυρα για τις εξελίξεις στο χώρο της υγείας, της ευεξίας και της ομορφιάς. Ζητούμε συγνώμη για την καθυστέρηση στην έκδοση του τεύχους και σας ευχαριστούμε για το ενδιαφέρον και την υποστήριξή σας με τα e-mail σας, που ήταν πραγματικά ενισχυτικά για να συνεχίσουμε την προσπάθεια αυτή.



Σ' αυτό το φύλλο εργάστηκαν επιμελώς παλιοί και νέοι συνεργάτες για την ενημέρωσή σας. Έτσι, μαθαίνουμε για την παιδική παχυσαρκία, για τις επιδράσεις της διατροφής στην υπογονιμότητα και για τις νέες προσεγγίσεις στην οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο. Θα διαβάσετε για την σωστή ή μη χρήση των αντικαταθλιπτικών, το peeling της άνοιξης και το πώς να προστατέψετε τον τετράποδο φίλο σας από το kalazar.

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι λόγω του υψηλού κόστους εκτύπωσης και του πολυπληθούς διαδικτυακού αναγνωστικού κοινού ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ θα εκδίδεται μόνο σε δικτυακή μορφή, από το επόμενο φύλλο. Έχουμε μεριμνήσει να εκδίδουμε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για να ενημερώνεστε -από τα σημεία διανομής- για την επόμενη έκδοση.

Σας ευχαριστούμε για την μέχρι τώρα υποστήριξή σας και περιμένουμε τα μηνύματα και την γνώση σας στο γνωστό e-mail.

Σας ευχόμαστε έναν υπέροχο μήνα και μία ευχάριστη άφιξη του καλοκαιριού!

Με εκτίμηση,
Αναστάσιος Τερζόπουλος
Εκδότης

“Η υγεία και η ομορφιά δημιουργούν τη χαρά.”

Μιχαήλ Θερβάντες

ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Ανεξάρτητη εφημερίδα ενημερωτικού περιεχομένου με θέματα υγείας

Υπεύθυνη Έκδοσης & Επικοινωνίας
Τερζοπούλου Αθηνά
a.terzopoulou@yahoo.gr

Υπεύθυνη Διανομής
Κουτσαμπάση Δέσποινα
despoinakout@yahoo.gr

Επιστημονικοί Συνεργάτες
για το 8ο φύλλο:
Αναστασόπουλος Στέφανος
Ελευθερίου Σοφία
Μπεάκος Πέτρος
Σβώλου Αλεξία
Τζότζολη Παταπία
Χατζηδημητρίου Σοφία

Εκτύπωση-Σχεδίαση Εντύπου
ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΡΟΔΟΥ ΕΠΕ
Τηλ.: 22410 76170

Τα κείμενα της εφημερίδας διατίθενται στους αναγνώστες για προσωπική χρήση.

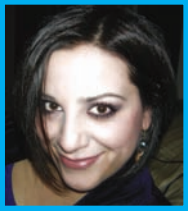
Την ευθύνη για την εγκυρότητα του επιστημονικού περιεχομένου των άρθρων έχουν οι συγγραφείς τους.
Απαγορεύεται κάθε αναδημοσίευση χωρίς την έγκριση του εκδότη.

Για προτάσεις ή σχόλια παρακαλώ αποστείλετε e-mail στην διεύθυνση a.terzopoulou@yahoo.gr

το έντυπο κυκλοφορεί και στο internet www.therapeutis.gr

Υπεύθυνος σύμφωνα με το νόμο:
Τερζόπουλος Αναστάσιος

Διεύθυνση: Ηριδανού 3,
Τ.Κ. 115 28 ΑΘΗΝΑ
Τηλέφωνο: 210 7296600



Χατζηδημητρίου Σοφία
Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεύτρια
www.talkingcure.gr

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τα παχύσαρκα παιδιά στιγματίζονται ως αδύναμα να ελέγξουν τον εαυτό τους, βουλιμικά και αχόρταγα, στοιχειωμένα από ένα απύθμενο συναίσθημα πλεονεξίας, χαρακτηριστικά τα οποία προκαλούν ενδόμυχα στον παρατηρητή και κριτή ενός παχύσαρκου παιδιού φόβο. Είναι εύκολο να 'χρησιμοποιήσουμε' ένα παχύσαρκο άτομο σαν '**κάδο απορριμάτων**' για τα δικά μας βουλιμικά, αχόρταγα και αδύναμα συναισθήματα, έστω κι αν δεν αφορούν στο φαγητό αλλά σε άλλους τομείς της ζωής μας.

Ένα παχύσαρκο παιδί θα δεχτεί πειράγματα, κατηγορίες, χαρακτηρισμούς και ίσως οδηγηθεί και στην **αποξένωση**. Για το πάχος υπάρχει η πεποίθηση πως φταίει ο ίδιος ο παχύσαρκος για την κατάστασή του. Αυτό υποβάλλει το παχύσαρκο παιδί σε απίστευτη ενοχή για την κατάστασή του, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα οργής, τα οποία περαιτέρω θρέφουν τα **συναισθήματα ενοχής** (επειδή κάποιος έχει αισθανθεί οργισμένος για τους γύρω του) και δημιουργείται έτσι ένας ψυχοφθόρος φαύλος κύκλος, που θα οδηγήσει στην απομόνωση του παχύσαρκου παιδιού. Αυτό θα εντείνει τα όποια ψυχολογικά προβλήματα έχουν ήδη ανακύψει από τον στιγματισμό.

Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες ν'αποκτήσουν **ψυχοκοινωνικά προβλήματα**, πρωτίστως λόγω της ενοχοποίησης του εαυτού τους και του αδιέξοδου στο πρόβλημά τους. Νιώθουν στιγματισμένα από την ίδια τη φύση και συχνά μισούν τον εαυτό τους ως προβληματικό προϊόν. Υπό μία έννοια, όντως υπάρχουν συχνά βιολογικές και γενετικές παράμετροι που καθιστούν ένα παιδί επιρρεπές στην παχυσαρκία. Στο αδιέξοδο που περιέρχεται ένα παχύσαρκο παιδί το φαγητό είναι ανακούφιση, κάτι στο οποίο μπορεί να βασιστεί για την ικανοποίησή του, συνήθως η μόνη πηγή ευχαρίστησης, εφόσον η κοινωνικότητά του πάσχει και στα αθλήματα μένει πίσω λόγω ανεπαρκούς φυσικής κατάστασης, αλλά το φαγητό είναι παράλληλα πηγή ντροπής, εκδίκησης προς όλους όσους δεν καταλαβαίνουν, μέσο για το χτίσιμο ενός οχυρού στην **ευάλωτη παιδική ψυχή** ενάντια στον πόνο. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση караδοκεί.

Τα παχύσαρκα παιδιά χρειάζεται ν'απενοχοποιηθούν κατ'αρχάς. Χρειάζεται να βοηθη-

θούν ως προς το να κατανοήσουν το κορμί τους, τις αδυναμίες του και τους καθαρά λειτουργικούς - **βιολογικούς λόγους** για τους οποίους παχαίνουν ευκολότερα από τους άλλους, αισθάνονται πιο έντονα το συναίσθημα της πείνας, αποθηκεύουν ευκολότερα λίπος, έχουν πιο 'τεμπέλη' μεταβολισμό, όπως και να μάθουν ότι υπάρχουν τρόποι αυτή τη δύσκολη πρόκληση της φύσης στο κορμί τους να την υπερβούν, να ζήσουν μαζί της καλά, να γίνουν 'φίλοι' υπό μία έννοια και να μάθουν να συνυπάρχουν με μικρό κόστος.

Τα παχύσαρκα παιδιά πρέπει να διδάσκονται



ότι **δεν κάνουμε δίαιτα**, αλλά ακολουθούμε μια **υγιεινή διατροφή** επειδή αγαπάμε το κορμί μας και στηρίζουμε τα κενά και τις αδυναμίες του και αυτό είναι το σωστό να κάνουμε με κάθε αδυναμία που έχουμε: να την αγκαλιάζουμε σαν κομμάτι του εαυτού μας, να την κατανοούμε ως προς τη λειτουργία της και να μαθαίνουμε να την διαχειριζόμαστε πάντοτε με άξονα την αγάπη προς τον εαυτό μας. Υπάρχουν πολλά άλλα 'ελαττώματα', απλά η τάση για παχυσαρκία είναι πιο εμφανής κι εκ τούτου προσφέρεται, δυστυχώς, ευκολότερα προς στιγματισμό και ενοχοποίηση, σε συνδυασμό με το ότι το παχύσαρκο παιδί θεωρείται αυτομάτως υπεύθυνο για την κατάστασή του.

Η αποδοχή, η αγάπη, η κατανόηση αλλά και μια πιο πρακτική - διδακτική προσέγγιση θα βοηθήσουν δίχως άλλο ένα παχύσαρκο παιδί ν'αντα-

ποκριθεί σε ένα **πρόγραμμα άσκησης και ισορροπημένης διατροφής**. Σε αυτό πρέπει να συμμετέχει ενεργά όλη η οικογένεια και να έχει τη θέληση να το ακολουθήσει αυτό. Δεν μπορεί, δηλαδή, όλη η οικογένεια ή ο αδύνατος αδελφός να τρώει πίτσες και μακαρονάδες και το παχύσαρκο παιδί μπρόκολο.

Θα πρέπει όλη η οικογένεια να είναι διατεθειμένη και αφιερωμένη σε ένα μοντέλο υγιούς σωματικής αντιμετώπισης, ώστε το παχύσαρκο παιδί, όχι μόνο να μην αισθάνεται 'διαφορετικό' και προβληματικό, αλλά και να **παραδειγματίζεται ενεργά** από την στάση των υπολοίπων μελών

της οικογένειας απέναντι στο φαγητό. Αυτό, αδιαμφισβήτητα, θα βοηθήσει όλα, ανεξαιρέτως, τα μέλη μιας οικογένειας. Επίσης, οι ομαδικές, **οικογενειακές δραστηριότητες** άσκησης και φυσικής ζωής θα πρέπει να ενταχθούν συστηματικά στο πρόγραμμα μιας οικογένειας με παχύσαρκο παιδί, χωρίς να το πιέζουν ή να το εκβιάζουν να ασκηθεί, αλλά βρίσκοντας τρόπους να κάνουν την άσκηση κάτι ευχάριστο που φέρνει την οικογένεια κοντά.

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η αγάπη όταν δίνεται, εισπράττεται και διδάσκεται μέσω του προσωπικού παραδείγματος, είναι η καλύτερη, ιδανικότερη και πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση οποιασδήποτε αδυναμίας, συμπεριλαμβανομένης και της παιδικής παχυσαρκίας.



Ελευθερίου Σοφία, MSc

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
www.diatrosafia.gr

ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Τόσο ο τρόπος ζωής μας όσο και ο τρόπος διατροφής μας πιθανότατα να ευθύνονται για προβλήματα υπογονιμότητας. Παρακάτω παρουσιάζονται οι κυριότεροι παράγοντες που σχετίζονται με την υπογονιμότητα.

Πολύ χαμηλό ή πολύ υψηλό σωματικό βάρος και λίπος. Το σωματικό λίπος επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα του ανθρώπου να τεκνοποιήσει. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες με πολύ χαμηλό και πολύ υψηλό βάρος συχνά παρουσιάζουν διαταραχές της εμμήνου ρύσεως και προβλήματα σύλληψης. Στους άνδρες το αυξημένο σωματικό βάρος συχνά προκαλεί χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης με αποτέλεσμα προβλήματα υπογονιμότητας. *Συστήνεται ένα υγιές σωματικό βάρος με Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) από 20 έως 24. (ΔΜΣ = Βάρος / Ύψος²)*

Κρεατοφαγία. Η εμμονή στην κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο κρέας, φαίνεται να σχετίζεται με την υπογονιμότητα. *Αντίθετα, η φυτική πρωτεΐνη που περιέχεται σε τρόφιμα, όπως τα όσπρια και τα δημητριακά αυξάνει την πιθανότητα σύλληψης.*

Επεξεργασμένα δημητριακά και ζάχαρη. Η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες, όπως είναι το άσπρο ψωμί, το ρύζι, τα επεξεργασμένα δημητριακά, οι πατάτες, τα ζυμαρικά καθώς τα τρόφιμα και τα ποτά που περιέχουν ζάχαρη αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ωορρηξίας στις γυναίκες. *Προτιμήστε ανεπεξέργαστα δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως το μαύρο ρύζι, τα δημητριακά ολικής άλεσης και αποφύγετε τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη.*

Τρανς λιπαρά και έτοιμα τρόφιμα. Τα τρανς λιπαρά, τα οποία περιέχονται κατά κόρον σε έτοιμα τρόφιμα (π. τηγανιτά, πατατάκια, τυρόπιτες, κέικ, κρουασάν, ντόνατς κλπ), αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ωορρηξίας. *Αντίθετα,*

στραφείτε στην κατανάλωση των ω-3 λιπαρών οξέων που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια και στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιολάδου.

Κατάχρηση αλκοόλ. Η καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ πιθανότατα να μειώσει την ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματος στους άνδρες δυσκολεύοντας τη διαδικασία της σύλληψης. *Συστήνεται σε περίοδο που επιθυμείτε να τεκνοποιήσετε να μην*



ξεπερνάτε το 1 ποτό ημερησίως ή ακόμη και να αποφεύγετε τελείως τα αλκοολούχα ποτά.

Διατροφή πλούσια σε φυτοοιστρογόνα. Τα φυτοοιστρογόνα είναι ενώσεις που προσομοιάζουν με τα οιστρογόνα, τις γυναικείες ορμόνες, και περιέχονται κυρίως στη σόγια και στα προϊόντα της. Έχει φανεί ότι είναι πιθανό να επδρούν αρνητικά στο ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα κυρίως στις περιόδους που αυτό αναπτύσσεται και γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται από τους εφήβους.

Βαρέα μέταλλα (π. υδράργυρος). Τα βαρέα μέταλλα βρίσκονται σε μεγάλα ψάρια (π. Ξιφίας, τόνος, καρχαρίας) τα οποία προέρχονται από μολυσμένες θάλασσες. *Για το λόγο αυτό συστήνεται να απο-*

φεύγεται η πολύ συχνή κατανάλωση τόνου και να αποφεύγονται τα μεγάλα ψάρια αμφιβόλου ποιότητας.

Έλλειψη μικροθρεπτικών συστατικών. Η ανεπάρκεια σε ψευδάργυρο, σελήνιο και φυλλικό οξύ ακόμη και για μικρό χρονικό διάστημα επδρούν αρνητικά στην γονιμότητα. *Προς αποφυγή ελλείψεων καταναλώστε άφθονα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, οστρακοειδή και δημητριακά ολικής άλεσης.*

Το κάπνισμα μειώνει την πυκνότητα του σπέρματος, την κινητικότητα και τη μορφολογία του και συνεπώς αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα, ο οποίος επδρά στο αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα αλλά και της γυναίκας.

Καφεΐνη: Η κατάχρηση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (όπως ο καφές, τα αναψυκτικά τύπου cola, το τσάι και η σοκολάτα) επηρεάζει τόσο τη γυναικεία όσο και την ανδρική γονιμότητα. *Συστήνεται να μην ξεπερνάτε τα 300 mg καφεΐνης την ημέρα, που ισοδυναμούν περίπου με 3 φλιτζάνια καφέ.*

Καθιστική Ζωή: Η απουσία φυσικής δραστηριότητας πιθανότατα να επτείνει τα προβλήματα υπογονιμότητας. *Δεδομένης της ευεργετικής επίδρασης της άσκησης στην αιμάτωση όλων των ιστών του σώματος και στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος συστήνονται 30 λεπτά άσκησης τις περισσότερες μέρες την εβδομάδα.*

Συμπερασματικά, θα πρέπει να προσπαθούμε να διατηρούμε ένα υγιές βάρος, να αποφεύγουμε την κρεατοφαγία, τα έτοιμα τρόφιμα τύπου fast food, τα επεξεργασμένα δημητριακά, τα πολύ μεγάλα ψάρια, το κάπνισμα, την υπερκατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης και την καθιστική ζωή.



Αναστασόπουλος Στέφανος

Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής 401 ΓΣΝΑ
stanastas@hotmail.com

**ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΣ
ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ**

Η οστεοαρθρίτιδα αποτελεί μια εκφυλιστικού τύπου πάθηση των αρθρώσεων με συχνότερη εντόπιση τα κάτω άκρα και ιδιαίτερα τις αρθρώσεις του γόνατος και του ισχίου.

Πρόκειται για μία προοδευτική φθορά του χόνδρου, η οποία οδηγεί σε βαθμιαία καταστροφή της άρθρωσης. Είναι συχνότερη στις γυναίκες και έχει σαφή σχέση με την αύξηση της ηλικίας.

Οφείλεται σε κληρονομικούς και ορμονικούς παράγοντες, σε καταπόνηση των αρθρώσεων, σε παλαιές κακώσεις και σε συγγενείς νόσους.

Η οστεοαρθρίτιδα του γόνατος αποτελεί ένα συχνό πρόβλημα, που αφορά ένα μεγάλο αριθμό -ιδιαίτερα ηλικιωμένων- ασθενών. Τα κύρια σημεία της κλινικής εικόνας της πάθησης είναι ο πόνος, η διόγκωση, ο κριγμός, η δυσκαμψία και η παραμόρφωση του γόνατος. Τα στοιχεία αυτά οδηγούν σε προοδευτική μείωση της κινητικότητας

της άρθρωσης, σε επιδεινούμενη δυσχέρεια βάδισης και τελικά σε απώλεια της ποιότητας ζωής, με σαφή συναισθηματική επιβάρυνση.

Η θεραπεία εκλογής της οστεοαρθρίτιδας του γόνατος είναι η ολική αρθροπλαστική. Πρόκειται για επέμβαση αντικατάστασης των φθαρμένων τμημάτων της άρθρωσης, με προθέσεις αποτελούμενες από κράματα μετάλλων και πολυαιθυλένιο.

Η πρόοδος των αναισθησιολογικών μεθόδων δημιούργησε συνθήκες απόλυτης ασφάλειας και ελαχιστοποίησε τον μετεγχειρητικό πόνο. Η εμπειρία στην εκτέλεση της επέμβασης και η βελτίωση των προθέσεων κατέστησαν την ολική αρθροπλαστική του γόνατος, μία επέμβαση πολύ καλής πρόγνωσης, με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Σ' αυτή την πρόοδο, ήλθε να προστεθεί και η χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Πρόκειται για συστήματα υποβοήθησης

της εκτέλεσης της επέμβασης με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή (computer-assisted surgery).

Ουσιαστικά, ο χειρουργός κατά τη διάρκεια της επέμβασης, μαζί με την εμπειρία και την κρίση του, έχει για σύμβουλο ένα ψηφιακό σύστημα. Συνολικά, η μέθοδος αυτή παρουσιάζει τα παρακάτω πλεονεκτήματα:

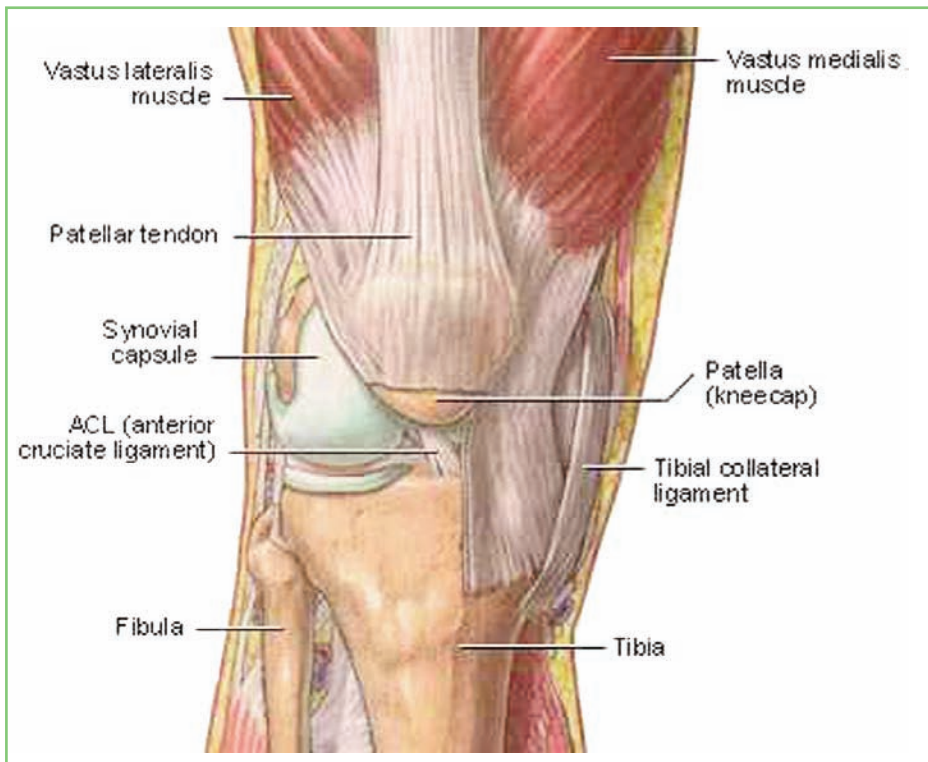
- ✍ Εξασφαλίζει απόλυτη ακρίβεια στην εκτέλεση της επέμβασης, με τέλεια διόρθωση της παραμόρφωσης του γόνατος, με συνέπεια την ελάττωση του μετεγχειρητικού πόνου και την μακροβιότητα της πρόθεσης.
- ✍ Καταγράφει με απόλυτο τρόπο το αρχικό πρόβλημα και το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο και αξιολογεί με μετρήσιμες παραμέτρους.
- ✍ Ελέγχει διεγχειρητικά τη συμπεριφορά της άρθρωσης του γόνατος, εξασφαλίζοντας ένα εξαιρετικό λειτουργικό αποτέλεσμα και πλήρες εύρος κίνησης.

✍ Συμβάλλει στη σημαντική μείωση του χρόνου της επέμβασης, μειώνοντας έτσι την απώλεια αίματος, την πιθανότητα φλεγμονής και τη χρήση του ισχαίμου.

✍ Επιτρέπει τη χρήση ελάχιστων και μικρότερων εργαλείων σε σχέση με την συμβατική επέμβαση, με συνέπεια μικρότερο χειρουργικό τραύμα, περιορισμένη αποκόλληση μαλακών μορίων, μικρότερη αιμορραγία και ελάττωση του μετεγχειρητικού πόνου.

✍ Ελαχιστοποιεί την πιθανότητα πνευμονικής εμβολής, καθώς δε χρησιμοποιούνται ενδομυελικοί οδηγοί.

Η εκτέλεση αυτής της επέμβασης, προϋποθέτει συγκεκριμένο εξοπλισμό και εμπειρία του χειρουργού.





Τζότζολη Παταπία

Νευροψυχολόγος - Κλινική Ψυχολόγος Υγείας
www.patapiatzotzoli.gr

ΑΝΤΙΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΑ ή ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΕΙΝΑΙ ΟΝΤΩΣ Η ΜΟΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ?

Κάθε ένας από εμάς μπορεί να υποφέρει από κατάθλιψη, είτε από ένα ή περισσότερα επεισόδια ορισμένων εβδομάδων σε κάποιες περιόδους της ζωής μας, είτε από ισόβια επανεμφανιζόμενα επεισόδια.

Διάφοροι παράγοντες, όπως για παράδειγμα ψυχολογικοί, ψυχοκοινωνικοί (π.χ. δύσκολες εμπειρίες σε νεότερη ηλικία, στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή μας), κληρονομικοί, εξελικτικοί και βιολογικοί μπορούν να συμβάλουν στην εκδήλωσή της.

Σύμφωνα με το DSM-IV, Αμερικάνικο εγχειρίδιο με τα κριτήρια για όλες τις αναγνωρισμένες ψυχικές παθήσεις, η κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από **δυσθυμία ή απώλεια ενδιαφέροντος / ευχαρίστησης** σε σχεδόν όλες τις δραστηριότητες της ημέρας μας. Παράλληλα, μπορεί να συνοδεύεται από σημαντικές αλλαγές στο βάρος μας (είτε να πάρουμε κιλά είτε να χάσουμε κιλά), αλλαγές στον ύπνο μας (είτε πολλές ώρες ύπνου είτε ελάχιστες), νευρικές κινήσεις ή επιβράδυνση αυτών, κούραση ή απώλεια ενέργειας, αρνητικά αισθήματα, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση ή ενοχές.

Πολύ συχνά επίσης **επιηρεάζεται η ικανότητά μας να σκεφτόμαστε**, να συγκεντρωνόμαστε και να παίρνουμε αποφάσεις καθώς μπορεί και να μας απασχολούν σκέψεις θανάτου και αυτοκτονικές τάσεις. Εφόσον τα συμπτώματα αυτά παραμείνουν 2 βδομάδες μετά την εμφάνισή τους και προκαλούν σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο συνήθως συμπεριφερόμαστε σε πρόσωπα και καταστάσεις, επιφέροντας δυσκολίες στο επαγγελματικό, κοινωνικό και οικογενειακό μας περιβάλλον, τότε μιλάμε για κατάθλιψη και αυτό διαφέρει από το γνωστό συναίσθημα σε όλους μας - το να νιώθουμε δυστυχημένοι για ένα μικρό χρονικό διάστημα σε κάποιες στιγμές της ζωής μας.

Η συνήθης θεραπευτική τακτική για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι η **φαρμακευτική αγωγή**. Ωστόσο, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of the American Medical Association (Vol. 303, No. 1) τα αντικαταθλιπτικά δεν είναι η μόνη θεραπεία.

Σε ορισμένες περιπτώσεις τα αντικαταθλιπτικά μπορούν να χειροτερέψουν τα



συμπτώματα, ειδικά εάν χορηγούνται κατ'εξακολούθηση, μπορεί να είναι επιβαρυντικά για τον οργανισμό, στιγματίζουν και δεν συμβάλλουν στο να βοηθήσουν κάποιον να μάθει να αντιμετωπίζει τα συμπτώματα της κατάθλιψης αλλά και τις καταστάσεις που μπορεί να την προκαλούν.

Συνεπώς, σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες του NICE, **οι ασθενείς με ήπια ή μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης έχουν και άλλες επιλογές πέραν της φαρμακευτικής**, αυτή της ψυχοθεραπείας.

Η πιο μελετημένη μορφή ψυχοθεραπείας για την κατάθλιψη είναι η γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία. Η θεραπεία

αυτή διδάσκει τεχνικές σε όσους υποφέρουν από κατάθλιψη να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές τους σκέψεις και να αλλάξουν τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές τους.

Βάση των παραπάνω, συνιστάται σε όσους υποφέρουν από ήπια ή μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης και δεν παίρνουν αντικαταθλιπτικά να ακολουθήσουν αρχικά, ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες. Είναι σημαντικό να αναμειχθούν πιο ενεργά στην διαδικασία της φροντίδας τους, συνεισφέροντας έτσι στην ανάρρωσή τους αλλά και εμποδίζοντας την επανεμφάνιση της.

Σε όσους ενδιαφέρονται να ξεκινήσουν φαρμακευτική αγωγή, **συνιστάται να συγκρίνουν το τίμημα των αντικαταθλιπτικών με πιθανά οφέλη** καθώς και να ενημερωθούν σχετικά με την αποτελεσματικότητα των διαθέσιμων ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών.

Τέλος, σε όσους παίρνουν ήδη αντικαταθλιπτικά συνιστάται να παρακολουθήσουν τα συμπτώματά τους και σε περίπτωση που διαπιστώσουν ότι δεν τους βοηθάνε να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψή τους οφείλουν να ενημερώσουν τον γιατρό τους προκειμένου να τους αλλάξει την φαρμακευτική αγωγή ή να ακολουθήσουν κάποια άλλη θεραπευτική προσέγγιση, όπως ψυχοθεραπεία.



Σβώλου Αλεξία

Δημοσιογράφος
Beauty, Health and Nutrition Editor
asvolou@e-typos.com

ΥΠΟΔΕΧΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ ΜΕ ΠΙΟ ΚΑΘΑΡΗ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Η έλευση της άνοιξης διαφοροποιεί τις ανάγκες της επιδερμίδας και μας κάνει να αναθεωρήσουμε την καθημερινή ιεροτελεστία ομορφιάς, εντάσσοντας σταδιακά και τα προϊόντα με αντιηλιακούς δείκτες στην φροντίδα του προσώπου.

Ωστόσο για να είναι έτοιμη η επιδερμίδα να δεχτεί τα ωφέλιμα συστατικά των καλλυντικών χρειάζεται προηγουμένως καλή απολέπιση, που θα την απαλλάξει από τα συσσωρευμένα νεκρά κύτταρα της κεράτινης στοιβάδας. Το καλό πίνιγκ για το πρόσωπο και το σώμα διαφέρει καθώς διαφέρει και το πάχος, άρα και η αντοχή της επιδερμίδας στις μηχανικές πιέσεις, όπως αυτές που ασκούνται με την τριβή και τις εξωτερικές επιθέσεις.

Απολέπιση στο πρόσωπο

Για το πρόσωπο, όπου η επιδερμίδα είναι πιο λεπτή και πιο ευάλωτη στη δημιουργία ρυτίδων αλλά και ευρυαγγειών, προτιμήστε ένα ενζυμικό πίνιγκ, που διασπά τους κυτταρικούς δεσμούς χωρίς να απαιτείται τρίψιμο ή χρησιμοποιήστε μια καθαριστική μάσκα με άργιλο η οποία καθαρίζει σε βάθος τους πόρους του δέρματος και επιπλέον ρυθμίζει και την λιπαρότητα στις λιπαρές επιδερμίδες ή στις γυναίκες με λιπαρό T-zone (μέτωπο πηγούνι μύτη) καταπολεμώντας έτσι την αντισταθμητική γυαλάδα σε αυτή την περιοχή.

Tips

Το πίνιγκ γίνεται πάντοτε σε απολύτως καθαρή επιδερμίδα, ενώ αν το προϊόν που επιλέξετε έχει κόκκους-είναι δηλαδή face scrub- είναι προτιμότερο η επιδερμίδα να είναι ελαφρώς νοτισμένη με νερό.

Προτιμήστε για την απολέπιση τις βραδινές ώρες, ώστε η απογυμνωμένη από τα νεκρά κύτταρα επιδερμίδα να μην εκτεθεί αμέσως στο φως του ήλιου.

Μετά το πίνιγκ απλώστε τονωτική λοσιόν χωρίς αλκοόλ και ένα πλούσιο στρώμα ενυδατικής ή αντιγηραντικής κρέμας (ανάλογα με την ηλικία σας και τις ανάγκες σας), που το δέρμα σας θα 'ρουφήξει' διψασμένα. Ότι περισ-



σέψει, μπορείτε να το αφαιρέσετε ταμπονάροντας το πρόσωπο με ένα χαρτομάντηλο ώστε να μην μείνουν υπολείμματα που κινδυνεύουν να φράξουν τους δερματικούς πόρους κατά τον ύπνο.

Απολέπιση στο σώμα

Για το σώμα, που η επιδερμίδα είναι πιο ανθεκτική χρησιμοποιήστε scrub με κόκκους από ελιά ή ρόδι ή σταφύλι, τα οποία έχουν και αντιοξειδωτική δράση. Επίσης, μπορείτε να αναζητήσετε προϊόντα απολέπισης με καστανή ζάχαρη και σιτάρι ή βρώμη ενώ μπορείτε να κάνετε και πειραματι-

σμούς στην κουζίνα σας φτιάχνοντας 'στο πι και φι' ένα εύκολο body peeling με αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο στο οποίο θα προσθέσετε τριμμένο ωμό αμύγδαλο ή καστανή ζάχαρη.

Tips

Μπορείτε να κάνετε πίνιγκ και σε ευαίσθητες περιοχές όπως το στήθος και το ντεκολτέ αλλά απαλά.

Απολέπιση στο σώμα μπορείτε να κάνετε όσο συχνά θέλετε ακόμα και 4 φορές την εβδομάδα δηλαδή ημέρα παρά μέρα.

Ούτως ή άλλως καθημερινά στο ντους μπορείτε να κάνετε απολέπιση τρίβοντας το σώμα σας με ένα τρίχινο γάντι και μετά να απλώνετε ένα θρεπτικό γαλάκτωμα σώματος με έλαια καριτέ (shee butter) και εκχυλίσματα από αλόε βέρα ή άλλα βότανα.



Μπεάκος Πέτρος
Κτηνίατρος
pbeakos@yahoo.gr

ΛΕΙΣΜΑΝΙΩΣΗ

(Καλά - Αζάρ): Απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις

Τι είναι;

Παρασιτικό νόσημα κυρίως του σκύλου που προσβάλλει διάφορα όργανα του σώματος. Είναι συχνό στην Ελλάδα και στις άλλες μεσογειακές χώρες.

Πώς μεταδίδεται;

Με το τσίμπημα της σκνίπας. Οι σκνίπες στην Ελλάδα δραστηριοποιούνται από το Μάιο έως τον Οκτώβριο, μετά τη δύση του ηλίου και μπορούν να πετάξουν σε απόσταση έως και 2 χιλιομέτρων. Ζούν σε υγρά και σκοτεινά μέρη.

Πώς θα καταλάβω αν έχει κολλήσει ο σκύλος μου;

Δεν υπάρχουν ειδικά συμπτώματα. Συνήθως παρουσιάζονται δερματικά προβλήματα, όπως ξηρό και θαμπό τρίχωμα, αποφολιδωση, έλκη, υπερβολικό μεγάλωμα των νυχιών, τριχόπτωση. Διάγνωση γίνεται με εξετάσεις αίματος.

Οι γάτες κινδυνεύουν;

Στην πράξη όχι. Όταν μολύνονται συνήθως δεν εμφανίζουν συμπτώματα. Σπανίως μπορεί να εμφανίσουν, δερματικά μόνο προβλήματα.

Θεραπεύεται;

Οριστική θεραπεία σπάνια επιτυγχάνεται. Ακόμα και μετά την εξαφάνιση των συμπτωμάτων, οι περισσότεροι σκύλοι παραμένουν φορείς και χρειάζεται να παίρνουν φάρμακα εφόρου ζωής. Η θεραπεία σχεδόν πάντα αποτυγχάνει όταν προσβάλλονται οι νεφροί.

Μεταδίδεται στον άνθρωπο;

Ναι, με το τσίμπημα μολυσμένης σκνίπας (όπως και στο σκύλο). Τα κρούσματα σε ανθρώπους όμως είναι πολύ λιγότερα απ' ό τι σε σκύλους. Ένας μολυσμένος άνθρωπος αντιστοιχεί σε 1250 μολυσμένους σκύλους.

Τι πρέπει να κάνω για να προφυλάξω τον σκύλο μου;

Παρακάτω αναφέρονται τα μέτρα προστασίας που μπορούν να ληφθούν από κάθε ιδιοκτήτη σκύλου. Πρέπει όμως να γνωρίζουμε ότι κανένα από αυτά τα μέτρα δεν είναι από μόνο του 100%



αποτελεσματικό. Όσο περισσότερα κάνουμε για να προφυλάξουμε το σκύλο μας τόσο λιγότερες πιθανότητες υπάρχουν να προσβληθεί από τη λεισμανίωση.

Μέτρα προφύλαξης

1. Τακτικές εξετάσεις αίματος (το ιδανικό είναι κάθε Απρίλιο και Νοέμβριο) για έγκαιρη διάγνωση και έγκαιρη έναρξη της θεραπείας των μολυσμένων σκύλων. Οι σκύλοι που λαμβάνουν αντιλειτουργικά φάρμακα έχουν λιγότερες πιθανότητες να μεταδώσουν τη λεισμανίωση σε άλλους σκύλους (μέσω τσιμπήματος σκνίπας).
2. Τοποθέτηση εντομοαπωθητικού - εντομοκτόνου περιλαίμιου από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο και αλλαγή του κάθε 4 μήνες.
3. Εφαρμογή εντομοαπωθητικών - εντομοκτόνων διαλυμάτων στο δέρμα κάθε μήνα από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο.

4. Ψεκασμός με εντομοαπωθητικό σπρέι ή επάλειψη με εντομοαπωθητική λοσιόν μετά τη δύση του ηλίου από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο.

5. Τοποθέτηση σίτας στα παράθυρα και στις πόρτες ή κουνουπιέρας στο χώρο που κοιμάται ο σκύλος.

6. Καθαριότητα, αποφυγή συσσώρευσης άχρηστων αντικειμένων και στέγνωμα των λιμναζόντων νερών στο χώρο που κοιμάται και διαμένει ο σκύλος.

7. Ψεκασμός του περιβάλλοντος χώρου του σκύλου με εντομοκτόνα.



Η μοναδική θεραπευτική μέθοδος στον κόσμο που "μιλάει" με το σώμα!

Η BOWTECH με μια σειρά ήπιων κινήσεων που ενεργοποιούν τους μηχανισμούς αυτοθεραπείας βοηθάει αποτελεσματικά σε πολλές παθήσεις όπως αρθρίτιδα, αλλεργίες, μυϊκούς πόνους, αυχενικό σύνδρομο, δύσπνοια, άσθμα, ισχιαλγία, οσφυαλγία, ημικρανία, ίλιγγο, πονοκεφάλους και πολλά άλλα.

BOWTECH

η BOWTECH σας δίνει πίσω
το χαμόγελο σας!



Το 1ο εξειδικευμένο θεραπευτικό κέντρο
στη μέθοδο Bowtech στην Ελλάδα

Ηριδανού 3, (περιοχή Hilton) Αθήνα
T: 210 7296600 K: 6932 560083
info@bowtechcenter.com
www.bowtechcenter.com