



## Πρόληψη

*Η πρόληψη στην υγεία αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα της Ιατρικής επιστήμης. Κορυφαία έκφραση της Προληπτικής Ιατρικής αποτελεί η διαδικασία του εμβολιασμού που ιδιαίτερα σήμερα αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας του πληθυσμού έναντι του κορωνοϊού SARS-CoV2.*





**Αντώνιος Γερονικολάου**  
Διευθύνων Σύμβουλος

**Η** πανδημία του Covid-19 αποκάλυψε με τον πλέον χαρακτηριστικό τρόπο ότι τα συστήματα υγείας, παγκόσμια, δεν έχουν σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις πανδημίες. Επιβάλλεται να αντιμετωπίσουμε τις μελλοντικές κρίσεις στον τομέα της υγείας, αλλά και τα πιθανά νέα κύματα του ιού με πιο αποφασιστικό, οργανωμένο και ελεγχόμενο τρόπο. Η υγειονομική αυτή κρίση, ανέδειξε στην **Αθηναϊκή Mediclinic** όλα τα δυνατά μας σημεία, άρτια οργάνωση, πλήρεις διαδικασίες, γρήγορη και σωστή ανταπόκριση στις ανάγκες των ασθενών μας, ολοκληρωμένη εκπαίδευση του προσωπικού της Κλινικής στα υγειονομικά πρωτόκολλα, με διαρκή υποστήριξη σε 24ωρη βάση από την Επιστημονική Ομάδα διαχείρισης της κρίσης και ψυχολογική υποστήριξη.

Η **Αθηναϊκή Mediclinic** τοποθετώντας στο επίκεντρο της φροντίδας της τη γυναίκα έχει δημιουργήσει ένα σύγχρονο Κέντρο Μαστού, με άνετους, φιλόξενους και σύγχρονα σχεδιασμένους χώρους. Το **Κέντρο Μαστού της Αθηναϊκής Mediclinic** διακρίνεται για την αρτιότητα του επιστημονικού επιπέδου του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού του, καθώς και για τον τελευταίας τεχνολογίας εξοπλισμό του. Διαθέτει σύγχρονα και εξειδικευμένα ιατρικά μηχανήματα χαμηλής ακτινοβολίας, υψηλής ευκρίνειας εξοπλισμό στον τομέα της απεικόνισης και πλήρη διαγνωστικά εργαστήρια, προσφέροντας αξιόπιστες και εξατομικευμένες υπηρεσίες υγείας, προσαρμοσμένες στις ανάγκες της κάθε γυναίκας.

Το δυναμικό του Κέντρου Μαστού είναι έμπειρο και με βαθιά τεχνογνωσία και κατάρτιση στον τομέα του. Στελεχώνεται από προσωπικό όλων των απαιτούμενων ειδικοτήτων που πρωταρχικός στόχος τους είναι να παρέχουν εξαιρετικής ποιότητας υπηρεσίες για τη διάγνωση και τη θεραπεία των παθήσεων του μαστού, με εφαρμογή των διεθνών κατευθυντήριων οδηγιών και σύμφωνα με τα πρότυπα των σύγχρονων μονάδων μαστού σε διεθνές επίπεδο.

Η **Αθηναϊκή Mediclinic** εξελίσσεται δυναμικά και χαράζει τη δική της πορεία στο χώρο της υγείας.

Καλή ανάγνωση 🩺

- 3 Οφθαλμός και πρόληψη
- 4 Πρόληψη και ευαισθητοποίηση για τον Σακχαρώδη Διαβήτη
- 6 Ο ρόλος των βιταμινών στη διατροφή για την πρόληψη της γρίπης και των ιώσεων
- 8 Η πρόληψη σώζει ζωές. Οι γυναίκες κινητοποιούνται



Δορυλαίου 24, Πλατεία Μαβίλη, 115 21 Αθήνα  
Τηλ.: 210 6475000 • Fax: 210 6475005  
email: info@athinaiki-mediclinic.gr  
www.athinaiki-mediclinic.gr



**Παναγιώτης Ν. Μπούσαλης**  
Χειρουργός Οφθαλμίατρος  
Διευθυντής  
Οφθαλμολογικού Τμήματος  
Αθηναϊκής Mediclinic

## Οφθαλμός και πρόληψη

Τι πρέπει να ελέγχουμε προληπτικά για τα μάτια μας σε κάθε ηλικία;

«**Κ**άλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν» (Ιπποκράτης 460-377π.χ.). Η Πρόληψη στην Υγεία αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα της Ιατρικής επιστήμης. Κορυφαία έκφραση της Προληπτικής Ιατρικής αποτελεί η διαδικασία του εμβολιασμού -είτε μαζικού, είτε ατομικού- μια ιατρική πράξη που ιδιαίτερα σήμερα αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας του πληθυσμού έναντι της πανδημίας του κορωνοϊού, μια ιατρική πράξη πρόληψης που ιστορικά ξεκινάει από το 18ο αιώνα με τη χρήση του εμβολίου της ευλογιάς και συνεχίζεται μέχρι και σήμερα σώζοντας εκατομμύρια ανθρώπινες ζωές.

Όπως σε όλες τις ιατρικές ειδικότητες και στην οφθαλμολογία η πρόληψη αποτελεί την καλύτερη θεραπεία για μια σειρά παθήσεων.

### Ο προληπτικός έλεγχος στα παιδιά

Στα παιδιά ο προληπτικός οφθαλμολογικός έλεγχος πρέπει να γίνεται από την προσχολική ηλικία για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της αμβλυωπίας («τεμπέλικο μάτι») η οποία αν δεν αντιμετωπιστεί σε μικρή ηλικία οδηγεί σε μόνιμη και μη αναστρέψιμη μείωση της οράσεως. Επίσης, για την καλή οπτική λειτουργία αλλά και την γενικότερα σωστή ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού είναι σημαντικό να γίνει έγκαιρη διάγνωση κάποιας διαθλαστικής πάθησης (μυωπία, υπερμετρωπία, αστιγματισμός) και αντιμετώπιση με τη χορήγηση κατάλληλων γυαλιών από μικρή ηλικία. Πολλές φορές κατά τον οφθαλμολογικό έλεγχο των παιδιών γίνεται για πρώτη φορά η διάγνωση κάποιας μορφής δυσλεξίας που μπορεί να διαφεύγει της προσοχής των γονέων.

«**Η παρουσία καταρράκτη θα πρέπει να αντιμετωπίζεται χειρουργικά έγκαιρα και σε πρώιμες φάσεις**»

### Ο προληπτικός έλεγχος στους ενήλικους

Στους ενήλικες ο προληπτικός έλεγχος πρέπει να γίνεται απαραίτητα σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό γλαυκώματος, καθώς επίσης και σε άτομα με συστηματικές παθήσεις όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, οι αυτοάνοσες παθήσεις, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, οι θυρεοειδοπάθειες, κ.ά..

Άτομα άνω των 60 ετών θα πρέπει να ελέγχονται προληπτικά -ιδιαίτερα οι γυναίκες- για την εμφάνιση της ηλικιακής εκφύλισης της ωχράς κηλίδας ιδιαίτερα συχνή πάθηση και απειλητική για την όραση, ενώ η παρουσία καταρράκτη θα πρέπει να αντιμετωπίζεται χειρουργικά έγκαιρα, σε πρώιμες φάσεις και όχι όπως παλιά που έλεγαν ότι πρέπει να ωριμάσει.

Στα Εξωτερικά **Οφθαλμολογικά Ιατρεία της Αθηναϊκής Mediclinic** υπάρχει η δυνατότητα πλήρους οφθαλμολογικού check up από υψηλού επιπέδου οφθαλμιάτρους της Αθηναϊκής Mediclinic και με τη χρήση σύγχρονου μηχανολογικού εξοπλισμού. 🩺







**Κωνσταντίνος Χαλκιάς**  
Ειδικός Παθολόγος  
Διευθυντής Παθολογικού Τμήματος &  
Πρόεδρος Επιτροπής Νοσοκομειακών  
Λοιμώξεων Αθηναϊκής Mediclinic

# Ο ρόλος των βιταμινών στη διατροφή για την πρόληψη της γρίπης και των ιώσεων

**Κ**ατά τη διάρκεια του χειμώνα, σε όλες τις χώρες στο βόρειο ημισφαίριο, όπως και στην Ελλάδα, σημειώνεται μια σημαντική έξαρση των κοινών ιώσεων του αναπνευστικού, αλλά και της εποχικής γρίπης. Φέτος, επιπλέον, αναμένεται να μας απασχολήσει ιδιαίτερα και κατά τους χειμερινούς μήνες η πανδημική νόσος COVID-19, η οποία προκαλείται από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV2.

Γνωστοί παράγοντες που συμβάλλουν σημαντικά στην ελαττωματική άμυνα του οργανισμού στις λοιμώξεις είναι το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση οινοπνεύματος, η έλλειψη άσκησης, η προχωρημένη ηλικία, το άγχος, αλλά και η κακή ρύθμιση χρόνιων παθήσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης. Στους παράγοντες αυτούς εξέχουσα θέση κατέχει η κακή διατροφή, τόσο ποσοτικά, λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης ενέργειας και μακροθρεπτικών συστατικών, όσο και ποιοτικά λόγω έλλειψης συγκεκριμένων μικροθρεπτικών συστατικών, δηλαδή βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Μελέτες σε ζώα και ανθρώπους έχουν δείξει ότι όλες οι μορφές ανοσίας μπορούν να επηρεαστούν από τέτοιες ελλείψεις, όπως και ότι η προσθήκη μιας ανεπαρκούς θρεπτικής ουσίας μέσω αλλαγής των διατροφικών συνηθειών ή, όταν αυτό δεν είναι εφικτό, μέσω χορήγησης διατροφικών συμπληρωμάτων, μπορεί να αποκαταστήσει την ανοσοποιητική λειτουργία και την αντοχή στις λοιμώξεις.

- Συγκεκριμένα οι βιταμίνες Α, C, E και ο ψευδάργυρος ενισχύουν τη λειτουργία του φραγμού του δέρματος και των βλεννογόνων.
- Επιπλέον, μαζί με τις βιταμίνες Β6, Β12, D, Φυλ-

λικό οξύ και το Σελήνιο υποστηρίζουν δράσεις της κυτταρικής ανοσίας, όπως η φαγοκυττάρωση από τα μακροφάγα.

- **Ακόμη, όλα τα ανωτέρω μικροθρεπτικά συστατικά, εκτός από Βιταμίνη C και Σίδηρο, είναι απαραίτητα για την παραγωγή αντισωμάτων από τα Β λεμφοκύτταρα (χυμική ανοσία).**
- **Τέλος, τα απαραίτητα αμινοξέα, τα Ω3 λιπαρά και τα προβιοτικά υποστηρίζουν έμμεσα την αποκατάσταση του οργανισμού μετά από μια λοίμωξη.**

Όσον αφορά ειδικά τις αναπνευστικές λοιμώξεις, σημαντική είναι η ωφέλεια από τη δράση:

- **Της Βιταμίνης Α, που μειώνει την αντίστοιχη νοσηρότητα και θνητότητα. Βρίσκεται ως προσχηματισμένη βιταμίνη στο αυγό, το ψάρι, το συκώτι και τα γαλακτοκομικά, ενώ λαχανικά όπως καρότα, γλυκοπατάτα, κολοκύθα, ντομάτα, σπανάκι και φρούτα όπως αχλάδι, βερίκοκο, μάνγκο περιέχουν β-καροτένιο, την πρόδρομη μορφή της.**
- **Της Βιταμίνης C, που προσλαμβάνουμε από τα εσπεριδοειδή (ιδίως το πορτοκάλι) αλλά και από άλλα φρούτα, όπως ακτινίδιο και φράουλα, ή από λαχανικά όπως κόκκινες πιπεριές, κουνουπίδι, μπρόκολο, θυμάρι και μαϊντανός. Μια ανασκόπηση μεγάλου αριθμού μελετών κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η χορήγηση μεγαλύτερης δόσης από 1 g/ημέρα δεν είχε ευνοϊκή επίδραση στη συχνότητα εμφάνισης αναπνευστικών λοιμώξεων, αλλά παρείχε όφελος στη διάρκεια και τη σοβα-**



ρότητα των συμπτωμάτων.

- **Της Βιταμίνης D, που έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την επίπτωση της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος. Περιέχεται στο φυσικό μουρονέλαιο και στα λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλες και στα γαλακτοκομικά, αλλά παράγεται κυρίως από το δέρμα μας κατά την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.**
- **Της βιταμίνης E, αντιοξειδωτικής βιταμίνης, που φαίνεται ότι μειώνει την ένταση των συμπτωμάτων. Βρίσκεται στα φυτικά έλαια, σε καρπούς με κέλυφος, όπως αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια, σε σπόρους, όπως πλιόσπορους, σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως σπανάκι και μπρόκολο.**
- **Του Φυλλικού οξέος που βρίσκεται σε όσπρια, όπως φακές, φασόλια, ρεβίθια, στα σκούρα πράσινα λαχανικά, όπως σπανάκι, μπρόκολο και σπαράγγια, σε φρούτα, όπως πορτοκάλια και αβοκάντο, σε αυγά και σε ξηρούς καρπούς, όπως φιστίκια.**
- **Του Σιδήρου, του Ψευδάργυρου και του Σελήνιου που μειώνουν την ένταση και τη διάρκεια των συμπτωμάτων. Υπάρχουν τόσο σε ζωικά τρόφιμα, όπως κρέας, αυγά και θαλασσινά όσο και σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης όπως όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, φιστίκια, καρύδια, πλιόσπορους και κολοκυθόσπορους.**

Άλλες τροφές, τέλος, που μπορούν να ενισχύσουν τις αμυντικές μας ικανότητες ενάντια στις αναπνευστικές λοιμώξεις είναι το σκόρδο, με την αντιμικροβιακή δράση της ουσίας αλι-

σίνης που περιέχει, η εχινάκεια, φυτό με αντιμικροβιακή και αντικαταρροϊκή δράση, το μέλι με τις αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση με προβιοτικούς μικροοργανισμούς, όπως γιαούρτι και κεφίρ, που εφοδιάζουν τον οργανισμό με ευεργετικά βακτηρίδια που καταπολεμούν τους διάφορους ιούς.

Ας μην ξεχνάμε, ωστόσο, ότι ο καλύτερος τρόπος για την προστασία των ευάλωτων πληθυσμιακών ομάδων από σημαντικές λοιμώδεις παθήσεις είναι ο αντίστοιχος ειδικός εμβολιασμός (ετήσιος αντιγριπικός εμβολιασμός, σχήμα αντιπνευμονιοκοκκικού εμβολιασμού και, βέβαια ο ενδεικνυόμενος εμβολιασμός κατά της νόσου COVID-19). Εκτός των εμβολίων, κρίσιμη για την αποφυγή διασποράς όλων των λοιμώξεων που μεταδίδονται μέσω του αναπνευστικού είναι η αποφυγή του στενού συγχρωτισμού, ιδίως σε κλειστούς χώρους, αλλά και η χρήση μάσκας προσώπου, όπου προβλέπεται, όπως και το προσεκτικό πλύσιμο των χεριών μας με σαπούνι ή αντισηπτικό. 🍷

“  
Ο καλύτερος τρόπος για  
την προστασία των ευάλωτων  
πληθυσμιακών ομάδων είναι  
ο αντίστοιχος ειδικός εμβολιασμός  
”

4

5





**Φραγκίσκος Ν. Οικονόμου**  
MD, PhD  
Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος  
Συνεργάτης Αθηνναϊκής Mediclinic

# Πρόληψη και ευαισθητοποίηση για τον Σακχαρώδη Διαβήτη

**Ε**νέργειες και δράσεις σχετικές με την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των πολιτών για τους παράγοντες κινδύνου εμφάνισης του Σακχαρώδη Διαβήτη στοχεύουν στη καθυστέρηση εμφάνισης της νόσου, καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής όσων νοσούν. Απώτερος σκοπός είναι η μείωση της εμφάνισης της ασθένειας και της οικονομικής επιβάρυνσης που επιφέρει.

Η γλυκόζη (το σάκχαρο) που παίρνουμε από την τροφή για να εισέλθει στα κύτταρα και να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας χρειάζεται τη δράση της ινσουλίνης, μιας ορμόνης που παράγεται και εκκρίνεται από το πάγκρεας. Διαταραχή στην έκκριση (διαβήτης τύπου 1 ή ινσουλινοεξαρτώμενος) ή στη δράση της ινσουλίνης (διαβήτης τύπου 2 ή μη - ινσουλινοεξαρτώμενος) έχει ως αποτέλεσμα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και εμφάνιση Σακχαρώδη Διαβήτη.

## Σοβαρές και επιβλαβείς επιπλοκές

Ο Διαβήτης είναι σημαντικός γιατί τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα επιφέρουν μεταβολικές διαταραχές που οδηγούν σε σοβαρές και επιβλαβείς επιπλοκές. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης έως και 15 έτη, αυξάνει την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου 2-4 φορές και είναι από τις κύριες αιτίες νεφρικής ανεπάρκειας, ακρωτηριασμού και τύφλωσης στους ενήλικες.

Η σημασία του Διαβήτη και της νοσηρότητας που επιφέρει αυξάνεται όσο αυξάνεται η ηλικία του πληθυσμού.

Όλα τα παραπάνω, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι προσβάλλει περίπου το 10% του ελληνικού πληθυσμού (από το οποίο το 20-25% δεν το γνωρίζει), καθιστούν το Σακχαρώδη Διαβήτη μία τεράστια και σύνθετη πρόκληση υγείας.

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 αφορά στο 95% των ενηλίκων με Διαβήτη και είναι μια εξελισσόμενη κατάσταση η οποία διέρχεται από το στάδιο του προ-Διαβήτη. Προ-Διαβήτης υπάρχει όταν το σάκχαρο στο αίμα είναι υψηλότερο του φυσιολογικού αλλά όχι ενδεικτικό Διαβήτη.



Ο Διαβήτης είναι επικίνδυνος, αλλά μπορεί να αποφευχθεί ή να καθυστερήσει, είναι συχνός, αλλά μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισής του με την ελάττωση του σωματικού βάρους. Μέτρια καθημερινή φυσική δραστηριότητα 30 λεπτών, όπως περπάτημα, μαζί με απώλεια 5-10% του σωματικού βάρους μπορούν να επιφέρουν μείωση έως και 60% της εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη. Η εφαρμογή ενός προγράμματος απώλειας βάρους είναι πιο επιτυχής όταν συνδυάζει διατροφικό πλάνο και φυσική δραστηριότητα.

## Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση

Σημαντικά σημεία στην προσπάθεια βελτίωσης του υγειονομικού και οικονομικού φορτίου του Σακχαρώδη Διαβήτη είναι η πρωτογενής πρόληψη, ο έλεγχος - πρώιμη διάγνωση και η βελτίωση της ποιότητας περίθαλψης. Είναι προφανές ότι ενώ η περίθαλψη βασίζεται κυρίως στο υγειονομικό σύστημα, η πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση εξαρτώνται από την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών.

Πότε μετρήσατε τελευταία φορά το σάκχαρό σας; Ελέγξτε το σάκχαρο στο αίμα σας εάν είστε άνω των 45 ετών ή κάτω των 45 υπέρβαρος με χαμηλή φυσική δραστηριότητα και με παράγοντες κινδύνου εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη. Παράγοντες κινδύνου θεωρούνται:

- το οικογενειακό ιστορικό Διαβήτη,
- το ατομικό αναμνηστικό Διαβήτη κύησης,
- η υψηλή αρτηριακή πίεση,

- η χαμηλή καλή χοληστερόλη (HDL) και τα υψηλά τριγλυκερίδια.

Η αλλαγή τρόπου ζωής αποδεδειγμένα και αποτελεσματικά μπορεί να παρεμποδίσει και να καθυστερήσει την εμφάνιση του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2. Το ξεκάθαρο όφελος στην υγεία που εξασφαλίζει η αποφυγή της ασθένειας, καθιστά σαφή την ανάγκη αλλαγής διατροφικών και κοινωνικών συμπεριφορών ανάμεσα στα άτομα με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης Σακχαρώδη Διαβήτη. 🍎

*Ο Σακχαρώδης Διαβήτης μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης έως και 15 έτη, αυξάνει την εμφάνιση καρδιαγγειακής νόσου 2-4 φορές και είναι από τις κύριες αιτίες νεφρικής ανεπάρκειας, ακρωτηριασμού και τύφλωσης στους ενήλικες*

6

7



**Αικατερίνη Μανίκα**  
Γενική Χειρουργός - Χειρουργός  
Μαστού, Διευθύντρια Κέντρου  
Μαστού Αθηνναϊκής Mediclinic

“  
Η διάγνωση σε αρχικό στάδιο του  
καρκίνου του μαστού εξασφαλίζει  
υψηλά ποσοστά επιβίωσης (97%)  
”

# Η πρόληψη σώζει ζωές

## Οι γυναίκες κινητοποιούνται

**Ο** καρκίνος του μαστού είναι ευρύτερα γνωστός ως ο πιο συχνός καρκίνος στη γυναίκα. Τα τελευταία δυο χρόνια, έπειτα από τις χρονικές καθυστερήσεις που μπορεί να υπήρξαν στη διάγνωση καρκίνου του μαστού σε πολλές δυστυχώς γυναίκες, λόγω των συνθηκών της πανδημίας, το μήνυμα ξανά στη πρόληψη πρέπει να είναι πολύ δυνατό.

Ευτυχώς ζούμε στην εποχή της υπερ-εξειδίκευσης και οι παροχές υγείας παρέχονται απαραίτητως από τους πιο ειδικούς πλέον εξατομικευμένα για κάθε ασθενή.

Ξεκινώντας από την πρόληψη, τη διάγνωση μέχρι και τη θεραπεία, σήμερα ο καρκίνος του μαστού σε πρώιμο στάδιο, ναι, μπορεί να νικηθεί.

Συγκεκριμένα, ο καρκίνος του μαστού είναι ο συχνότερος γυναικείος καρκίνος με την πιθανότητα 1 στις 8 γυναίκες να νοσήσει από καρκίνο μαστού κάποια στιγμή στη ζωή της. Το 2020 διαγνώστηκαν με καρκίνο μαστού 2.3 εκατομμύρια γυναίκες και 685.000 οι θάνατοι από τη νόσο σε παγκόσμια κλίμακα. Για το 2021, υπολογίζεται ο καρκίνος μαστού να αντιπροσωπεύει περί το 30% του συνόλου κακοήθων νεοπλασιών. Περίπου μισό εκατομμύριο γυναίκες νοσούν κάθε χρόνο στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα, ο αριθμός των νέων περιστατικών καρκίνου του μαστού κάθε χρόνο υπολογίζεται περίπου στις 6.000, με την επισήμανση ότι η διάγνωση σε αρχικό στάδιο να εξασφαλίζει πολύ υψηλά ποσοστά επιβίωσης (97%). Την ίδια ώρα και σύμφωνα με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, ως το 2030 αναμένεται η δεκαετής επιβίωση των ασθενών να προσεγγίζει το 100%.

Ευτυχώς, οι περισσότερες γυναίκες σήμερα, ενημερώνονται κινητοποιούνται και αναλαμβάνουν δράση, ξεκινώντας από τις προληπτικές εξετάσεις απευθυνόμενες πλέον μόνο σε ειδικούς ιατρούς. Όλο και περισσότερες γυναίκες μοιράζονται τις ροζ κορδέλες ευαισθητοποίησης για τη δημιουργία μιας κοινότητας που ενημερώνεται και δρα ενάντια στον καρκίνο του μαστού. Η πρόληψη άλλωστε σε αυτή τη μορφή καρκίνου είναι ζωτικής σημασίας. Είναι το ενδιαφέρον για την υγεία στην πράξη, είναι η πιο σίγουρη μέθοδος για να ελαχιστοποιήσουμε τους κινδύνους και παρά τα υψηλά ποσοστά επιβίωσης αποτελεί πρόκληση να τα αυξήσουμε περισσότερο, κάτι που πράγματι μπορούμε!

### Τι προσφέρει σε κάθε γυναίκα το Πρότυπο Κέντρο Μαστού της Αθηνναϊκής Mediclinic;

Παροχές υγείας από υψηλού επιπέδου επιστημονικό και νοσηλευτικό προσωπικό, με διακεκριμένη τεχνογνωσία και κατάρτιση στις παθήσεις μαστού. Χρησιμοποιούνται τεχνολογίες αιχμής, όπως ιατρικά μηχανήματα χαμηλής ακτινοβολίας, υψηλής ευκρίνειας εξοπλισμός στον τομέα της απεικόνισης και πλήρη διαγνωστικά εργαστήρια. Εδώ, η αλματώδης πρόοδος της ιατρικής επιστήμης βρίσκει την εφαρμογή της στην πράξη. Στο Κέντρο Μαστού, η κάθε γυναίκα αντιμετωπίζεται μοναδικά, ως άνθρωπος με τα δικά του ζητούμενα κι ανησυχίες. Τόσο κατά την πρόληψη, όσο και μετά από πιθανή διάγνωση, σκοπός μας είναι η βέλτιστη θεραπεία με παράλληλη σωματική και ψυχική ευεξία. 🇬🇷