



Κάπνισμα και μυοσκελετική υγεία

*Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι,
το κάπνισμα έχει επίσης σοβαρή αρνητική
επίδραση στα οστά και τις αρθρώσεις.*

ΣΕΛ. 6



Αντώνιος Γερονικολάου
Διευθύνων Σύμβουλος

Στις 12 Μαΐου γιορτάσαμε την Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτών-Νοσηλευτριών, η ημέρα αυτή αποτελεί την ελάχιστη πράξη τιμής, ηθικής ανταμοιβής και αναγνώρισης στο έργο και στην προσφορά των νοσηλευτών και νοσηλευτριών σε όλον τον κόσμο.

Ο ρόλος των νοσηλευτών - νοσηλευτριών χαρακτηρίζεται πολυεπίπεδος σε κάθε νοσοκομείο/κλινική και έχει πάντα σαν επίκεντρο τον άνθρωπο. Οι νοσηλευτές και νοσηλεύτριες συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και στην πρόληψη της ασθένειας και παρέχουν φροντίδα και αποκατάσταση. Προσφέρουν ένα υπεύθυνο, αλτρουιστικό και κοινωνικό έργο το οποίο αποβλέπει στην περιφρόρηση και τη φροντίδα της ανθρώπινης υγείας.

Η Νοσηλευτική αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς κλάδους του Συστήματος Υγείας, με πρωταγωνιστές τους νοσηλευτές και νοσηλεύτριες να διαδραματίζουν έναν ρόλο απαιτητικό και ευαίσθητο. Ως επιστήμη υγείας είναι λειτουργήμα και επάγγελμα φροντίδας που απαιτεί σωματική, διανοητική και συναισθηματική προσπάθεια και έχει ως στόχο την ικανοποίηση των αναγκών του ασθενούς, την οργανική φροντίδα και την ψυχολογική του υποστήριξη.

Με αφορμή αυτή την επέτειο, η Διοίκηση της Αθηναϊκής Κλινικής εκφράζει τον σεβασμό και την ευγνωμοσύνη της στους Νοσηλευτές και τις Νοσηλεύτριες της κλινικής μας και τους ευχαριστεί θερμά για το ουσιαστικό έργο που επιτελούν καθημερινά και τις νοσηλευτικές υπηρεσίες που παρέχουν στους ασθενείς, με ενσυναίσθηση, συμπόνια, καλοσύνη, ευαισθησία και ανθρώπινο πρόσωπο.

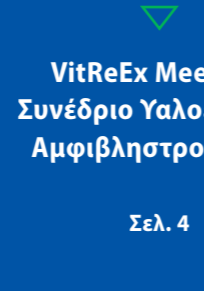
Χρόνια πολλά σε όλο το νοσηλευτικό προσωπικό της κλινικής μας και καλή δύναμη για να μπορούμε να προσφέρουμε τις υπηρεσίες μας με ποιότητα και ασφάλεια στους ασθενείς μας. 🇬🇷

Καλή ανάγνωση!



▼
Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτών. Από την τεκμηρίωση στην πράξη

Σελ. 3



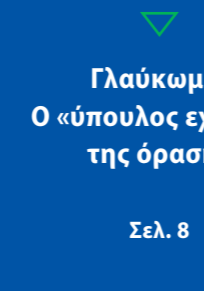
▼
VitReEx Meeting: Συνέδριο Υαλοειδούς - Αμφιβληστροειδούς

Σελ. 4



▼
Κάπνισμα και μυοσκελετική υγεία

Σελ. 6



▼
Γλαύκωμα: Ο «ύπουλος εχθρός» της όρασης

Σελ. 8

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



Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτών Από την τεκμηρίωση στην πράξη

Η 12η Μαΐου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα Νοσηλευτών και Νοσηλευτριών προς τιμήν της Florence Nightingale (Φλόρενς Νάιτινγκέιλ 12 Μαΐου 1820 - 13 Αυγούστου 1910) η οποία θεωρείται η ιδρύτρια της σύγχρονης νοσηλευτικής.

Η ημέρα αυτή σηματοδοτεί μια ημερομηνία σταθμό κάθε χρόνο, καθώς έρχεται να τιμήσει όλους τους νοσηλευτές και νοσηλεύτριες, στο πρόσωπο της Βρετανίδας πρωτοπόρου νοσηλεύτριας, η οποία εξέλιξε και καθιέρωσε στις υγειονομικές υπηρεσίες και στη συνείδηση της κοινωνίας την νοσηλευτική ως επιστήμη υγείας και τους νοσηλευτές και νοσηλεύτριες ως επιστήμονες και προασπιστές της δημόσιας υγείας.

Η γιορτή αυτή μας υπενθυμίζει την ανεκτίμητη συνεισφορά των νοσηλευτών και νοσηλευτριών στην κοινωνία μας. Η νοσηλευτική ως επιστήμη δεν είναι μόνον ένα επάγγελμα και μία βιοποριστική ενασχόληση, αλλά ένα λειτουργήμα το οποίο έχει έναν ευρύ και σοβαρό κοινωνικό ρόλο. Οι ασθενείς βλέπουν την νοσηλευτική ως το πλέον ηθικό και έντιμο επάγγελμα/λειτουργήμα.

Στην σύγχρονη νοσηλευτική η εφαρμογή μιας προσέγγισης βασισμένης σε ενδείξεις αποτελεί μια πρόκληση

για τους νοσηλευτές και τις νοσηλεύτριες. Αναζητώντας την ποιότητα και πρόσβαση στην υγειονομική περίθαλψη θα πρέπει συνεχώς κατά την παροχή της φροντίδας να προσπαθούμε και να εφαρμόζουμε την νοσηλευτική βασισμένη σε ενδείξεις και μόνον.

Οι νοσηλευτές αποτελούν έναν από τους βασικούς πυλώνες επάνω στον οποίο στηρίζεται κάθε σύστημα υγείας. Η μεγαλύτερη πλειοψηφία του νοσηλευτικού προσωπικού εργάζεται σε αντιξοές συνθήκες, με έντονο άγχος, αγωνία και σοβαρή συναισθηματική φόρτιση. Είναι πάντοτε εκεί για όλους τους ασθενείς, με χαμόγελο και καλή διάθεση, αφηφώντας τα προσωπικά τους προβλήματα.

Με αφορμή την ημέρα αυτή, ευχαριστούμε τους Νοσηλευτές και τις Νοσηλεύτριες που απαρτίζουν το δυναμικό της Αθηναϊκής Κλινικής για την αδιάλειπτη φροντίδα την οποία παρέχουν στους ασθενείς μας. Το αυξημένο αίσθημα ευθύνης το οποίο τους διακρίνει και ο επαγγελματισμός τους, έχουν συμβάλει αποφασιστικά στο ιδιαίτερα υψηλό επίπεδο παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

Χρόνια Πολλά σε όλους τους Νοσηλευτές και Νοσηλεύτριες, σας ευχαριστούμε πολύ. 🇬🇷



VitReEx Meeting: Συνέδριο Υαλοειδούς - Αμφιβληστροειδούς

Με ιδιαίτερη επιτυχία ολοκληρώθηκε το Συνέδριο Υαλοειδούς-Αμφιβληστροειδούς «VitReEx Meeting» που πραγματοποιήθηκε στην Βενετία, στις **11, 12, 13 Μαΐου 2023**. Το πρόγραμμα περιλάμβανε επιστημονικές παρουσιάσεις που κάλυπταν νοσολογικές οντότητες στον τομέα της παθολογίας και της χειρουργικής του αμφιβληστροειδούς με τη συμμετοχή διακεκριμένων Ευρωπαίων ομιλητών.

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου πραγματοποιήθηκαν επεμβάσεις οπίσθιου ημιμορίου υαλοειδεκτομής επιτυχώς σε τέσσερις ασθενείς στις χειρουργικές αίθουσες της **Αθηναϊκής Mediclinic** με απ' ευθείας αναμετάδοση live streaming στο «**VitReEx Meeting**» στην

Βενετία. Οι χειρουργικές επεμβάσεις ρηγματογενούς και ελκτικής αποκόλλησης αμφιβληστροειδούς, οπής ωχράς κηλίδας, επιαμφιβληστροειδικής μεμβράνης, πραγματοποιήθηκαν από τον χειρουργό οφθαλμίατρο και την ομάδα συνεργατών του Dr. Ευστρατίου Γκοτζαρίδη εξειδικευμένου στην χειρουργική του υαλοειδούς, του αμφιβληστροειδούς και της ωχράς κηλίδας.

Οι ζωντανές παρουσιάσεις live streaming των χειρουργικών επεμβάσεων χειρουργικής αντιμετώπισης ολικής αποκόλλησης αμφιβληστροειδούς προς τους συνέδρους πραγματοποιήθηκαν την Παρασκευή 12 Μαΐου από τις χειρουργικές αίθουσες οφθαλμολογικών επεμβάσεων της Αθηναϊκής.

«Οι πιο σύγχρονες τεχνικές χειρουργικής οφθαλμολογίας»

Ο κ. Αντώνης Γερονικόλαου Διευθύνων Σύμβουλος της Αθηναϊκής Mediclinic δήλωσε: «Είναι το τρίτο Meeting αμφιβληστροειδούς το 2022 και το 2023 στο οποίο συμμετείχε διαδικτυακά live streaming η Αθηναϊκή Mediclinic, μετά το Μιλάνο στις 24 Ιουνίου, το συνέδριο της Ρώμης στις 9 Δεκεμβρίου και τώρα στην Βενετία στις 12 Μαΐου εκπροσωπώντας την Ελλάδα σε έναν ιδιαίτερα σημαντικό θεσμό στη χειρουργική οφθαλμολογία. Κύριος στόχος αυτών των Meeting είναι η συγκέντρωση διεθνών πρωταγωνιστών στον τομέα του αμφιβληστροειδούς. Οι συναντήσεις αυτές προσφέρουν την ευκαιρία να παρουσιαστούν οι πιο σύγχρονες τεχνικές χειρουργικής οφθαλμολογίας, στη διάρκεια ζωντανών χειρουργικών επεμβάσεων αμφιβληστροειδούς που παρουσιάζονται μέσω συζητήσεων και συνεδρίων live streaming».



▲ Στη φωτογραφία απεικονίζεται ο κ. Γκοτζαρίδης κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης υαλοειδεκτομής σε live streaming αναμετάδοση στην Βενετία.

One Day Clinic - One Day Surgery

Όλες οι σύγχρονες ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές στοχεύουν στο να μειωθεί το χειρουργικό τραύμα και να περιοριστεί η διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού, κατά τη διάρκεια μίας χειρουργικής επέμβασης, αλλά και κατά την περίοδο αποκατάστασης.

Τα πλεονεκτήματα από τις χειρουργικές επεμβάσεις ημερήσιας νοσηλείας (ODS) είναι:

- ταχύτερη ανάρρωση
- μειωμένος μετεγχειρητικός πόνος
- μειωμένος χρόνος ανάνηψης
- ο ασθενής κινητοποιείται άμεσα και σιτίζεται πιο γρήγορα
- δεν απαιτείται ριζική αλλαγή του προγράμματος της υπόλοιπης οικογένειας
- δεν διαταράσσεται η οικογενειακή ζωή, καθότι η ανάρρωση γίνεται στο σπίτι
- μειώνεται ο κίνδυνος μετεγχειρητικών επιπλοκών, όπως ενδοσκομομεικτών λοιμώξεων, θρομβοφλεβίτιδας και πνευμονικής εμβολής
- προκαλείται λιγότερο άγχος, σε σύγκριση με αυτό που αισθάνονται ασθενείς με του ίδιου είδους επεμβάσεις οι οποίοι, όμως, νοσηλεύονται για ημέρες σε θαλάμους πολυήμερης νοσηλείας
- επιβαρύνεται λιγότερο ο οικογενειακός προϋπολογισμός, καθώς μειώνει τα επιπλέον έξοδα που δημιουργεί η πολυήμερη νοσηλεία (π.χ. μικροέξοδα φαγητού και μετακίνησης συνοδών, αποκλειστικές νοσοκόμες κ.λ.π.)
- μειώνεται ο χρόνος απουσίας του ασθενούς από την εργασία του



Η καλύτερη επιλογή για πολλούς ασθενείς





Δημοσθένης Κ. Περθεομιδής
Χειρουργός - Ορθοπαιδικός
Συνεργάτης Αθηνναϊκής Mediclinic

Κάπνισμα και μυοσκελετική υγεία

Το κάπνισμα παραμένει η νούμερο ένα αιτία θανάτου που μπορεί να προληφθεί στις Ηνωμένες Πολιτείες. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC), κάθε χρόνο περισσότεροι από 480.000 άνθρωποι μόνο στις ΗΠΑ πεθαίνουν από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα. Στην πραγματικότητα, οι καπνιστές μπορούν να περιμένουν να ζήσουν 7 έως 10 χρόνια λιγότερο από τους μη καπνιστές.

Είναι ευρέως γνωστό ότι το κάπνισμα συνδέεται με καρδιακές και αναπνευστικές παθήσεις και με αρκετούς καρκίνους. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν, ωστόσο, ότι το κάπνισμα έχει επίσης σοβαρή αρνητική επίδραση στα οστά και τις αρθρώσεις τους.

Επιδράσεις του καπνίσματος στη μυοσκελετική υγεία

Κάθε ιστός στο ανθρώπινο σώμα επηρεάζεται από το κάπνισμα, αλλά πολλές επιπτώσεις είναι αναστρέψιμες. Με την αποφυγή ή τη διακοπή του καπνίσματος, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο να υποστείτε πολλές καταστάσεις. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί επίσης να βοηθήσει το σώμα να ανακτήσει μέρος της κανονικής υγιούς λειτουργίας του.

Δείτε τι ανακάλυψαν οι επιστήμονες σχετικά με τη σχέση μεταξύ του καπνίσματος και της μυοσκελετικής υγείας.

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο να αναπτύξετε οστεοπόρωση - μια αδυναμία των οστών που προκαλεί κατάγματα. Οι ηλικιωμένοι καπνιστές έχουν 30% έως 40% περισσότερες πιθανότητες να

κάνουν κατάγμα των ισχίων σε σχέση με τους μη καπνιστές. Το κάπνισμα αποδυναμώνει τα οστά με διάφορους τρόπους, όπως:

- ▶ Μελέτες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα μειώνει την παροχή αίματος στα οστά, όπως και σε πολλούς άλλους ιστούς του σώματος.
- ▶ Η νικοτίνη στα τσιγάρα επιβραδύνει την παραγωγή των κυττάρων που σχηματίζουν οστά (οστεοβλάστες) έτσι ώστε να μειώνουν την οστεοποίηση.
- ▶ Το κάπνισμα μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου από τη διατροφή. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την ενδυνάμωση των οστών και με λιγότερα μεταλλικά στοιχεία των οστών, οι καπνιστές αναπτύσσουν εύθραυστα οστά (οστεοπόρωση).
- ▶ Το κάπνισμα φαίνεται να διασπά τα οιστρογόνα στο σώμα πιο γρήγορα. Τα οιστρογόνα είναι σημαντικά για τη δημιουργία και διατήρηση ενός ισχυρού σκελετού σε γυναίκες και άνδρες.

Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν ότι, το κάπνισμα έχει επίσης σοβαρή αρνητική επίδραση στα οστά και τις αρθρώσεις



Το κάπνισμα επηρεάζει επίσης, τους άλλους ιστούς που αποτελούν το μυοσκελετικό σύστημα, αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού και ασθενειών:

- ▶ Οι ρήξεις του στροφικού πετάλου (ώμος) στους καπνιστές είναι σχεδόν διπλάσιες από εκείνες των μη καπνιστών, κάτι που πιθανώς σχετίζεται με την ποιότητα αυτών των τενόντων στους καπνιστές.
- ▶ Οι καπνιστές έχουν 1,5 φορές περισσότερες πιθανότητες να υποστούν τραυματισμούς από υπερβολική χρήση, όπως θυλακίτιδα ή τενοντίτιδα, από τους μη καπνιστές.
- ▶ Οι καπνιστές είναι επίσης, πιο πιθανό να υποστούν τραυματικές βλάβες, όπως διαστρέμματα ή κατάγματα.
- ▶ Το κάπνισμα σχετίζεται επίσης με υψηλότερο κίνδυνο οσφυαλγίας και ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Το κάπνισμα έχει επιζήμια επίδραση στην επούλωση κατάγματος και πληγών:

- ▶ Τα κατάγματα χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επούλωθούν στους καπνιστές λόγω των βλαβερών επιπτώσεων της νικοτίνης στην παραγωγή κυττάρων που σχηματίζουν οστά.
- ▶ Οι καπνιστές έχουν επίσης, υψηλότερο ποσοστό επιπλοκών μετά τη χειρουργική επέμβαση από τους μη καπνιστές - όπως κακή επούλωση πληγών και μόλυνση - και τα αποτελέσματα είναι λιγότερο ικανοποιητικά. Αυτό σχετίζεται με τη μείωση της παροχής αίματος στους ιστούς.

Το κάπνισμα έχει επιζήμια επίδραση στην αθλητική απόδοση:

- ▶ Επειδή το κάπνισμα επιβραδύνει την ανάπτυξη των πνευμόνων και βλάπτει τη λειτουργία των πνευμόνων, υπάρχει λιγότερο διαθέσιμο οξυγόνο για τους μύες που χρησιμοποιούνται στον αθλητισμό. Οι καπνιστές υποφέρουν από δύσπνοια σχεδόν τρεις φορές πιο συχνά από τους μη καπνιστές. Οι καπνιστές δεν μπορούν να τρέξουν ή να περπατήσουν τόσο γρήγορα όσο οι μη καπνιστές.
- ▶ Το κάπνισμα μπορεί να σας κάνει πολύ αδυνατισμένους και να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο για κατάγματα. Η νικοτίνη δίνει σήμα στον εγκέφαλο να τρώει λιγότερο και μπορεί να εμποδίσει το σώμα να λάβει επαρκή διατροφή. Το να έχετε σωματικό βάρος που είναι κοντά στο ιδανικό για το ύψος και την ηλικία σας είναι σημαντικό για τη γενική υγεία. +

Μελέτες έχουν δείξει ότι το κάπνισμα μειώνει την παροχή αίματος στα οστά, όπως και σε πολλούς άλλους ιστούς του σώματος



Δρ. Δημήτρης Κουκούτας
Χειρουργός - Οφθαλμίατρος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών,
Μέλος της Αμερικανικής (AGS)
και της Ευρωπαϊκής Εταιρείας
Γλαυκώματος (EGS),
τ. Δντης Τμήματος Γλαυκώματος,
401 Γενικού Στρατιωτικού
Νοσοκομείου Αθηνών,
Συνεργάτης Αθηναϊκής Mediclinic



8 **Γλαύκωμα:** Ο «ύπουλος εχθρός» της όρασης

Το γλαύκωμα είναι μια εξελικτική, μόνιμη βλάβη του οπτικού νεύρου, η οποία οδηγεί σε σταδιακή απώλεια της όρασης και αποτελεί την κύρια αιτία μη αναστρέψιμης τύφλωσης παγκοσμίως. Στα αρχικά στάδια, η νόσος είναι ασυμπτωματική με αποτέλεσμα το 50% των περιπτώσεων γλαυκώματος να παραμένουν αδιάγνωστα. Σύμφωνα με την WGA (World Glaucoma Association), σήμερα, περίπου 80 εκατομμύρια άνθρωποι νοσούν από γλαύκωμα παγκοσμίως, αριθμός που αναμένεται να ανέλθει στα 112 εκατομμύρια κατά το έτος 2040. Υπολογίζεται ότι, 1 στα 200 άτομα ηλικίας 40 ετών νοσεί από γλαύκωμα, με το ποσοστό αυτό να αυξάνεται σε 1:8 στα άτομα ηλικίας 80 ετών.

Γι' αυτό το λόγο, συνιστάται μια βασική ολοκληρωμένη οφθαλμολογική εξέταση, στην ηλικία των 40 ετών. Οι επόμενες επισκέψεις στον οφθαλμίατρο αποφασίζονται σύμφωνα με την ηλικία και τους παράγοντες κινδύνου (κληρονομικότητα, αυξημένη ενδοφθάλμια πίεση κ.α.) του κάθε εξεταζόμενου και γίνονται ανά έτος για όσους έχουν παράγοντες κινδύνου και ανά 2-4 έτη για όσους δεν έχουν παράγοντες κινδύνου.

Για να μπορούμε να βλέπουμε την ομορφιά του κόσμου που μας περιβάλλει πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα στην υγεία των ματιών μας, λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα για πρώιμη διάγνωση και θεραπεία του γλαυκώματος, με σκοπό τη διατήρηση της όρασής μας.

Στην Αθηναϊκή Mediclinic λειτουργεί Ιατρείο Γλαυκώματος που ασχολείται με τον έλεγχο και την αντιμετώπιση ασθενών που πάσχουν ή είναι ύποπτοι για γλαύκωμα. **+**

«
*Σύμφωνα με την WGA,
σήμερα, περίπου 80 εκατομμύρια
άνθρωποι νοσούν
από γλαύκωμα παγκοσμίως*
»