

Υγεία & ΟΜΟΡΦΙΑ



ΖΩΑ

Προσφέρουν θεραπευτικές υπηρεσίες

ΣΕΛΙΔΑ 37



ΑΝΥΠΑΝΤΡΕΣ

Υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη

ΣΕΛΙΔΑ 20



ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Ασπίδα προστασίας και για τις μητέρες

ΣΕΛΙΔΑ 38

Η ΥΠΕΡΙΩΔΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟ

Ήλιος: Από φίλος έγινε εχθρός



Ο ήλιος αποτελεί πηγή ενέργειας και ζωής, αφού χωρίς την ύπαρξή του δεν θα μπορούσε να αναπτυχθεί κανένας ζωντανός οργανισμός πάνω στον πλανήτη. Δυστυχώς, όμως, ο άνθρωπος κατάφερε να μετατρέψει τον ήλιο σε ύπουλο εχθρό. Είναι πλέον εξακριβωμένο επιστημονικά ότι η υπεριώδης ακτινοβολία UVA προκαλεί πρόωγη γήρανση του δέρματος, επηρεάζει το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου του δέρματος.

Ο ήλιος βρίσκεται παντού και παραμονεύει σε κάθε μας κίνηση. Τους καλοκαιρινούς μήνες η αυξημένη ηλιοφάνεια, σε συνδυασμό με την ψηλή θερμοκρασία, μας δημιουργεί μια ευχάριστη διάθεση για να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και να καταφύγουμε στην πιο κοντινή παραλία. Εκεί, εκτός από τα παιχνίδια στη θάλασσα και την άμμο, είναι σίγουρο πως θα θελήσουμε να κάνουμε και ηλιοθεραπεία. Εάν δεν λάβουμε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, μπορεί να υποστούμε ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία μας. Η φθορά της επιδερμίδας, από την υπεριώδη ακτινοβολία, γίνεται σταδιακά, ανεξάρτητα από το αν προκαλείται ηλιακό έγκαυμα. Γι' αυτό πρέπει οπωσδήποτε να χρησιμοποιούμε αντηλιακά προϊόντα. Είναι σημαντικό όμως να γνωρίζουμε ότι τα αντηλιακά αποτελούν ένα μόνο από τα μέτρα προφύλαξης. Η χρήση καπέλων, ομπρελών, η ενδυμασία με ανοιχτόχρωμα ρούχα και η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο κατά τις μεσημβρινές ώρες μπορούν να μας γλιτώσουν από πολλούς μπελάδες.

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην έκθεση στον ήλιο. Μελέτες δείχνουν ότι ένα ή περισσότερα ηλιακά εγκαύματα στην παιδική ηλικία αυξάνουν το ποσοστό της εμφάνισης μελανώματος, που είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος. Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας κρούει τον κώδωνα κινδύνου και επισημαίνει ότι 60.000 άνθρωποι κάθε χρόνο πεθαίνουν λόγω υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο. Από τις 60.000, οι 48.000 θάνατοι οφείλονται στο μελάνωμα, ενώ οι υπόλοιποι 12.000 σε άλλες μορφές καρκίνου του δέρματος.

Κάθε 10-20 χρόνια ο αριθμός των νέων κρουσμάτων μελανώματος διπλασιάζεται

ΣΕΛΙΔΑ 38



Οι ανύπαντρες υποφέρουν από άγχος

ΤΟ ΑΓΧΟΣ και η κατάθλιψη χτυπούν ευκολότερα την πόρτα της ανύπαντρης γυναίκας, όπως έδειξε έρευνα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, οι άγαμες παρουσίαζαν άγχος και κατάθλιψη σε ποσοστά 35% και 26% αντίστοιχα, ενώ τα ποσοστά για τις έγγαμες ήταν 16% και 13%. Το άγχος της αποκατάστασης σε συνδυασμό ίσως με πιεστικές και απαιτητικές καριέρες μπορούν να ενοχοποιηθούν για το αποτέλεσμα, εξηγούν οι ειδικοί, ενώ η καθυστέρηση της μητρότητας συνδέεται σε αρκετές περιπτώσεις με την εμφάνιση του άγχους. Οι ανύπαντρες γυναίκες καλούνται να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα μόνες τους, ενώ είναι συναισθηματικά ακάλυπτες, πράγμα που τις οδηγεί ευκολότερα στην κατάθλιψη,

στην κόπωση την ψυχολογική και τη σωματική, καθώς και στην εμφάνιση ψυχοσωματικών εκδηλώσεων όπως πονοκέφαλοι, προβλήματα με το στομάχι τους, διαταραχές σίτισης και άλλα. Οι περισσότερες έγγαμες γυναίκες φαίνεται να προστατεύονται από την κατάθλιψη και το στρες. Αυτό συμφωνεί και με τα αποτελέσματα διεθνών ερευνών με το ίδιο θέμα. Φαίνεται ότι ο γάμος δίνει ασφάλεια στις περισσότερες από αυτές, καθώς και την ευκαιρία να μοιράζονται τις ευθύνες και τα προβλήματα με τους συντρόφους τους. Απευθύνονται στον ψυχολόγο κυρίως για θέματα τρίτων που τις απασχολούν, όπως σχέσεις με τα πεθερικά, συμπεριφορά των παιδιών τους και απιστία, παρά για θέματα που

αφορούν αποκλειστικά τις ίδιες. Ακόμα και τα προβλήματα των παιδιών τους, για τα οποία συχνά ρωτούν τον ψυχολόγο, αντιμετωπίζονται διαφορετικά από τις ίδιες, αφού υπάρχει και ένας πατέρας που συνήθως μοιράζονται μαζί του το πρόβλημα. Αντίθετα, οι διαζευγμένες ενδιαφέρονται περισσότερο για προσωπικά τους θέματα, όπως αυτό των σχέσεων και της ανατροφής των παιδιών τους, αφού οι περισσότερες έχουν την επιμέλεια και την αποκλειστική ευθύνη, και συχνά δεν υποστηρίζονται από τους πρώην συζύγους τους. Το άξιο λόγου σημείο στην περίπτωση τους είναι ότι δεν παραπονιούνται για στρες και σπάνια αυτό αναφέρεται στο αίτημά τους όταν έρχονται στον ψυχολόγο.

Αντικαρκινικές τροφές

Χυμός γκρέιπφρουτ, καρύδια και κρασί

Το διατροφικό μενού των ασθενών με καρκίνο επεκτείνεται κατά τρία τρόφιμα, καθώς νέες έρευνες αναδεικνύουν τις αντικαρκινικές ιδιότητες του χυμού γκρέιπφρουτ, των καρυδιών και του κρασιού. Η έρευνα αναδεικνύει τις φαινομενικά αντικαρκινικές ιδιότητες των τριών τροφίμων. Σε μικρή έρευνα, επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Σικάγο ανακάλυψαν ότι ο συνδυασμός 230 ml χυμού γκρέιπφρουτ και του υποσχόμενου φαρμάκου κατά του καρκίνου, ραπαμυκίνη, μπορεί ενδεχομένως να αυξήσει την ποσότητα του φαρμάκου στο αίμα.

Η ραπαμυκίνη είναι υποσχόμενη όσον αφορά τον τερματισμό της ανάπτυξης νέων αγγείων -τα οποία χρειάζονται οι όγκοι για να αναπτυχθούν- αλλά είναι ακριβή και έχει φτωχή απορρόφηση. Οι γιατροί από καιρό έχουν εκφράσει την άποψη ότι το γκρέιπφρουτ δεν θα πρέπει να λαμβάνεται με φάρμακα, επειδή μπορεί να αλληλεπιδράσει με ένζυμα που εξουδετερώνουν ορισμένα φάρμακα. Στην περίπτωση της ραπαμυκίνης, ωστόσο, η αλληλεπίδραση φαίνεται πως κάνει τα φάρμακα περισσότερο ισχυρά.

Ο χυμός του γκρέιπφρουτ μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα ορισμένων φαρμάκων στο αίμα κατά 3 έως 5 φορές, δήλωσε ο επικεφαλής της έρευνας Ezra Cohen, του Πανεπιστημίου του Σικάγο. Όπως δήλωσε ο ερευνητής, αυτό πάντα εθεωρείτο απειλή. Ήθελαν να διαπιστώσουν οι ερευνητές αν και πόσο θα μπορούσε να ενισχύσει τη διαθεσιμότητα και ίσως την αποτελεσματικότητα της ραπαμυκίνης. Η έρευνα έδειξε ότι ο χυμός φαίνεται να αυξάνει την ισχύ του φαρμάκου, δήλωσε ο ερευνητής. Ωστόσο, πολλοί ασθενείς που έλαβαν μέρος στην έρευνα ανέφεραν παρενέργειες. Περισσότεροι από τους μισούς εμφάνισαν αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, διάρροια, χαμηλά λευκά αιμοσφαίρια ή κούραση.



Δεύτερη έρευνα που παρουσιάστηκε στο συνέδριο αποκάλυψε ότι η κατανάλωση καρυδιών μπορεί να παράσχει στον οργανισμό τα αναγκαία ωμέγα-3 λιπαρά αντιοξειδωτικά και φυτοστερόλες, που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο μαστό. Τα καρύδια είναι καλύτερα από τα μπισκότα, τις πατάτες ή τα τσιπς όταν χρειάζεται κάποιος ένα σνακ, δήλωσε η

Elaine Hardman, του Πανεπιστημίου Marshall, που διεξήγαγε την έρευνα σε ποντίκια. Η ερευνητική ομάδα μελέτησε ποντίκια που ταιστήκαν με διατροφή ισοδύναμη με 56 γραμμάρια καρυδιών την ημέρα. Άλλη ομάδα ποντικών ακολούθησε άλλη διατροφή. Τα πειράματα έδειξαν ότι η κατανάλωση καρυδιών μείωνε σημαντικά την εμφάνιση όγκων στο μαστό,

Αύξηση επιβίωσης

Η ΤΡΙΤΗ έρευνα αποκάλυψε ότι η κατανάλωση κρασιού μπορεί ενδεχομένως να αυξήσει την επιβίωση σε ασθενείς που πάσχουν από μη Hodgkin λέμφωμα. Η ερευνήτρια Xuesong Han, από το Yale, ανέλυσε στοιχεία 546 γυναικών με καρκίνο των λεμφαδένων και ανακάλυψε ότι όσες έπιναν κρασί είχαν 76% πενταετή επιβίωση σε σύγκριση με ποσοστό 68% των γυναικών που δεν έπιναν. Περαιτέρω έρευνα αποκάλυψε ότι το πενταετές ποσοστό επιβίωσης ελεύθερης νόσου ήταν 70% μεταξύ αυτών που έπιναν κρασί σε σύγκριση με 65% μεταξύ αυτών που δεν έπιναν κρασί.

Το συμπέρασμα αυτό είναι αντιφατικό, επειδή η υπερβολική κατανάλωση ποτού έχει αρνητικές κοινωνικές συνέπειες και επιπτώσεις στην υγεία, και είναι δύσκολο να καθορίσει κάποιος τι είναι μέτριο και τι υπερβολικό, δηλαδή η Han. Παρόλ' αυτά, πρόσθεσε, συνεχώς βλέπουμε σχέση μεταξύ του κρασιού και θετικών αποτελεσμάτων σε πολλά είδη καρκίνου.



τον αριθμό αδένων με όγκο και το μέγεθος του όγκου. Όπως δήλωσε η ερευνήτρια, αυτά τα ποντίκια συνήθως έχουν 100% εμφάνιση όγκων σε πέντε μήνες, ενώ η κατανάλωση καρυδιών καθυστέρησε τους όγκους τουλάχιστον κατά τρεις εβδομάδες.

Υγεία & ΟΜΟΡΦΙΑ

Υπεύθυνη Έκδοσης: Σύλβια Καρακατσάνη
Σύνταξη: Ευτυχία Ανδρέου, Πόλα Τσώνη
Διευθύντρια Διαφημιστικού: Γεωργία Τουτουντζιάν

Υπεύθυνος σελίδωσης: Πέτρος Ρούσος
Επεξεργασία Φωτογραφιών: Χαράλαμπος Κατσιάμης, Ανδρέας Κατσαρής
Υπεύθυνη Διαφήμισης: Φώνη Παντακίδου τηλ. 22580824, email: pantakidouf@diaspublishing.com

Πληροφορίες και Αλληλογραφία
Τηλ: 22580563, Φαξ: 22580570
E-mail: karakatsanis@simerini.com

Διαφημιστικό Τμήμα Δία
Τηλ: 22580510, Φαξ: 22580518
E-mail: diafimisi@simerini.com

Πετάξτε τις φθαρμένες σαγιονάρες

ΤΑ ΠΙΟ δροσερά υποδήματα του καλοκαιριού αφήνουν ελεύθερο το πόδι και ξορκίζουν τη ζέστη. Ωστόσο, ακόμη κι αν αισθάνεστε άνετα φορώντας σαγιονάρες, τα πόδια σας ίσως να μη συμφωνούν. Πολλές σαγιονάρες δεν προσφέρουν καθόλου προστασία για το πόδι, αυξάνοντας τις πιθανότητες τραυματισμού ή εκδήλωσης πόνου, εξαιτίας του μη εργονομικού σχεδιασμού. Για να προστατεύσετε τα πόδια σας, απολαμβάνοντας ταυτόχρονα δροσερή υπόδηση, η Αμερικανική Ποδιατρική Ένωση συμβουλεύει:

- Πετάξτε τις παλιές και φθαρμένες σαγιονάρες.
- Επενδύστε σε καλύτερης ποιότητας σαγιονάρες. Ιδανικά, προτιμήστε σανδάλια

από μαλακό δέρμα.

- Δοκιμάστε τις σαγιονάρες. Προσπαθήστε να λυγίσετε τη σαγιονάρα ασκώντας της ελαφριά δύναμη. Θα πρέπει να λυγίζει ελαφρά στο σημείο της καμάρας του ποδιού, αλλά μην αγοράζετε ποτέ ένα ζευγάρι το οποίο λυγίζει εντελώς στη μέση.
- Αγοράζετε πάντα το νούμερό σας. Προσέξτε να μην προεξέχουν οι φτέρνες, ούτε να ξεφεύγουν μπροστά τα δάχτυλα!
- Περιποιηθείτε αμέσως τυχόν πληγές ή ερεθισμούς μεταξύ των δακτύλων, για να αποφύγετε τη μόλυνση.
- Να θυμάστε πάντα να φοράτε τις σαγιονάρες σας αντί να περπατάτε ξυπόλυτοι σε δημόσιες πισίνες, παραλίες, δοκιμαστήρια και δωμάτια ξενοδοχείων, για να αποφύγετε το εν-

δεχόμενο να κολλήσετε μύκητες ή να τραυματίσετε τα πόδια σας με πεταμένα αντικείμενα που μπορεί να βρίσκονται στο έδαφος.

- Αντιθέτως, προστατέψτε τα πόδια σας φορώντας πιο σταθερά υποδήματα όταν αθλήσετε, όταν πρόκειται να περπατήσετε μεγάλη απόσταση ή να ασχοληθείτε με κηπουρικές εργασίες.



Παντώνης ΕΜΟΣ

19 ΓΣΠ
9:00 μ.μ.
ΙΟΥΝΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΓΑΛΑΞΙΑΣ ΤΗΛ: 22818212
www.galaxias.gr

Μαζί του οι
emigre

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ



ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ

MEDITERRANEAN
BRASS & BISTRO

ΕΠΙΣΗΜΟΣ
ΑΕΡΟΜΕΤΑΦΟΡΕΑΣ



ΟΔΗΓΕΙ
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ΠΑΝΤΡΕΥΕΣΤΕ!

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ
ΣΤΟΛΙΣΜΑ
ΓΑΜΠΡΟΥ
ΚΑΙ ΝΥΦΗΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ
ΣΧΗΜΑ

«Η ΩΡΑ
Η ΚΑΛΗ»

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ:
99308287.

Master tours

SANI RESORT - ΥΠΕΡΠΡΟΣΦΟΡΑ

Πρωθαύμε τα πολυτελή ξενοδοχεία **SANI RESORT**
Χαλκιδικής στην κυπριακή αγορά και προσφέρουμε
ΜΟΝΟ για λίγες μέρες **ΥΠΕΡΠΡΟΣΦΟΡΕΣ** γνωριμίας

SANI RESORT Χαλκιδικής
Η... απόλυτη ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ

-10% από 25/7 - 28/8 **-20%** για την υπόλοιπη περίοδο

Κάνε κλικ στο www.master-tours.eu
για όλες τις **ΤΑΞΙΔΟΕΥΚΑΙΡΙΕΣ** μας

Τηλ. 22 720 000 SKYLAR TRAVELS LTD - ΣΤΡΟΒΟΛΟΣ

ΠΩΛΕΙΤΑΙ

Πωλείται αυτοκίνητο VOLKSWAGEN GOLF 1.4 Saloon
με αρ. εγγραφής EZB χρώματος μπλε.

Για πληροφορίες στο τηλ. 99308287

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Θα χαρούμε πολύ να σας έχουμε κοντά μας στο γάμο μας αύριο Σάββατο 6 Ιουνίου 2009
στον ιερό ναό Αγίου Λαζάρου στις 4:30 μ.μ.

Χριστόδουλος - Έλενα

Οι Οικογένειες:
Δρ Πέτρος και Κούλα (Μπουλένια) Θεολογίδη
από Λεμεσό και Μάνη Ελλάδας και τώρα Λάρνακα
Ανδρέας και Βέρα Κούτα
από Λάρνακα

Θα ακολουθήσει δεξίωση στο ξενοδοχείο
«Palm Beach» στη Λάρνακα στις 7:00 - 8:30 μ.μ.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Σας προσκαλούμε στο γάμο μας, που θα γίνει την Πέμπτη, 11 Ιουνίου 2009, ώρα 5.00 μ.μ.,
στον ιερό ναό Αρχαγγέλου Μιχαήλ στον Αρχάγγελο

Μανώλης - Χριστιάννα

Οικογένειες:
Άρη και Έλενας Σεργίδη,
από Λευκωσία
Αντρέα και Λυδίας Βασιλείου,
από Λευκωσία και Μόσχα
Συγχαρητήρια και δεξίωση στο προαύλιο
της εκκλησίας από τις 6.00 μ.μ.- 8.00 μ.μ.

Η παρούσα να θεωρηθεί και ως ιδιαίτερη πρόσκληση

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Με μεγάλη χαρά σας προσκαλούμε στο γάμο μας
την Πέμπτη, 11 Ιουνίου 2009, στον ιερό ναό Παναγίας Φανερωμένης
στη Λευκωσία, στις 6.30 μ.μ.

Σόλων - Ιωάννα

Θα ακολουθήσει δεξίωση στο ξενοδοχείο «Hilton»
από τις 8.30 - 11.00 μ.μ.

Οι γονείς:
Δρ Χρίστος - Patricia Ριρή
Δρ Ιωάννης Μαυρίδης - Μάρω Χοιροδοντή

Η παρούσα να θεωρηθεί και ως ιδιαίτερη πρόσκληση

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΓΑΜΟΥ

Με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλούμε στο γάμο μας, που θα γίνει
το Σάββατο 6 Ιουνίου 2009, στις 4.00 το απόγευμα,
στον ιερό ναό Παναγίας Ευαγγελίστριας στην Παλουριώτισσα.

Συγχαρητήρια και δεξίωση στο ξενοδοχείο Hilton, 5.30-7.30 μ.μ.

Evan - Άννα

Οι οικογένειες:
+ Donald Grogan και + Le Ellen Huddleston
από Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής
Πανίκος και Γιόλα Λυσιώτη
από Λευκωσία

Η παρούσα να θεωρηθεί και σαν ιδιαίτερη πρόσκληση

Bagatelle

GARDENS

*is looking to employ for
the following positions:*

*Front of the House staff
including Bartenders,
waiters/waitresses,
Hosts/Hostesses, Cocktail
servers.*

*Kitchen- Chefs, sous chefs,
cooks, dishwashers, prep work*

*Must be legal to work in
Cyprus, and have previous full
service restaurant experience.
English and Greek a plus.*

*Please send CV to alex-
metakias@hotmail.com or
phone 22 317 587 or
22 317 870 for Alex, or
Louis to arrange for an
interview.*

Grand opening June 17th

Η Δύναμη ας είναι μαζί τους.



FANBOYS

Στους κινηματογράφους, ήρθε!

ODEON

www.kinografos.com

www.fanboys-themovie.com

110m

PG

12

15

18

21

ΑΠΟ 5 ΙΟΥΝΙΟΥ ΣΤΟΥΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥΣ

Λευκωσία: Κ Σινεπλεξ, Κ Σινεπλεξ (The Mall of Cyprus) / Λεμεσός: Ρίο, Κ Σινεπλεξ / Λάρνακα: Κ Σινεπλεξ

Αρρώστιες του καλοκαιριού

Απαραίτητη η λήψη υγρών κατά την άσκηση

ΤΗΣ ΝΙΚΟΛΕΤΑΣ ΜΙΧΑΗΛΙΔΟΥ*

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και ειδικά όταν γυμνάζεστε έξω σε ένα ζεστό και ξηρό καιρό μπορούν να χαθούν τεράστιες ποσότητες υγρών μέσω του ιδρώτα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κράμπες (heat stamps), εξουθένωση (heat exhaustion), ή μέχρι και λιποθυμία (heatstroke) που είναι γνωστές σαν «αρρώστιες της ζέστης» (heat illness). Οι κράμπες μπορούν να συμβούν κατά τη διάρκεια ή μετά τη άσκηση και συνήθως επηρεάζουν συγκεκριμένους μυς που ασκούνται εκείνη την ώρα. Ο πιο πιθανός λόγος για αυτές τις κράμπες είναι μια ανισορροπία στις ποσότητες υγρών και ηλεκτρολυτών (κάλιο, νάτριο και χλώριο) του κορμιού. Οι σπασμοί των μυών συνήθως συμβαίνουν όταν οι ηλεκτρολύτες που χάθηκαν μέσω του ιδρώτα δεν αναπληρωθούν. Η θεραπεία για αυτές τις κράμπες είναι ξεκούραση και κατανάλωση αρκετών υγρών.

Εφίδρωση

Η εξουθένωση από τη ζέστη μπορεί να προκληθεί από μείωση στον όγκο του αίματος λόγω υπερβολικής εφίδρωσης (ιδρώτα). Το αίμα τότε κατευθύνεται στα άκρα και μπορεί να νιώσετε κάποια ζάλη που να προκαλέσει ακόμη και λιποθυμία. Άλλα συμπτώματα είναι η ναυτία και η υπερβολική κούραση. Η θεραπεία σ' αυτή την περίπτωση είναι η ξεκούραση και η κατανάλωση υγρών που περιέχουν ηλεκτρολύτες. Επίσης, η ιατρική περίθαλψη μπορεί να είναι αναγκαία σε κάποιες περιπτώσεις. Η λιποθυμία από τη ζέστη ή άλλως γνωστό σαν heatstroke είναι μια κατάσταση που χρειάζεται οπωσδήποτε ιατρική περίθαλψη. Ο ιδρώτας συνήθως σταματά και το δέρμα γίνεται ξηρό και πολύ ζεστό. Άλλα συμπτώματα είναι δυνατός πονοκέφαλος, εμετός και απώλεια προσανατολισμού. Σε ακραίες περιπτώσεις και αν δεν παρθούν τα απαραίτητα μέτρα, μπορεί να φέρει μέχρι και θάνατο. Η θεραπεία περιλαμβάνει άμεση μείωση της θερμοκρασίας του σώματος με κρύο νερό και νοσοκομειακή φροντίδα. Αν, λοιπόν, σκοπεύετε να γυμνάζεστε αυτό το καλοκαίρι, φροντίστε να λαμβάνετε τα κατάλληλα μέτρα για την αποφυγή αυτών των καταστάσεων.

Αφυδάτωση

Ένα άλλο σημαντικό γεγονός που πρέπει να γνωρίζετε είναι πως η δίψα δεν είναι ο καλύ-



τερος δείκτης για το πότε χρειάζεστε νερό. Μέχρι την ώρα που θα νιώσετε διψά το κορμί σας είναι ήδη αφυδατωμένο. Γι' αυτούς τους λόγους, φροντίστε να καταναλώσετε αρκετά υγρά πριν να ξεκινήσετε την άσκησή σας, αφού αυτό θα βοηθήσει στην αποφυγή αφυδάτωσης. Επίσης, καλό είναι να πιείτε δυο ποτήρια νερό δυο ώρες πριν να γυμναστείτε καθώς και κατά τη διάρκεια της άσκησης. Μια καλή ιδέα είναι να πίνετε λίγο νερό κάθε 10-15 λεπτά γυ-

μναστικής. Εξίσου σημαντικό είναι και η αναπλήρωση υγρών μετά το τέλος της άσκησής σας. Καλό θα ήταν να ζυγίζεστε πριν και μετά την άσκηση για να δείτε ποσά υγρά έχετε χάσει. Ο κανόνας είναι πως πρέπει να πίνετε τρία ποτήρια νερό για κάθε μισό κιλό που έχετε χάσει. Εκτός από νερό, αλλά ροφήματα που βοηθούν είναι αυτά που περιέχουν υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες.

***Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος**

Τροφές για υγιεινό μαύρισμα

Η **ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ** κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών μάς επιτρέπει να έχουμε επιδερμίδα καλά ενυδατωμένη και καλά προετοιμασμένη για υγιεινό και όμορφο μαύρισμα. Ανάμεσα σε αυτές τις τροφές περιλαμβάνονται τα λαχανικά, τα φρέσκα φρούτα -κυρίως τα κίτρινα και τα πορτοκαλί για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες- και τα δημητριακά που δρουν ευεργετικά για το συκώτι και τα έντερα.

Αβγά: Περιέχουν άφθονη βιταμίνη Α και αμινοξέα που ενισχύουν την παραγωγή της μελανίνης και της βιταμίνης Β2, η οποία αποτελεί άριστο θρεπτικό συστατικό για το δέρμα.

Βερίκοκα: Αποτελούν συμπυκνωμένη πηγή β-καροτίνης και έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Θα πρέπει όμως να αποφεύγουν την υπερκατανάλωση όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα νεφρά, διότι είναι πλούσια σε οξαλικό οξύ, που προκαλεί πέτρες στα νεφρά. **Καρότα:** Είναι πλούσια σε β-καροτίνη και δεν είναι ευεργετικά μόνο για την αντιοξειδωτική τους δράση, αλλά συντελούν στη διατήρηση ενυδατωμένου και ελαστικού δέρματος.

Ροδάκινα: Εκτός από καροτινοειδή, περιέχουν και φλαβονοειδή, που ευνοούν το μαύρισμα. Τα ροδάκινα με κίτρινο χρώμα είναι λιγότερο νόστιμα από τα λευκόσαρκα αλλά προστατεύουν πιο αποτελεσματικά το δέρμα. **Αναποφλοίωτα δημητριακά:** Εκτός από βιταμίνες Α και Β2, περιέχουν σημαντικές ποσότητες σεληνίου, το οποίο παρεμποδίζει τη διαδικασία της οξείδωσης και του σχηματισμού των ελεύθερων ριζών. Περιέχουν επίσης ψευδάργυρο, που βοηθάει στην επούλωση των ηλιακών εγκαυμάτων.

Ψάρια: Είναι πλούσια σε σελήνιο και βιταμίνες Α και Β2.

Ακτινίδια και λεμόνια: Αποτελούν σημαντικότερη πηγή βιταμίνης C και έχουν την ικανότητα να καταπολεμούν τις επιβλαβείς ιδιότητες των ελεύθερων ριζών και να επαναδομούν το κολλαγόνο.

Γάλα και τυριά: Είναι μια καλή πηγή βιταμινών Α και Β2. Βέβαια καλό είναι να προτιμούνται τα χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα (1,5% - 2%) για όσους προσέχουν τη σιλουέτα τους.



Γάλα κατά των λοιμώξεων

ΕΝΑ νέο, εμπλουτισμένο κατοικίσιο γάλα, ίσως είναι το νέο όπλο για την αντιμετώπιση των εντερικών ασθενειών στον αναπτυσσόμενο κόσμο. Επιστήμονες από πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια εργάζονται πάνω στην πραγματοποίηση αυτού του οράματος την τελευταία δεκαετία. Το «μυστικό» της φόρμουλας βρίσκεται σε ένα ανθρώπινο γονίδιο με το οποίο εμπλουτίζεται το γάλα. Στις αρχές της αναζητήσής τους, πριν από 10 χρόνια περίπου, οι ερευνητές βρήκαν τον τρόπο να μεταφέρουν το γονίδιο σε κατσίκες, ώστε να παράγουν υψηλή συγκέντρωση ενός ενζύμου που καταπολεμάει τα βακτήρια τα οποία προκαλούν διάρροια. Σήμερα, συνεργάζονται με τρία πανεπιστήμια στη Βραζιλία για την αποστολή σπέρματος και εμβρύων από τον συγκεκριμένο πληθυσμό κατοικιών, με την ελπίδα δημιουργίας ενός νέου κοπαδιού που θα παράγει το εμπλουτισμένο γάλα.



Μέχρι στιγμής, το γάλα έχει δοκιμαστεί μόνο σε γουρούνια, στα οποία δεν παρατηρήθηκε καμία παρενέργεια, ενώ μπορούσαν να αντιμετωπίσουν καλύτερα βακτηριακές λοιμώξεις σε σχέση με γουρούνια που τρέφονταν με το κανονικό γάλα. Μετά την πραγματοποίηση νέων δοκιμών σε ζώα, οι επιστήμονες σχεδιάζουν τη χορήγηση του εμπλουτισμένου γάλατος σε ενήλικες και κατόπιν σε παιδιά που ζουν σε περιοχές της βορειοανατολικής Βραζιλίας, όπου η παιδική διάρροια είναι θανάσιμο πρόβλημα: 5% των παιδιών πεθαίνουν από οποιαδήποτε αιτία πριν την ηλικία των πέντε ετών, ποσοστό διπλάσιο σε σχέση με τον εθνικό μέσο όρο.

Βιβλιοδρόμιο

Τα ελιξίρια ομορφιάς

Δήμητρα Γουλά
Εκδόσεις: ΔΙΟΠΤΡΑ

Έχετε σκεφτεί πώς η σοκολάτα μπορεί να βοηθήσει στο αδυνάτισμα; Πώς μια μικρή ποσότητα καφέ εσπρέσο μπορεί να μειώσει την κυτταρίτιδά σας και το τοπικό πάχος; Πώς το κόκκινο κρασί, η μπίρα και η σαμπάνια μπορούν να γίνουν απίθανα φίλτρα ομορφιάς; Αυτά και πολλά άλλα μυστικά ομορφιάς μάς αποκαλύπτει η γνωστή αισθητικός Δήμητρα Γουλά «ακούγοντας» τις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας και προτείνοντας καλλυντικά χωρίς χημικές ουσίες, βασισμένα σε φυσικές πρώτες ύλες, που υπάρχουν σε κάθε σπίτι.



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ:
Σοφοκλής Κωνσταντίνου



Μέσα σ' αυτό το καινούργιο και πολύτιμο βιβλίο θ' ανακαλύψετε πρωτοποριακές συνταγές βασισμένες σε φυτά, βότανα, λουλούδια, μέλι, φρούτα και φυσικά έλαια. Επίσης θα μάθετε μυστικά ομορφιάς γνωστών προσωπικοτήτων που εμπιστεύονται τα φυσικά προϊόντα για να είναι πάντα λαμπερές στο φως της δημοσιότητας. Η συγγραφέας σπούδασε αισθητική προσώπου και σώματος με ειδικευση στην προσωπολογία στο Schoner Berufsausbildungs institut στο Μόναχο και στο British Technical Educational Council στο Λονδίνο. Συνεργάζεται με πολλά τηλεοπτικά κανάλια, όπως τη NET, το STAR και τον ANT1, ενώ ταυτόχρονα αρθρογραφεί σε διάφορα περιοδικά. Υπήρξε μέλος της επιτροπής pre de beaute και επίσημη ομιλήτρια για τα βιβλία του δερματολόγου δρ Νίκολας Πέρικον στην Ελλάδα.

Εχθρός του δέρματος ο ήλιος

Η υπεριώδης ακτινοβολία προκαλεί καρκίνο

Το καλοκαίρι όπου να 'ναι έφθασε και ο καιρός ήδη άρχισε να ζεσταίνει, καθώς ο ήλιος κάθε μέρα ανατέλλει όλο και πιο λαμπρός. Η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου και προκαρκινικών βλαβών του δέρματος αυξάνει συνεχώς στις δυτικές χώρες. Οι επιταγές της μόδας, η ευκολία έκθεσης στον ήλιο και η αύξηση του χρόνου επιβίωσης συνιστούν μερικούς από τους λόγους του προβλήματος. Παρότι τελευταία σημειώνεται πρόοδος στην ηλιοπροστασία, οι βλάβες που προκλήθηκαν τα προηγούμενα χρόνια είναι δύσκολα αναστρέψιμες. Η προδιάθεση για πρόκληση βλάβης από την ηλιακή ακτινοβολία εξαρτάται από:

- Τον τύπο δέρματος
- Τη συνολική έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία
- Την ηλικία του ατόμου
- Την έκταση του δέρματος που έχει εκτεθεί σε υπεριώδη ακτινοβολία

Τύποι δέρματος

- Τύπος I:** Πάντοτε έγκαυμα, ποτέ μαύρισμα
- Τύπος II:** Πάντοτε έγκαυμα, μερικές φορές μαύρισμα
- Τύπος III:** Μερικές φορές έγκαυμα, πάντοτε μαύρισμα
- Τύπος IV:** Ποτέ έγκαυμα, πάντοτε μαύρισμα
- Τύπος V:** Νέγροι

Ηλιακό έγκαυμα

Το πρώτο οξύ σύμπτωμα της βλάβης από τον ήλιο είναι το ηλιακό έγκαυμα. Μπορεί να συμβεί για πρώτη φορά στην παιδική ηλικία και ακολουθείται από την εμφάνιση εφελίδων (φακίδων). Προκαλείται κυρίως από την υπεριώδη ακτινοβολία τύπου Β (UVB) και εμφανίζεται αρχικά με απολέπιση και έντονο ή και επώδυνο ερύθημα (κοκκινίλα) και μερικές φορές οίδημα και πομφόλυγες.

Ακτινική υπερκεράτωση

Πρόκειται για προκαρκινωματώδη κατάσταση, που εμφανίζεται σε ηλιοεκτεθειμένο δέρμα. Αρχίζει σαν μια πολύ μικρή περιοχή με κοκκινίλα με σαφή όρια και εξελίσσεται με ανώμαλη όψη και προσκολλημένα λέπια, που αναιρούνται με δυσκολία. Πολύ επιρρεπές είναι το δέρμα της κεφαλής άνδρα που είναι φαλακρός, το πρόσωπο, τα αφτιά, τα χέρια, οι βραχίονες κ.λπ. Βαθμιαία μεγαλώνει και μπορεί να εξελιχθεί σε ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα. Η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται με υγρό άζωτο (κρυοθεραπεία), χειρουργική αφαίρεση και τοπική θεραπεία με κρέμες.

Ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα

Είναι κακοήθης όγκος, που προέρχεται από τα



κερατινοκύτταρα και μπορεί να μεθίσταται. Είναι επικίνδυνος όγκος, γιατί αφού προκαλέσει δερματική διήθηση μπορεί να μεθίσταται στους λεμφαδένες και τα εσωτερικά όργανα. Εμφανίζεται σαν μια πάχυνση του δέρματος που εξελίσσεται σε πλάκα ή οζίδιο, ενώ με το χρόνο η επιφάνειά του μπορεί να μετατραπεί σε έλκος. Συνήθως εμφανίζεται σε ηλιοεκτεθειμένες περιοχές. Η θεραπευτική αντιμετώπιση εξαρτάται από την περιοχή της βλάβης και είναι κατεχοχήν η πλήρης χειρουργική αφαίρεση.

Βασιλοκυτταρικό καρκίνωμα

Είναι ο πιο συχνός κακοήθης όγκος του δέρματος. Είναι περισσότερο συχνός στους τύπους δέρματος I, II και σχετίζεται με την έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία αλλά και με τη γήρανση του δέρματος. Παρουσιάζεται συχνότερα στο πρόσωπο και αρχίζει σαν ένα μικρό οζίδιο που μεγαλώνει και είναι δυνατόν να ελκούται κεντρικά και κάποτε μοιάζει με κύστη. Είναι δυνατόν να αιμορραγεί και αν και ανώδυνο, ποτέ δεν υποχωρεί τελείως. Έχει χρώμα κόκκινο ή λευκό και συμβαίνει πιο συχνά σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, αλλά συναντάται και σε

νεώτερους, άνω των 35 ετών. Η θεραπευτική αντιμετώπιση περιλαμβάνει χειρουργική αφαίρεση, ακτινοθεραπεία, κρυοθεραπεία και τοπική θεραπεία με κυτταροτοξικούς παράγοντες.

Κακόηθες μελάνωμα

Πρόκειται για δυνητικά μοιραίο δερματικό καρκίνωμα, που προέρχεται από τα μελανοκύτταρα, πιθανόν σαν αποτέλεσμα της υπερδιέγερσής τους από την υπεριώδη ακτινοβολία, που μπορεί να μεθίσταται διά μέσου των λεμφαγγείων και της αιματικής κυκλοφορίας. Αν και οι ακτινικές υπερκερατώσεις, τα βασικοκυτταρικά και ακανθοκυτταρικά καρκινώματα εμφανίζονται σε άτομα που περνούν μεγάλα χρονικά διαστήματα στο ύπαιθρο και τον ήλιο, το επιφανειακά επεκτεινόμενο και το οζώδες κακόηθες μελάνωμα εμφανίζονται συχνότερα σε άτομα που εργάζονται σε κλειστούς χώρους.

Η έντονη και περιστασιακή έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία και όχι η χρόνια έκθεση είναι σημαντικότερη για τη νόσο. Το κακόηθες μελάνωμα εμφανίζεται συχνότερα στις δεκαετίες 20-30 και 30-40. Μπορεί να παρουσιαστεί είτε σαν μια επίπεδη μελαγχρωματική βλάβη

Σωτήρια η έγκαιρη διάγνωση

ΤΑ ΠΙΟ σημαντικά στοιχεία για την πρόληψη της εξέλιξης κακοήθους δερματικής νόσου είναι η ενημέρωση του κοινού για τις ύποπτες δερματικές βλάβες και η έγκαιρη διάγνωση από το δερματολόγο. Οι ασθενείς που παρουσίασαν μια κακοήγη δερματοπάθεια θα πρέπει να παρακολουθούνται συστηματικά από δερματολόγο που μπορεί να διαπιστώσει την ύπαρξη πρώιμων εκδηλώσεων της νόσου και να τις αντιμετωπίσει κατάλληλα. Γενικά, η ασφαλέστερη θεραπευτική αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος περιλαμβάνει τη ριζική αφαίρεση του όγκου από το δερματοχειρουργό. Επίσης, πολύ σημαντική είναι η φωτοπροστασία με τη χρήση ειδικών αντηλιακών, που μπορεί να προλαμβάνουν μελλοντική εμφάνιση παρόμοιου τύπου βλάβης.

που βαθμιαία αυξάνει (τύπος κακοήθους φακής και επιφανειακά επεκτεινόμενο) είτε σαν ερυθρόφαιο ή μαύρο οζίδιο, που μπορεί να αιμορραγεί και να ελκωθεί.

Η χειρουργική αφαίρεση αποτελεί τη μόνη επιτυχή θεραπεία του μελανώματος. Στη φάση της οριζόντιας επέκτασης, η βλάβη συνήθως αφαιρείται ολικά εύκολα, ενώ εάν ο όγκος βρίσκεται στη φάση της κάθετης διεύθυνσης, τότε η χειρουργική επέμβαση είναι πιο επιθετική, με ευρεία αφαίρεση του όγκου και τοποθέτηση μοσχεύματος. Ο σημαντικότερος παράγοντας στην αντιμετώπιση του κακοήθους μελανώματος είναι η ενημέρωση γύρω από τους κινδύνους της υπεριώδους ακτινοβολίας και των ηλιακών εγκαυμάτων, όπως επίσης και η αναγνώριση πρώιμων κλινικών σημείων του όγκου που υποσημαίνουν κακοήθεια.

Στοιχεία ενδεικτικά κακοήθους μελανώματος:

- Αλλαγή στο χρώμα, ειδικότερα πιο μελανό
- Αλλαγή στο σχήμα
- Μερικές φορές κνησμός και αιμορραγία
- Μέγεθος μεγαλύτερο του 0.5cm
- Ανομοιογενής κατανομή χρώματος
- Ανώμαλο περίγραμμα
- Σχηματισμός οζιδίου μελανού χρώματος

Ο κακός ύπνος αυξάνει την όρεξη!

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ τού να είναι κανείς λεπτός, τουλάχιστον εν μέρει, βρίσκεται στον ύπνο, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική μελέτη, που παρουσιάστηκε στη διεθνή συνδιάσκεψη για την παχυσαρκία. Σύμφωνα την έρευνα του Ευρωπαϊκού Κέντρου για την Επιστήμη της Γεύσης, στην Ντιζόν της Γαλλίας, όπως μετέδωσε το Γαλλικό Πρακτορείο, μετά από έναν κακό ύπνο οι άνθρωποι κατά μέσο όρο, την επόμενη μέρα τρώνε 550 θερμίδες ή 22% περισσότερες από το κανονικό, ποσότητα που αντιστοιχεί περίπου σε ένα μεγάλο χάμπουργκερ. Διαπιστώθηκε, επίσης, μέσα από έρευνες σε ομάδες εθελοντών, ότι το αίσθημα της πείνας είναι αρκετά μεγαλύτερο σε

όσους κοιμήθηκαν μόλις τέσσερις ώρες το προηγούμενο βράδυ, σε σχέση με όσους κοιμήθηκαν οκτώ ώρες. Η έρευνα τονίζει ότι «η στένωση του ύπνου αυξάνει τη λήψη τροφής και αποτελεί παράγοντα αύξησης της παχυσαρκίας». Μια άλλη μελέτη, που παρουσιάστηκε στο ίδιο συνέδριο, από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ της Ολλανδίας, διαπίστωσε ότι τα παιδιά, τα οποία κοιμούνταν λιγότερο κατά την εφηβική τους ηλικία, σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, αποκτούσαν στη συνέχεια μεγαλύτερο πάχος σε σχέση με τα παιδιά που δεν είχαν αλλάξει τις συνήθειες του ύπνου τους. Μια τρίτη μελέτη, που επίσης παρουσιάστηκε στη διεθνή

συνδιάσκεψη από το σουηδικό Ινστιτούτο Καρολίνσκα, διαπίστωσε ότι οι άνδρες που ήταν έντονα υπέρβαροι στην ηλικία των 18 ετών, είχαν σχεδόν 50% λιγότερες πιθανότητες να παντρευτούν μέχρι τα 40 τους και αυτό ανεξάρτητα από το νοσητικό ή το κοινωνικοοικονομικό επίπεδό τους. Σύμφωνα με τη μελέτη, οι γυναίκες τείνουν να «βαθμολογούν» υψηλότερα την εμφάνιση ενός άνδρα σε σχέση με άλλα χαρακτηριστικά του, όταν πρόκειται να διαλέξουν σύντροφο. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι περίπου 1,6 δισ. άνθρωποι είναι υπέρβαροι στον κόσμο, εκ των οποίων τουλάχιστον 400 εκατ. είναι παχύσαρκοι.



Τα ζώα μάς χαρίζουν υγεία

Προσφέρουν θεραπευτικές υπηρεσίες



Θεραπευτικές υπηρεσίες, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, προσφέρουν πλέον στον άνθρωπο τα ζώα, που παράλληλα τον συντροφεύουν πιστά στη μοναξιά του, του καλύπτουν τις διατροφικές του ανάγκες -με τα πολύτιμα και αναντικατάστατα τρόφιμα (κρέας, γάλα, αβγά, μέλι) και τον προστατεύουν ως πειραματόζωο με τη θυσία τους, εξασφαλίζοντάς του υγεία και ευζωία.

Υγιή Ζώα=υγιείς άνθρωποι

Υγιή ζώα σημαίνει αυτόματα και υγιείς άνθρωποι, γιατί είτε αυτά είναι συντροφιές, είτε παραγωγικά (κυρίως μέσω των τροφίμων ζωικής προέλευσης που παράγουν), όταν δεν λαμβάνονται τα ειδικά κτηνιατρικά προληπτικά μέτρα, μπορούν άμεσα ή έμμεσα να μεταδώσουν επικίνδυνα νοσήματα στον άνθρωπο.

Για το λόγο αυτό, η Ευρωπαϊκή Ένωση γιορτάζει εφέτος την

Ευρωπαϊκή Κτηνιατρική Εβδομάδα.

Καθοριστικό και πρωτεύοντα ρόλο στη σχέση ανθρώπου και ζώων παίζει η Κτηνιατρική, που σήμερα είναι παντού. Είναι στο πιάτο μας, για να εξασφαλίσει την υγεία μας ως καταναλωτές, μας προστατεύει αποτελεσματικά από επικίνδυνα νοσήματα που μεταδίδονται από τα ζώα στον άνθρωπο (π.χ. γρίπη), προστατεύει την ψυχική μας υγεία με τα ζώα συντροφιάς, που τόσο απλόχερα μας δίδουν την αγάπη τους, είναι ακόμη πίσω από κάθε ιατρική καινοτομία για την οποία χρειάστηκε η θυσία πειραματόζωων -π.χ. για την αποκρυπτογράφηση κάθε γονιδίου (ανθρώπων, ορισμένων ζώων) απαιτείται η θυσία 60 εκ. περίπου γενετικά τροποποιημένων διαγονιδικών ποντικών.

Είναι, επίσης, πίσω από κάθε νέο ή παλιό ιατρικό και κτηνιατρικό φάρμακο και φυτοφάρμακο, αφού όλοι οι τοξικολογικοί έλεγχοι έχουν γίνει με τη θυσία πειραματόζωων. Ακόμη και μέρος των καλλυντικών απαιτούν ανάλογες μελέτες και τη θυσία και πάλι πειραματόζωων.

Ζώα συντροφιάς

Σύμφωνα με τα στοιχεία επιστημονικών μελετών, είναι ανεκτίμητη η αθέατη και ξεχασμένη θεραπευτική συμβολή των ζώων συντροφιάς, σε ανθρώπους κυρίως παιδικής ηλικίας, με προβλήματα: νοσολογικά, συναισθηματικά και συμπεριφοράς. Στην Ελλάδα η μελέτη της θεραπευτικής

συμβολής ζώου συντροφιάς πραγματοποιείται στο ογκολογικό τμήμα Παιδιατρικού Νοσοκομείου, όπου νοσηλεύονται για μεγάλες χρονικές περιόδους παιδιά με νεοπλασία, τα οποία υποβάλλονται κατά διαστήματα σε παρακλινικές εξετάσεις και θεραπείες. Από σημαντικό αριθμό μελετών, οι οποίες αναφέρονται στη συνεισφορά των ζώων συντροφιάς σε τέτοια παιδιά, έχει διαπιστωθεί ότι η παρουσία τους στο νοσοκομείο δρα ευεργετικά.

Το λευκό κουνέλι...

«Πρωταγωνιστής» της μελέτης είναι ένα λευκό αρσενικό κουνέλι, το οποίο επισκέπτεται τους άρρωστους μικρούς του φίλους σε τακτά χρονικά διαστήματα και παραμένει σε ειδικό χώρο για δύο ώρες. Κατά το πρώτο εξάμηνο έλαβαν μέρος στη μελέτη 52 παιδιά, ηλικίας 2 έως 11 ετών. Κατά τη διάρκεια της παρουσίας του ζώου στο νοσοκομείο, ζητείται από τα παιδιά που θέλουν και μπορούν να παρατηρήσουν από κοντά το ζώο ή να του προσφέρουν τροφή, έστω και με τη βοήθεια των συνοδών τους, ή να το χαϊδέψουν.

Από τη μελέτη του υλικού που έχει καταγραφεί μέχρι σήμερα, παρατηρείται θετική αποδοχή της παρέμβασης από το σύνολο των παιδιών και των συνοδών τους. Τα παιδιά αναζητούν το ζώο και συμμετέχουν στα δρώμενα που σχετίζονται με αυτό. Επιδίδουν να βρίσκονται κοντά του μετά από οδυνηρές θεραπείες.

Κτηνιατρική επιστήμη

Η αντιπροσφορά του ανθρώπου στις ανεκτίμητες υπηρεσίες που του προσφέρουν τα ζώα είναι η ανάπτυξη της κτηνιατρικής επιστήμης, που σήμερα έχει φτάσει στο σημείο να πραγματοποιεί μέχρι και καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις σε ζώα που αντιμετωπίζουν καρδιολογικά προβλήματα.

ΟΠΑΠ ΚΥΠΡΟΥ - ΣΥΝΑΥΛΙΑ ΓΙΑ ΤΑ 40 ΧΡΟΝΙΑ!



ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ:
**ΑΣΠΙΑΣΙΑ
ΣΤΡΑΤΗΓΟΥ**

Γ. ΝΤΑΛΑΡΑΣ Π. ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ ΜΠ. ΣΤΟΚΑΣ

12/06/2009 9:00 M.M.

ΤΙΜΗ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟΥ €20

ΣΤΑΔΙΟ

“ΤΑΣΣΟΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ-ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ”

Όλα τα έσοδα θα δοθούν στον
ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ ΚΥΠΡΟΥ



40
χρόνια
παρών!

Σημεία Προώλησης Ειστηρίων

Λευκωσία

- Κατάστημα Δίσκων MAD
- Περίπτερο Αρμενίας
- Ταμείο Προώλησης ειστηρίων ΘΟΚ
- Θέατρο Στροβόλου
- Γραφεία ΟΠΑΠ ΚΥΠΡΟΥ

Λεμεσός

- 4 κατάστημα Δίσκων Musical Paradise
- Ταμείο προώλησης ειστηρίων στην Οδό Ειρήνης

Πάφος

- Κατάστημα Δίσκων “ΚΑΛΥΨΩ”

Λάρνακα

- Κατάστημα Δίσκων ΚΑΤΤΟΣ
- Δημοτικό Θέατρο Λάρνακας

Παραλίμνι

- Δημαρχείο Παραλιμνίου, Μιχάλης Χ΄ Μιχαήλ

Χορηγοί Επικοινωνίας



[ΘΗΛΑΣΜΟΣ]

Ωφέλιμος για την υγεία της μητέρας

ΟΛΟΙ μας έχουμε ακούσει και διαβάσει πόσο ωφελείται το νεογέννητο από το μητρικό θηλασμό. Πολλές έρευνες έχουν παράσχει επισημονικά τεκμήρια ότι όταν ένα μωρό θηλάζει, έχει στατιστικά λιγότερες πιθανότητες να αρρωστήσει από γαστρεντερικές λοιμώξεις και διάρροια, αλλεργίες, λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, ωτίτιδα, καθώς και πιο σοβαρές ασθένειες, όπως πνευμονία και μηνιγγίτιδα. Τα μωρά επίσης που θηλάζουν διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο από το Σύνδρομο του Αιφνίδιου Θανάτου.

Μια νέα μελέτη μεγάλης κλίμακας σε χιλιάδες γυναίκες, αποδεικνύει τώρα ότι ο θηλασμός ωφελεί την υγεία όχι μόνο του μωρού, αλλά και της μητέρας! Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία από 139.681 γυναίκες, οι οποίες είχαν εγγραφεί στην Πρωτοβουλία για την Υγεία των Γυναικών. Πρόκειται για μια μακράς διάρκειας εθνική μελέτη, που έγινε σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν είναι εντυπωσιακά: οι γυναίκες οι οποίες θήλασαν τα παιδιά τους αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο από εκείνες που δεν θήλαζαν να εκδηλώσουν υπέρταση, διαβήτη και καρδιαγγειακή νόσο, όταν διανύουν την εμμηνόπαυση.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, τα οφέλη αυξάνουν, μάλιστα, ανάλογα με τη χρονική διάρκεια του θηλασμού. Γυναίκες που θήλασαν για περισσότερο από ένα χρόνο, είχαν στο σύνολο της ζωής τους 20% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν διαβήτη, 12% λιγότερες πιθανότητες για υπέρταση, 19% μικρότερη πιθανότητα να

έχουν υψηλή χοληστερόλη και 9% μικρότερη πιθανότητα να υποστούν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Ακόμη όμως και γυναίκες που είχαν θηλάσει μόνο για ένα μήνα, εμφάνιζαν χαμηλότερη συχνότητα διαβήτη, υψηλής πίεσης και υψηλής χοληστερόλης. Ωστόσο, ο κίνδυνος για εμφάνιση καρδιοπάθειας ήταν ανάλογος με των γυναικών που δεν είχαν θηλάσει ποτέ.

Καλύτερη φροντίδα

Σε τι οφείλονται όμως τα θεαματικά αυτά αποτελέσματα του θηλασμού; Ορισμένοι ειδικοί υποστηρίζουν ότι δεν πρόκειται κατ' ανάγκη για σχέση αιτίου-αποτελέσματος. «Οι γυναίκες που θηλάζουν ίσως είναι απλώς εκείνες που συνολικά φροντίζουν καλύτερα τον εαυτό τους κι ακολουθούν πιο υγιεινό τρόπο ζωής από εκείνες που δεν θηλάζουν», εξηγεί η δρ Νιέκα Γκόλντμπεργκ, ιατρική διευθύντρια του Κέντρου Καρδιάς Γυναικών του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης. Η ίδια αναφέρει ως πιθανή εξήγηση ότι ο ευεργετικός ρόλος του θηλασμού ίσως να οφείλεται στην οξυτοκίνη, μια ορμόνη κρίσιμη στην παραγωγή του γάλακτος. Η οξυτοκίνη είναι γνωστό ότι «χαλαρώνει» τα αιμοφόρα αγγεία, καθιστώντας τα πιο ελαστικά και περισσότερο ανθεκτικά στο σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας.

Ο θηλασμός είναι επίσης γνωστό ότι διαδραματίζει ρόλο στην επούλωση της μήτρας μετά την κύηση, προκαλώντας συσπάσεις που βοηθούν στην αποκατάστασή της και στην ταχύτερη επαναφορά της



στο αρχικό μέγεθος. Επιπλέον, οι γυναίκες «καίνε» περισσότερες θερμίδες όταν «παράγουν» γάλα, κι αυτό βοηθά στη μείωση του αποθηκευμένου λίπους που συσώρευσε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Άλλες πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι ο θηλασμός πιθανότατα περιορίζει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών, καθώς επίσης και διαβήτη τύπου 2.

Καρκίνος του οισοφάγου

Η νόσος έχει ταχεία εξέλιξη

ΤΟΥ ΝΤΙΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗ*

Ο οισοφάγος είναι ένας ινοελαστικός σωλήνας. Αποτελεί μέρος του πεπτικού σωλήνα που μεταφέρει την τροφή από τη στοματική κοιλότητα και το φάρυγγα στο στομάχι. Στον ενήλικα το μήκος του είναι περίπου 40εκ. Το μεγαλύτερο τμήμα του βρίσκεται μέσα στο θώρακα. Ένα τμήμα του οισοφάγου βρίσκεται στον τράχηλο και ένα μικρό τμήμα του, μήκους 1-3εκ., βρίσκεται στην κοιλιά. Όπως συμβαίνει με όλα τα όργανα, έτσι και ο οισοφάγος προσβάλλεται από κακοήθεις νόσους, από τις οποίες η συχνότερη είναι ο καρκίνος του οισοφάγου. Η συχνότητα αυτής της νόσου διαφέρει από χώρα σε χώρα, ακόμα και μεταξύ των διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων της ίδιας χώρας. Υπάρχουν περιοχές του πλανήτη όπου η συχνότητα εμφάνισης της νόσου φθάνει τις 142 νέες περιπτώσεις σε πληθυσμό 100.000 ατόμων κάθε χρόνο. Αν διαιρέσουμε νοερώς τον οισοφάγο σε τρία ίσα τμήματα, στο ανώτερο τμήμα, δηλαδή αυτό που εκτείνεται από τον τράχηλο μέχρι το ανώτερο μέρος της θωρακικής κοιλότητας, αναπτύσσονται το 20% των καρκίνων. Στο μεσαίο τμήμα, που εκτείνε-



ται στο μεγαλύτερο μέρος της θωρακικής κοιλότητας, αναπτύσσονται το 50% των καρκίνων, και στο κατώτερο τμήμα το υπόλοιπο 30% των καρκίνων. Κατά τα τελευταία χρόνια αυξάνεται συνεχώς η συχνότητα του καρκίνου του κατώτερου τριτημορίου του οισοφάγου και σε ορισμένες σειρές έχει υπερβεί το 50% του συνόλου των περιπτώσεων.

Υπόπτα συμπτώματα

Το κύριο σύμπτωμα της νόσου είναι η δυσκολία στην κατάποση. Στην αρχή, ο άρρωστος δυσκολεύεται να καταπιεί στερεές τροφές, ενώ στα τελικά στάδια αδυνατεί να καταπιεί υγρά, ακόμα και το σάλιο του. Λόγω της αθρεψίας παρατηρείται μεγάλη καταβολή των δυνάμεων και απώλεια βάρους. Η διάγνωση τίθεται με οισοφαγοσκόπηση και βιοψία του όγκου. Ο καρκίνος του οισοφάγου είναι μία κακοήθης νόσος με ταχεία εξέλιξη. Από τους αρρώστους που δεν υποβάλλονται σε θεραπεία, ελάχιστοι βρίσκονται στη ζωή ένα έτος μετά την έναρξη των

συμπτωμάτων. Αν όμως εφαρμοστεί έγκαιρα η σωστή θεραπεία, τα αποτελέσματα είναι καλύτερα. Οι μέθοδοι θεραπείας είναι τρεις: Χειρουργική θεραπεία, ακτινοθεραπεία και χημειοθεραπεία.

Εκρίζωση όγκου

Τα αποτελέσματα της χειρουργικής θεραπείας είναι ασυνγκρίτως καλύτερα από εκείνα των λοιπών θεραπευτικών μεθόδων. Με εγχείρηση μπορεί να επιτευχθεί εκρίζωση του όγκου, εφόσον η νόσος βρίσκεται σε αρχικό στάδιο. Δυστυχώς, τέτοια εγχείρηση μπορεί να εφαρμοσθεί μόνον σε μικρό σχετικά ποσοστό αρρώστων, οι οποίοι πληρούν ορισμένα κριτήρια: δεν εμφανίζουν απομακρυσμένες μεταστάσεις της νόσου και βρίσκονται σε ικανοποιητική γενική κατάσταση, ώστε να είναι σε θέση να αντέξουν την επέμβαση. Για να είναι ριζική η εκτομή πρέπει γίνει διάνοιξη τουλάχιστον της κοιλιάς και του θώρακα, και να αφαιρεθεί ολόκληρος ο όγκος μαζί με ένα σημαντικό μήκος του οισοφάγου από τις δύο πλευρές του όγκου. Για αποκατάσταση της συνέχειας του πεπτικού σωλήνα ανατομώνεται το κεντρικό τμήμα του οισοφάγου συνήθως με το στομάχι, το οποίο μετακινείται, ανάλογα με την εντόπιση του όγκου, στο θώρακα ή στον τράχηλο. Τα αποτελέσματα της εγχεί-

Παρνηγορπτικές μέθοδοι

ΔΥΣΤΥΧΩΣ, στη μεγάλη πλειονότητα των αρρώστων δεν είναι δυνατόν να εφαρμοσθεί ριζική εκτομή του όγκου. Σ' αυτούς τους ασθενείς εφαρμόζονται άλλες επεμβατικές μέθοδοι, οι οποίες αποβλέπουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του αρρώστου και κυρίως στην αποκατάσταση της ικανότητάς του για κατάποση. Γι' αυτό, αυτές οι μέθοδοι καλούνται παρνηγορπικές. Μεταξύ των παρνηγορπικών μεθόδων περιλαμβάνεται η παράκαμψη του οισοφάγου και η διαστολή του οργάνου ή η διάνοιξη του αυλού του με χρήση ακτίνων Laser και η τοποθέτηση συνθετικού ή μεταλλικού σωλήνα μέσα στον αυλό του οισοφάγου, διαμέσου του οποίου μπορεί να διέρχεται η τροφή του αρρώστου. Υπάρχουν ορισμένοι χειρουργοί που αφαιρούν τον όγκο χωρίς να ανοίξουν το θώρακα και χωρίς να έχουν θέαση του όγκου. Αυτή η μέθοδος χειρουργικής θεραπείας δεν είναι δυνατόν να χαρακτηριστεί ριζική, γιατί παραβιάζει βασικές αρχές της χειρουργικής ογκολογίας, αποδίδει όμως καλύτερα αποτελέσματα από τις άλλες παρνηγορπικές μεθόδους.

ρησης είναι τόσο καλύτερα, όσο νωρίτερα χειρουργείται ο άρρωστος. Από το σύνολο των ασθενών, που υποβάλλονται σε εγχείρηση με σκοπό την εκρίζωση της νόσου, οι 15%-20% βρίσκονται στη ζωή μετά από παρέλευση πενταετίας. Σε ασθενείς αρχικού σταδίου της νόσου αυτό το ποσοστό μπορεί να ανέλθει στο 90% των περιπτώσεων.

Συνδυασμός θεραπειών

Η ατινοθεραπεία χρησιμοποιείται μόνη ή σε συνδυασμό με χειρουργική θεραπεία ή και με χημειοθεραπεία. Με αυτήν τη μέθοδο θεραπείας είναι δυνατόν να εξαλειφθούν πλήρως μικροί όγκοι, με διάμετρο μικρότερη των 2εκ., που ανήκουν στον ιστολογικό τύπο του πλακώδους καρκινώματος. Οι μεγάλοι όγκοι που καταλαμβάνουν όλο το τοίχωμα του οισοφάγου και επεκτείνονται στους γύρω ιστούς, και οι οποίοι αποτελούν τη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων, δεν καταστρέφονται πλήρως. Σ' αυτές όμως τις περιπτώσεις, ο όγκος μπορεί να συρρικνωθεί και να ανοίξει προσωρινά ο αυλός του οισοφάγου. Η χημειοθεραπεία μόνη στην αντιμετώπιση του καρκίνου του οισοφάγου αποδίδει φτωχά αποτελέσματα. Συνήθως χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με χειρουργική θεραπεία ή και με ακτινοθεραπεία.

***Οικογενειακός γιατρός**

