



Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Editorial	2
Υπάρχει τρόπος να κόψω το κάπνισμα!	3
Γυναικολογικό Τμήμα Αθηνάϊκής Mediclinic	4
Παιδιατρικό Τμήμα Αθηνάϊκής Mediclinic	5
Η βλαβερή επίδραση του ήλιου στο δέρμα μας - Γ.Λάριος	6
Συνήθη ερωτήματα για την αλλεργική ρινίτιδα - Ν.Κουτσοστάθης	7
Αφιερωμένο στις γυναίκες για ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι - Δ.Κολέσκας	8


Προσιτές Υπηρεσίες Υγείας με Ανθρώπινο Πρόσωπο

Εχοντας ως απόλυτο σημείο αναφοράς την, υψηλού επιπέδου, παροχή υπηρεσιών υγείας με ανθρώπινο πρόσωπο, η ανακαινισμένη Αθηνναϊκή Mediclinic συνεχίζει την πορεία ανάπτυξης, αλλά και προσφοράς στην καρδιά της Αθήνας!

Με εύκολη πρόσβαση στην καρδιά της Αθήνας, με φιλικές και απλές διαδικασίες και με συνεργασία με τα κρατικά ασφαλιστικά ταμεία και ιδιωτικές ασφαλιστικές εταιρίες, η Αθηνναϊκή Mediclinic δεσμεύεται να είναι πλάι στον κάθε ασθενή της, παρέχοντας υπηρεσίες υγείας με ποιότητα, γνώση, ανθρωπιά και απόλυτο σεβασμό στην ιατρική επιστήμη.

Η Αθηνναϊκή Mediclinic έχει σύμβαση με το νέο φορέα ασφάλισης ΕΟΠΥΥ, υποστηρίζοντας με αυτόν τον τρόπο τη σύμπραξη του Δημόσιου με τον Ιδιωτικό Φορέα και ελπίζοντας ότι η ένωσή τους θα φέρει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα προς όφελος των ελλήνων ασφαλισμένων.

Αξίζει να τονίσουμε την πετυχημένη λειτουργία της νέας Παιδιατρικής Κλινικής της Αθηνναϊκής Mediclinic, καθώς και του σύγχρονου Γυναικολογικού Τμήματος που έχουν ήδη κερδίσει την εμπιστοσύνη και την προτίμηση των ασθενών τους. Τέλος, το σύγχρονο πρόσωπο της Κλινικής, βρίσκει μία ακόμη έκφρασή του στην 24ωρη λειτουργία της με γιατρό εφημερίας όλες τις ημέρες της εβδομάδας, αλλά και στη λειτουργία των εξωτερικών ιατρείων όλων των ειδικοτήτων που λειτουργούν καθημερινά, πρωινές αλλά και απογευματινές ώρες έως τις 21:00 και τα Σάββατα έως τις 13:00 κατόπιν ραντεβού.

Έχοντας ως στόχο την παροχή υπηρεσιών υγείας υψηλού επιπέδου, θεωρούμε υποχρέωσή μας να ανταποκρινόμαστε συνεχώς στις απαιτήσεις των καιρών, εξασφαλίζοντας όλες τις προϋποθέσεις ακόμη και για τον πιο απαιτητικό επισκέπτη και χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης με όλους τους ασθενείς μας. 



Ευάγγελος Θωμόπουλος
Διευθύνων Σύμβουλος

Ανοιχτή εκδήλωση ενημέρωσης για τις συνέπειες του καπνίσματος και κυρίως, για την επιστημονική μεθόδευση της διακοπής του οργάνωσαν η ΑΘΗΝΑΪΚΗ MEDICLINIC και η INTERAMERICAN, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος (31 Μαΐου). Την εκδήλωση μίλησαν έμπειροι γιατροί της Αθηνναϊκής Mediclinic, προτείνοντας παράλληλα τρόπους διακοπής καπνίσματος. Πιο συγκεκριμένα μίλησαν οι: Γεράσιμος Καρούσος, ειδικός παθολόγος - διευθυντής Παθολογικού Τμήματος της κλινικής, Νίκος Ζίας, πνευμονολόγος, διευθυντής Πνευμονολογικού Τμήματος, Ευάγγελος Φραγκούλης, γενικός ιατρός, Γεώργιος Βοΐλας, ωτορινολαρυγγολόγος, διευθυντής Ενδοσκοπικού ΩΡΛ Τμήματος της Αθηνναϊκής Medi Clinic και Κυριάκος Κυριακόπουλος, γενικός ιατρός, ειδικός Βελονισμού.

Θλιβερή Πρωτιά στην Ελλάδα

Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση στην Ευρώπη στον καρκίνο του πνεύμονα στις νέες ηλικίες, ενώ αναμένεται περαιτέρω αύξηση της συχνότητας, λόγω της «έκρηξης» του καπνίσματος στις γυναίκες. «Η Ελλάδα κατέχει την πρώτη θέση μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών σε καρκίνο του πνεύμονα στις νεώτερες ηλικίες (κάτω των 44 χρόνων) και στις γυναίκες την τέταρτη, με τάσεις ανόδου». Σήμερα υπολογίζεται ότι στη χώρα μας εμφανίζονται περίπου 5.000 νέες περιπτώσεις τον χρόνο». Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι ο συχνότερος στους άνδρες (20% όλων των καρκίνων), με χαμηλότερα ακόμα ποσοστά στο γυναικείο φύλο (5-10%). Στις γυναίκες, όμως, αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς. Γι' αυτό, ενώ σήμερα βρίσκεται παγκοσμίως στη δεύτερη θέση μετά τον καρκίνο του μαστού, σε μερικές περιοχές (όπως π.χ. στη Σκωτία) οι θάνατοι από καρκίνο του πνεύμονα άρχισαν να ξεπερνούν αυτούς από καρκίνο του μαστού. «Η αύξηση αυτού του πολύ θανατηφόρου

Υπάρχει τρόπος να κόψω το κάπνισμα!

Εκδήλωση ενημέρωσης από την ΑΘΗΝΑΪΚΗ MEDICLINIC με αφορμή την παγκόσμια μέρα κατά του καπνίσματος

καρκίνου στις γυναίκες είναι ένα από τα πιο ανησυχητικά επιδημιολογικά ευρήματα σε παγκόσμιο επίπεδο».

Υπάρχει τρόπος να κόψει κανείς το κάπνισμα!

Το να κόψει κανείς το κάπνισμα δεν είναι εύκολο, αλλά δεν είναι αδύνατο. Πολλοί άνθρωποι το κόβουν. Όταν κάποιος αποφασίσει να το κόψει, πρέπει να ξεπεράσει τα σωματικά συμπτώματα που προκαλούνται από τη στέρση της νικοτίνης, καθώς και να αποσυνδέσει ορισμένες συνήθειες από το κάπνισμα. Η διακοπή του καπνίσματος έχει μεγάλα και άμεσα οφέλη για την υγεία. Όσο νωρίτερα κόψει κάποιος το κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για την υγεία. Για παράδειγμα, τα άτομα που κόβουν το κάπνι-

σμα πριν την ηλικία των 50 ετών μειώνουν στο ήμισυ τον κίνδυνο θανάτου κατά τα επόμενα 15 έτη, σε σύγκριση με αυτούς που συνεχίζουν να καπνίζουν.

Η Αθηναϊκή Mediclinic προτάσσει τη στρατηγική πρόληψης και προτείνει μία αποτελεσματική προσέγγιση του προβλήματος, που συνδυάζει συμβουλευτική και φαρμακευτική υποστήριξη. Έχουμε σχεδιάσει με πολλή φροντίδα και προσοχή ειδικά, διαγνωστικά πακέτα για καπνιστές με τη συνεργασία Ειδικού Παθολόγου, Ειδικού Πνευμονολόγου, Ειδικού ΩΡΛ και των Γενικών Ιατρών μας. Το κάθε πακέτο προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς, την προσωπικότητά του και τα τυχόν ιατρικά του προβλήματα. Έτσι, μέσα από μία πολυδιάστατη, επιστημονική προσέγγιση, μπορεί ο κάθε ενδιαφερόμενος να

αποκτήσει μία άρτια γνώση της κλινικής του κατάστασης και στη συνέχεια να προχωρήσει, εφόσον επιθυμεί, σε εξειδικευμένη φαρμακευτική αγωγή, πνευμονολογική παρακολούθηση και άλλες εναλλακτικές, θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Διαγνωστικά πακέτα για καπνιστές:

Α.Βασικό: Κλινική εξέταση και αξιολόγηση, Ακτινογραφία Θώρακος F, Ηλεκτροκαρδιογράφημα, Εξέταση με Smokelyzer, Σπιρομέτρηση. **Β. Διευρυμένο:** Κλινική εξέταση και αξιολόγηση, Ακτινογραφία Θώρακος F, Ηλεκτροκαρδιογράφημα, Εξέταση με Smokelyzer, Σπιρομέτρηση, Μικροαρυγγοσκόπηση (ειδική ενδοσκοπική εξέταση για την έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου του λάρυγγα) Ανάλογα με τα ευρήματα των διαγνωστικών εξετάσεων, ο εκάστοτε γιατρός θα καθοδηγήσει τον ασθενή για περαιτέρω εξετάσεις, φαρμακευτική αγωγή ή/και εναλλακτικές θεραπείες.

Ο κ. Ευάγγελος Θωμόπουλος με τους εισηγητές γιατρούς της εκδήλωσης. Από αριστερά: Ευαγ. Θωμόπουλος, Ν. Ζίας, Γ. Βοϊλας, Ευαγ. Φραγκούλης, Γ. Καρούσος, Κ. Κυριακόπουλος



Η σωστή ενημέρωση, οι σωστές διαγνωστικές εξετάσεις και πάνω από όλα, η αποφασιστικότητα, είναι τα πρώτα και τα πιο σημαντικά βήματα για να κόψει κανείς αυτήν την τόσο επικίνδυνη συνήθεια.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: Τα Εξωτερικά Ιατρεία της Κλινικής, λειτουργούν καθημερινά και το απόγευμα έως τις 21:00 για όλες τις ειδικότητες, κατόπιν ραντεβού.

Γυναικολογικό Τμήμα Αθηναϊκής Mediclinic



Αικατερίνη Γεωργαντοπούλου
Χειρουργός Γυναικολόγος - Μαιευτήρας,
Διευθύντρια Γυναικολογικού Τμήματος
Αθηναϊκής Mediclinic

Το νέο Γυναικολογικό Τμήμα της Αθηναϊκής Mediclinic, διακρίνεται για το επιστημονικό επίπεδο του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού του, το σύγχρονο εξοπλισμό του, καθώς και το καλαίσθητο, φιλικό περιβάλλον, στο οποίο αντιμετωπίζονται όλα τα γυναικολογικά περιστατικά, από την παιδική έως την τρίτη ηλικία της γυναίκας.

Στόχος του Τμήματος είναι η άρτια υγειονομική περίθαλψη κάθε γυναίκας, καθώς επίσης και η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία των γυναικολογικών προβλημάτων, μέσω της σύγχρονης ιατρικής πρακτικής, της έρευνας και των σημαντικών ιατρικών και τεχνολογικών καινοτομιών των τελευταίων ετών. Η κλινική διαθέτει σύγχρονο κολποσκόπιο, ενώ παράλληλα προσφέρεται όλο το φάσμα των διαγνωστικών ή θεραπευτικών μεθόδων των παθήσεων του τραχήλου από έμπειρο και εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό

Στο Ιατρείο μας παρέχουμε τις παρακάτω υπηρεσίες:

- Check - Up (Εξέταση μαστών - Λήψη Τεστ ΠΑΠ)
- Διακολπικό Υπερηχογράφημα Μήτρας - Ωοθηκών
- Εμβολιασμό σε νέες γυναίκες ενάντια στους ιούς των ανθρώπινων θηλωμάτων, στο πλαίσιο της πρόληψης του καρκίνου του τραχήλου.

Ανάλογα με την περίπτωση μπορούν να πραγματοποιηθούν:

- Καλλιέργειες κολπικού υγρού για όλα τα παθογόνα μικρόβια
- Βιοψίες (τραχήλου, ενδομητρίου (ripelle), αιδοίου)
- Τοποθέτηση ή / και αφαίρεση Ενδομητρίου Σπειράματος (Σπιράλ) για αντισύλληψη
- Τοποθέτηση ή / και αφαίρεση Ορμονικού Ενδομητρίου Σπειράματος (MIRENA) για θεραπεία της μηνορραγίας (βαριάς έμμηνου ρύσεως)

Παράλληλα, αντιμετωπίζουμε (Διερεύνηση και Θεραπεία):

- Αιμορραγίες της μήτρας, (αιμορραγίες της εφηβείας, διαταραχές περιόδου, μηνορραγίες, ινομυώματα, πολύποδες, αιμορραγίες μετά την εμμηνόπαυση κλπ).
- Ορμονικά προβλήματα (αμηνόρροια, καθυστέρηση, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, αυξημένη τριχοφυΐα κ.λπ.)
- Κοιλιακούς - γυναικολογικούς πόνους, όπως πόνι περιόδου, πόνι κατά την σεξουαλική επαφή, κύστεις ωοθηκών.
- Ακράτεια ουρών, διερεύνηση υπογονιμότητας.
- Αντισύλληψη (Συμβουλευτική για όλες τις μεθόδους, τοποθέτηση σπιράλ, χορήγηση αντισυλληπτικού χαπιού)


- Χορήγηση Επείγουσας Αντισύλληψης: Εάν έχετε μια σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη μπορούμε να σας χορηγήσουμε αντισύλληψη μέχρι και 5 ημέρες μετά ώστε να αποφευχθεί μια ανεπιθύμητη κύηση.

Αντιμετώπιση της νόσου των Ιών των ανθρώπινων θηλωμάτων (H.P.V)

Υπάρχει ιδιαίτερη εξειδίκευση στην αντιμετώπιση των βλαβών από την Λοίμωξη με τους ιούς των ανθρώπινων θηλωμάτων (H.P.V) / κονδυλωμάτων. Όπου υπάρχουν οξυτενή κονδυλώματα αυτά αντιμετωπίζονται σε συνεννόηση με το Δερματολογικό Τμήμα που αναλαμβάνει τα εξωτερικά κονδυλώματα ή / και τον σύντροφο.

Γυναικολογικό Χειρουργικό Τμήμα

Στην Αθηναϊκή Mediclinic, πραγματοποιείται όλο το φάσμα των κλασικών γυναικολογικών (Κολπορραφία, Υστερεκτομή, Αφαίρεση Κύστεων, Ωοθήκης κλπ), αλλά και ενδοσκοπικών επεμβάσεων (λαπαροσκόπηση, υστεροσκόπηση κ.α.)

Τέλος, στο Τμήμα παρέχονται Υπηρεσίες Επείγουσας Γυναικολογίας, για έκτακτα περιστατικά οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας χρειαστεί. 

Παιδιατρικό Τμήμα Αθηναικής Mediclinic

Το Παιδιατρικό και Παιδοχειρουργικό Τμήμα της Αθηναικής Mediclinic αποτελεί τη μοναδική, Ιδιωτική Κλινική για παιδιά στο κέντρο της Αθήνας, ανάμεσα σε 2 σταθμούς του μετρό και με ιδιαίτερα εύκολη πρόσβαση με όλα τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Το Παιδιατρικό Τμήμα διαθέτει το δικό του ξεχωριστό χώρο, με ευχάριστη και απόλυτα ασφαλή υποδομή, πολύ φιλικό περιβάλλον προς το παιδί και με πλήρως οργανωμένα εξωτερικά ιατρεία (π.χ. παιδιατρικό, παιδο-ΩΡΛ και παιδο-οφθαλμολογικό ιατρείο, κλπ) στελεχωμένα από έμπειρο, ειδικευμένο ιατρικό, νοσηλευτικό και διοικητικό προσωπικό.

Στόχος των ανθρώπων της Αθηναικής Mediclinic, είναι η άμεση και στοχευμένη αντιμετώπιση κάθε προβλήματος των μικρών μας ασθενών, με βάση τα νεότερα δεδομένα της Παιδιατρικής και πάντα με επιστημονικά τεκμηριωμένες, σύγχρονες μεθόδους.

Η Αθηναική Mediclinic διαθέτει καθημερινό Τακτικό Παιδιατρικό Ιατρείο για:

- Παρακολούθηση ανάπτυξης
- Προληπτική ιατρική και check-up (εξε-

τάσεις αίματος, ούρων και παιδιατρική εξέταση)

- Εμβολιασμό
- Ακτινοδιαγνωστικές και Μικροβιολογικές Εξετάσεις
- Χρόνια προβλήματα όπως δυσκοιλιότητα, άσθμα, δερματίτιδα κτλ

Παράλληλα διαθέτει εξειδικευμένους παιδίατρους στους τομείς της

- Παιδονευρολογίας
- Παιδοενδοκρινολογίας

Στην Αθηναική Mediclinic και σε συνεργασία με την Μονάδα Αναπτυξιακής Παιδιατρικής της Β΄ Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής Αθηνών παρέχεται η δυνατότητα διεξαγωγής του Α-Τέστ, της ανιχνευτικής δοκιμασίας σχολικής ετοιμότητας που ελέγχει πρώιμες μαθησιακές δυσκολίες σε παιδιά που φοιτούν στο νηπιαγωγείο. Το Α-Τέστ γίνεται προληπτικά και προτείνεται από την

Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία για όλα τα παιδιά πριν αρχίσουν το Δημοτικό Σχολείο. Σε καθημερινή βάση αλλά και τις αργίες, στην Αθηναική Mediclinic παρέχεται κάλυψη παιδιατρικών επειγόντων περιστατικών με στόχο την άμεση αρχική τους αντιμετώπιση, τη δυνατότητα βραχείας νοσηλείας περιστατικών που χρήζουν παρακολούθηση (Day Care) και την περαιτέρω ασφαλή κατεύθυνση τους για νοσηλεία αν αυτό χρειαστεί.

Το Τακτικό αλλά και το Ιατρείο Επειγόντων Περιστατικών συνεργάζονται στενά με ένα φάσμα ειδικοτήτων όπως

- Δερματολόγο
- Ωτορινολαρυγγολόγο (ΩΡΛ)
- Παιδοχειρουργό
- Οφθαλμίατρο
- Καρδιολόγο
- Ορθοπεδικό

Παιδοχειρουργικό Τμήμα

Στο Παιδοχειρουργικό Τμήμα της Κλινικής αντιμετωπίζονται συγγενείς και επίκτητες χειρουργικές παθήσεις βρεφών, παιδιών και εφήβων με έμφαση στη λαπαροσκοπική χειρουργική. Καλύπτεται όλο το φάσμα των χειρουργικών παθήσεων του πεπτικού, του ουροποιητικού και του γεννητικού συστήματος, καθώς και οφθαλμολογικές και ΩΡΛ παθήσεις. Έτσι, εξασφαλίζεται απόλυτη χειρουργική ασφάλεια και ακρίβεια, βραχύς χρόνος νοσηλείας, άριστο λειτουργικό και αισθητικό αποτέλεσμα και μείωση του μεταχειρητικού πόνου. Τα περιστατικά, έκτακτα ή προγραμματισμένα, ανάλογα με την βαρύτητά τους αντιμετωπίζονται σαν χειρουργεία μιας ημέρας (One Day Surgery) ή χειρουργεία με νοσηλεία.

Η Αθηναική Mediclinic και το προσωπικό της παραμένουν στη διάθεσή των ασθενών τους 7 ημέρες την εβδομάδα, 24 ώρες το 24ωρο.



Ενημέρωση για την Επαρκή Προστασία του Δέρματος μας από τη Βλαβερή Επίδραση του Ήλιου

Η αντιηλιακή προστασία δεν αποτρέπει μόνο τη φωτογήρανση και τη δημιουργία πρόσθετων ρυτίδων στο δέρμα αλλά αποτελεί και μια σημαντική μέθοδο πρόληψης σοβαρών νοσημάτων όπως ο καρκίνος του δέρματος. Στις μέρες μας είναι πλέον σημαντικό να εφαρμόζουμε καθημερινά αντιηλιακή προστασία. Ας μάθουμε λοιπόν πως μπορούμε να προστατεύουμε επαρκώς το δέρμα μας από τη βλαβερή επίδραση της ηλιακής ακτινοβολίας. . .

1. Περιορισμός του χρόνου έκθεσης στο ηλιακό φως.

Ο ήλιος θεωρείται πιο επικίνδυνος κατά τις μεσημεριανές ώρες κυρίως από τις 11 πμ. έως τις 4μμ. Κατά το χρονικό αυτό διάστημα η έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει τη μεγαλύτερη βλάβη στο ανθρώπινο δέρμα. Κοντά σε νερό, χιόνι και άμμο υπάρχουν περισσότερες αντανακλάσεις των ηλιακών ακτίνων και η πιθανότητα για ηλιακό έγκαυμα αυξάνεται. Το ηλιακό έγκαυμα αλλά και το μαύρισμα θεωρούνται ενδείξεις ότι το δέρμα έχει υποστεί βλάβη από τον ήλιο. Όσο μεγαλύτερη είναι η εν λόγω βλάβη στο δέρμα τόσο περισσότερο πιθανό είναι να εμφανιστούν πρώιμα ρυτίδες, καρκίνος του δέρματος καθώς και άλλα δερματικά προβλήματα.

2. Αν το δέρμα αρχίσει να κοκκινίζει μετά από έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να μεταφερθείτε άμεσα σε κλειστό χώρο.

3. Όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους να κάνετε χρήση οποιουδήποτε διαθέσιμου σκίαστρου υπάρχει στην περιοχή, είτε φυσικού (δέντρα) είτε τεχνητού (τέντες κ.α.).

4. Χρήση αντιηλιακού. Να χρησιμοποιείτε αντιηλιακό ευρέως φάσματος (έναντι των UVA και UVB ακτίνων) με δείκτη προστασίας (SPF) τουλάχιστον 20, ακόμα και τις συννεφιασμένες μέρες. Χρησιμοποιείστε αρκετό αντιηλιακό και επαλείψτε καλά σε όλες τις περιοχές που εκτίθενται στον ήλιο. Μην ξεχνάτε τη μύτη, τον αυχένα, τα αυτιά,

χέρια και πόδια. Προστατέψτε τα χείλη σας με ειδικά προϊόντα που να έχουν δείκτη προστασίας 20 (ή υψηλότερο). Οι άνδρες ειδικότερα δε θα πρέπει να ξεχνούν να βάζουν αντιηλιακό τόσο στο πρόσωπο τους όσο και στο κεφάλι σε περιοχές που έχουν χάσει τα μαλλιά τους. Γενικά σε όλες τις περιπτώσεις το αντιηλιακό θα πρέπει να εφαρμόζεται περίπου 30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο. Επίσης όταν κάποιος κολυμπά ή ιδρώνει θα πρέπει να θυμάται να ανανεώνει το αντιηλιακό του κάθε μία ώρα. Το αντιηλιακό δεν καθιστά την ηλιοθεραπεία ασφαλή. Ορισμένες υπεριώδεις ακτίνες διαπερνούν το φίλτρο των αντιηλιακών. Για το λόγο αυτό, τα αντιηλιακά πάντα αποτελούν μέρος μόνο ενός προγράμματος προστασίας από τον καρκίνο του δέρματος. Για να μειωθεί και άλλο ο κίνδυνος θα πρέπει να ακολουθούνται όλες οι υπόλοιπες οδηγίες για ασφαλή έκθεση στον ήλιο.

5. Χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου με προστασία έναντι των ακτίνων UVA και UVB. Να θυμάστε ότι ορισμένα καπέλα δε καλύπτουν τα αυτιά και τον αυχένα οπότε θα πρέπει στις περιοχές αυτές πάντα να εφαρμόζεται αντιηλιακό.

6. Όταν κυκλοφορείτε σε εξωτερικούς χώρους να χρησιμοποιείτε ρουχισμό που να καλύπτει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος. Οι περιοχές του σώματος που καλύπτονται από ρούχα είναι πάντα περισσότερο προστατευμένες σε



Γιώργος Λάριος

Δερματολόγος Αφροδισιολόγος
Διευθυντής Δερματολογικού Τμήματος
Αθηναϊκής Mediclinic

σχέση με το αντιηλιακό. Όσο πιο πυκνή δε είναι η ύφανση ενός ρούχου, τόσο μεγαλύτερη η προστασία που παρέχει αυτό.

7. Μην κάνετε ηλιοθεραπεία για να μαυρίσετε. Αν σας αρέσει το μαυρισμένο δέρμα σκεφτείτε τη χρήση προϊόντων «αυτό-μαυρίσματος χωρίς ήλιο». Θα πρέπει ωστόσο να γνωρίζετε ότι το χρώμα που δίνουν τα προϊόντα αυτά δεν προστατεύει από τον ήλιο.

7. Να θυμάστε ότι εκτός από το καρκίνο του δέρματος η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί ακόμα να προκαλέσει:

- Πρόωρη γήρανση του δέρματος τη λεγόμενη «φωτογήρανση» που εκδηλώνεται με διάφορες μορφές μεταξύ άλλων: με ρυτίδες, υπερμελαγχρώσεις, και απώλεια της ελαστικότητας του δέρματος.

- Εκδηλώσεις στα μάτια όπως: καταρράκτη και εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (αίτιο τύφλωσης).

- Ανοσοκαταστολή, δηλαδή εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Το ανοσοποιητικό σύστημα έχει ρόλο να προστατεύει τον οργανισμό μας έναντι διαφόρων ασθενειών από μικρόβια, ιούς κ.α. αλλά και από την ανάπτυξη καρκίνου σε διάφορα όργανα.

Συνήθη ερωτήματα για την αλλεργική ρινίτιδα

Ποια είναι τα συνήθη συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας;

Στην αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να συμβαίνουν τα παρακάτω:

- Η μύτη να τρέχει με καθαρό έκκριμα σαν νερό, να είναι «μπουκωμένη», να υπάρχουν πολλά και συνεχόμενα φταρνίσματα, να ξύνει η μύτη ή ο φάρυγγας. Τα παραπάνω συνήθως είναι εντονότερα τις πρωινές ώρες.
- Τα συμπτώματα εμφανίζονται είτε κάποια εποχή του χρόνου, όπως συνήθως την άνοιξη, είτε όλο το χρόνο.
- Κάποιους ασθενείς τους ενοχλεί ο καπνός του τσιγάρου, οι έντονες οσμές, οι μεταβολές της θερμοκρασίας, ο κρύος αέρας και η υγρασία.
- Τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να επηρεάζουν τη ζωή του ασθενούς όπως τον ύπνο του ή την εργασία του.

Μπορεί η αλλεργική ρινίτιδα να συνοδεύεται από άλλες παθήσεις; Αν ναι, από ποιες;

- Ναι, στα παιδιά που έχουν αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να είχαν ή να έχουν ατοπική δερματίτιδα- έκζεμα.
- Μπορεί να συνυπάρχει αλλεργική επιπεφυκίτιδα, δηλαδή τα μάτια να έχουν εκκρίσεις υδαρείς, φαγούρα και ερυθρότητα.
- Μπορεί να συνυπάρχει με άσθμα. Η αλλεργική ρινίτιδα συνήθως προηγείται του άσθματος μερικά έτη. Το άσθμα εκδηλώνεται με βραδινό ξηρό βήχα, με δυσκολία στην αναπνοή, βάρος στο στήθος ή αναπνοή που σφυρίζει (συριγμός), ιδιαίτερα την περίοδο που υπάρχουν τα συμπτώματα της ρινίτιδας. Άλλοτε το άσθμα εκδηλώνεται λίγα λεπτά μετά από έντονη άσκηση, είτε σε ιογενείς λοιμώξεις (κοινό κρυολόγημα).

Τι είναι και τι προκαλεί την αλλεργική ρινίτιδα;

Η αλλεργική ρινίτιδα συμβαίνει, όταν ένα άτομο υπεραντιδρά, δηλαδή αντιδρά με υπερβολικό τρόπο σε σωματίδια του αέρα που εισπνέει. Τα σωματίδια αυτά, τα ονομάζουμε αλλεργιογόνα. Τα αλλεργιογόνα είναι συνήθως γύρεις φυτών όπως οι γύρεις της παριετάριας (περδικάκι), των γρασιδιών ή της ελιάς, τα ακάρεα της σκόνης, το τρίχωμα της γάτας ή του σκύλου και σπανιότερα κάποιοι μύκητες όπως π.χ. η *Alternaria*.

Πως γίνεται η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας;

Η διάγνωση της αλλεργικής ρινίτιδας γίνεται με το λεπτομερές ιστορικό, την κλινική εξέταση, την εκτέλεση των δερματικών δοκιμασιών νυγμού με αλλεργιογόνα (Φωτογραφία) και με ειδικές εργαστηριακές μεθόδους στο αίμα.

Υπάρχει θεραπεία για την αλλεργική ρινίτιδα και τι επιλογές υπάρχουν;

Η θεραπεία στην αλλεργική ρινίτιδα πραγματοποιείται με τους τρεις παρακάτω τρόπους:

A. Αποφυγή του υπεύθυνου αλλεργιογόνου

Ο καλύτερος τρόπος για τη διακοπή των αλλεργικών συμπτωμάτων είναι η αποφυγή του υπεύθυνου αλλεργιογόνου, αλλά αυτό τις περισσότερες φορές είναι τεχνικά δύσκολο ή και αδύνατο.



Νίκος Κουτσοστάθης

Αλλεργιολόγος
Συνεργάτης της Αθηναϊκής Mediclinic

B. Φαρμακοθεραπεία

Για την αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας υπάρχουν αρκετές κατηγορίες αποτελεσματικών φαρμάκων, τα οποία έχουν ασφαλές προφίλ ακόμη και σε μακροχρόνια χορήγηση.

Γ. Ανοσοθεραπεία (απεναισθητοποίηση - εμβόλια)

Ο σκοπός της ανοσοθεραπείας είναι το ανοσοποιητικό σύστημα να πάψει να αντιπετοπίζει το αλλεργιογόνο ως επικίνδυνο και να αποκτήσει ανοχή σε αυτό. Η ανοσοθεραπεία γίνεται με δύο τρόπους, είτε με υποδόριες ενέσεις, είτε με υπογλώσσιες σταγόνες και διαρκεί από 3 έως 5 έτη.

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι ένα ποσοστό τουλάχιστον 80% των ασθενών εμφανίζει σαφή βελτίωση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας και του άσθματος, όταν συνυπάρχει. Το θεραπευτικό αποτέλεσμα διατηρείται ακόμη και μετά τη διακοπή της ανοσοθεραπείας. Ενώ στα παιδιά με αλλεργική ρινίτιδα η ανοσοθεραπεία μειώνει την πιθανότητα να εμφανισθεί άσθμα στην μετέπειτα ζωή τους. 📌

Αφιερωμένο στις γυναίκες για ένα ξέγνοιαστο καλοκαίρι!

Το καλοκαίρι έφτασε και για πολλές γυναίκες θα φέρει πιο συχνά, ευτυχώς ή πια, γυναικολογικά προβλήματα. Οι γυναίκες τους καλοκαιρινούς μήνες γίνονται πιο επιρρεπείς σε μολύνσεις του κατώτερου ουρο-γεννητικού συστήματος, όπως είναι οι κολπίτιδες, οι αιδοιίτιδες και οι κυστίτιδες (ουρολοιμώξεις). Οι μολύνσεις αυτές είναι περισσότερο ενοχλητικές παρά επικίνδυνες για τη γενικότερη υγεία της γυναίκας και στις περισσότερες περιπτώσεις θεραπεύονται εύκολα και αποτελεσματικά!



Δημήτρης Κοφέσκας

Χειρουργός Γυναικολόγος - Μαιευτήρας
Συνεργάτης Αθηναϊκής Mediclinic



Ποιες είναι οι συνηθισμένες γυναικολογικές μολύνσεις του καλοκαιριού;

Ο κόλπος και το αιδοίο είναι περιοχές του σώματος της γυναίκας στις οποίες υπάρχει, χωρίς να προκαλεί φλεγμονή, μια ποικιλία μικροοργανισμών οι οποίοι αποτελούν τη «φυσιολογική χλωρίδα». Αυτοί οι μικροοργανισμοί συμβιώνουν με τη διατήρηση του pH του κόλπου σε μια σταθερή ισορροπία και ο ρόλος τους είναι να εμποδίζουν την ανάπτυξη άλλων μικροοργανισμών που μολύνουν το αιδοίο και τον κόλπο. Η γυναίκα ουρήθρα, εκβάλλοντας στο εξωτερικό τμήμα του κόλπου, επηρεάζεται από διαταραχές που συμβαίνουν εκεί, με συνέπεια την εμφάνιση κυστίτιδας.

Συχνοί μικροοργανισμοί που βρίσκουν την ευκαιρία να προκαλέσουν μόλυνση όταν οι συνθήκες στην περιοχή δεν είναι σταθερές είναι: μύκητες - προκαλούν μυκητιασική αιδοιο-κολπίτιδα με κνησμό και τσούξιμο, τριχομονάδες - σεξουαλικά μεταδιδόμε-

νες, αιμόφιλος του κόλπου (*Gardnerella vaginalis*) - προκαλεί δυσάρεστη οσμή και αυξημένες κολπικές εκκρίσεις, κολοβακτηρίδιο (*e. Coli*), εντερόκοκκος, στρεπτόκοκκος - προκαλούν συχνά ουρολοιμώξη.

Υπάρχει θεραπεία;

Η κάθε μόλυνση, κολπίτιδα ή ουρολοιμώξη, έχει και κατάλληλη θεραπεία. Αυτή μπορεί να είναι σε μορφή αντιβιοτικού/αντιμυκητιασικού από το στόμα ή σε μορφή κολπικής κρέμας/υπόθετου ή συνδυασμός των δύο. Καλό είναι πριν την οποιαδήποτε έναρξη θεραπείας να γίνεται καλλιέργεια κολπικού υγρού ή ούρων, αναλόγως του προβλήματος, όμως πολλές φορές αυτό δεν είναι εύκολο να γίνει, οπότε σε συνεννόηση η γυναίκα με το γιατρό της ξεκινά μία θεραπεία βασισμένη στο ιστορικό και τα συμπτώματα που περιγράφει. Είναι καλύτερο να μιλήσετε με το γιατρό σας ακόμη κι αν δε μπορείτε να τον δείτε, πριν αρχίσετε κάποια θεραπεία που θεωρείτε ότι σας βοήθησε στο παρελθόν.

Τι πρέπει να προσέχουμε;

- Αλλάζετε καθημερινά εσώρουκα, αφού πρώτα τα σιδερώσετε και προτιμάτε τα βαμβακερά που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και δεν προκαλούν ερεθισμούς.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ ξένα εσώρουκα ή πετσέτες.
- Κρατήστε ένα καλό επίπεδο ενυδάτωσης.
- Χρησιμοποιείτε πάντα προφυλακτικό και προσέξτε ώστε να αποφευχθεί η μεταφορά μικροβίων από την περιπρωκτική στην γενετική περιοχή. Αδειάστε την κύστη σας πριν και μετά κάθε επαφή.

- Πλύσεις στο εσωτερικό του κόλπου με αντισηπτικά δεν θα πρέπει να γίνονται, παρά μόνο μετά από σχετική οδηγία του γυναικολόγου, καθώς διαταράσσουν την φυσιολογική χλωρίδα, με αποτέλεσμα να ευνοείται η ανάπτυξη παθογόνων μικροβίων.
- Αν μετά την λήψη κάποιων φαρμάκων (ιδιαίτερα αντιβιοτικών) παρατηρήσετε ύποπτα συμπτώματα στην περιοχή του κόλπου, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για το τι πρέπει να κάνετε.

Ειδικά τώρα για το μπάνιο στη θάλασσα ή την πισίνα:

- Αφού βγείτε από το νερό, να μην παραμείνετε για πολύ ώρα με το βρεγμένο μαγιό. Η υγρασία και η ζέση δημιουργούν ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη μικροβίων και μυκήτων μετά το μπάνιο στην πισίνα ή τη θάλασσα.
- Στις μέρες της περιόδου θα πρέπει να είναι ακόμη πιο σχολαστικός ο καθαρισμός και να συνδυάζεται με συχνή αλλαγή σερβιέτας ή ταμπόν. Καλό είναι να αποφεύγεται το κολύμπι τις ημέρες της έντονης ροής.
- Στην παραλία και την πισίνα να ξαπλώνετε πάντα πάνω στην πετσέτα ή την ψάθα σας και να αποφεύγετε την άμεση επαφή με την άμμο ή τα πλακάκια.

Καλό καλοκαίρι!