

2024 Ιανουάριος Φεβρουάριος Μάρτιος

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΤΥΠΕΤ



Άλματα προόδου

τεύχος 195

[www.typpet.gr](http://www.typpet.gr)

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ

# τα νέα του ΤΥΠΕΤ



**ΕΚΔΟΤΗΣ:** Λουκάς Τσάκλας

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ / ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ / ΔΙΕΘΝΗ:**

Χρήστος Ασπώτης, Ελένη Αλεξανδρή,  
Μαρία Τουπαλή, Πελαγία Παναγιωτοπούλου

**ΙΑΤΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ:** Λάμπρος Τζιανούμης,  
Πρόεδρος Επιστημονικού Συμβουλίου

**ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:** Δημήτρης Φωτόπουλος

**ΕΚΤΥΠΩΣΗ / ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:**

PAPERGRAPH - Γραφικές Τέχνες Α.Ε.  
email: [info@papergraph.gr](mailto:info@papergraph.gr)  
[www.papergraph.gr](http://www.papergraph.gr)

**ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ:** τα νέα του ΤΥΠΕΤ

ΤΕΥΧΟΣ 195 / ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ - 2024

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΤΥΠΕΤ / Ευπόλιδος 8 - 10551 Αθήνα

email: [info@typet.groupnbg.com](mailto:info@typet.groupnbg.com)  
[gds@typet.groupnbg.com](mailto:gds@typet.groupnbg.com)  
[www.typet.gr](http://www.typet.gr)

σε αυτό το τεύχος



- 3 Σημείωμα σύνταξης
- 4 Δυναμική πορεία στην υγεία
- 5 Ομιλία Προέδρου ΤΥΠΕΤ στα εγκαίνια της δομής πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας της ΟΑΤΥΕ στο Ηράκλειο Κρήτης
- 7 Νέος σύγχρονος ιατροτεχνολογικός εξοπλισμός στις δομές του ΤΥΠΕΤ
- 10 Το ΤΥΠΕΤ επενδύει στην Πρωτοβάθμια Περίθαλψη
- 12 Νέα εποχή στην παραπομπή παρακλινικών εξετάσεων
- 13 Το ΤΥΠΕΤ στηρίζει παιδιά και γονείς, ξεκινώντας την κάλυψη του κόστους της συμβουλευτικής γονέων, καθώς και την συνεργασία με ψυχολόγο παιδιών και εφήβων
- 14 Πρόγραμμα προληπτικής μαστού σε εξέλιξη στο Υγειονομικό Συγκρότημα Θεσσαλονίκης
- 16 Σύνδρομο παρατεταμένου (Long) COVID-19
- 18 Λαπαροσκοπική ουρολογική ογκολογία: η ιστορία 7 χρόνων χειρουργικής αιχμής στο Υγείας Μέλαθρον
- 21 Μύθοι και πραγματικότητες για τη στυτική δυσλειτουργία
- 24 Στοματική υγεία
- 27 Απλές συμβουλές για ευχάριστα αεροπορικά ταξίδια με παιδιά, χωρίς άγχος για... κρουολογήματα
- 29 ΑμεΑ: Φθινοπωρινή εκδρομή στον Διόνυσο
- 30 Νομικός Μιχάλης Διευθυντής Ουρολογικού
- 31 THE MERAKI PHILOSOPHY

Η αναδημοσίευση ή οποιαδήποτε άλλη χρήση των κειμένων του περιοδικού επιτρέπεται μόνο κατόπιν άδειας της έκδοσης του περιοδικού και αναφοράς της πηγής και του συντάκτη.

## Άλματα προόδου

*“Η ιστορική διαδρομή του ΤΥΠΕΤ από το έτος 1930 μέχρι σήμερα και η προσφορά του στον κόσμο της Εθνικής Τράπεζας είναι αξιοθαύμαστη σε ομαλές αλλά και σε δύσκολες συνθήκες, γεγονός που καθιστά το Ταμείο μας «λιμάνι» ασφάλειας και εμπιστοσύνης για την φροντίδα της υγείας όλων μας.”*

**Μ**ε αυτό το τεύχος, η έκδοση τα νέα του ΤΥΠΕΤ ολοκληρώνει την τρέχουσα τριετία του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΥΠΕΤ ενόψει των εκλογών για την νέα Διοίκηση οι οποίες θα λάβουν χώρα τον Μάιο.

Όπως όλοι γνωρίζουμε το ΤΥΠΕΤ είναι ένας αυτοδιοικούμενος φορέας υγείας, ο οποίος παρέχει υπηρεσίες στα μέλη του, εργαζόμενους και συνταξιούχους της Εθνικής Τράπεζας, και στις οικογένειές τους αλλά και σε τρίτους.

Πρόκειται για έναν φορέα υγείας ο οποίος από την ίδρυσή του στηρίζεται οικονομικά στις εισφορές των μελών του και στην οικονομική ενίσχυση της Εθνικής Τράπεζας, η οποία στο πλαίσιο των υποχρεώσεων της αναγνωρίζει το ρόλο του και την σημασία που έχει για την προστασία της υγείας των ανθρώπων της, εργαζομένων και συνταξιούχων.

Η ιστορική διαδρομή του ΤΥΠΕΤ από το έτος 1930 μέχρι σήμερα και η προσφορά του στον κόσμο της Εθνικής Τράπεζας είναι αξιοθαύμαστη σε ομαλές αλλά και σε δύσκολες συνθήκες, γεγονός που καθιστά το Ταμείο μας «λιμάνι» ασφάλειας και εμπιστοσύνης για την φροντίδα της υγείας όλων μας.

Τα τελευταία χρόνια, από την δεκαετία της οικονομικής κρίσης μέχρι την περίοδο της πανδημίας της COVID 19 αλλά και σήμερα που η υγεία παραμένει σταθερά στην προτεραιότητα του ενδιαφέροντος για όλους, το ΤΥΠΕΤ έκανε άλματα προόδου και ανταποκρίθηκε με επάρκεια και άριστα αποτελέσματα σε όλους τους τομείς.

Σήμερα, όλοι μιλάμε για έναν πρωτοποριακό φορέα υγείας που ανήκει στους εργαζομένους της Εθνικής Τράπεζας και δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τους φορείς της δημόσιας αλλά και της ιδιωτικής υγείας.

Έτσι λοιπόν πέρα από την σταθερή και αξιόπιστη παροχή υπηρεσιών υγείας, τα τελευταία χρόνια το ΤΥΠΕΤ επένδυσε σε νέες βελτιωμένες κτηριακές εγκαταστάσεις στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις, στον τεχνολογικό εξοπλισμό με σύγχρονα μέσα και μεθόδους, στο ανθρώπινο δυναμικό, επιστημονικό, νοσηλευτικό και διοικητικό και κυρίως στην προσπάθεια όλων των παραγόντων να ανταποκριθούν με συνέπεια, αξιοπιστία, ευγένεια και ανθρωπιά σε όλους όσοι έχουν προστρέξει στο ΤΥΠΕΤ σε δύσκολες ώρες.

Στις σελίδες αυτού του τεύχους θα βρείτε κάποιες από τις νέες πρωτοβουλίες του ΤΥΠΕΤ που βελτιώνουν τις υπηρεσίες του Ταμείου της Υγείας προς τους ασφαλισμένους όπως:

*“Σήμερα όλοι μιλάμε για έναν πρωτοποριακό φορέα υγείας που ανήκει στους εργαζόμενους της Εθνικής Τράπεζας και δεν έχει τίποτα να ζηλέψει από τους φορείς της δημόσιας αλλά και της ιδιωτικής υγείας.”*

- Διεύρυνση της πρωτοβάθμιας περίθαλψης με αποκεντρωμένες υπηρεσίες στην Αττική.
- Νέα εποχή στην παραπομπή παρακλινικών εξετάσεων με ψηφιακό εκσυγχρονισμό που αντικαθιστά τον χειρόγραφο με τον ηλεκτρονικό τρόπο.
- Πρόγραμμα προληπτικής μαστού στο Υγειονομικό Συγκρότημα Θεσσαλονίκης (ΥΣΘ)

#### **Σύγχρονος Τεχνολογικός Εξοπλισμός:**

- Νέο φορητό ψηφιακό ακτινολογικό μηχάνημα στην Διεύθυνση Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον»
- Νέο επεμβατικό σύστημα φακοθρυψίας (αφαίρεση καταρράκτη) στην Διεύθυνση Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον»
- Νέο ολοκληρωμένο υπερσύγχρονο σύστημα χειρουργικής διαθερμίας στην Διεύθυνση Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον»
- Νέο σύστημα αυτόματης μέτρησης της διαθλαστικής κατάστασης των οφθαλμών στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (Σοφοκλέους)

Τα πιο πάνω ως πρωτοβουλίες και δράσεις της τελευταίας περιόδου αναφέρονται ενδεικτικά και μόνο, δεδομένου ότι το ΤΥΠΕΤ χαρακτηρίζεται από μια δυναμική νοοτροπία, με όραμα διαρκές για το μέλλον της υγείας και τις εξελίξεις, που όπως όλοι γνωρίζουμε είναι συνεχείς σε επιστημονικό και τεχνολογικό επίπεδο.

Το στοίχημα για το Ταμείο της Υγείας όλων μας είναι να γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι και αποτελεσματικότεροι για τους ασφαλισμένους μας, διασφαλίζοντας παράλληλα την βιωσιμότητα και την ευρωστία του Ταμείου μας, που είναι αναγκαία σε κάθε περίπτωση και πρέπει να στηρίζεται από όλους.

Ο δικός μας ανταγωνισμός με τους άλλους φορείς υγείας δεν έχει ως διακύβευμα το κέρδος, αλλά το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην παροχή υπηρεσιών υγείας.

Αυτή η ηθική διάσταση της αποστολής μας, όπως την εννοούμε όλοι εμείς γιατί θέλουμε να παραμείνουμε έτσι, απαιτεί εγρήγορση, υπευθυνότητα και διαρκή προσπάθεια από όλους, Διοίκηση, εργαζομένους, ασφαλισμένους αλλά και Τράπεζα, που πρέπει να παραμείνει σταθερά αρωγός και συμπαραστάτης στις προσπάθειές μας.

Έχουμε αισιοδοξία, έχουμε δύναμη, έχουμε αποφασιστικότητα να συνεχίσουμε την δυναμική πορεία του ΤΥΠΕΤ με υπηρεσίες υγείας αντάξιες των αναγκών και των εξελίξεων κάθε εποχής στους ασφαλισμένους μας, στον δρόμο της ολοκλήρωσης ενός αιώνα ζωής του Ταμείου μας σε λίγα χρόνια.



## Ομιλία Προέδρου ΤΥΠΕΤ στα εγκαίνια της δομής της ΟΑΤΥΕ στο Ηράκλειο Κρήτης.



*“Αυτή η δομή  
θα καλύψει τις ανάγκες  
των ασφαλισμένων  
των Ταμείων μέσω  
της ΟΑΤΥΕ στην ευρύτερη  
περιοχή της Κρήτης  
δίνοντας άμεσες  
και ποιοτικές λύσεις  
στα μέλη μας σε όλα  
τα θέματα  
πρωτοβάθμιας  
φροντίδας υγείας.”*

**Ε**ίναι για εμένα ιδιαίτερη τιμή και χαρά να βρίσκομαι μαζί σας στα εγκαίνια της νέας δομής πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας της ΟΑΤΥΕ στο Ηράκλειο της Κρήτης, που άρχισε να λειτουργεί από την Δευτέρα 4 Δεκεμβρίου.

Αυτή η δομή θα καλύψει τις ανάγκες των ασφαλισμένων των Ταμείων μέσω της ΟΑΤΥΕ στην ευρύτερη περιοχή της Κρήτης δίνοντας άμεσες και ποιοτικές λύσεις στα μέλη μας σε όλα τα θέματα πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας.

Με την ευκαιρία θέλω να τονίσω ότι ο χώρος που βρισκόμαστε ο οποίος στεγάζει τη λειτουργία της δομής έχει παραχωρηθεί με ένα συμβολικό τίμημα στην ΟΑΤΥΕ από τον Σύλλογο των Συνταξιούχων της Εθνικής Τράπεζας, του οποίου είναι ιδιοκτησία.

Ευχαριστούμε θερμά το Σύλλογο των Συνταξιούχων ο οποίος έχει αποδείξει ότι, με πνεύμα συλλογικής αλληλεγγύης, είναι στυλοβάτης στις προσπάθειες όλων μας για την καλύτερη δυνατή προστασία της υγείας των μελών μας και στην περιφέρειά.

Με την ευκαιρία των εγκαινίων της δομής θέλω να πω ότι είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος, γιατί εκτός από την ουσιαστική συνδρομή της δομής σε θέματα εκτάκτων και τακτικών αναγκών πρωτοβάθμιας υγείας των μελών μας, αναδεικνύεται με την πρωτοβουλία αυτή και πάλι το αποτέλεσμα της λειτουργίας των Ταμείων μας με συγκεκριμένες ενέργειες και πράξεις.

Πρόκειται για ενέργειες και πράξεις ουσιαστικές, που έχουν πάρει πλέον διαχρονικά θεσμικά χαρακτηριστικά με ιδιαίτερη αξία.

Η επιτυχής λειτουργία του πολυιατρείου μας στην Πάτρα, που παρέχει υπηρεσίες υγείας στους ασφαλισμένους μας εδώ και πολλά χρόνια στην περιοχή, δείχνει ότι όλοι εμείς μπορούμε να δρούμε συλλογικά, να σχεδιάζουμε και να κάνουμε πράξη κοινά οράματα και στόχους σε όφελος της υγείας των συναδέλφων μας και των οικογενειών τους.

Σε αυτή την κατεύθυνση της συμβολής στην συνολική προσπάθεια εντάσσεται και η δωρεά του μηχανήματος των καρδιολογικών υπερήχων εκ μέρους του ΤΥΠΕΤ στην δομή που εγκαινιάζουμε σήμερα.

Οι πρωτοβουλίες αυτές δίνουν έμφαση στην αποκέντρωση των υπηρεσιών υγείας και έξω από την Αθήνα, με στόχο την καλύτερη δυνατή και με αξιόπιστο τρόπο εξυπηρέτηση των μελών μας.

Η συνεργασία των Ταμείων μας αποδεικνύει ακόμα ότι υπάρχει δημιουργική διάθεση σε όλους μας, που δείχνει τον δρόμο της προοπτικής των προσπαθειών μας, οι οποίες είμαι βέβαιος θα εξασφαλίσουν ένα ακόμα καλύτερο μέλλον για την υγεία των μελών μας.

Δεν θέλω να σας κουράσω με περισσότερα λόγια σε μια τέτοια στιγμή χαράς. Τελειώνοντας όμως θέλω να ευχαριστήσω τους ιατρούς και όσους στελεχώνουν ήδη την δομή πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας στο Ηράκλειο και να τους υποσχεθώ ότι τα Ταμεία μας, στο πλαίσιο της ΟΑΤΥΕ, θα είναι πάντα δίπλα τους.

Είμαι βέβαιος ότι όλοι μαζί θα συνεχίσουμε με σταθερά βήματα αλλά και με νέες ιδέες και πρωτοβουλίες να επιδιώκουμε την καλύτερη δυνατή παροχή ποιοτικών, σύγχρονων και αποτελεσματικών υπηρεσιών υγείας στους ασφαλισμένους μας.

Το έργο μας και η στήριξη των Ταμείων μας από τα μέλη μας σε δύσκολους καιρούς αλλά και η δική σας παρουσία σήμερα εδώ επιβεβαιώνουν αυτή την αλήθεια, η οποία αποτελεί οδηγό και προμετωπίδα σε όλες τις ενέργειες μας και την γενικότερη δράση μας.

Εύχομαι καλή και αποτελεσματική λειτουργία στην νέα δομή της ΟΑΤΥΕ στο Ηράκλειο στην Κρήτη με την πεποίθηση ότι θα ακολουθήσουν και άλλες ανάλογες πρωτοβουλίες στο μέλλον.

“ Είμαι βέβαιος ότι όλοι μαζί θα συνεχίσουμε με σταθερά βήματα αλλά και με νέες ιδέες και πρωτοβουλίες να επιδιώκουμε την καλύτερη δυνατή παροχή ποιοτικών, σύγχρονων και αποτελεσματικών υπηρεσιών υγείας στους ασφαλισμένους μας.”

## Νέος σύγχρονος ιατροτεχνολογικός εξοπλισμός στις δομές του ΤΥΠΕΤ

### Νέο φορητό ψηφιακό ακτινολογικό μηχάνημα FDR Nano στην Γενική Κλινική «Υγείας Μέλαθρον» του ΤΥΠΕΤ

**Τ**ο ΤΥΠΕΤ προχώρησε σε αντικατάσταση του παλαιού φορητού ακτινολογικού μηχανήματος με το νέο ελαφρύ και υπερσύγχρονο φορητό ψηφιακό ακτινολογικό μηχάνημα FDR Nano για την εξυπηρέτηση των νοσηλευόμενων στην Γενική Κλινική «Υγείας Μέλαθρον» των ασφαλισμένων του ΤΥΠΕΤ.



Το FDR NANO είναι το πλέον σύγχρονο φορητό ψηφιακό ακτινολογικό μηχάνημα το οποίο χάρη στις μικρές του διαστάσεις και το χαμηλό του βάρος είναι ικανό να κινείται εύκολα και γρήγορα σε όλους τους χώρους του νοσοκομείου, όπως το χειρουργείο, τα δωμάτια νοσηλείας, την μονάδα εντατικής θεραπείας κ.ά.

Το FRD Nano είναι ένα ψηφιακό ακτινολογικό σύστημα με προηγμένη τεχνολογία επεξεργασίας εικόνας και παράγει υψηλής ποιότητας διαγνωστικές εικόνες.

Ο συνδυασμός χαμηλής δόσης ακτινοβολίας με μικρό χρόνο ακτινοβολήσης προσφέρει μεγάλη ακτινοπροστασία στους ασθενείς.

Το συγκεκριμένο σύστημα διαθέτει αντιβακτηριακή επίστρωση, προσφέροντας έως και 10.000 φορές μεγαλύτερη προστασία έναντι των μικροβίων.

### Νέο σύστημα αυτόματης μέτρησης της διαθλαστικής κατάστασης των οφθαλμών ARK-1 στην Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (Σοφοκλέους)

**Σ**ε συνέχεια των επενδύσεων που αφορούν σε ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό των οφθαλμολογικών εξωτερικών ιατρείων του ΤΥΠΕΤ, ολοκληρώθηκε

η αγορά ενός νέου συστήματος αυτόματης μέτρησης της διαθλαστικής κατάστασης των οφθαλμών ARK της NIDEK.

Η προμήθεια ήρθε σε συνέχεια της απόκτησης του νέου συστήματος



αυτόματης μέτρησης της διαθλαστικής κατάστασης των οφθαλμών της Διεύθυνσης του Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης, του οφθαλμολογικού Τομογράφου Οπτικής Συνοχής-OCT τής Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (Σοφοκλέους) και του οφθαλμολογικού Τομογράφου Οπτικής Συνοχής-OCT Αγγειογραφίας της Διεύθυνσης τής Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον».

Το σύστημα αυτόματης μέτρησης της διαθλαστικής κατάστασης των οφθαλμών ARK-1 της NIDEK διαθέτει αισθητήρα IR αλλά και αισθητήρα wavefront (Shack-Hartmann) με μεγάλη ακρίβεια στις μετρήσεις. Επιπλέον, χρησιμοποιεί ενσωματωμένο θερμογραφικό εκτυπωτή και παρέχει επίσης δυνατότητα μέτρησης της διαμέτρου της κόρης σε φωτοπικές και σκοτοπικές συνθήκες, των διαστάσεων του κερατοειδούς και των κερατομετρικών παραμέτρων, εύκολα, γρήγορα και αξιόπιστα.

Το νέο σύστημα αυτόματης μέτρησης της διαθλαστικής κατάστασης των οφθαλμών ARK-1 διαθέτει ανακλινόμενη έγχρωμη οθόνη LCD και χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της οφθαλμολογικής εξέτασης για τα παρακάτω

- Μέτρηση Διάθλασης
- Μέτρηση Κερατομετρικών
- Αυτόματη Ανίχνευση 3-D και Αυτόματη Στόχευση και Αυτόματη Μέτρηση
- Μέτρηση Προσαρμογής με αλγόριθμο τεχνητής νοημοσύνης
- Μέτρηση με τη διόρθωση αστιγματισμού
- Αξιολόγηση για Φακούς Μέσης ή Κοντινής Όρασης

**Το νέο επεμβατικό σύστημα φακοθρυψίας (αφαίρεσης καταρράκτη) Centurion Vision System με τεχνολογία Active Sentry στην Διεύθυνση Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον» του ΤΥΠΕΤ**

Στο πλαίσιο της συνεχούς αναβάθμισης του ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού του, το ΤΥΠΕΤ ανακοινώνει την πρόσφατη προσθήκη του υπερσύγχρονου συστήματος φακοθρυψίας Centurion Vision System, που προορίζεται για χειρουργικές επεμβάσεις αφαίρεσης καταρράκτη με την προηγμένη τεχνολογία Active Sentry.

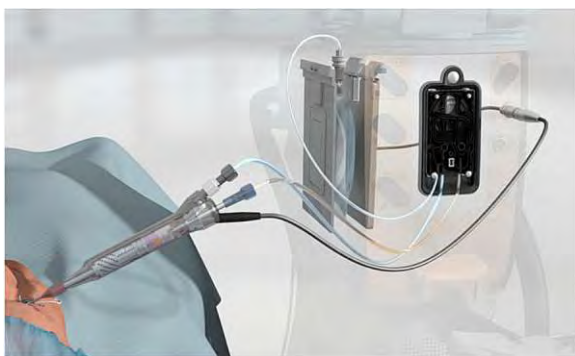


Εικόνα 1. Επεμβατικό σύστημα φακοθρυψίας Centurion Vision System

Αυτή η καινοτόμα τεχνολογία εξασφαλίζει σταθερό περιβάλλον κατά την διάρκεια των χειρουργικών επεμβάσεων, προσφέροντας ασφάλεια και άνεση στους ασθενείς, ακόμη και στις πιο απαιτητικές περιπτώσεις.



Ο ειδικός αισθητήρας που βρίσκεται μέσα στον στελεό (probe) της φακοθρυψίας ανιχνεύει τις μεταβολές της πίεσης μέσα στο μάτι, ακριβώς την στιγμή που συμβαίνουν αυτές, παρέχοντας έγκαιρη αντίδραση. Σε συνδυασμό με το υποσύστημα διαχείρισης υγρών Active Fluidics επιτρέπει ακριβείς και άμεσες ρυθμίσεις πίεσης με χρήση πλακών συμπίεσης.



Εικόνα 2. Σύστημα Active Fluidis

Με τη συνδυασμένη χρήση προηγμένων τεχνολογιών, επιτυγχάνεται η μικρότερη δυνατή επιβάρυνση του οφθαλμού κατά την διάρκεια της επέμβασης. Αυτό συμβάλλει στην αύξηση της ασφάλειας των ασθενών και στην βελτιωμένη αποτελεσματικότητα της χειρουργικής διαδικασίας, μειώνοντας τον χρόνο ανάρρωσης και επιτρέποντας στον ασθενή να επιστρέψει γρήγορα στις καθημερινές του δραστηριότητες.

### Αγορά νέου ολοκληρωμένου υπερσύγχρονου συστήματος χειρουργικής διαθερμίας με πλήρες εξοπλισμό της OLYMPUS (TURis) στο Ουρολογικό τμήμα της Διεύθυνσης Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον»

**Τ**ο νέο υπερσύγχρονο σύστημα OLYMPUS TURis, που αποκτήθηκε από την Κλινική, χρησιμοποιείται για την θεραπεία της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη και περιλαμβάνει την πιο σύγχρονη ηλεκτροχειρουργική γεννήτρια ESG-410 της OLYMPUS με πρώτη παγκόσμια κυκλοφορία τον Ιούλιο του 2023.

Η μέθοδος TURis η οποία πραγματοποιείται με το νέο υπερσύγχρονο σύστημα αφορά στην διουρηθρική εκτομή



με φυσιολογικό ορό και εξάχνωση σε πλάσμα. Πρόκειται για μία ενδοσκοπική επέμβαση μέσω της ουρήθρας, λιγότερο τραυματική και με σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά επιπλοκών και παρενεργειών. Η αφαίρεση του προστάτη γίνεται με την τεχνολογία πλάσμα. Ο προστάτης αφαιρείται σε μορφή μικρών ξυσμάτων με την βοήθεια μιας ηλεκτρικής αγκύλης που λειτουργεί με διπολικό ρεύμα και η όλη επέμβαση διενεργείται υπό συνεχή ροή φυσιολογικού ορού.



Πλεονεκτήματα της μεθόδου TURis πλάσμα-εξάχνωση του προστάτη που προσφέρει το συγκεκριμένο σύστημα είναι τα παρακάτω:

- Μειωμένη πιθανότητα αιμορραγίας κατά τη διάρκεια της επέμβασης
- Χειρουργεία με μικρότερης διάρκειας χρόνου
- Δυνατότητα αντιμετώπισης ασθενών με πολύ μεγάλα αδενώματα
- Ταχύτερη αφαίρεση του καθετήρα
- Γρηγορότερη ανάρρωση και ταχύτερη έξοδος από την κλινική
- Ταχύτερη επάνοδος στις καθημερινές δραστηριότητες.

## Το ΤΥΠΕΤ επενδύει στην πρωτοβάθμια περίθαλψη

**Σ**το ΤΥΠΕΤ πιστεύουμε στην σπουδαία σημασία της πρωτοβάθμιας περίθαλψης για την έγκαιρη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας. Η επένδυση στην πρόληψη, στην οποία εδώ και δεκαετίες δίνει έμφαση το Ταμείο Υγείας μας, αποδίδει μακροχρόνια σημαντικά αποτελέσματα στην διατήρηση τόσο της υγείας όσο και της ποιότητας ζωής των ασφαλισμένων μας.

Με στόχο την διευκόλυνση της πρόσβασης και την βέλτιστη εξυπηρέτηση των μελών μας στην Αττική πλησίον των χώρων εργασίας τους ή του τόπου διαμονής τους, το ΤΥΠΕΤ έχει αποκεντρώσει την παροχή υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας και περίθαλψης σε διάφορα σημεία εντός Αττικής.

Στο πλαίσιο του προγράμματος ανάπτυξης των προσφερόμενων υπηρεσιών στα Εξωτερικά Περιφερειακά Ιατρεία μας, ανακοινώνουμε σε πρώτη φάση το νέο πρόγραμμα λειτουργίας με νέες ιατρικές ειδικότητες στο Ιατρείο του ΤΥΠΕΤ στον Γέρακα Αττικής (Γαργηττού 86 & Πόρου, εντός κτηρίου ΕΤΕ).

Από την Δευτέρα 26 Φεβρουαρίου 2024 το Εξωτερικό Περιφερειακό Ιατρείο του ΤΥΠΕΤ στον Γέρακα προσφέρει βάσει ενός εβδομαδιαίου προγράμματος την δυνατότητα στους ασφαλισμένους για παθολογικές εξετάσεις, συνταγογράφηση, αιμοληψία, δερματολογικές εξετάσεις, οδοντιατρική φροντίδα και περίθαλψη, ενώ υποστηρίζεται καθημερινά και από νοσηλευτικό προσωπικό.

Συγκεκριμένα, το νέο πρόγραμμα λειτουργίας **στο Ιατρείο Γέρακα:**

- Κάθε Δευτέρα, Τρίτη, Τετάρτη & Παρασκευή παθολόγος κ. Ζωή Ταγκαλάκη, ώρες 08:00-14:00.
- Κάθε Δευτέρα αιμοληψία, ώρες 08:30-10:00.
- Κάθε Παρασκευή δερματολόγος κ. Βασίλειος Τσιγκρής, ώρες 12:00-15:00.
- Κάθε Δευτέρα, Τετάρτη & Παρασκευή οδοντίατρος κ. Μαρία Ανυφαντάκη, ώρες 09:30-15:30.

*“Με στόχο την διευκόλυνση της πρόσβασης και την βέλτιστη εξυπηρέτηση των μελών μας στην Αττική πλησίον των χώρων εργασίας τους ή του τόπου διαμονής τους, το ΤΥΠΕΤ έχει αποκεντρώσει την παροχή υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας και περίθαλψης σε διάφορα σημεία εντός Αττικής.”*

Στα υπόλοιπα Εξωτερικά Περιφερειακά Ιατρεία της Αττικής, το εβδομαδιαίο πρόγραμμα λειτουργίας έχει διαμορφωθεί ως εξής:

**Ιατρείο Πειραιά (Λεωφόρος Εθνικής Αντιστάσεως 3, Πειραιάς):**

Κάθε Δευτέρα, Τετάρτη & Πέμπτη παθολόγος κ. Ευάγγελος Ταβουλάρης, ώρες 08:00-14:00

Κάθε Τετάρτη αιμοληψία, ώρες 08:30-09:30.

**Ιατρείο Ψυχικού (Λεωφόρος Κηφισίας 178 & Αγησιλάου, Χαλάνδρι):**

Κάθε Τρίτη (2 φορές/μήνα) παθολόγος κ. Θωμάς Μάνος, ώρες 08:00-14:00 & κάθε Πέμπτη παθολόγος κ. Ζωή Ταγκαλάκη, ώρες 08:00-14:00

Κάθε Πέμπτη αιμοληψία, ώρες 08:30-10:00.

**Ιατρείο Λεωφόρου Αθηνών (Λεωφόρος Αθηνών 128-132 & Ιφιγενείας, Αθήνα):**

Κάθε Δευτέρα παθολόγος κ. Σταμάτης Ευσταθίου, ώρες 08:30-14:30.

Κάθε Δευτέρα αιμοληψία, ώρες 09:00-10:00.

**Ιατρείο Μοσχάτου (Πειραιώς 74, Μοσχάτο):**

Κάθε Τρίτη παθολόγος κ. Γιώργος Βέργος, ώρες 07:30-13:30

Κάθε Τρίτη αιμοληψία, ώρες 08:30-9:30.

**Ιατρείο Λεωφ. Συγγρού (Λεωφόρος Συγγρού 377 & Ζησιμοπούλου, Αθήνα):**

Κάθε Παρασκευή παθολόγος κ. Θωμάς Μάνος, ώρες 08:30-14:30  
Κάθε Παρασκευή αιμοληψία, ώρες 08:30-9:30.

Τέλος, η κεντρική δομή Εξωτερικών Ιατρείων Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στο κτήριο της οδού Σοφοκλέους 15 στο κέντρο της Αθήνας μαζί με τα εξωτερικά ιατρεία της Γενικής Κλινικής Υγείας Μέλαθρον καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα ιατρικών ειδικοτήτων, για την κάλυψη των αναγκών πρόληψης και διάγνωσης των ασφαλισμένων μας (παθολόγοι, καρδιολόγοι, δερματολόγοι, ωτορινολαρυγγολόγοι, ορθοπαιδικοί, οφθαλμίατροι, ουρολόγοι, γυναικολόγοι, χειρουργοί, αιματολόγοι, μικροβιολόγοι, ακτινολόγοι, γαστρεντερολόγοι, ενδοκρινολόγοι, αλλεργιολόγος, νευρολόγοι, ψυχίατρος, ρευματολόγος, παιδίατρος).

Για κάθε σχετική πληροφορία, μπορείτε να ενημερώνεστε από την διαδικτυακή πλατφόρμα του Ταμείου Υγείας [www.typet.gr](http://www.typet.gr).



## Νέα εποχή στην παραπομπή παρακλινικών εξετάσεων

*“Η μεταρρύθμιση αυτή,  
θα έρθει σε συνέχεια  
της πλήρους εφαρμογής  
από το ΤΥΠΕΤ της ηλεκτρονικής  
συνταγογράφησης φαρμάκων,  
αντικαθιστώντας  
την υφιστάμενη πρακτική  
των χειρόγραφων παραπομπών  
με ένα πλήρως λειτουργικό  
ψηφιακό πλαίσιο  
που προσφέρει  
πολλαπλά οφέλη.”*



**Τ**ο ΤΥΠΕΤ προχωράει με γοργά βήματα τον ψηφιακό εκσυγχρονισμό του, εξελίσσοντάς από χειρόγραφο σε ηλεκτρονικό τον τρόπο παραπομπής των ασφαλισμένων για παρακλινικές εξετάσεις, ιατρικές πράξεις και φυσικοθεραπείες.

Με την ένταξη των πιο πάνω παραπομπών, το άμεσο επόμενο διάστημα, στο σύστημα της Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης της Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης Κοινωνικής Ασφάλισης (ΗΔΙΚΑ), για τα μέλη του ΤΥΠΕΤ, δεν θα χρειάζεται πλέον να γίνεται χειρόγραφα στα Βιβλιάρια / Συνταγολόγια του ΤΥΠΕΤ η παραπομπή για μικροβιολογικές και απεικονιστικές/ακτινοδιαγνωστικές εξετάσεις, ιατρικές πράξεις κάθε είδους και φυσικοθεραπείες. Τα εν λόγω παραπεμπτικά θα εκδίδονται πλέον ηλεκτρονικά από το Σύστημα Ηλεκτρονικής Συνταγογράφησης.

Η μεταρρύθμιση αυτή θα έρθει σε συνέχεια της πλήρους εφαρμογής από το ΤΥΠΕΤ της ηλεκτρονικής συνταγογράφησης φαρμάκων, αντικαθιστώντας την υφιστάμενη πρακτική των χειρόγραφων παραπομπών με ένα πλήρως λειτουργικό ψηφιακό πλαίσιο που προσφέρει πολλαπλά οφέλη:

- Θα εκσυγχρονίζει το υγειονομικό μας σύστημα,
- Θα απλοποιεί τις διαδικασίες και θα μειώνει τους χρόνους για τους ασφαλισμένους μας,
- Θα ενισχύει την διαφάνεια και τις δυνατότητες ελέγχου και, παράλληλα,
- Θα προσφέρει μια σαφή και λεπτομερή σύνοψη του ιατρικού ιστορικού κάθε ασθενή, που καθίσταται απολύτως χρήσιμη στην εποχή μας τόσο για τους ασφαλισμένους όσο και για τους ιατρούς.

Η Διοίκηση του ΤΥΠΕΤ υλοποιεί καθημερινά την δέσμευση την οποία είχε αναλάβει για μετασχηματισμό του Ταμείου Υγείας μας σε έναν σύγχρονο Φορέα Υγείας, ανταποκρινόμενη στην προσδοκία των ασφαλισμένων μελών μας για καλύτερη ποιότητα τόσο στις υπηρεσίες φροντίδας υγείας όσο και στην εξυπηρέτησή τους.

Θα ακολουθήσει σχετική ανακοίνωση με τις ημερομηνίες έναρξης.



## Το ΤΥΠΕΤ στηρίζει παιδιά και γονείς, ξεκινώντας την κάλυψη του κόστους της συμβουλευτικής γονέων, καθώς και την συνεργασία με ψυχολόγο παιδιών και εφήβων

**Ο**ι παρατεταμένες ψυχοπρεστικές καταστάσεις που σχετίζονται με διάφορες παθήσεις αλλά και με τον σύγχρονο τρόπο ζωής δημιουργούν την αναγκαιότητα άμεσης υποστήριξης τόσο των παιδιών όσο και των γονέων/κηδεμόνων στον δύσκολο ρόλο τους.

Σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες, παρατηρείται σημαντική αύξηση στις αναπτυξιακές (αυτισμός, ΔΕΠΥ κ.ά.) και ψυχοσυναισθηματικές (κατάθλιψη, ψύχωση κ.ά.) διαταραχές στα παιδιά, με συμπτώματα τόσο ψυχοσωματικά όσο και στη συμπεριφορά τους (απομόνωση, παθητικότητα, αντικοινωνικότητα, εκρήξεις θυμού, φαινόμενα bullying απέναντι σε συνομηλίκους, απώλεια όρεξης, κοιλιακοί πόνοι, προβλήματα ύπνου κ.ά.).

Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με το συνεχές των κρίσεων που βιώνει η κοινωνία αλλά και τις στρεσογόνες εργασιακές συνθήκες, διαταράσσει το σύστημα της οικογένειας στο σύνολό του και προκαλεί διάχυτο αυξημένο άγχος σε γονείς και παιδιά.

Η Διοίκηση και οι αρμόδιες υπηρεσίες του ΤΥΠΕΤ συναισθάνονται την ανάγκη για σχετική υποστήριξη και καθοδήγηση. Στο πλαίσιο αυτό, με ομόφωνη απόφαση του Διοικητικού του Συμβουλίου, αποζημιώνει πλέον από την 1η Δεκεμβρίου 2023 την Συμβουλευτική Γονέων/Κηδεμόνων στις οικογένειες παιδιών που χρήζουν ατομικής ψυχοθεραπείας και στις οικογένειες παιδιών με νευροαναπτυξιακές διαταραχές.

Η Συμβουλευτική είναι η θεραπεία η οποία στόχο έχει οι γονείς/κηδεμόνες:

- να αποδεχτούν το παιδί τους ως αυτόνομη προσωπικότητα,
- να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν τις αιτίες που προκαλούν τις όποιες συμπεριφορές του παιδιού τους,
- να νοηματοδοτήσουν εκ νέου τις σκέψεις και τα συναισθήματα του παιδιού τους και να δράσουν από άλλη σκοπιά,
- να ενθαρρύνουν έμπρακτα το παιδί τους να αντιμετωπίζει τις όποιες προκλήσεις στη ζωή του με ευελιξία,

- να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν τις ανάγκες ολόκληρης της οικογένειας ως σύστημα.

Το ύψος της αποζημίωσης, μετά από έγκριση του ΤΥΠΕΤ, είναι €30 ευρώ για μία συνεδρία τον μήνα.

Βασική προϋπόθεση για την αποζημίωση είναι η ύπαρξη αναπτυξιολογικής γνωμάτευσης για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ή παιδοψυχιατρικής γνωμάτευσης για μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους στην οποία να αναγράφεται και η συμβουλευτική γονέων.

Για τις γνωματεύσεις από ιδιώτες ιατρούς, η συμβουλευτική θα εγκρίνεται από τον νέο συνεργάτη του ΤΥΠΕΤ, με ειδικότητα παιδοψυχολόγου.

Στις αρμοδιότητες του νέου συνεργάτη του ΤΥΠΕΤ περιλαμβάνονται:

- η παιδοψυχολογική αξιολόγηση,
- η συμβουλευτική καθοδήγηση των γονέων/κηδεμόνων,
- η παραπομπή και η διασύνδεση με άλλες ειδικότητες εντός ΤΥΠΕΤ (λογοθεραπευτής, εργοθεραπευτής, ειδική παιδαγωγός, ψυχολόγος ενηλίκων, ψυχίατρος ενηλίκων).

Η διασύνδεση μεταξύ του ψυχολόγου του παιδιού και του συμβούλου των γονέων/κηδεμόνων του, στο πλαίσιο διεπιστημονικής ομάδας κρίνεται απαραίτητη.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή προγραμματισμό ραντεβού, επικοινωνείτε στο e-mail

[childsupport@typet.groupnbg.com](mailto:childsupport@typet.groupnbg.com)  
ή στα τηλέφωνα 2103349558 (19558) / 2103349585 (19585).

Για θέματα αποζημιώσεων του Τομέα Κοινωνικής Πρόνοιας & Μέριμνας συνεχίζετε να αποστέλλετε στο e-mail

[pronoia@typet.groupnbg.com](mailto:pronoia@typet.groupnbg.com)  
ή να επικοινωνείτε στα τηλέφωνα 2103349521 (19521) / 2103349554 (19554) / 2103349539 (19539).

# Υγειονομικό Συγκρότημα Θεσσαλονίκης Πρόγραμμα προληπτικής μαστού

**“Το ενθαρρυντικό μήνυμα που εκπέμπεται από την πρόοδο της επιστήμης, είναι ότι μέσω του προσυμπτωματικού ελέγχου, η έγκαιρη ανίχνευση της πάθησης από εξειδικευμένους επαγγελματίες της υγείας, αυξάνει σημαντικότερα (έως και 97%) τις πιθανότητες για πλήρη ίαση.”**

## Εγρήγορση, κινητοποίηση, συμπόρευση.

**Σ**ε ένα ολοένα και πιο δυστοπικό και απρόσωπο περιβάλλον, το Ταμείο Υγείας, πιστός θεματοφύλακας του Καταστατικού του και διαχρονικός αρωγός από το 1930 των ασφαλισμένων μελών του σε θέματα προστασίας και προαγωγής της σωματικής και ψυχικής τους υγείας, υλοποιεί όλες τις απαραίτητες προς τον θεσμικό του ρόλο δράσεις.

Δεν παραμένει απλά αμέτοχος παρακολουθητής των ραγδαίων εξελίξεων στον χώρο της υγείας, αλλά πρωτοστατεί, μεταξύ άλλων, και στην ανάληψη προγραμμάτων πρόληψης στην υγεία και πρόνοια. Συμβάλλει έτσι από τη μεριά του στην πρώιμη διάγνωση σοβαρών παθήσεων που απασχολούν σε μεταβαλλόμενους καιρούς σημαντικό μέρος του ασφαλισμένου πληθυσμού.

Όπως, δυστυχώς, διαπιστώνεται ότι συμβαίνει τα αρκετά τελευταία χρόνια με την προοδευτική αύξηση των κρουσμάτων σε καρκίνο του μαστού, πάθηση η οποία απασχολεί όλο και περισσότερες αλλά και διαρκώς νεότερες γυναίκες. Είναι μία από τις συχνότερες μορφές καρκίνου, με περίπου 8.000 νέα κρούσματα ετησίως.

Ωστόσο, το ενθαρρυντικό μήνυμα που εκπέμπεται από την πρόοδο της επιστήμης είναι ότι μέσω του προσυμπτωματικού ελέγχου, η έγκαιρη ανίχνευση της πάθησης από εξειδικευμένους επαγγελματίες της υγείας, αυξάνει σημαντικότερα (έως και 97%) τις πιθανότητες για πλήρη ίαση.

Στο αισιόδοξο αυτό πλαίσιο, τους τελευταίους μήνες δρομολογήθηκε από το Διοικητικό Συμβούλιο του ΤΥΠΕΤ - και ήδη είναι σε εξέλιξη από τις αρχές του 2024- πρόγραμμα προληπτικής ιατρικής για τον μαστό, που διενεργείται εντός της δομής του Ταμείου στη Θεσσαλονίκη.

Σε ένα οικείο περιβάλλον, προσφέρεται η δυνατότητα σε όλες τις ασφαλισμένες μας που έχουν γεννηθεί από το 1968 έως και το 1988, άμεσα και έμμεσα μέλη της μεγάλης οικογένειας του ΤΥΠΕΤ που διαμένουν στις περιφέρειες Θράκης, Μακεδονίας, Ηπείρου, Θεσσαλίας και περιφερειακή ενότητα Κέρκυρας, να έχουν προσωπική επαφή με εξειδικευμένο στο μαστό, Ιατρό.

Ο Ιατρός κ. Δημήτρης Δραγούμης, Χειρουργός Μαστού, μέσα από την αναλυτική συζήτηση με την ασφαλισμένη και αφού καταγράψει το ιστορικό της, αξιολογεί τις εξετάσεις που αυτή προσκομίζει (μαστογραφία και υπερηχογράφημα μαστών τελευταίου έτους) και προχωρεί σε ψηλάφηση μαστών. Αν το κρίνει απαραίτητο, διενεργεί επιτόπια υπερηχογραφική εξέταση, παραπέμπει την ασφαλισμένη σε περαιτέρω διαγνωστικές εξετάσεις και δίνει κατευθυντήριες οδηγίες.

Εάν οι ενδιαφερόμενες ασφαλισμένες δεν έχουν μαστογραφία και υπερηχογράφημα

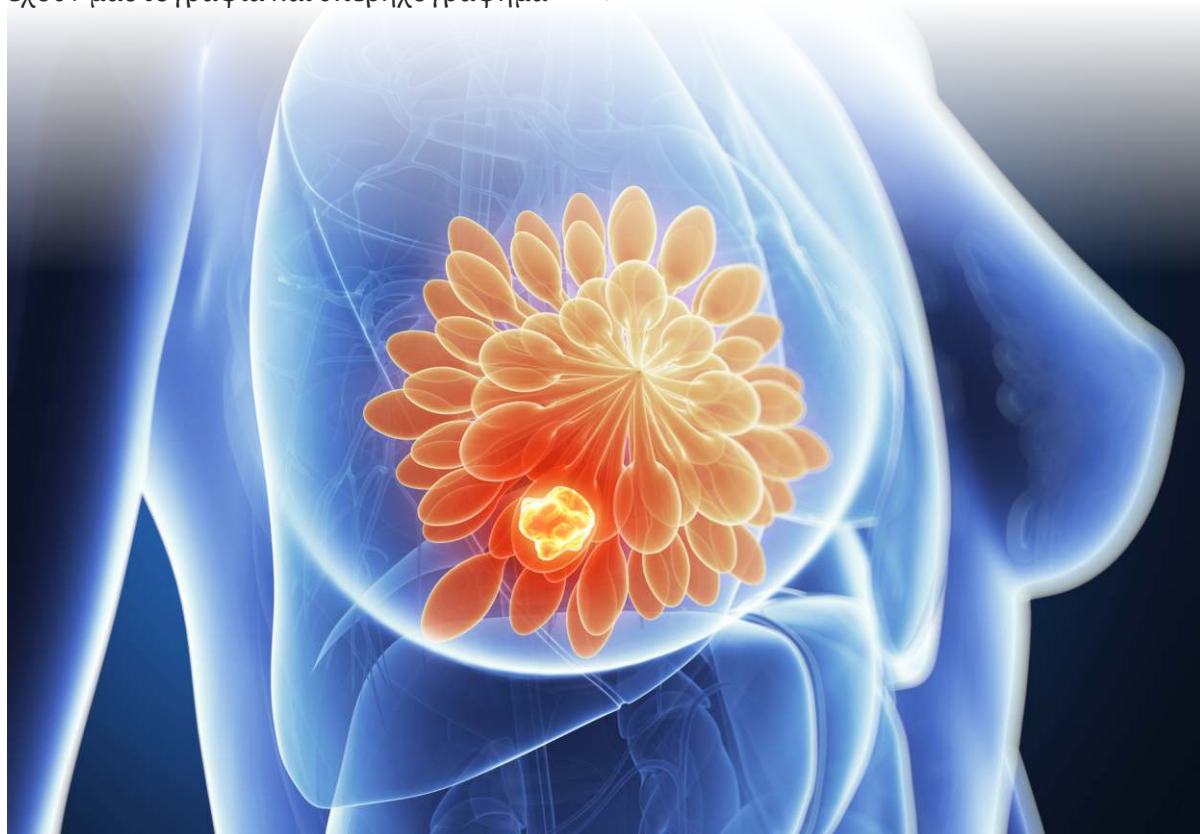
μαστών τελευταίου έτους, είναι γνωστό ότι το Ταμείο Υγείας έχει εξασφαλίσει ένα ευρύ γεωγραφικά δίκτυο συμβεβλημένων απεικονιστικών εργαστηρίων, στα οποία μπορούν να διενεργήσουν, πριν της συμμετοχής τους στο πρόγραμμα, τις εξετάσεις, χωρίς ταλαιπωρία και κόστος.

Για τον σκοπό αυτό, οι ασφαλισμένες μπορούν να αναζητήσουν στα τηλέφωνα της Διεύθυνσης Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης το ειδικό παραπεμπτικό για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Για την διευκόλυνση των μελών μας, το πρόγραμμα διενεργείται ημέρες Σαββάτου, αποκλειστικά κατόπιν ραντεβού το οποίο μπορούν να προγραμματίσουν στα τηλέφωνα του ΥΣΘ.

Τηλεφωνική επικοινωνία:  
2310 281927, 2310 928, 2310 281936.

Ηλεκτρονική επικοινωνία:  
[thessaloniki@typet.grounbg.com](mailto:thessaloniki@typet.grounbg.com)



## Σύνδρομο παρατεινόμενου (Long) COVID-19

**Τ**ο σύνδρομο long COVID-19, γνωστό και ως σύνδρομο επιπτώσεων μετά την οξεία λοίμωξη από τον SARS-CoV-2 (PASC), αναφέρεται σε ένα σύνολο παρατεταμένων συμπτωμάτων που επιμένουν πέραν των τριών μηνών μετά την οξεία φάση της νόσου COVID-19. Ενώ η πλειονότητα των ατόμων αναρρώνει από την αρχική λοίμωξη μέσα σε λίγες εβδομάδες, ορισμένα άτομα εμφανίζουν παρατεταμένα και συχνά εξουθενωτικά συμπτώματα που μπορεί να διαρκέσουν για μήνες.

*“Το σύνδρομο long COVID-19 μπορεί να επηρεάσει άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ήπιες ή ασυμπτωματικές αρχικές λοιμώξεις”*

Τα συμπτώματα του μακροχρόνιου COVID-19 είναι ποικίλα και μπορούν να επηρεάσουν διάφορα συστήματα οργάνων. Οι συνήθεις εκδηλώσεις περιλαμβάνουν κόπωση, δύσπνοια, πόνο στο στήθος, πόνο στις αρθρώσεις και γνωστικές δυσκολίες που συχνά αναφέρονται ως «ομίχλη του εγκεφάλου». Άλλα αναφερόμενα συμπτώματα περιλαμβάνουν πονοκεφάλους, απώλεια γεύσης ή όσφρησης και γαστρεντερικά προβλήματα. Η σοβαρότητα και ο συνδυασμός των συμπτωμάτων μπορεί να ποικίλλει ευρέως μεταξύ των ατόμων.

Οι ακριβείς μηχανισμοί πίσω από το μακροχρόνιο COVID-19 δεν είναι πλήρως κατανοητοί, αλλά πολλοί παράγοντες πιστεύεται ότι συμβάλλουν στην ανάπτυξή του. Η επίμονη ιική δραστηριότητα, η απορρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος και η φλεγμονή είναι μεταξύ των προτεινόμενων αιτιών. Επιπλέον, ο άμεσος αντίκτυπος του ιού στους ιστούς των οργάνων και ο σχηματισμός θρόμβων αίματος κατά την διάρκεια της οξείας μόλυνσης μπορεί να συμβάλει σε συνεχιζόμενα προβλήματα υγείας.

Το σύνδρομο long COVID-19 μπορεί να επηρεάσει άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με ήπιες ή ασυμπτωματικές αρχικές λοιμώξεις. Το φαινόμενο έχει οδηγήσει σε εκτεταμένη έρευνα για την κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών του και την ανάπτυξη στοχευμένων θεραπειών. Μελέτες υποδεικνύουν ότι άτομα με ορισμένους παράγοντες κινδύνου, όπως μεγαλύτερη ηλικία, προϋπάρχουσες παθήσεις υγείας ή πιο σοβαρή οξεία ασθένεια, μπορεί να είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση long COVID-19.

του κ. Σύψα Νικολάου  
Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ,  
Πρόεδρος Επιτροπής  
Νοσοκομειακών Λοιμώξεων  
«Υγείας Μέλαθρον» ΤΥΠΕΤ

της κ. Γεωργακοπούλου Βασιλικής  
Επιμελήτρια Β' ΕΣΥ,  
Πνευμονολόγος ΓΝΑ «Λαϊκό»,  
Υπεύθυνη Ιατρείου Long Covid



Η διαχείριση του μακροχρόνιου COVID-19 θέτει προκλήσεις για τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης, καθώς δεν υπάρχει επί του παρόντος συγκεκριμένη θεραπεία ή καθολικά αποτελεσματική θεραπεία. Τα προγράμματα συμπτωματικής ανακούφισης και αποκατάστασης, προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες, χρησιμοποιούνται συνήθως για την αντιμετώπιση της ποικίλης σειράς συμπτωμάτων. Η αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνει φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία και ψυχολογική υποστήριξη.

Οι πρωτοβουλίες για την δημόσια υγεία έχουν επίσης επικεντρωθεί στην πρόληψη και την έγκαιρη παρέμβαση για την μείωση του κινδύνου μακροχρόνιας COVID-19. Οι εκστρατείες εμβολιασμού στοχεύουν στην ελαχιστοποίηση της σοβαρότητας των αρχικών λοιμώξεων, μειώνοντας στην συνέχεια την πιθανότητα επίμονων συμπτωμάτων. Επιπλέον, η συνεχιζόμενη έρευνα για τα αντιικά φάρμακα και τις θεραπείες που ρυθμίζουν το ανοσοποιητικό μπορεί να προσφέρει νέους δρόμους για την θεραπεία του μακροχρόνιου COVID-19.

Συμπερασματικά, το σύνδρομο long COVID-19 είναι μια πολύπλοκη και πολύπλευρη πάθηση που απαιτεί συνεχή έρευνα και ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση των ευρέος φάσματος συμπτωμάτων του. Η ιατρική κοινότητα συμμετέχει ενεργά στην κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών και στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την πρόληψη, την διάγνωση και την διαχείριση αυτής της παρατεταμένης και συχνά προκλητικής πτυχής της πανδημίας COVID-19.



# Λαπαροσκοπική ουρολογική ογκολογία. Η ιστορία 7 χρόνων χειρουργικής αιχμής στην Γενική Κλινική «Υγείας Μέλαθρον»

“Στο πλαίσιο εξασφάλισης της χειρουργικής ποιότητας και της ασφάλειας των ασθενών κατά την εισαγωγή της λαπαροσκοπικής χειρουργικής στο Υγείας Μέλαθρον, το πρόγραμμα υποστηρίχθηκε από ουρολόγους που σήμερα από την θέση του καθέναν αποτελούν την αφρόκρεμα της σύγχρονης λαπαροσκοπικής πραγματικότητας στην Ελλάδα.”

**Η** διενέργεια βαρειών ογκολογικών επεμβάσεων στο «Υγείας Μέλαθρον» αποτελούσε και αποτελεί στρατηγικό στόχο του ΤΥΠΕΤ, η υλοποίηση του οποίου στην ειδικότητα της ουρολογίας ξεκίνησε με την ανάληψη της θέσης του συντονιστή διευθυντή της ουρολογικής κλινικής από τον Δρ. Αναστάσιο Θάνο, το 2016. Ο κ. Θάνος με πάνω 45 έτη κλινικής εμπειρίας, έχοντας επιτελέσει για πάνω από 20 χρόνια διευθυντής της ουρολογικής κλινικής του Αγίου Σάββα του κεντρικότερου ογκολογικού νοσοκομείου των Αθηνών και κατέχοντας στην φαρέτρα του μια από τις μεγαλύτερες εμπειρίες ανοικτών ογκολογικών επεμβάσεων στην ουρολογική κοινότητα, με την πρόσληψή του, έθεσε τις βάσεις για την καθιέρωση της ουρολογικής κλινικής του «Υγείας Μέλαθρον» ως ένα από τα λίγα ουρολογικά κέντρα στον Ελλαδικό χώρο που παρέχουν ελάχιστα επεμβατική ογκολογική χειρουργική.

Οι πρώτες βαρείες ογκολογικές επεμβάσεις στο Υγείας Μέλαθρον επιτελέστηκαν από τον κ. Θάνο ανοικτά με την ανάληψη των καθηκόντων του. Παράλληλα όμως ο κ. Θάνος προκήρυξε θέση επιμελητού με εξειδίκευση στην λαπαροσκοπική και ρομποτική χειρουργική επιθυμώντας να στήσει στο ΤΥΠΕΤ ένα φιλόδοξο πρόγραμμα πλήρους αντικατάστασης των ανοικτών βαρειών ογκολογικών επεμβάσεων με ελάχιστα επεμβατική χειρουργική. Στο πλαίσιο της προκήρυξης αυτής, ο υπογράφων, προσλήφθηκα στο ΤΥΠΕΤ και το καλοκαίρι του 2016 διενεργήθηκε η πρώτη πιλοτική λαπαροσκοπική ριζική προστατεκτομή για την αντιμετώπιση καρκίνου προστάτη στο «Υγείας Μέλαθρον». Για την πρώτη αυτή επέμβαση προσεκλήθη ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Πατρών Ευάγγελος Λιάτσικος, συμμετείχαν εκτός αυτού ο υπογράφων και ο κ. Θάνος και ολοκληρώθηκε σε λιγότερες από 2 ώρες με ελάχιστη απώλεια αίματος με τον ασθενή να παίρνει εξιτήριο την επόμενη ημέρα από την Κλινική μας με άριστα ογκολογικά και λειτουργικά αποτελέσματα. Οι επόμενες δύο λαπαροσκοπικές ριζικές προστατεκτομές έλαβαν χώρα στο «Υγείας Μέλαθρον» από τον υπογράφωντα, τον Δρα Αναστάσιο Θάνο και τον κ. Θεόδωρο Καλογερόπουλο έναν προσκεκλημένο χειρουργό ουρολόγο με εμπειρία στη λαπαροσκοπική



του Ιάσωνα Κυριαζή,  
Ουρολόγου Γενικής Κλινικής  
«Υγείας Μέλαθρον»



χειρουργική σε θέση πρώτου βοηθού. Στην συνέχεια, η ομάδα πλαισιώθηκε από τον τότε Διευθυντή της ουρολογικής κλινικής κ. Δημήτριο Δημητρίου δημιουργώντας αυτοτελή χειρουργική ομάδα διενέργειας λαπαροσκοπικών επεμβάσεων από ουρολόγους του ΤΥΠΕΤ.

Παράλληλα προκηρύχθηκε μια θέση μερικής απασχόλησης για επιμελητή με εξειδίκευση στην λαπαροσκοπική χειρουργική στο πλαίσιο της οποίας προσλήφθηκε ο κ. Μάρκος Καραβιτάκης, ουρολόγος με άριστη εκπαίδευση και σημαντική εμπειρία τις λαπαροσκοπικές επεμβάσεις του ουροποιητικού. Ο κ. Καραβιτάκης συνετέλεσε στην δημιουργία ομάδας εξειδικευμένων λαπαροσκόπων επιτρέποντας την διενέργεια ακόμα και των πολυπλοκότερων επεμβάσεων στο «Υγείας Μέλαθρον» συμπεριλαμβανομένων μερικών νεφρεκτομών και ριζικών κυστεκτομών στην αντιμετώπιση του καρκίνου του νεφρού και του μυοδιηθιτικού καρκίνου της ουροδόχου κύστης. Το 2019, με την εγκαινίαση των νέων χειρουργικών αιθουσών του «Υγείας Μέλαθρον», η Διοίκηση αναβάθμισε την υλικοτεχνική

υποδομή της Κλινικής με την αγορά δύο σύγχρονων λαπαροσκοπικών πύργων υψηλής ευκρίνειας (4K) αυξάνοντας την ευκρίνεια των λαπαροσκοπικών επεμβάσεων.

Στο τέλος 7 χρόνων εμπειρίας στην λαπαροσκοπική ογκολογική χειρουργική στο «Υγείας Μέλαθρον» εκατοντάδες ουρολογικοί ασθενείς του ΤΥΠΕΤ έχουν ευνοηθεί από τα οφέλη της ελάχιστα επεμβατικής χειρουργικής συμπεριλαμβανομένων της ελάχιστης απώλειας αίματος και της σπάνιας μετάγγισης, της διενέργειας των περισσότερων ογκολογικών επεμβάσεων σε καθεστώς ημερήσιας νοσηλείας, του περιορισμού του χειρουργικού πόνου και της γρήγορης επιστροφής στις κανονικές δραστηριότητες.

Το σύνολο των ογκολογικών επεμβάσεων στην αντιμετώπιση των καρκίνων προστάτου, νεφρού, ουρητήρων και ουροδόχου κύστεως αντιμετωπίζονται αποκλειστικά λαπαροσκοπικά στην Κλινική μας προσελκύνοντας όχι μόνο ασθενείς του Ταμείου μας αλλά και εξωτερικούς ασθενείς που αναζητούν τα οφέλη της παρεχόμενης θεραπευτικής πρακτικής.



*“Σε επεμβάσεις με υψηλές μετεγχειρητικές λειτουργικές απαιτήσεις, όπως η ριζική προστατεκτομή, η Κλινική μας επιδεικνύει αποτελέσματα εφάμιλλα των μεγαλύτερων κέντρων του εξωτερικού.”*

Παράλληλα, σε επεμβάσεις με υψηλές μετεγχειρητικές λειτουργικές απαιτήσεις, όπως η ριζική προστατεκτομή, η Κλινική μας επιδεικνύει αποτελέσματα εφάμιλλα των μεγαλύτερων κέντρων του εξωτερικού.

Στο πλαίσιο εξασφάλισης της χειρουργικής ποιότητας και της ασφάλειας των ασθενών κατά την εισαγωγή της λαπαροσκοπικής χειρουργικής στο Υγείας Μέλαθρον, το πρόγραμμα υποστηρίχθηκε από ουρολόγους που σήμερα από την θέση του ο καθένας αποτελούν την αφρόκρεμα της σύγχρονης λαπαροσκοπικής πραγματικότητας στην Ελλάδα. Ο καθηγητής του Πανεπιστημίου Πατρών Ευάγγελος Λιάτσικος (πρώτη λαπαροσκοπική επέμβαση) αποτελεί έναν από τους πιο διακεκριμένους λαπαροσκόπους ουρολόγους σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, όντας ένας από τους λίγους Έλληνες ουρολόγους που επιτελούν ζωντανές λαπαροσκοπικές επεμβάσεις (live surgery) στο Πανευρωπαϊκό συνέδριο ουρολογίας. Ο κ. Καλογερόπουλος κατέχει σήμερα την θέση συντονιστή διευθυντή στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Αθηνών και είναι υπεύθυνος για την εισαγωγή της λαπαροσκοπικής ουρολογίας στο νοσοκομείο αυτό ενώ αποτελεί έναν από τους πλέον καταξιωμένους λαπαροσκόπους ουρολόγους των Αθηνών. Ο κ. Μάρκος Καραβιτάκης αποτελεί τον συντονιστή διευθυντή της κλινικής προηγμένης λαπαροσκοπικής χειρουργικής Central Urology στην Αθήνα υποστηρίζοντας λαπαροσκοπικά ακόμα και τις πιο πολύπλοκες επεμβάσεις.

Έχοντας επιληφθεί το σύνολο των λαπαροσκοπικών επεμβάσεων στην Κλινική μας δεν μπορώ παρά να αναγνωρίσω πως η βαρεία λαπαροσκοπική χειρουργική στο «Υγείας Μέλαθρον» δεν θα γινόταν πραγματικότητα χωρίς την αμέριστη υποστήριξη της Διοίκησης του ΤΥΠΕΤ αλλά και το όραμα, την σκληρή δουλειά και την συστηματική υποστήριξη του Δρα Αναστάσιου Θάνου.





## Μύθοι και πραγματικότητες για τη στυτική δυσλειτουργία

*“Η στυτική δυσλειτουργία είναι ένα πολύπλοκο πρόβλημα, ωστόσο υπάρχουν πολλές και σύγχρονες διαθέσιμες λύσεις για την αντιμετώπισή του.”*

**Η** εμφάνιση στυτικής δυσλειτουργίας δεν είναι επικίνδυνη, μπορεί όμως να είναι ένα από τα πρώτα προειδοποιητικά σημεία υποκείμενων παθήσεων, όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης, καρδιακά προβλήματα, όπως είναι υπέρταση, στεφανιαία νόσος και διάφορες ενδοκρινικές και νευρολογικές παθήσεις, γι' αυτό είναι απαραίτητη η επίσκεψη στον ειδικό ιατρό.

### Ορισμός - επίπτωση

Η στυτική δυσλειτουργία (Σ.Δ.) είναι η αδυναμία επίτευξης ή διατήρησης μιας στύσης ικανοποιητικά σκληρής, ώστε να επιτρέπει την διείσδυση και κατά συνέπεια την συνουσία. Υπολογίζεται ότι περίπου το 20% του συνολικού πληθυσμού των ανδρών σε κάποιο στάδιο της ζωής του θα εμφανίσει πρόβλημα με την στυτική του λειτουργία. Είναι ξεκάθαρο ότι σε μεγαλύτερες ηλικίες τα ποσοστά είναι μεγαλύτερα. Στους άνδρες ηλικίας 50 ετών το ποσοστό που εμφανίζει στυτική δυσλειτουργία είναι 4%, σε άνδρες άνω των 60 το ποσοστό είναι 7-20%, ενώ η συχνότητα εμφάνισης σε ηλικίες άνω των 75 είναι 40-50%. Η στυτική δυσλειτουργία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα σύμπτωμα της προχωρημένης ηλικίας, καθώς είναι θεραπεύσιμη σε κάθε ηλικία.

### Ποια είναι τα αίτια της στυτικής δυσλειτουργίας;

Η επίτευξη της στύσης είναι μια εξαιρετικά σύνθετη διαδικασία στην οποία συμμετέχουν ο εγκέφαλος, ορμόνες, νεύρα, μύες, αγγεία και φυσικά, τα συναισθήματα και ανώτερες ψυχικές λειτουργίες. Μια διαταραχή στην διαδικασία αυτή μπορεί να είναι αίτιο στυτικής δυσλειτουργίας. Τα προβλήματα μπορεί να είναι οργανικά ή ψυχολογικά ή συνδυασμός των δύο.

Τα πιο συχνά οργανικά αίτια είναι: Μεταβολικό σύνδρομο, δηλαδή ο συνδυασμός αυξημένου σωματικού βάρους, υψηλής αρτηριακής πίεσης, αυξημένων επιπέδων ινσουλίνης, υψηλής χοληστερίνης, σακχαρώδης διαβήτης, ορμονικές διαταραχές, καρδιολογικές παθήσεις, απόφραξη των αγγείων, θεραπείες για καρκίνο προστάτου (ορμονικές θεραπείες, ακτινοθεραπείες ή ριζική προστατεκτομή).

Ιδιαίτερη προσοχή έχει δοθεί τα τελευταία χρόνια στην σχέση μεταξύ στυτικής δυσλειτουργίας και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Η στυτική δυσλειτουργία οφείλεται συνήθως στη μειωμένη ροή αίματος στο πέος. Συγκεκριμένα, η προβληματική διαστολή των αρτηριών οφείλεται σε δυσλειτουργία



Του κ. Αναστάσιου Θάνου  
Συντονιστή Διευθυντή  
του Ουρολογικού  
Τμήματος  
του Υγείας Μέγαθρον

του εσωτερικού τοιχώματος των αγγείων, όπως ακριβώς συμβαίνει και στην στεφανιαία νόσο. Συνεπώς, η στυτική δυσλειτουργία πολύ συχνά είναι σύμπτωμα καρδιαγγειακής νόσου και προειδοποίηση εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Άντρες με στυτική δυσλειτουργία χωρίς κάποιο προφανή λόγο, οι οποίοι δεν παρουσιάζουν συμπτώματα καρδιακών προβλημάτων, θα πρέπει να εξετάζονται από καρδιολόγο, ιδιαίτερα πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή για την δυσλειτουργία της στύσης τους. Έχει υπολογιστεί από ερευνητές ότι 15% των καρδιαγγειακών επεισοδίων θα μπορούσε να αποφευχθεί, αν οι ασθενείς έδιναν περισσότερο προσοχή στην πρόβλεψη των καρδιακών παθήσεων από την στιγμή που εμφάνισαν στυτική δυσλειτουργία! Εκτός από τις παραπάνω οργανικές αιτίες, ένας στους τρεις άνδρες αντιμετωπίζει στυτική δυσλειτουργία για ψυχολογικούς λόγους. Το άγχος είναι ιδιαίτερα καταστροφικό. Πυροδοτεί την αντανακλαστική αντίδραση πάλης ή φυγής, η οποία στέλνει το αίμα μακριά από τον κορμό, συμπεριλαμβάνοντας το πέος, προς τα άκρα, έτσι ώστε να επιτευχθεί αυτοάμυνα ή απόδραση. Λιγότερο αίμα στον κορμό σημαίνει λιγότερο αίμα διαθέσιμο για την στυτική λειτουργία. Η μη ικανοποιητική στυτική λειτουργία αναστατώνει τον άνδρα. Είναι πολύ σημαντικό όμως να δεχτεί την αλλαγή αυτή ως φυσιολογική, διαφορετικά το άγχος που αυτή προκαλεί καθιστά την επίτευξη στύσης λιγότερο πιθανή.

### Ποια είναι η θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας;

Η στυτική δυσλειτουργία είναι ένα πολύπλοκο πρόβλημα, ωστόσο υπάρχουν πολλές και σύγχρονες διαθέσιμες λύσεις για την αντιμετώπισή του. Σχηματικά, οι προτεινόμενες θεραπείες είναι 1) από του στόματος φαρμακευτική αγωγή 2) φάρμακα χορηγούμενα ενδοπεϊκιά 3) χειρουργικές επεμβάσεις (τοποθέτηση πείκων προθέσεων) και, πιο πρόσφατα, 4) οι θεραπείες με κρουστικά κύματα.

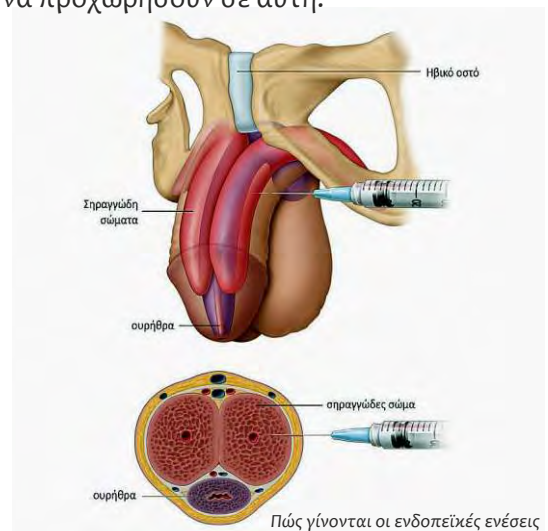
#### **1. Από του στόματος φαρμακευτική αγωγή**

Είναι ουσίες που επιδρούν στα αγγεία του πέους, αυξάνοντας την ροή του αίματος και τελικά τη σκληρότητα που είναι απαραίτητη

για την συνουσία. Τα φάρμακα αυτά δρουν περιφερικά, αλλά χρειάζονται και την συμμετοχή του εγκεφάλου, για να δράσουν. Για την δράση τους είναι απαραίτητη προϋπόθεση η ύπαρξη ερωτικής επιθυμίας και διάθεσης. Οι κυριότεροι εκπρόσωποι είναι η σιλденаφίλη, ταδαναφίλη, βαρδεναφίλη. Πρόκειται για φάρμακα εύκολα στην χρήση και αποτελεσματικότητας στο 70-80% των ασθενών. Η προμήθεια σκευασμάτων για την στυτική δυσλειτουργία, μέσω του διαδικτύου, δεν συνιστάται και ενέχει πάρα πολλούς κινδύνους. Ο πρώτος και μεγαλύτερος είναι η νοθεία του σκευάσματος με ουσίες που δεν αναγράφονται στην συσκευασία. Παραδείγματος χάριν, σε ένα τέτοιο «ψευδοφάρμακο», αντίγραφο της ταδαναφίλης (cialis) εντοπίστηκε 31 φορές υψηλότερη δόση της δραστικής ουσίας και μάλιστα σε αδόκιμο συνδυασμό με ουσία για την πρόωρη εκσπερμάτωση, αποτελώντας ένα πολύ επικίνδυνο και θανατηφόρο κοκτέιλ.

#### **2. Φάρμακα χορηγούμενα ενδοπεϊκιά**

Αποτελούν αγωγή που ακούγεται επιθετική για πολλούς ασθενείς, όμως πρόκειται για την παλαιότερη θεραπευτική προσέγγιση, η οποία έβαλε τα θεμέλια στην αντιμετώπιση της στυτικής δυσλειτουργίας. Η αγωγή αυτή έχει ένα πολύ σημαντικό πλεονέκτημα. Η στύση επέρχεται χωρίς να είναι απαραίτητη η ύπαρξη επιθυμίας. Η λύση των ενδοπεϊκίων ενέσεων προσφέρει το πλεονέκτημα ότι είναι σίγουρη λύση που εγγυημένα λειτουργεί κάτω από συνθήκες έντονου άγχους. Το μόνο μειονέκτημα είναι ότι ξενίζει πολλούς άντρες στο άκουσμά της, οι οποίοι διστάζουν να προχωρήσουν σε αυτή.



### 3. Χειρουργική Θεραπεία

Απευθύνεται σε άντρες που δεν μπορεί να αντιμετωπιστούν με φαρμακευτική θεραπεία. Οι πιο συνηθισμένες επεμβάσεις είναι η τοποθέτηση πείκης πρόθεσης και η αγγειοχειρουργική. Η πείκη πρόθεση είναι ουσιαστικά μια αντλία σιλικόνης που τοποθετείται μέσα στο πέος και δίνει την αναγκαία σκληρότητα με το υγρό που περιέχει (μιμείται ουσιαστικά τον μηχανισμό της φυσικής στύσης). Τοποθετείται από ειδικευμένο χειρουργό με μια απλή επέμβαση, της οποίας η διάρκεια είναι περίπου 1 ώρα και η παραμονή στο νοσοκομείο είναι συνήθως μια μέρα. Λόγω του υψηλού κόστους της αντλίας έχουν τεθεί ειδικές ενδείξεις και ηλικιακά όρια από την Πολιτεία (Ε.Ο.Π.Υ.Υ.) για την έγκριση της δαπάνης από ασφαλιστικούς φορείς

### 4. Θεραπεία με κρουστικά κύματα

Στοχεύει στην αιτία του προβλήματος που συνήθως είναι αγγειακά αίτια. Η μέθοδος βασίζεται σε θεραπεία που εφαρμόζεται κατά της ισχαιμίας του μυοκαρδίου, με σκοπό την αγγειογένεση, δηλαδή την ανάπτυξη νέων αγγειακών κλάδων. Η δημιουργία νέων αγγειακών κλάδων βελτιώνει σταδιακά τη λειτουργία της στύσης σε ασθενείς με αγγειακού τύπου Σ.Δ. Η εφαρμογή γίνεται στο ιατρείο, είναι απλή, μη επεμβατική, δε χρειάζεται αναισθησία, εντελώς ανώδυνη και χωρίς παρενέργειες. Σημαντικό είναι ότι τα κρουστικά κύματα μπορεί να αποτελέσουν μόνιμη λύση για την αντιμετώπιση της στυτικής δυσλειτουργίας. Σε σοβαρού βαθμού Σ.Δ. αγγειακής αιτιολογίας, τα κρουστικά κύματα δίνουν τη δυνατότητα βελτίωσης της ανταπόκρισης στα φάρμακα. Σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες

*“Η ψυχοθεραπεία είναι αποτελεσματική για πολλούς άντρες που έχουν άγχος το οποίο σχετίζεται με την στυτική δυσλειτουργία και τη σεξουαλική απόδοση.”*

της Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Εταιρείας συνιστάται σε ελαφρού βαθμού Σ.Δ. οργανικής αιτιολογίας ή μη ανταποκρινόμενους σε φαρμακευτική θεραπεία όμως με ασθενή ένδειξη. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ουρολογική Εταιρεία, η θεραπεία με κρουστικά κύματα θεωρείται ακόμα ερευνητική.

### Συμπερασματικά

Υπάρχουν πολλές επιλογές για τη θεραπεία της στυτικής δυσλειτουργίας. Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η στυτική δυσλειτουργία μπορεί να είναι αποτέλεσμα υποκείμενης σοβαρής πάθησης, η αντιμετώπιση της οποίας μπορεί να σας σώσει. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής φαίνεται να βοηθούν την στύση. Η διακοπή του καπνίσματος, η απώλεια βάρους, η αποφυγή αλκοόλ μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την σεξουαλική σας ζωή. Η ψυχοθεραπεία είναι επίσης αποτελεσματική για πολλούς άντρες που αντιμετωπίζουν άγχος που σχετίζεται με την στυτική δυσλειτουργία και τη σεξουαλική απόδοση. Μεγάλη προσοχή στην παραπληροφόρηση από το διαδίκτυο, γιατί οι ασθενείς με στυτική δυσλειτουργία «πληρώνουν» και αυτό το γνωρίζουν οι επιτήδριοι που κυκλοφορούν διάφορα ψευδοφάρμακα, που εκτός από την αποτυχία στο αποτέλεσμα μπορεί να είναι και επικίνδυνα για τη ζωή σας. Η καλύτερη λύση είναι να συζητήσετε με τον γιατρό σας όλες τις επιλογές. Η απόφαση που θα πάρετε όσον αφορά την θεραπεία που θα ακολουθήσετε πρέπει να βασίζεται στις δικές σας ανάγκες και να είναι αποτέλεσμα αναλυτικής συζήτησης με τον ουρολόγο σας.



## Στοματική υγεία

**Η** στοματική υγεία για παιδιά και ενήλικες είναι ιδιαίτερα σημαντική. Δυστυχώς όμως - όπως έχει παρατηρηθεί - δεν ανήκει στους τομείς προτεραιότητας για την φροντίδα της υγείας. Με αφορμή την παγκόσμια ημέρα στοματικής υγείας, οι οδοντιατρικές υπηρεσίες του Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης παρέχουν χρήσιμες συμβουλές για την φροντίδα της στοματικής υγείας και την τέχνη τού σωστού βουρτσίσματος. Η καλή στοματική υγεία δεν έχει μόνο αισθητική αξία. Είναι σε κάθε περίπτωση πολύτιμη για την γενικότερη υγεία και την ποιότητα της ζωής παιδιών και ενηλίκων διαχρονικά, γι αυτό με βασικό εργαλείο την οδοντόβουρτσα, την φροντίζουμε καθημερινά.



**Παγκόσμια Ημέρα  
Στοματικής Υγείας**  
20 Μαρτίου 2024



Ενθαρρύνουμε την ΠΡΟΛΗΨΗ  
Βελτιώνουμε την ΥΓΕΙΑ μας

Δρ Θεοδώρα Καρανικόλα  
DDS, Msc, PhD  
Οδοντίατρος - Χειρουργός Στόματος  
Μετεκπαιδευθείσα στην Χειρουργική Στόματος  
Εμφυτευματολογία του ΑΠΘ - Διδάκτωρ ΑΠΘ  
Υποδιευθύντρια Οδοντιατρικών Υπηρεσιών  
Υγειονομικού Συγκροτήματος Θεσσαλονίκης ΤΥΠΕΤ









• **Η τερηδόνα είναι η #1 χρόνια πάθηση** που συναντούμε στα παιδιά.

• **Το σωστό βούρτσισμα** απομακρύνει την πλάκα αποτελεσματικά και **καταπολεμά την τερηδόνα**.

**Πώς η πανδημία επηρέασε τη στοματική υγιεινή**



• **ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΤΟ 2018** όλο και λιγότερα άτομα βουρτσίζουν τα δόντια τους δύο φορές την ημέρα, μια μείωση της τάξης του

 ↓**5%** στους ενήλικες  ↓**11%** στα παιδιά.

• **2 στους 5** ενήλικους παραδέχτηκαν πως περνούσαν **ολόκληρες μέρες** χωρίς να βουρτσίσουν τα δόντια τους.

• **70%** των ανθρώπων αντιμετώπισαν **προβλήματα με τα δόντια τους** 

**Όταν οι γονείς αμελούν το βούρτσισμα το ίδιο κάνουν και τα παιδιά τους.**



**Είναι 7 φορές** πιο πιθανό για ένα παιδί να μη βουρτσίσει τα δόντια του αν οι γονείς τους δε βουρτσίζουν τα δικά τους 2 φορές την ημέρα.

• **ΣΗΜΕΡΑ 1 στα 4** παιδιά δεν βουρτσίζουν τα δόντια τους 2 φορές την ημέρα.

• Το **78% των παιδιών** στην Ελλάδα έχουν **μέτρια έως κακή** στοματική υγεία.

• Το **33,98% των ιδιωτικών δαπανών** των Ελλήνων για την υγεία αφορά την οδοντιατρική περίθαλψη.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ



ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ ΣΑΣ  
ΣΕ ΓΩΝΙΑ 45 ΜΟΙΡΩΝ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΤΩΝ ΟΥΛΩΝ ΣΑΣ



Καθαρίστε τις **εξωτερικές επιφάνειες** των επάνω δοντιών και στη συνέχεια των κάτω δοντιών. **Από τα ούλα προς τα δόντια** και όχι κάθετα με ήπιες περιστροφικές κινήσεις. Κάνοντας 10 μικρούς κύκλους ανά 2-3 δόντια κάθε φορά, το ίδιο κάνουμε και στις **εσωτερικές επιφάνειες**.



Για τις **εσωτερικές επιφάνειες των μπροστινών δοντιών** βάζουμε την βούρτσα κάθετα, με κινήσεις πάνω-κάτω. Δεν ξεχνάμε ότι η βούρτσα ακουμπά και τα ούλα και μετακινείται δόντι-δόντι.



Τελειώνουμε βουρτσίζοντας τις **μαστικές επιφάνειες** στα πίσω δόντια, κάνοντας κινήσεις μέσα-έξω και μετρώντας ως το 10 για κάθε πλευρά.



Βουρτσίστε **μαλακά τη γλώσσα σας** για να απομακρύνετε τα βακτηρίδια και να φρεσκάρετε την αναπνοή σας.



Βουρτσίστε **ΔΥΟ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ** και για τουλάχιστον **ΔΥΟ ΛΕΠΤΑ**.

- Αλλάξτε οδοντόβουρτσα **κάθε 3 μήνες**.
- Αν επιλέξετε **ηλεκτρική οδοντόβουρτσα** φροντίστε να έχει **αισθητήρα πίεσης** και ένδειξη χρόνου βουρτσίσματος.
- Η χρήση του **οδοντικού νήματος** συστήνεται τουλάχιστον **μία φορά την ημέρα**, συνήθως στο βραδινό βούρτσισμα.

### Για τα παιδιά



- Το βούρτσισμα των δοντιών είναι ευθύνη των γονέων μέχρι την **ηλικία των 6 ετών**.
- Το παιδί πρέπει να βουρτσίζει τα δόντια του με οδοντόκρεμα που περιέχει φθόριο σε ποσοστό αντίστοιχο με την ηλικία του, τουλάχιστον **2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά**, ιδιαίτερα αμέσως μετά την κατανάλωση γλυκών και πριν πάει για ύπνο.
- Γονείς και παιδιά βουρτσίστε τα δόντια σας μαζί. Αναλάβετε δράση και γίνετε **“στοματοφρουροί”**.
- Επισκεφθείτε τον οδοντίατρο σας **κάθε 6 μήνες**. Κάντε τον σύμμαχο για μια καλή στοματική υγεία και θυμηθείτε **“Δόντια γερά -Χαμόγελα πλατιά”**.



εκανάρισε με

\*ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Μετά την κατανάλωση όξινων τροφών και ποτών, περιμένετε τουλάχιστον 30 λεπτά πρωτού βουρτσίσετε τα δόντια σας.

## Απλές συμβουλές για ευχάριστα αεροπορικά ταξίδια με παιδιά, χωρίς άγχος για... κρυολογήματα

*“Για να απολαύσουμε τα αεροπορικά μας ταξίδια, μπορούμε να ακολουθήσουμε απλές οδηγίες πρόληψης μετάδοσης ιογενών λοιμώξεων καταρρίπτοντας τους μύθους σύμφωνα με τους οποίους παιδιά και ενήλικες αρρωσταίνουν στο αεροπλάνο λόγω της κακής ποιότητας του αέρα στην καμπίνα.”*



Της κ. Όλγας Τζέτζη  
Παιδιάτρου  
του Υγειονομικού  
Συγκροτήματος  
ΤΥΠΕΤ Θεσσαλονίκης

**Δ**ιανύουμε τη χειμερινή περίοδο και μικροί - μεγάλοι βιώνουμε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά την τριδημία (γρίπη, Covid, RSV) μαζί με μια πληθώρα άλλων λοιμώξεων κυρίως του αναπνευστικού. Εντούτοις, μετά την λήξη των περιοριστικών μέτρων, η επιθυμία μας για ταξίδια και κυρίως αεροπορικά ταξίδια γίνεται όλο και πιο έντονη.

Προκειμένου να απολαύσουμε τα αεροπορικά μας ταξίδια, μπορούμε να ακολουθήσουμε απλές οδηγίες πρόληψης μετάδοσης ιογενών λοιμώξεων καταρρίπτοντας τους μύθους σύμφωνα με τους οποίους παιδιά και ενήλικες αρρωσταίνουν στο αεροπλάνο λόγω της κακής ποιότητας του αέρα στην καμπίνα. Κι αυτό γιατί τα αεροπλάνα συνήθως έχουν ισχυρά συστήματα καθαρισμού αέρα αλλά σαφώς και μπορούμε πιο εύκολα να κολλήσουμε κάποιον ιό αφού καθόμαστε δίπλα σε άλλους συνεπιβάτες για αρκετές ώρες, οι οποίοι ενδεχομένως να βήχουν ή να φταρνίζονται και αγγίζουμε μολυσματικές επιφάνειες τις οποίες μπορεί να τις έχει αγγίξει κάποιο βρέφος - νήπιο πάσχον από ιογενή λοίμωξη.

Ως επιβάτες χρησιμοποιούμε τις ίδιες τουαλέτες την ώρα της πτήσης, καθόμαστε σε καθίσματα και τρώμε σε τραπεζάκια, στηριζόμαστε σε χειρολαβές που έχουν χρησιμοποιηθεί από εκατοντάδες άτομα κάθε μέρα. Τώρα μάλιστα που έχει αρθεί η υποχρεωτικότητα της μάσκας στα αεροπορικά ταξίδια, ξέρουμε ότι ο διπλανός μας στο αεροπλάνο και όλη η σειρά αναπνέουν τον ίδιο ακριβώς αέρα με εμάς. Είναι γνωστό ότι η μετάδοση των αναπνευστικών λοιμώξεων γίνεται με σταγονίδια από το φτέρνισμα, τον βήχα ή την ομιλία οπότε αντιλαμβανόμαστε τους κινδύνους.

Έτσι λοιπόν, ας χρησιμοποιήσουμε την κοινή λογική και όλες τις βασικές αρχές υγιεινής και τα μέτρα πρόληψης των ιογενών λοιμώξεων στα οποία εκπαιδευθήκαμε τόσο καλά στην ζετία της πανδημίας:



- Πολύ καλό και τακτικό πλύσιμο των χεριών. Το απλό αυτό μέτρο προλαμβάνει σύμφωνα με το CDC (Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων) μέχρι και το 21% των αναπνευστικών λοιμώξεων.
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε τα μάτια μας, την μύτη και το στόμα μας. Αν "αρπάξουμε" κάποιον ιό από μια μολυσμένη επιφάνεια, μπορούμε εύκολα να αρρωστήσουμε αν αμέσως μετά ακουμπήσουμε (χωρίς να έχουμε πλύνει τα χέρια μας) τα μάτια μας, την μύτη και το στόμα.
- Σε περίπτωση που έχουμε συμπτώματα λοίμωξης ανώτερου αναπνευστικού, όπως ρινική συμφόρηση, ρινόρροια, φτέρνισμα και βήχα, φροντίζουμε να φοράμε μάσκα καθ' όλη την διάρκεια της πτήσης και κατά την αναμονή μας μέσα στο αεροδρόμιο. Έτσι προστατεύουμε, ως οφείλουμε, τους συνεπιβάτες από τους οποίους ενδεχομένως κάποιος να ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου.
- Εκπαιδεύουμε τα παιδιά μας που ταξιδεύουν μαζί μας, ώστε να φταρνίζονται και να βήχουν στον αγκώνα τους, να απορρίπτουν ασφαλώς το χαρτομάντηλο μετά την χρήση του και να καθαρίζουν μόνα τους με αντισηπτικά μαντηλάκια τα τραπεζάκια φαγητού τους στη διάρκεια της πτήσης.
- Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό διάλυμα ή αντισηπτικά μαντηλάκια για καθαρισμό των χεριών και των επιφανειών (πχ. στο τραπεζάκι φαγητού) μιας και εν ώρα πτήσης δεν μπορούμε να πλύνουμε πολύ συχνά τα χέρια μας.
- Φροντίζουμε να έχουμε ποιοτικό ύπνο πριν την πτήση, ειδικά την προηγούμενη νύχτα, ώστε να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης, φροντίζουμε να είμαστε επαρκώς ενυδατωμένοι και να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή.
- Εμβολιαζόμαστε για την γρίπη και τον κορωνοϊό, σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού της χώρας μας και τις συστάσεις του γιατρού μας.

Να θυμάστε ότι αν αρρωστήσετε την ημέρα της πτήσης, δεν κολλήσατε στο αεροπλάνο. Κι αυτό γιατί από την είσοδο του μικροβίου ή ιού στο σώμα μέχρι την εκδήλωση συμπτωματολογίας μεσολαβούν κάποιες μέρες συνήθως (ανάλογα με το είδος του μικροοργανισμού) – ο χρόνος επώασης της νόσου.

Καλές και ασφαλείς πτήσεις λοιπόν με υγεία και προσοχή! "Κάλλιον το προλαμβάνειν του θεραπεύειν"





## ΑμεΑ Φθινοπωρινή Εκδρομή στον Διόνυσο

**Τ**ο Σάββατο 21 Οκτωβρίου 2023, μια ηλιόλουστη ημέρα, πήραμε το πούλμαν και φτάσαμε στην καρδιά του δάσους, στις εγκαταστάσεις της κατασκήνωσης του ΤΥΠΕΤ στον Διόνυσο. Εκεί μας υποδέχθηκε η κ. Ελένη Πανταζή, μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του ΤΥΠΕΤ, η οποία μεριμνά για την εύρυθμη λειτουργία της κατασκήνωσης. Την ημέρα εκείνη οργάνωσε άρτια την επίσκεψη στους κατασκηνωτικούς χώρους ώστε να τους απολαύσουμε και πάλι όλοι, μικροί, μεγάλοι!

Μέσα στο καταπράσινο δάσος, ήταν όλα έτοιμα: Ωραία μουσική, τραπέζια γεμάτα λιχουδιές, και πάνω από όλα, η όμορφη διάθεσή μας. Σε αυτό το υπέροχο φυσικό περιβάλλον, γονείς και παιδιά μαζί με τους συνοδούς από την κατασκήνωση του Ταμείου Υγείας μας και όλους τους ανθρώπους του ΤΥΠΕΤ γίναμε μια παρέα. Μιλήσαμε, χαρήκαμε, ρίξαμε σουτάκια, βάλουμε γκολ, γελάσαμε με τις τρελόμπαλες του πινγκ πονγκ και γενικότερα ζήσαμε μία αξέχαστη εμπειρία!

Το ΤΥΠΕΤ, για μία ακόμη φορά, μας απέδειξε ότι έχει χώρο για όλους και με την σωστή οργάνωση, η χαρά στην φύση διαρκεί όλο τον χρόνο. Μας ξύπνησε αναμνήσεις από την καλοκαιρινή κατασκήνωση, μας έδωσε την ευκαιρία να κάνουμε πλάνα για τις χριστουγεννιάτικες συναντήσεις μας αλλά και την αποκριάτικη γιορτή του ΤΥΠΕΤ που όλοι περιμένουμε. Όλα αυτά μέχρι το επόμενο μεγάλο μας ραντεβού, τις καλύτερες 15 μέρες του χρόνου... το καλοκαίρι, στην ζεστή κατασκηνωτική αγκαλιά τού ΤΥΠΕΤ.

*“Το ΤΥΠΕΤ, για μία ακόμη φορά, μας απέδειξε ότι έχει χώρο για όλους και με την σωστή οργάνωση, η χαρά στην φύση διαρκεί όλο τον χρόνο.”*



## Μιχάλης Νομικός

**Μ**ε απόφαση τής Ολομέλειας τού Διοικητικού Συμβουλίου ΤΥΠΕΤ (6/24.5.2022), ο κ. Μιχάλης Νομικός προσλήφθηκε στο ΤΥΠΕΤ ως Διευθυντής Ουρολογικού Τμήματος τής Γενικής Κλινικής «Υγείας Μέλαθρον».

Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή τού Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (1990-1996 με βαθμό 6,7 Λίαν Καλώς) και διενήργησε υπηρεσία υπαίθρου στο ΓΝΝ Χανίων και στο ΚΥ Κισσάμου Χανίων. Ως ειδικευόμενος ιατρός εκπαιδεύτηκε στην Γενική Χειρουργική στο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Πειραιά, Μεταξά και, εν συνεχεία, για την ειδικότητα τής Ουρολογίας, στο ΓΝΝ Χανίων.

Ολοκλήρωσε τα στάδια για την λήψη τής ειδικότητας στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου Κρήτης (11/2001-11/2005). Τις περιόδους 3/2006-6/2006 και 6/2009-8/2009, μετεκπαιδεύτηκε με υποτροφία στο Scottish Lithotripsy Center, Western General Hospital (WGH) Εδιμβούργου και στην Πανεπιστημιακή Ουρολογική Κλινική στο Leuven, Βέλγιο, αντίστοιχα.

Είναι τακτικό μέλος τής Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας (ΕΟΕ) από 11/2005, τής Ευρωπαϊκής Ουρολογικής Εταιρείας, από 05/2006, κατόπιν εξετάσεων (απέκτησε τον τίτλο FEBU-Fellow of European Board of Urology), τής endourological society, και μέλος τμήματος τής συντονιστικής επιτροπής τού τμήματος ενδοουρολογίας της ΕΟΕ. Όσον αφορά στην εργασιακή του εμπειρία, την περίοδο 9/2006-2/2008 διετέλεσε έμμισθος στο WGH (ως κλινικός συνεργάτης, ως επιμελητής και ως ειδικός επιμελητής). Διετέλεσε, κατά την περίοδο 2008-2021, επικουρικός επιμελητής στην Ουρολογική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Ασκληπείου Βούλας, επιμελητής Β΄, στο Βενιζέλιο Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου Κρήτης και στο Νοσοκομείο Ελευσίνας, Θριάσιο, όπου έλαβε τον βαθμό επιμελητή Α΄ και το 2021 την θέση τού Διευθυντή.

Στην επιστημονική του εμπειρία, προστίθενται ο ρόλος του ως εκπαιδευτή στο πλαίσιο εκπαίδευσης ειδικευομένων ουρολόγων στις εβδομάδες εκπαίδευσης ειδικευομένων ουρολόγων και ως υπευθύνου του τμήματος ενδοουρολογίας και αντιμετώπισης λιθίασης του ουροποιητικού της Ουρολογικής Κλινικής του Θριάσιου Νοσοκομείου, καθώς και ως επιστημονικού συνεργάτη της Γ΄ Πανεπιστημιακής Ουρολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Αττικό Νοσοκομείο με αντικείμενο την Ενδοουρολογία με έμφαση στην εκτέλεση διαδερμικής Νεφρολιθοτρυψίας.



# THE MERAKI PHILOSOPHY

Η φιλοσοφία «μεράκι» υπόσχεται επιτυχία στον επαγγελματικό και προσωπικό βίο.

**Τ**ην προσέγγιση αυτή - βασισμένη σε μία λέξη την οποία χρησιμοποιούμε πολύ στην ελληνική γλώσσα, για να εκφράσουμε ό,τι κάνουμε με ψυχή, πάθος, δημιουργικότητα και αγάπη- πρόβαλε το περιοδικό HOLA στην έκδοσή του για τις ΗΠΑ στις αρχές τού χρόνου.

Ετυμολογικά, η λέξη «μεράκι» είναι δάνειο από την τουρκική λέξη «merak» (αραβ. Maraqq) και σημαίνει «ευγένεια, χάρη». Στην ελληνική γλώσσα, η σημασία της εξελίχθηκε εκφραστικά και συναισθηματικά.

Και σε αυτή την ελληνική ερμηνεία αναφέρεται το άρθρο βάσει τής οποίας η φιλοσοφία «μεράκι» φαίνεται να υιοθετείται από εταιρείες σε παγκόσμια κλίμακα ως ένα ισχυρό εργαλείο για εργαζομένους με έμπνευση και πάθος για παραγωγικότητα και καινοτομία.

Κατά βάση όμως η φιλοσοφία αυτή μπορεί να εφαρμόζεται σε κάθε πεδίο τής ανθρώπινης δραστηριότητας. Εμψυχώνει το άτομο να αφοσιώνεται και να παραμένει πιστό στο θετικό αποτέλεσμα. Βασικά χαρακτηριστικά για να προσεγγίζουμε κάθε ενασχόλησή μας με βάση την φιλοσοφία MERAKI είναι τα εξής:

**Δημιουργικότητα:** Αποτελεί το πρώτο βήμα. Να προσπαθούμε δηλαδή να αγκαλιάζουμε κάθε στόχο, μικρό ή μεγάλο, και να τον προσεγγίζουμε με ενθουσιασμό και με νέες ιδέες.

**Ανάληψη μετρημένου-λογικού ρίσκου.** Σύμφωνα με την φιλοσοφία είναι σημαντικό να ρισκάρουμε λελογισμένα και να σχεδιάζουμε. Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να μαθαίνουμε από τα λάθη.

**Προσήλωση** στον στόχο τον οποίο επιδιώκουμε με αφοσίωση και δέσμευση (και ήθος θα προσθέταμε).

**Υποστηρικτικό περιβάλλον.** Είναι σημαντικό να περιστοιχιζόμαστε από ανθρώπους οι οποίοι μοιράζονται το πάθος μας και μας ενθαρρύνουν να συνεχίσουμε τους στόχους και τα όνειρά μας.

**Προσφορά φιλανθρωπικού έργου** μέσω όποιας εθελοντικής δράσης για την υποστήριξη κοινωνικών δράσεων και πρωτοβουλιών.

**Λήψη πρωτοβουλίας,** ώστε να επιχειρούμε νέα πράγματα ή και να προσεγγίζουμε παλιά προβλήματα με νέες μεθόδους.

**Φροντίδα τού εαυτού μας,** σωματική, ψυχική, πνευματική και συναισθηματική, προκειμένου να παραμένουμε δραστήριοι και επικεντρωμένοι σε νέους στόχους.

Στο κατώφλι κάθε χρόνου, συνηθίζουμε να ονειρευόμαστε, να ευχόμαστε, να ελπίζουμε να πραγματοποιηθεί ό,τι ποθούμε. Στην προσπάθεια αυτή, το «ταξίδι», δύσκολο ή εύκολο, σύντομο, μακρύ ή ατελείωτο, για την υλοποίηση τής επιθυμίας, είναι πολύ σημαντικό. Για τον λόγο αυτό, εάν ο «προορισμός» φαντάζει να απομακρύνεται, δεν απογοητευόμαστε αλλά συνεχίζουμε με όραμα.

“Η φιλοσοφία αυτή μπορεί να εφαρμόζεται σε κάθε πεδίο τής ανθρώπινης δραστηριότητας και εμψυχώνει το άτομο να αφοσιώνεται και να παραμένει πιστό στο θετικό αποτέλεσμα.”



# 30

## Μαρτίου

Παγκόσμια  
ημέρα  
Διπολικής  
διαταραχής



**Σ**τις 30 Μαρτίου είναι η Παγκόσμια ημέρα Διπολικής διαταραχής. Αυτή είναι και η ημέρα γέννησης του Vincent Van Gogh ο οποίος θεωρείται ότι έπασχε από τη νόσο αυτή.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διπολικής διαταραχής είναι σημαντική ημέρα για να θυμόμαστε τους ανθρώπους που πάσχουν αλλά και για την ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού. Δημιουργήθηκε από τρεις διεθνείς οργανώσεις (Asian Network of Bipolar disorders, International Bipolar Foundation, International Society for Bipolar disorders).

Η Διπολική διαταραχή είναι η πιο σοβαρή ψυχική διαταραχή της διάθεσης. Χαρακτηρίζεται κυρίως από επεισόδια Μανίας (ανεβασμένης & εκτός ελέγχου διάθεσης) και επεισόδια Κατάθλιψης (πεσμένης διάθεσης με σημαντική δυσκολία στη λειτουργία). Υπολογίζεται ότι πάσχουν 1-5% του πληθυσμού παγκοσμίως, δηλαδή περίπου 600.000 Έλληνες ασθενείς.

Η ενημέρωση αποτελεί σημαντικό κομμάτι της καλής πορείας της Διπολικής διαταραχής και βοηθάει στην αποστιγματοποίησή της.

