



ΥΓΕΙΑ
& *Σαξία*

ΕΝΘΕΤΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

ΘΑΡΡΟΣ

ΥΓΕΙΑ & Ευεξία

Πάντα, λεκτικά τουλάχιστον, δείχνουμε να θεωρούμε την υγεία ως υπέρτατο αγαθό. Η πρόποση «στην υγεία μας...» και η ευχή «την υγεία σου να 'χεις...» το καταδεικνύουν.

Στο πέρασμα του χρόνου η ανθρωπότητα έχει σίγουρα καταφέρει να ξεπεράσει σε μεγάλο βαθμό κινδύνους και ασθένειες, προσθέτοντας χρόνια στο μέσο προσδόκιμο ζωής. Αυτό, δε, έχει επιτευχθεί τόσο χάρις στην επιστήμη όσο και χάρις στην προσωπική ενημέρωση, με συνέπεια την πρόληψη.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την υγεία ως μία κατάσταση πλήρους κοινωνικής, σωματικής και ψυχικής ευεξίας, οπότε σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να μιλάμε για καλή σωματική υγεία δίχως να λαμβάνουμε υπόψη και την ψυχική.

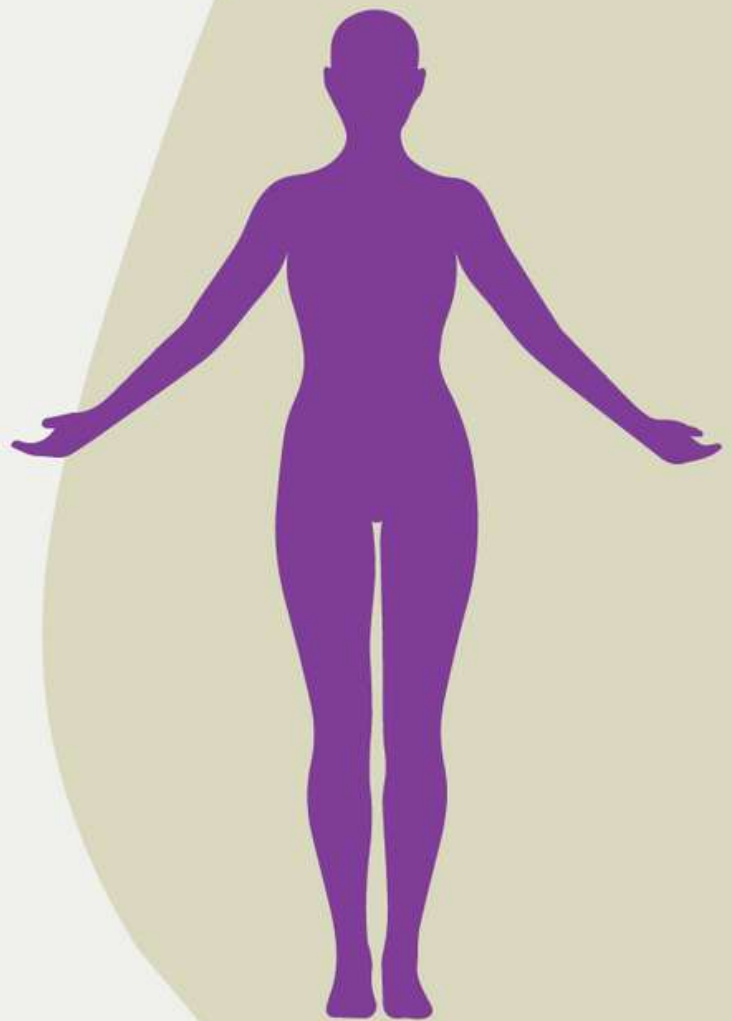
Στη σύγχρονη κοινωνία, επομένως, που κατακλύζεται από το άγχος, μήπως ήρθε η ώρα να φροντίσουμε το ίδιο σοβαρά με τη σωματική μας υγεία την ψυχική μας ισορροπία και αντοχή;

Η ευεξία, άλλωστε, δεν έχει να κάνει με την ηλικία, τη σωματική διάπλαση ή την εμφάνισή μας, ωστόσο επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε και αλληλοεπιδρούμε με τους γύρω μας σε όλες τις πτυχές της ζωής, προσωπικές, οικογενειακές και επαγγελματικές.

Η υγεία είναι ένας στόχος του ανθρώπου, ενώ η ευεξία αποτελεί μία διαρκή ενεργή διαδικασία προς επίτευξή του. Έτσι, εξελίσσοντας τον εαυτό μας, διεκδικούμε μια ποιοτική ζωή με υγεία, ευτυχία και ευημερία.

Με στόχο τη συμβολή στη σφαιρική ενημέρωσή σας γύρω από τους δύο πολύ σημαντικούς τομείς, της ευεξίας και της υγείας, εργάστηκε η ομάδα του «Θ» και των συνεργατών της για το ένθετο που κρατάτε στα χέρια σας...

Άρτα Αγοστοτζάνη



Η ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Έχει αποδειχθεί από αναρίθμητες μελέτες ότι ο ύπνος δεν είναι απλά οκτώ χαμένες ώρες της ημέρας, αλλά μια περίοδος στην οποία το σώμα ξεκουράζεται και το μυαλό αναδιοργανώνεται για να ξεκινήσει την επόμενη ημέρα με φρεσκάδα και διαύγεια.

Κι όμως, ο ύπνος, ο τόσο απαραίτητος, δεν είναι αυτονόητα ξεκούραστος και αναζωογονητικός για ανθρώπους που πάσχουν από διαταραχές ύπνου. Εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο πάσχουν από διαταραχές της αναπνοής στον ύπνο, από το σχετικά αθώο ροχαλητό μέχρι τη σοβαρή και επικίνδυνη αποφρακτική άπνοια, χωρίς να το ξέρουν.

Η αιτία έχει τη βάση της στην ιδιαίτερη ανατομία της μύτης, του στόματος και του φάρυγγα που είναι κατασκευασμένα από μαλακά τοιχώματα. Όταν ο αεραγωγός στενεύει, προκαλείται το ροχαλητό, ενώ όταν κλείνει τελείως, τότε συμβαίνει ένα επεισόδιο άπνοιας. Η άπνοια προκαλεί μείωση του οξυγόνου στον εγκέφαλο, κακή ποιότητα ύπνου, κόπωση και υπνηλία την επόμενη μέρα και μια σειρά από επιπλοκές στην καρδιά, τα αγγεία, τον εγκέφαλο, τον μεταβολισμό, τη μνήμη και τη συγκέντρωση, ενώ σχετίζεται με παθήσεις όπως η υπέρταση, παχυσαρκία, κατάθλιψη, καρδιακές αρρυθμίες και διαβήτη. Είναι λοιπόν αναμφισβήτητο ότι πρόκειται για μια σοβαρή κατάσταση και η θεραπεία είναι απαραίτητη.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η «ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ»;

Ο ωτορινολαρυγγολόγος εξετάζει τη μύτη, την υπερώα, τον φάρυγγα και τον λάρυγγα και μπορεί να υποπτευθεί, αλλά και να αποδείξει, ποιο σημείο του αεραγωγού είναι υπεύθυνο για τη στένωση/απόφραξη που οδηγεί σε ροχαλητό και υπνική άπνοια.

Η χειρουργική διόρθωση της ανατομίας μιας «κλειστής» της μύτης π.χ. με ρινοπλαστική, με διόρθωση του ρινικού διαφράγματος και τη σμίκρυνση των ρινικών κογχών, είναι αποτελεσματική στη μείωση του ροχαλητού.

Η φαρυγγοπλαστική, συχνά σε συνδυασμό με την αμυγδαλεκτομή, διορθώνει το πρόβλημα ενός φάρυγγα με στενά και υπερβολικά ευκίνητα - «χαλαρά» τοιχώματα.

Όταν η γλώσσα είναι μεγάλη σχετικά με το εύρος του φάρυγγα, έχει ως αποτέλεσμα να «πέφτει» προς τα πίσω κατά την ύπνια θέση και να στενεύει με τον τρόπο αυτό ο αεραγωγός. Υπάρχει χειρουργικός - αλλά και μη χειρουργικός - τρόπος διόρθωσης αυτού του φαινομένου. Για παράδειγμα, η εμφύτευση κάτω από το δέρμα του ασθενούς ενός νευροδιεγέρτη που διατηρεί τη γλώσσα σε μια συνεχή σύσπαση κατά τη διάρκεια του ύπνου, έχει πάνω από 80% επιτυχία στην αντιμετώπιση της υπνικής άπνοιας σε επιλεγμένους ασθενείς.

ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΥΠΟΒΛΗΘΟΥΝ ΣΤΗ «ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ»;

Η επιλογή των ασθενών που θα αντιμετωπιστούν με χειρουργικό ή συντηρητικό τρόπο, αλλά και η επιλογή της κατάλληλης χειρουργικής επέμβασης για τον συγκεκριμένο ασθενή είναι μια διαδικασία που χρειάζεται μεγάλη εμπειρία και εξειδίκευση. Δεν ταιριάζουν όλες οι χειρουργικές επεμβάσεις σε όλους τους ασθενείς και δεν αντιμετωπίζονται χειρουργικά όλοι οι ασθενείς. **Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις όπου η λανθασμένη θεραπεία ή μια λανθασμένη χειρουργική επέμβαση είχε καταστροφικά αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής ενός ασθενή.**

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η διενέργεια μιας Μελέτης Ύπνου είναι απολύτως απαραίτητη πριν αποφασιστεί η οποιαδήποτε θεραπεία. Ο ασθενής κοιμάται ένα βράδυ υπό συνεχή μέτρηση πολλών παραμέτρων. Με τις πληροφορίες αυτές ο ιατρός οδηγείται σε μια ασφαλή διάγνωση προς όφελος του ασθενούς.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΙΑΤΡΟΣ;

Δύο είναι οι ειδικότητες της ιατρικής που είναι απαραίτητες και αλληλοσυμπληρούμενες στην αντιμετώπιση του ροχαλητού και της υπνικής άπνοιας: ο Ωτορινολαρυγγολόγος και ο Πνευμονολόγος, οι οποίοι πρέπει να είναι και εξειδικευμένοι στην Υπνολογία. Η προσέγγιση του καθενός είναι διαφορετική και εξίσου σημαντική. Ο Ωτορινολαρυγγολόγος ασχολείται κυρίως με τα ανατομικά και χειρουργικά προβλήματα του αεραγωγού, ενώ ο Πνευμονολόγος με τα λειτουργικά θέματα της αναπνοής κατά τον ύπνο. Η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας όμως πρέπει να αποφασιστεί κατόπιν συνεργασίας και των δύο ειδικοτήτων.

Η εμπειρία του ιατρού και η γνώση του αντικειμένου του Ύπνου μπορεί να κάνει τη λεπτή διαφορά μεταξύ επιτυχίας και αποτυχίας στην αντιμετώπιση του ροχαλητού και της υπνικής άπνοιας.



ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ



Παναγιώτης Κουσουλής

MD, MSc, DAvSpMed(USAF), DOHNS, FEBORL-HNS
Ωτορινολαρυγγολόγος - Χειρουργός Κεφαλής και
Τραχήλου MSc Ιατρικής του Ύπνου
Στρατιωτικός Ιατρός(ε.α.) - τ. Επιμελητής ΩΡΛ - 251
Γενικό Νοσοκομείο Αεροπορίας
Ιατρείο Αθηνών: Σεμπέλου 7, Αθήνα (Μέγαρο
Μουσικής), 115 28, Τηλ. 6983511835
Ιατρείο Καλαμάτας: Αντωνοπούλου 4, Καλαμάτα,
24100, Τηλ.2721089300
www.kousoullis.gr

Dr Αναστάσιος Καλλιάνος

Πνευμονολόγος - Φυματιολόγος
Αν. Δντης - 2η Πνευμονολογική Κλινική Νοσοκομείου Ερρίκος Ντυνάν MSc Ιατρικής
του Ύπνου
Συνεργάτης Ιατρός - Εργαστήριο Φυσιολογίας της Αναπνοής Πανεπιστημίου Αθηνών
Σεμπέλου 7, Αθήνα (Μέγαρο Μουσικής), 115 28, Τηλ 2114073765
www.pulmocenter.gr

Το Ιατρείο Μελέτης Διαταραχών Ύπνου λειτουργεί στην Αθήνα και στην Καλαμάτα (σε συνεργασία με το City Hospital - πρώην Μαιευτήριο Λητώ)



CITY HOSPITAL
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ • GENERAL CLINIC



Ο νευροχειρουργός **Ι. Κυρ. Καράμπελας**, η χειρουργός παιδών **Ε. Ευσταθίου**, ο επιστημονικός διευθυντής **City Hospital Β. Τζωρτζάκης** και ο διευθυντής της χειρουργικής κλινικής **Π. Γιαννόπουλος**



Ο νευροχειρουργός **Σπυρίδων Αρ. Λαφαζάνος**

ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ CITY HOSPITAL

Στελεχώνεται διαρκώς με νέους, έμπειρους, εξειδικευμένους συνεργάτες

Στην ομάδα των χειρουργών που συνεργάζονται με τη Γενική Κλινική City Hospital στην Καλαμάτα (μέλος του Ομίλου «Hellenic Healthcare Group»), προστίθενται νέοι, έμπειροι επιστημονικοί συνεργάτες. Ο επιστημονικός διευθυντής της City Hospital Βασίλειος Τζωρτζάκης καλωσόρισε τον νέο διευθυντή της χειρουργικής κλινικής Παναγιώτη Γιαννόπουλο, ο οποίος πήρε τη σκυτάλη από τον επί σειρά ετών διευθυντή χειρουργικής, Δημήτρη Δρακόπουλο, ο οποίος θεμελίωσε τον χειρουργικό τομέα κι έχτισε σχέσεις εμπιστοσύνης με την κοινωνία της Μεσσηνίας και των γύρω νομών.

Η ομάδα των χειρουργών μεγαλώνει και συμπληρώνεται διαρκώς με εξειδικευμένους συνεργάτες.

Ο χειρουργός Παναγιώτης Γιαννόπουλος, τ. διευθυντής του χειρουργικού τομέα στο Νοσοκομείο Καλαμάτας, αναλαμβάνοντας τα νέα του καθήκοντα τόνισε τη δυνατότητα που υπάρχει μέσα από την κλινική και τον όμιλο για παροχή υψηλών υπηρεσιών υγείας στους πολίτες της ευρύτερης περιοχής. Ευχαρίστησε τους συναδέλφους του γιατρούς στο Νοσοκομείο για τη συνεργασία που είχαν όλα αυτά τα χρόνια, επισημαίνοντας πως η συνεργασία αυτή θα συνεχιστεί καθώς ο ιδιωτικός και ο δημόσιος τομέας χρειάζεται να βαδίζουν παράλληλα για να εξυπηρετούν τον πολίτη.

Έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στη Χειρουργική Ήπατος - Χοληφόρων - Παγκρέατος, στην Ιατρική Σχολή Αλεξανδρούπολης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και είναι απόφοιτος του ΜΠΣ του τμήματος Διοίκησης Μονάδων Υγείας του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Ο νευροχειρουργός **Ιωάννης Κυρ. Καράμπελας** είναι πιστοποιημένος από την Αμερικανική Επιτροπή Νευροχειρουργικής, Certified by the American Board of Neurological Surgery. Από το 2023 συνεργάζεται με την κλινική City Hospital, όπου σε μηνιαία βάση αξιολογεί ασθενείς με παθήσεις του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος, καθώς και της σπονδυλικής στήλης.

Ο κ. Καράμπελας, ο οποίος συνεχίζει να μοιράζει τον χρόνο του μεταξύ Ελλάδας και ΗΠΑ, ανέφερε χαρακτηριστικά για τη συνεργασία του με την κλινική: «Επέλεξα αυτή τη συνεργασία καθώς πέρα από το ό,τι αφορά την ιδιαίτερη πατρίδα μου, υπάρχουν ακόμα τα standard που έχει θέσει ο Όμιλος και η ποιότητα των υπηρεσιών, ζητήματα τα οποία είναι σημαντικά για εμένα τον ίδιο, με στόχο να προσφερθεί

το καλύτερο δυνατό στους κατοίκους της πόλης, του νομού και των γύρω περιοχών».

Ο γενικός αρχίατρος, νευροχειρουργός **Σπυρίδων Αρ. Λαφαζάνος**, είναι διευθυντής της Νευροχειρουργικής Κλινικής NIMTS, επιστημονικός συνεργάτης της Νευροχειρουργικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, του Θεραπευτηρίου «Ευαγγελισμός» και τ. επιστημονικός υπεύθυνος του Πειραματικού Εργαστηρίου Νευροχειρουργικής της παραπάνω κλινικής, είναι μέλος της Επιτροπής Νευροχειρουργικών Υποειδικοτήτων, της Ελληνικής Νευροχειρουργικής Εταιρείας κι έχει εκπονήσει τη διδακτορική του διατριβή στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Όπως αναφέρει: «Η καινοτομία, η δημιουργικότητα και η συνέπεια είναι πολύ σημαντικά χαρακτηριστικά για να ξεχωρίσει μία μονάδα υγείας. Παρακολουθώντας την πορεία του Ομίλου ΗΗG και της γενικής κλινικής City Hospital, θεωρώ ότι δίνεται έμφαση σε αυτά τα στοιχεία. Άρα, σε αυτό το πλαίσιο οι στόχοι μας είναι κοινά και θα συνεισφέρω τα μέγιστα για την κάλυψη των αναγκών των κατοίκων της ευρύτερης περιοχής. Είναι ιδιαίτερη χαρά και τιμή για εμένα να συνεισφέρω σε έναν εξαιρετικό χώρο υγείας στον τόπο καταγωγής μου».

Η χειρουργός παιδών **Ελευθερία Ευσταθίου**, Διδάκτωρ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, εργάζεται ως ιδιώτης ιατρός και έχει συνεργασία με νοσοκομεία της Ελλάδας και του εξωτερικού. Από το 2012 έχει ως βάση της το ιατρείο της στην Καλαμάτα και συνεργάζεται επίσης με την κλινική City Hospital.

Όπως επισημαίνει: «Η παιδοχειρουργική αφορά τα νεογνά βρέφη παιδιά και εφήβους, είναι μια αυτόνομη ειδικότητα, ξεχωριστή, που έχει να κάνει με αναπτυσσόμενους οργανισμούς που παρουσιάζουν ειδικές παθήσεις, οι οποίες χρειάζονται εξειδικευμένη αντιμετώπιση». Ακόμα, εξέφρασε τη χαρά της για τη συνεργασία με την ομάδα του City Hospital, επισημαίνοντας ότι στόχος είναι να καλυφθούν οι ανάγκες των ασθενών της Μεσσηνίας και των όμορων νομών με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Με μονάδα χημειοθεραπείας στην Καλαμάτα

Ογκολογική – Παθολογική Κλινική με άμεσα αποτελέσματα ιστολογικών και μοριακών εξετάσεων, εξατομικευμένη θεραπεία και εξοπλισμό νέας γενιάς λειτουργεί στην Καλαμάτα.

ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ

H

κλινική είναι συμβεβλημένη με τον ΕΟΠΥΥ, ενώ με την ένταξη του City Hospital στο δίκτυο του Ομίλου Hellenic Healthcare Group (HHG), οι ειδικές εξετάσεις πραγματοποιούνται άμεσα και έγκυρα, σε συνεργασία με τα μεγαλύτερα ιδιωτικά νοσοκομεία της χώρας, επίσης μέλη του HHG, όπως Υγεία, Μητέρα, Metropolitan, κ.ά.

Η Ογκολογική - Παθολογική Κλινική πλαισιώνεται από Εργαστήριο Νευροψυχολογίας και Ιατρείο Πόνου. Διευθυντής της είναι ο ιατρός, παθολόγος-ογκολόγος Γεώργιος Φωτ. Σαμέλης, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, τ. Επιστημονικά Υπεύθυνος Διευθυντής του Ογκολογικού Τμήματος του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Αθηνών και εκλεγμένος πρόεδρος της μη κερδοσκοπικής εταιρείας «Ελληνική Διεθνής Εταιρεία Μοριακά Στοχευμένων - Εξατομικευμένων Θεραπειών».

Επίσης, με την κλινική συνεργάζεται μεταξύ άλλων, ο καταξιωμένος παθολόγος - ογκολόγος Αλέξιος Στριμπάκος, ο οποίος κατάγεται από τα Φιλιατρά, είναι διευθυντής της 5ης Παθολογικής Ογκολογικής Κλινικής του νοσοκομείου Υγεία και διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στην Καλαμάτα από το 2012.

Ο παθολόγος - ογκολόγος Γεώργιος Φωτ. Σαμέλης επικεντρώνεται στην κατάλληλη, εξατομικευμένη θεραπεία των ασθενών και θεωρεί ιδιαίτερα σημαντικό το γεγονός ότι η Ογκολογική - Παθολογική Κλινική υποστηρίζεται πλήρως από εργαστήρια του Ομίλου HHG.

Τονίζει αναφορικά με τη σημασία της λειτουργίας της Ογκολογικής - Παθολογικής Κλινικής στην Καλαμάτα: «Μετά την εξαγορά που έγινε από το HHG, μαζί με τα μεγαλύτερα ιδιωτικά νοσοκομεία, θα έχουμε κι εμείς πρόσβαση για άμεσα αποτελέσματα σε πιο ειδικές εξετάσεις, είτε πρόκειται για



Ο παθολόγος - ογκολόγος
Γεώργιος Σαμέλης



Ο παθολόγος - ογκολόγος
Αλέξιος Στριμπάκος

παθολογοανατομικές (ιστολογικές) είτε μοριακές εξετάσεις, καθώς πλέον βάσει του μοριακού προφίλ της ασθένειας μπορούμε να δώσουμε εξατομικευμένη θεραπεία. Έτσι, έχουμε στη διάθεσή μας πολλά φάρμακα που στοχεύουν στη βλάβη και η αγωγή δρα μόνο στα καρκινικά κύτταρα και όχι στα υγιή».

Επισημαίνει δε πως το City Hospital καλύπτει μια πολύ μεγάλη περιοχή της Πελοποννήσου και εκφράζει την άποψη ότι δεν θα χρειάζεται ο ασθενής να ταξιδεύει από και προς την πρωτεύουσα, καθώς θα μπορεί να κάνει τις εξετάσεις και τις θεραπείες κοντά στο σπίτι του.

Σημειώνει ακόμα τη μεγάλη σημασία που έχει για την ανακούφιση των ασθενών το γεγονός ότι η κλινική πλαισιώνεται από Εργαστήριο Νευροψυχολογίας και Ιατρείο Πόνου, ενώ υπογραμμίζει την ανάγκη ο κάθε πολίτης να προβαίνει τακτικά σε προληπτικές εξετάσεις.

Ο παθολόγος - ογκολόγος Αλέξιος Στριμπάκος από τη μεριά του διαπιστώνει πως η Καλαμάτα διαθέτει πλέον το προσωπικό, τον εξοπλισμό και τις συνθήκες για να καλύψει τις ανάγκες ακόμα μεγαλύτερου αριθμού ογκολογικών ασθενών της περιοχής, καθώς η δημιουργία της κλινικής στην περιοχή ήρθε για να καλύψει το μεγαλύτερο μέρος της ανάγκης που υπήρχε για άμεση ογκολογική αντιμετώπιση τοπικά, αλλά και την επιθυμία μέρους του πληθυσμού να απολαμβάνει άμεσα και ιδιωτικά τη φροντίδα που χρειάζεται. Η ένταξη μάλιστα του City Hospital στο δίκτυο του Ομίλου Hellenic Healthcare Group, μαζί με τα μεγαλύτερα ιδιωτικά νοσοκομεία της χώρας, όπως τα Υγεία, Μητέρα, Metropolitan κ.ά., εγγυάται την ολοκληρωμένη παροχή φροντίδας στους ασθενείς.

Η εξέλιξη αυτή δίνει και στον ίδιο τη δυνατότητα να συνεργαστεί και στην Καλαμάτα με μια μονάδα υψηλών standard, καθώς όλα τα χρόνια της ιατρικής του πορείας έχει την τιμή να είναι συνεργαζόμενος με μονάδες που παρέχουν υψηλού επιπέδου υπηρεσίες, πανεπιστημιακές ή ιδιωτικές.

Η Ογκολογική - Παθολογική Κλινική του City Hospital είναι εξοπλισμένη - μεταξύ άλλων - με μονάδα χημειοθεραπείας που διαθέτει τον πλέον κατάλληλο και σύγχρονο εξοπλισμό διάλυσης ογκολογικών φαρμάκων. Επίσης, έχει προσωπικό - ανάμεσα στο οποίο νοσηλεύτριες, μοριακή βιολόγος κ.ά. - αποκλειστικής απασχόλησης στην εν λόγω κλινική.



Δίπλα στον ασθενή
από το 1967

FALIREAS MEDICAL
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Η ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ **DNA** ΜΑΣ



Εξειδικευμένο Τμήμα
Μοριακής Ιατρικής

HPV Test, Κυστική Ίνωση
και άλλες μοριακές
εξετάσεις. Αποτελέσματα
εντός 24 ωρών

01.

Εξειδικευμένες εξετάσεις - Γρήγορα και Αξιόπιστα Αποτελέσματα

- 35 άριστα εκπαιδευμένοι επιστήμονες
- 20 υπερούγχρονοι ιατρικοί αναλυτές, μοντέλα 2020⁺
- 5 Ιατροί Μικροβιολόγοι - Βιοπαθολόγοι

02. Στηρίζουμε την Κοινωνία και το Περιβάλλον

- Δωρεάν προγράμματα προληπτικών ελέγχων, υποστήριξη ευάλωτων ομάδων
- Ασφαλής διαχείριση αποβλήτων, ανακύκλωση
- Επένδυση σε τεχνολογία, ασφαλές περιβάλλον εργασίας, διαφάνεια



Διαγνωστικά Κέντρα Falireas Medical:
ΚΑΛΑΜΑΤΑ **ΜΕΛΙΓΑΛΑΣ**

ΠΥΛΟΣ

ΣΤΟΥΠΑ

+30 2721 10 10 10
falireasmedical.gr

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ

ΤΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ HPV-DNA TEST ΠΟΥ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Ο ιός HPV, η αλλιώς ο ιός των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV), αποτελεί μια πολύ σοβαρή απειλή για την υγεία της γυναίκας. Είναι η κύρια αιτία για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, ο οποίος είναι ο τέταρτος συχνότερος καρκίνος παγκοσμίως στις γυναίκες.

Η Κρυφή Απειλή του HPV

Στατιστικά δεδομένα δείχνουν ότι πάνω από το 80% των σεξουαλικά ενεργών γυναικών, θα έρθουν σε επαφή με τον ιό. Έχουν αναγνωριστεί 200 τύποι του ιού, εκ των οποίων οι 14 είναι "υψηλού κινδύνου" -όπως για παράδειγμα οι τύποι 16 και 18- και μπορούν να προκαλέσουν κυτταρικές αλλοιώσεις, που ενδέχεται να οδηγήσουν σε καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας μπορεί να προληφθεί και να θεραπευτεί, αρκεί να εντοπιστεί έγκαιρα και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά.

Η έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη λοιπόν, είναι κυριολεκτικά ζωτικής σημασίας για την γυναίκα!

Καινοτόμος διάγνωση με το HPV-DNA Test

Η πρόοδος της μοριακής ιατρικής έχει κάνει την διάγνωση του ιού HPV να είναι μια σύντομη, ανώδυνη και απλή διαδικασία. Η διάγνωση γίνεται με το test ανίχνευσης HPV-DNA και η διαδικασία λήψης είναι ίδια με αυτήν του test Παπανικολάου. Το HPV-DNA test ανιχνεύει άμεσα το DNA του ιού, προσφέροντας πολύ υψηλή ευαισθησία και ειδικότητα.

Πότε συνιστάται να γίνεται το HPV-DNA Test

Το HPV-DNA test συνιστάται να γίνεται σε όλες τις γυναίκες με ενεργή σεξουαλική ζωή. Επίσης, συνιστάται σε περιπτώσεις που το αποτέλεσμα του test Παπανικολάου παρουσιαστεί παθολογικό ή αμφίβολο, καθώς και μετά από θεραπευτική αντιμετώπιση προκαρκινικών αλλοιώσεων ή καρκίνου.

Αρνητικό HPV-DNA test σημαίνει απουσία του ιού. Σε αυτή την περίπτωση, ενδείκνυται ετήσιος προληπτικός έλεγχος.

Θετικό HPV-DNA test υποδηλώνει ανίχνευση του ιού. Με επόμενη εξέταση προσδιορίζεται εάν ο ιός είναι ενεργός. Πλέον είναι απαραίτητη η περαιτέρω εκτίμηση από τον κλινικό ιατρό (γυναικολόγο).

Εμβόλιο για τον HPV

Ένα σημαντικό μέτρο πρόληψης είναι ο εμβολιασμός κατά του HPV, ο οποίος εντάσσεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού.

Το εμβόλιο συνιστάται να γίνεται στις ηλικίες 9-26 ετών, ιδανικά μεταξύ 11 και 12 ετών, διότι μετά την έναρξη της σεξουαλικής ζωής, το εμβόλιο μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματικό, ιδίως εάν το άτομο έχει ήδη εκτεθεί στον ιό HPV.

Και οι ενήλικες άνω των 26 ετών μπορούν να εμβολιαστούν έως την ηλικία των 45 ετών, εφόσον συζητήσουν με τον κλινικό ιατρό, κατά πόσο το εμβόλιο θα έχει όφελος.

Δεδομένου ότι το εμβόλιο δεν εγγυάται 100% προστασία, είναι σημαντικό για κάθε γυναίκα να υποβάλλεται σε τακτικούς ελέγχους μέσω μοριακών διαγνωστικών εξετάσεων.

Προηγμένη Διάγνωση HPV στα Εργαστήρια Falireas Medical

Στα Διαγνωστικά Εργαστήρια Falireas Medical, χρησιμοποιούμε το HPV-DNA test για να ελέγξουμε αν έχετε τον ιό HPV, εστιάζοντας σε 14 επικίνδυνους τύπους του ιού. Αν το αποτέλεσμα είναι παθολογικό, χρησιμοποιούμε το HPV-RNA test, χωρίς να χρειάζεται νέα δειγματοληψία. Το HPV-RNA test μας δείχνει εάν ο ιός είναι ενεργός ή όχι. Τα tests τόσο για την ανίχνευση, όσο για την ενεργότητα του HPV, αποτελούν την ακριβέστερη μέθοδο τυποποίησης του ιού HPV, με τα αποτελέσματα να είναι διαθέσιμα μέσα σε 24 ώρες.

Η δειγματοληψία εκτελείται σε ειδικά διαμορφωμένο χώρο εντός του ιατρείου. Για την προετοιμασία της εξέτασης θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την γραμματεία του κέντρου στο +30 2721 10 10 10.

Δρ. Χουντή Βασιλική
Ιατρός Μικροβιολόγος - Βιοπαθολόγος
Επιστημονικά Υπεύθυνη Falireas Medical

Ανίχνευση HPV
με DNA & RNA:
Υψηλή Ακρίβεια
στα Διαγνωστικά
Εργαστήρια
Falireas Medical
εντός 24 ωρών



Στόχος των προγραμμάτων αποκατάστασης στη «Διάπλαση» είναι η αύξηση της ανεξαρτησίας και της κινητικής ικανότητας των ασθενών, προκειμένου να επανενταχθούν στην καθημερινή ζωή τους και να διατηρήσουν υψηλής ποιότητας ζωή.



**Διάπλαση
Αποκατάσταση
ζωής**



**Με αγάπη και
στήριξη, ανακτούμε
τη ζωή που αξίζουμε!**



Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε νέα δεδομένα στη μετανοσηλευτική φροντίδα του ασθενούς.

Να προσφέρουμε έργο.

ΕΡΓΟ ΖΩΗΣ!

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

-  Ραμπτική Αποκατάσταση
-  Νευροψυχολογικές Υπηρεσίες
-  Φυσικοθεραπεία - Αποκατάσταση
-  Ισοκινητική δυναμομετρία
-  Θεραπευτική ιππασία
-  Διατροφή & Διαιτολογία
-  Υδροθεραπεία
-  Διαγνωστικές μονάδες
-  Εργοθεραπεία
-  Κοινωνική υπηρεσία
-  Λογοθεραπεία
-  Ανάλυση βάδισης - Πελματογράφημα

 Διεύθυνση
Β' Πάροδος Αρτέμιδος, Καλαμάτα

 Τηλεφωνο επικοινωνίας
+30 27210 44700

 Για περισσότερες πληροφορίες
www.diaplasis.eu

RELAX YOUR BODY & YOUR SOUL

Το Κέντρο Αισθητικής Azalea Spa που βρίσκεται στο κέντρο της Καλαμάτας είναι ένας μοναδικός και ιδιαίτερος χώρος για να σας προσφέρει στιγμές ηρεμίας και απόλαυσης.

Η υψηλή αισθητική του χώρου σε συνδυασμό με τις άρτιες υπηρεσίες του σε προσκαλούν σε μια αποπλάνηση αισθήσεων, όπου η ομορφιά συναντά την ευεξία.

Το εξειδικευμένο προσωπικό θα σε βοηθήσει να επιλέξεις μέσα από μια μεγάλη γκάμα υπηρεσιών αυτό που ανταποκρίνεται στις δικές σου ανάγκες,

ΠΡΟΣΩΠΟ

Medical

Ακμή

Ενυδάτωση

Σύσφιξη

Αντιγήρανση

Ανάπλαση

ΣΩΜΑ

Κυτταρίτιδα

Σύσφιξη σώματος

Τοπικό πάχος

Λιποδιάλυση

ΑΠΟΤΡΙΧΩΣΗ

Laser Alexandrite Gentle Lase Pro

Diode Laser Palladium

Αποτρίχωση με κερί

ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ SPA

Golden Viel Therapy

Chocolate Therapy

Shimmer Satin Body Scrub

Body Toning Exfoliating

Αρωματοθεραπεία

MASSAGE

Foot & Hand Reflexology

Back & Head Massage

Indian Head Massage

Sport Massage

Λεμφικό Massage

Mother to Be Massage

Detox Leg Cellulite

Deep Tissue

Swedish Massage

ΦΡΥΔΙΑ & ΒΛΕΔΑΡΙΔΕΣ

Βαφή Βλεφαρίδων

Βαφή & Σχηματισμός Φρυδιών.



www.azaleaspa.gr

Μητροπέτροβα 8, Καλαμάτα

Τηλ: 2721 090010

■ «Η κρίση των διαζυγίων».

Γιατί τόση ένταση στις σχέσεις;

Ποια είναι άραγε η αιτία των τόσων αποτυχημένων γάμων στις μέρες μας;

Τα διαζύγια αλλά και οι κρυφές «παράνομες» σχέσεις θέτουν ένα νέο επίπεδο ανάλυσης για το ζήτημα των ανθρώπινων σχέσεων. Ο ολοένα και αυξανόμενος αριθμός των χωρισμών σηματοδοτεί την εποχή όπου οι άνθρωποι δεν μπορούν να συμβιώσουν. Αδυνατούν να διαχειριστούν, από κοινού, καταστάσεις, δεν μπορούν να συνεννοηθούν για τη διαπαιδαγώγηση ενός παιδιού ή απλούστερα δεν θέλουν να «έχουν κάποιον πάνω από το κεφάλι τους».

Πώς μπορούν να εξηγηθούν όλα τα παραπάνω; Μήπως η «κρίση των διαζυγίων» είναι άλλη μία κρίση, λογικό επακόλουθο της οικονομικής κρίσης που διέπει όλο τον κόσμο; Ή μήπως η αιτία είναι κάτι ανώτερο των οικονομικών, όπως για παράδειγμα μία τάση των ανθρώπων για εξουσία; Κάθε σχέση μεταξύ δύο ατόμων επιφέρει αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Αυτό που παρατηρείται ωστόσο πολύ συχνά είναι η πίεση που ασκούν κάποια άτομα να αλλάξουν συμπεριφορές των συντρόφων τους. Έχοντας αποκτήσει άνεση και εξοικείωση μέσα στη σχέση, η κάθε πλευρά συνήθως η ισχυρότερη (από διάφορες απόψεις είτε οικονομική είτε λόγω κοινωνικής θέσης είτε λόγω εργασίας) προσπαθεί να προσαρμόσει τον σύντροφο στα δικά της δεδομένα.

Αυτή ήταν μία απλή περιγραφή μιας συχνής ατομικιστικής στάσης που οδηγεί πολλά ζευγάρια σε διαζύγιο.

Γιατί όμως να επιμένει ένα άτομο να προσαρμόσει τον σύντροφό του στα δικά του «θέλω»;

Στο μυαλό κάθε ανθρώπου, ανεξαρτήτως φύλου, συνήθως υπάρχει ένα πρότυπο συντρόφου. Κατά την επιλογή μιας ή ενός συντρόφου, ξεκινά μία λειτουργία ανεύρεσης στον άλλο των χαρακτηριστικών τα οποία έχουν διαμορφωθεί ήδη από πριν ως πρότυπο. Επιλέγεται λοιπόν ό, τι κοντινότερο στη φανταστική εικόνα συντρόφου. Αυτό οδηγεί στην προσπάθεια

αλλαγής όσων χαρακτηριστικών του συντρόφου δεν υπήρχαν στην αρχική του εικόνα. Στην αρχή πάντοτε, λόγω ντροπής, μέσα σε μία σχέση, κάθε πλευρά δεν δείχνει τον πραγματικό εαυτό της, κρύβοντας κάποια χαρακτηριστικά τα οποία θεωρεί ότι δεν θα άρεσαν στον σύντροφο. Με την πάροδο του χρόνου, όμως, ο αυθεντικός εαυτός έρχεται στην επιφάνεια, αποκαλύπτοντας ολοένα και περισσότερα χαρακτηριστικά τα οποία προσπαθεί να μεταβάλει ο σύντροφος.

Πολλές άλλες θεωρίες μπορούν να ειπωθούν, αλλά η θεωρία της προσπάθειας για μεταβολή του άλλου στα δεδομένα του ενός -λόγω της φανταστικής εικόνας- που υπάρχει υποσυνείδητα, είναι η ισχυρότερη. Το κάθε φανταστικό πρότυπο συνδέεται με την κοινωνία. Η κοινωνία περνά τα δικά της πρότυπα αντρών και γυναικών ανάλογα με την εποχή και με την ηθική που θέλει να περάσει. Στην εποχή της πληροφορίας και του διαδικτύου δεν είναι δύσκολο να εισέλθουν εικόνες «τέλειων» γυναικών και αντρών στο μυαλό των ανθρώπων.

Για τον λόγο αυτό υποστηρίζεται ότι η τεχνολογία σκοτώνει την αυθεντικότητα. Όσο τα «πρότυπα» βασιλεύουν στον κόσμο, οι άνθρωποι θα κυνηγούν ανάλογους χαρακτήρες και εμφανίσεις, θα πιέζουν τους συντρόφους τους να γίνουν όπως αυτοί τους φαντάζονται και τα διαζύγια θα βασιλεύουν. Τελικά, η αλλαγή μέσα σε μία σχέση οδηγεί προς το καλό, επειδή φαινομενικά μέσω αυτής μειώνονται οι καυγάδες ή μήπως μειώνονται οι καυγάδες, αφού ο ένας αρχίζει να μοιάζει περισσότερο με το φανταστικό αντικείμενο που επιθυμεί ο άλλος;

Οι χωρισμοί και τα διαζύγια θα συνεχίσουν να αυξάνονται αν δεν εξασθενήσει η εγωκεντρική διάσταση στη δυναμική των σχέσεων. Η επιτυχία μιας σχέσης πηγάζει από τη λειτουργική προσωπική ανάλυση του καθενός. Μόνο όταν νιώθουμε προσωπική ισορροπία, είμαστε σε θέση να χτίσουμε από κοινού και τη συντροφική ισορροπία...



Σωτηρία Τακτικού
κλινική ψυχολόγος - παιδοψυχολόγος



Αριστομένους 65, Καλαμάτα



2721021311 & 6948115595



info@sotiriataktikou.gr



www.sotiriataktikou.gr



ΕΥΘΥΜΙΟΣ Στεφ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Ειδικευθείς στην Οφθαλμολογική Κλινική
του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Πατρών «Ρίο»

- ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΑΘΛΑΣΤΙΚΩΝ ΑΝΩΜΑΛΙΩΝ
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΗΣ ΑΜΦΙΒΛΗΣΤΡΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΑΣ
- ΟΣΤ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΟΣ
- ΜΕΛΕΤΗ ΓΛΑΥΚΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΟΣΤ ΟΠΤΙΚΟΥ ΝΕΥΡΟΥ ΚΑΙ ΠΑΧΥΜΕΤΡΙΑ ΚΕΡΑΤΟΕΙΔΟΥΣ
- ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗ ΣΕ ΙΔΩΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
- LASER ΜΥΩΠΙΑΣ - ΑΣΤΙΓΜΑΤΙΣΜΟΥ

- ✓ Συμβεβλημένος με το Υπουργείο Μεταφορών για τη χορήγηση διπλωμάτων
- ✓ Συμβεβλημένος με τον ΕΟΠΥΥ μόνο για τη χορήγηση γυαλιών και συνταγογράφηση

📍 Δημ. Κούτσικα 57, Μεσσήνη
☎ Τηλ.: 27224 00032 - Κιν.: 6931 096 969
✉ enikolaou75@gmail.com

🕒 **Ωράριο:** 09:00 - 14:00 & 18:00 - 21:00
Κατόπιν ραντεβού πλην απογεύματος Τετάρτης

ANTHI KAISARI

BEAUTY & SKINCARE
CENTER



Laser Αποτρίχωση
(Alexandrite, Diode, ND Yang)

Αποτρίχωση με Κερί - Κλωστή
Αισθητική Προσώπου

Μεσοθεραπείες

Plasma Lift

Αισθητική Σώματος

Μηχανήματα

Μασάζ

Μακιγιάζ

Lash Lift - Tint

Tattoo Φρυδιών

Προσωποποιημένες Θεραπείες

Πώληση Προϊόντων



📍 Παπαφλέσσα 1, Μεσσήνη ☎ 2722 025600

✉ antkais@yahoo.gr

Πότε ανησυχούμε για το παιδί με χαμηλό ανάστημα και υπολειπόμενη ανάπτυξη

Ένα παιδί θεωρείται ότι έχει χαμηλό ανάστημα όταν το ύψος του είναι αρκετά μικρότερο από το σύνθετο για ένα παιδί του ίδιου φύλου και ηλικίας. Στην κλινική πράξη εννοείται το παιδί που έχει ύψος μικρότερο από την 3η εκατοστιαία θέση στο διάγραμμα ανάπτυξης, δηλαδή κάτω από το κατώτατο φυσιολογικό όριο για το ύψος για παιδιά του ίδιου φύλου και ηλικίας.

Για τη μελέτη των άτυπων προτύπων ανάπτυξης λαμβάνονται υπόψη παράμετροι όπως τα ύψη των γονέων και ο ετήσιος ρυθμός αύξησης του ύψους. Γονείς με μέτριο ανάστημα είναι πιθανόν να αποκτήσουν παιδιά με παρόμοιο ύψος. Επίσης, αν ένα παιδί δεν ψηλώνει όπως οι συνομήλικοί του κατά τη διάρκεια ενός έτους, μπορεί η τιμή του ύψους να πέσει στις καμπύλες από την 25η στην 10η εκατοστιαία θέση και παρόλο που τυπικά η τιμή αυτή βρίσκεται εντός φυσιολογικών ορίων, ο ρυθμός ανάπτυξης δεν είναι φυσιολογικός.

Η αργή ταχύτητα ανάπτυξης μπορεί να οφείλεται σε υποκείμενο ιατρικό πρόβλημα, ωστόσο στην πλειονότητα των περιπτώσεων δεν συμβαίνει απολύτως τίποτα και το παιδί είναι υγιές. Πρόκειται για περιπτώσεις οικογενούς κοντού αναστήματος, όπου ένας ή και οι δύο γονείς είναι βραχύσωμοι, αλλά ο ετήσιος ρυθμός αύξησης του ύψους είναι φυσιολογικός ή για περιπτώσεις ιδιοσυστασιακής καθυστέρησης της ανάπτυξης, όπου το παιδί αναπτύσσεται αργά κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και καθυστερεί να μπει στην εφηβεία, αλλά τελικά κατατάσσεται φυσιολογικό τελικό ύψος και τέλος για περιπτώσεις ιδιοπαθούς κοντού αναστήματος, όπου δεν μπορεί να ανευρεθεί καμία αιτία και το παιδί είναι κατά τα άλλα υγιές.

Στις λιγότερες περιπτώσεις που ενυπάρχει κάποια παθολογία, η προσεκτική παρακολούθηση του παιδιού θα αποκαλύψει σαφή συμπτώματα και σημεία. Έτσι, κάποια παθολογικά αίτια που οδηγούν σε κοντό ανάστημα είναι:

- χρόνια νοσήματα που επηρεάζουν μείζονα όργανα όπως η χρόνια νεφρική νόσος, βαριές συγγενείς καρδιοπάθειες, κοιλιοκάκη, φλεγμονώδης νόσος του εντέρου και αναμίες
- συνέπειες θεραπειών για τον παιδικό καρκίνο π.χ. χημειοθεραπεία

- Νοσήματα των ενδοκρινών αδένων όπως υποθυρεοειδισμός, έλλειψη αυξητικής ορμόνης, σακχαρώδης διαβήτης, σύνδρομο Cushing (αυξημένες τιμές κορτιζόλης αίματος που είναι η ορμόνη του stress στον οργανισμό). Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι ίδια επίδραση έχει και η για μεγάλα διαστήματα ισχυρή κορτιζονοθεραπεία
- γενετικά νοσήματα όπως η τρισωμία 21 (σ. Down), σ. Turner, σ. Silver-Russell, σ. Noonan, σκελετικά σύνδρομα όπως αχονδροπλασία και υποαχονδροπλασία
- ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης ή χαμηλό βάρος για την ηλικία γέννησης
- κακή θρέψη παιδιού λόγω σαιτίας/κακής διατροφής

Με βάση τα παραπάνω, πριν παραγγελθεί ο οποιοσδήποτε έλεγχος, θα πρέπει να γίνει σαφές ότι το πιο σημαντικό «τεστ» είναι η σωστή διαχρονική παρακολούθηση της ανάπτυξης του παιδιού και η σωστή σχεδίαση όλων των καμπύλων ανάπτυξης και όχι μόνο του ύψους ανά ηλικία από τον παιδίατρο του παιδιού, έτσι ώστε να γίνει έγκαιρα η κατάλληλη παρέμβαση αν παρατηρηθεί κάποιο πρόβλημα. Στα βρέφη και μικρά νήπια η παρακολούθηση ευτυχώς είναι εν πολλοίς σωστή λόγω των συχνών επισκέψεων στον θεράποντα παιδίατρο με την ευκαιρία των εμβολιασμών και των παιδικών λοιμώξεων, ωστόσο με την είσοδο στην καθαυτή παιδική ηλικία (παιδιά δημοτικού) αραιώνουν οι επισκέψεις και η παρακολούθηση. Έτσι, προτείνεται στα μεγαλύτερα παιδιά ο έλεγχος και η εξέταση αδρά ανά εξάμηνο εφόσον δεν συντρέχει κάποιος άλλος ιατρικός λόγος. Η συμπλήρωση του δελτίου υγείας του μαθητή και των αθλητικών βεβαιώσεων είναι επίσης καλή ευκαιρία για μια πλήρη κλινική εξέταση και δεν πρέπει να παραλείπεται.

Ακολούθως, στην περίπτωση που σημειωθεί κάποιο πρόβλημα, μπορεί να ζητηθεί μια ακτινογραφία της άκρας χειρός (ακτινογραφία οστικής ηλικίας), η οποία δείχνει την οστική ωρίμανση και έμμεσα βγαίνουν συμπεράσματα και για τη σωματική αύξηση του παιδιού. Στο παιδί που βρίσκεται κάτω από την 3η εκατοστιαία θέση ή δεν έχει καλό ρυθμό ανάπτυξης θα σταλεί αιματολογικός έλεγχος για τη διερεύνηση παθολογικών καταστάσεων και θα παραπεμφθεί για παιδοενδοκρινολογικό ή και άλλο εξειδικευμένο έλεγχο.



Σταυρούλα Ψώνη-Σολδάτου, MD, PhD
Παιδίατρος-Ειδικευθείσα στην Ιατρική Γενετική
Διδάκτωρ Ιατρικής Γενετικής ΕΚΠΑ
Μέλος ΔΣ Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής Γενετικής
τ. Επιστ. Συνεργάτης Τμήματος Γενετικής και Ανάπτυξης
Παν. Γενεύης, Ελλάδα
τ. Επιμελήτρια ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΘΗΝΩΝ (Όμιλος Ιατρικού Αθηνών), Αθήνα
τ. Επιμελήτρια Παιδιατρικής Νοσ. Παιδών ΜΗΤΕΡΑ, Αθήνα



Pediagene

Ιατρεία:

- **Καλαμάτα:** Αντωνοπούλου 10
- **Αθήνα:** Μικράς Ασίας 23 & Ν. Καρελλά, Χαλάνδρι
- info@pediagene.gr
- **Tel:** 2721095555
- www.pediagene.gr



Οφέλη της μάλαξης στο ανθρώπινο σώμα:

- Χαλαρώνει
- Μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς
- Απομακρύνει ευκολότερα τα άχρηστα προϊόντα του μεταβολισμού μέσω της αγγειοδιαστολής και της αύξησης κυκλοφορίας του αίματος και της λέμφου
- Επεμβαίνει στο κεντρικό νευρικό σύστημα μέσω των περιφερικών νευρών με αποτέλεσμα την εξισορρόπηση ολόκληρου του οργανισμού (επιβραδύνονται οι περιοχές που υπερλειτούργουν ενώ επιταχύνονται οι λειτουργίες των περιοχών που ατονούν)
- Εξαλείφει τον πόνο
- Συντονίζει ολόκληρο τον οργανισμό σε φυσιολογικά επίπεδα
- Απελευθερώνει τοξίνες από τους μύς αλλά και οιδήματα/πρηξίματα
- Ακολουθώντας η θεραπευτική μάλαξη προσφέρει μια σειρά από θετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό αφού μετά το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και όλα τα άλλα συστήματα (ενδοκρινικό, πεπτικό, αναπνευστικό, μυϊκό) διεγείρονται και συντονίζονται στη χαλάρωση και την εξισορρόπηση του οργανισμού. Έτσι ο οργανισμός οδηγείται σε:
 - αυξημένη ανοσοποιητική απόκριση, αποτελεσματική δέσμευση των ελευθέρων ριζιδίων,
 - μείωση του κινδύνου σκλήρυνσης των αρτηριών,
 - γενική βελτίωση της υγείας που περιλαμβάνει βελτιώσεις στην πέψη, την αφοδευση, τον ύπνο, την ενεργητικότητα, την αντίσταση στις ασθένειες με την ανάπτυξη της αμυντικής ενέργειας και
 - τη μείωση της ανησυχίας και των συγκινησιακών διαταραχών.Συνεπώς η θεραπευτική μάλαξη ωφελεί γιατί προσφέρει αυξημένη ζωτικότητα, αυτό-ανάπτυξη, μακροζωία, εξάλειψη στρες, δημιουργικότητα, μείωση της πίεσης του αίματος σε υπερτασικά άτομα και αυξημένη σταθερότητα αλλά και ανανέωση της φυσιολογίας του ανθρώπου.

Shiatsu

Σιάτσου είναι ιαπωνική θεραπευτική τεχνική για το σώμα και βασίζεται στις αρχές της παραδοσιακής κινεζικής ιατρικής. Έχει χαρακτηριστεί και ως βελονισμός χωρίς βελόνες. Με το σιάτσου μπορείτε να χαλαρώσετε ή να τονωθείτε, καθώς πιέζουμε (συνήθως με τους αντίχειρες) βελονιστικά σημεία ειδικά για την κάθε περίπτωση. Η σωματική αγωγή με τη μέθοδο του σιάτσου προωθεί την ποιότητα ζωής, ανακουφίζει από το άγχος και τον πόνο διαφόρων αιτιών και αυξάνει την ελαστικότητα των μυών και των τενόντων. Είναι βαθιά χαλαρωτικό και μετά την πρώτη κιάλας συνεδρία θα νιώθετε πιο ευθυτενής, ηρεμότερος, αναζωογονημένος και πιο συγκεντρωμένος.

Κατάλληλο για :

- διαχείριση συναισθηματικής φόρτισης
- ημικρανίες και πονοκεφάλους, αϋπνία
- προβλήματα πέψης, κολίτιδα και άλλες στομαχικές ενοχλήσεις
- αναπνευστικά προβλήματα
- αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία - ισχιαλγία, νευραλγία τριδύμου, τραυματισμούς από άθληση
- γυναικολογικά προβλήματα (προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο)
- κόπωση, αδυναμία κ.α

Μία συνεδρία μπορεί να περιλαμβάνει περιαγωγές αρθρώσεων, πιέσεις με τις παλάμες, τους αντίχειρες, τους αγκώνες ή και με τα πόδια. Θα πρέπει να φοράτε άνετα ρούχα (βαμβακερή φόρμα - παντελόνι, μπλούζα κατά προτίμηση με μακριά μανίκια και κάλτσες). Οι συνεδρίες γίνονται σε ειδικό στρώμα.



BUSHIDO
Services of Massage
& Shiatsu

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ BUSHIDO :

- Χαλαρωτική μάλαξη
- Θεραπευτική μάλαξη
- Αθλητική μάλαξη
- Σιάτσου
(Πιεσοθεραπεία - βελονισμός)
- Λεμφική μάλαξη
- Μάλαξη με βεντούζες
- Μάλαξη για εγκύους
- Αρωματοθεραπεία
- Μάλαξη κεφαλής - προσώπου
- Μάλαξη αυχένα - πλάτης - μέσης
- Μάλαξη ποδιών

Καίσαρη 12 (Είσοδος από Αριστοδήμου)
Τηλ: 27210 20282 Κιν.: 6955367505



SOPHY
yourself

Address/Address

COPAN FLOCK T
Via F. Perotti, 16

ΔΙΑΤΡΟΦΟΓΕΝΕΤΙΚΗ

Το κλειδί για Απώλεια Βάρους και Υγιεινή Διατροφή

Η διατροφογενετική είναι η πιο σύγχρονη εξέλιξη στην επιστήμη της διατροφής, καθώς εστιάζει στον τρόπο που ο γενετικός κώδικας επηρεάζει την απώλεια βάρους και την υγιεινή διατροφή. Η διατροφογενετική προσφέρει εξατομικευμένες συστάσεις που αποτελούν πραγματική λύση για την επίτευξη βιώσιμης απώλειας βάρους.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Λουκάκου Αφροδίτη
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Λουκάκου Αφροδίτη
Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Εξειδίκευση στη Διατροφογενετική
Certified in Application of Genetics in
Precision Nutrition

- 📍 Κολοκοτρώνη 7, Καλαμάτα
• 2ος όροφος
- ☎ 2721090085 & 6945158639
- ✉ aloukakou@hotmail.com
- 🌐 www.aloukakou.gr

Η γενετική κληρονομικότητα επηρεάζει πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της μεταβολικής διαδικασίας, της αντίδρασης στις διατροφικές επιλογές και της προδιάθεσης για συγκεκριμένα νοσήματα. Αυτό σημαίνει ότι η ικανότητα απώλειας βάρους και η ανταπόκριση σε διαφορετικές διατροφικές στρατηγικές διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Ένα από τα κλειδιά της διατροφογενετικής είναι η κατανόηση του ρόλου των γονιδίων στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Με ακριβή γενετική ανάλυση, μπορούμε να προσδιορίσουμε τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου ως προς τις διατροφικές ανάγκες του, εξατομικεύοντας το σχέδιο διατροφής για βέλτιστα αποτελέσματα.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφερθεί ότι η διατροφογενετική δεν αντιτίθεται στην έννοια της υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών. Αντίθετα, επιδιώκει να ενσωματώσει τις γενετικές ιδιαιτερότητες στον σχεδιασμό μιας διατροφικής στρατηγικής που θα είναι όχι μόνο αποτελεσματική στην απώλεια βάρους, αλλά και βιώσιμη στον χρόνο.

Οι έρευνες υποδεικνύουν ότι άνθρωποι που ακολουθούν προσαρμοσμένες σε διατροφογενετικά δεδομένα διατροφικές οδηγίες, επιτυγχάνουν καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με εκείνους που ακολουθούν γενικές προσεγγίσεις.

Συνοψίζοντας, η διατροφογενετική αποτελεί μια προοδευτική προσέγγιση για την απώλεια βάρους, εξατομικεύοντας τη διατροφή σε συμφωνία με τις γενετικές ανάγκες κάθε ατόμου. Αυτή η εξειδικευμένη προσέγγιση υπόσχεται όχι μόνο απώλεια βάρους, αλλά και την προαγωγή μιας υγιούς και ισορροπημένης διατροφής, ενισχύοντας τη γενική ευεξία.

Στο κέντρο μας παρέχεται η υπηρεσία γονιδιακής ανάλυσης με έλεγχο DNA και απολύτως προσωποποιημένο πρόγραμμα διατροφής βασισμένο στη διατροφογενετική ανάλυση.

Λουκάκου Αφροδίτη
Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος



Δημήτριος - Παναγιώτης
Κόκκαλης MD

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

- Ορθοπαιδική Ενηλίκων & παιδιών
- Παθήσεις Σπονδυλικής Στήλης
(Αυχεναλγία - οσφυαλγία)
- Αθλητικές κακώσεις
- Οστεοαρθρίτιδα Γόνατος - Ισχίου
- Αντιμετώπιση Καταγμάτων
- Ενδοαρθρικές εγχύσεις
- Αντιμετώπιση οστεοπόρωσης
- Θεραπεία με αυτόλογους αυξητικούς
παράγοντες

Ηλεκτρονική Συνταγογράφηση
Φαρμάκων και Παραπεμπτικών
Διαγνωστικών Εξετάσεων



📍 Χρυσάνθου Παγώνη 5, Καλαμάτα
☎ 27210 99087 - 6949 856688
✉ kokkalis2014@yahoo.gr

FOCUS FITNESS®

ΚΑΝΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ

Αναζητάτε κάτι περισσότερο από ένα συνηθισμένο γυμναστήριο; Στο FOCUS FITNESS δεν είμαστε απλά ένα γυμναστήριο· είμαστε ο προορισμός όπου μπορείτε να πετύχετε τους στόχους σας. Με προσαρμοσμένα προγράμματα προπόνησης που ταιριάζουν απόλυτα στις ανάγκες σας, ανεξαρτήτως επιπέδου φυσικής κατάστασης, θα βρείτε εδώ την αφοσίωση και την εξειδίκευση που αναζητάτε.

Οι έμπειροι προπονητές μας είναι εδώ για να σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας και να εξελίξετε τον εαυτό σας. Κατανοούμε ότι η επιτυχία στο γυμναστήριο αντανακλάται σε κάθε πτυχή της ζωής σας, είτε πρόκειται για δραστηριότητες όπως η πεζοπορία στο βουνό ή οι εργασίες στον κήπο σας είτε για βελτίωση αθλητικής σας επίδοσης είτε για να φύγετε από έναν πόνο που σας ταλαιπωρεί.

Αποκτήστε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης και λάβετε την εξειδικευμένη καθοδήγηση και υποστήριξη που χρειάζεστε. Επιτύχετε τους στόχους σας με αυτόν τον μοναδικό προορισμό.

Δεν αρκεί να το πούμε εμείς. Τα λόγια μας είναι μια προσπάθεια επικοινωνίας, αλλά η αλήθεια ζει στις εμπειρίες των ανθρώπων που έχουν δοκιμάσει την προσέγγισή μας. Ρωτήστε τα μέλη μας, κάντε έρευνα ή ακούστε τις ιστορίες των μελών μας. Το FOCUS FITNESS δεν είναι απλώς ο προορισμός σας. Είναι ο δρόμος προς τον στόχο που έχετε επιλέξει και είμαστε εδώ για να σας συνοδεύσουμε σε αυτό το ταξίδι.

FOCUS FITNESS®

GROW YOUR
POTENTIAL

CONTACT US

ARISTOMENOUS 89, 27210 88795
3rd FLOOR, www.focusfitness.gr
KALAMATA, info@focusfitness.gr

Τίποτα στη ζωή δεν είναι για να το φοβόμαστε,
αλλά για να το κατανοήσουμε
Μ. Κιουρί



Ακτινοδιαγνώστης



Ο Ακτινοδιαγνώστης Ιατρός Παναγιώτης Γ. Μητσεάς φοίτησε στη Στρατιωτική Σχολή Αξιωματικών Σωμάτων (ΣΣΑΣ) όπου και ολοκλήρωσε τις πανεπιστημιακές του σπουδές στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ), το 1996. Ολοκλήρωσε την ειδικότητα της Ακτινοδιαγνωστικής στο 401 ΓΣΝ, στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός» και στο Αρεταίειο Νοσοκομείο. Υπηρέτησε ως επιμελητής του Ακτινολογικού τμήματος του 401 ΓΣΝ, ως Διευθυντής του Ακτινολογικού τμήματος του 411 ΓΣΝ στην Τρίπολη από το 2007 μέχρι το 2012 και ως Διευθυντής του Νοσοκομείου από το 2012 έως το 2016 από όπου και αποστρατεύτηκε με το βαθμό του Συνταγματάρχη. Έχει 20ετή εμπειρία ως νοσοκομειακός και ιδιώτης γιατρός στη γνωμάτευση απεικονιστικών εξετάσεων, με διαρκή, συνεχιζόμενη εκπαίδευση στον τομέα, μέσα από συμμετοχή σε διεθνή θεματικά σεμινάρια (courses) και συνέδρια στο εξωτερικό. Συνεργάζεται με διαγνωστικά κέντρα σε όλη την Ελλάδα.

Είμαστε εδώ για να απαντάμε στις ανησυχίες σας

Στην ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ πιστεύουμε ότι η έγκυρη και σαφής προσέγγιση του προβλήματος υγείας πρωτίστως θεραπεύει τους φόβους, αναιρεί τις φοβίες και δημιουργεί αίσθημα ηρεμίας και ελέγχου.

- ✓ Διάγνωση Απεικονιστικών Εξετάσεων - MRI
- ✓ Υπερηχογράφημα οργάνων σώματος - Ελαστογραφία Θυρεοειδούς & Μαστών
- ✓ Υπερηχογράφημα Μυοσκελετικού
- ✓ Τρίπλεξ Αγγείων Σώματος & Κροταφικών Αρτηριών
- ✓ FNA Θυρεοειδούς υπό Υπερηχογραφική Καθοδήγηση
- ✓ Εξέταση Δοντιών & Γνάθου



3D CBCT

- Άνω & Κάτω Γνάθου (8x11)εκ., (8x8)εκ. & (140x105x80)εκ.
- Άνω ή Κάτω Γνάθου (5x11)εκ. & (5x8)εκ.
- Περιοχική (5x8)εκ. & (5x5)εκ.

2D

- Πανοραμική
- Κροταφογναθικών Αρθρώσεων
- Ιγμορείων Άντρω

- Ακτινοβολία εξαιρετικά χαμηλής δόσης.
- Δυνατότητα πρόσβασης σε παιδιά και σε ΑΜΕΑ.
- Ειδικός αλγόριθμος (ARA) απάλυνσης παρεμβολών από μεταλλικά αντικείμενα (π.χ. εμφυτεύματα).

📍 Αριστομένους & Πολυχάρους 1, Καλαμάτα
☎️ 27210 26687 - Κιν.: 6973 815060
✉️ panosmits@gmail.com
🌐 www.mitseasaktinologos.gr

Ωράριο Λειτουργίας

Δευτ. - Τετ. - Παρ.:
9:00 13:00
Τρίτη & Πέμπτη:
9:00 13:00 - 18:00-20:00



ΜΗΤΣΕΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΙΑΤΡΕΙΟ ΥΠΕΡΗΧΩΝ & ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΤΙΚΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ



Δημήτρης Γ. Γκότσης
Καρδιολόγος

- 
- Υπέρηχος Καρδιάς
 - Holter Ρυθμού
 - Holter Πίεσης
 - Τεστ Κοπώσεως

📍 Γεωργούλη 1 & Αριστομένους
☎ 27210 20510 - 697 6504432
✉ dimitrisgots@yahoo.it



kinesthesia



Επιστημονικό κέντρο Φυσικοθεραπείας & Αποκατάστασης

- Αντιμετώπιση Μυοσκελετικών & Νευρολογικών Παθήσεων
- Αντιμετώπιση Αθλητικών Κακώσεων
- Θεραπευτική Άσκηση
- Βελονισμός
- Ergon Technique
- Ρεφλεξολογία
- Θεραπευτική / Αθλητική Μάλαξη

📍 Ακρίτα 44, Καλαμάτα
☎ Τηλ.: +30 27211 01100 | Κιν.: +30 693 666 6326
✉ info@kinesthesia.gr
🌐 www.kinesthesia.gr

Mini face lift

Η τεχνική που κερδίζει τον χρόνο



kontogiannis.gr

Οι ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές αναζωογόνησης του προσώπου είναι εξαιρετικά δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια σε όλον τον κόσμο, καθώς προσφέρουν σύντομη αποθεραπεία, ταχύτερη επιστροφή στην καθημερινή δραστηριότητα και χαμηλότερο κόστος.

Όλοι γνωρίζουμε το κλασικό face lift, τη γνωστή επεμβατική τεχνική που σκοπό έχει να ξαναχαρίσει στο πρόσωπο μια νεανική έκφραση και να το απολλάξει από τα σημάδια που, αναπόφευκτα, δημιουργεί το πέρασμα του χρόνου. Ανάμεσα σε όσους σκέφτονται να καταφύγουν σε μια τέτοια επέμβαση, έχει διαπιστωθεί πως το mini face lift κερδίζει συνεχώς έδαφος. Το mini face lift είναι μια ελάχιστα επεμβατική τεχνική ανόρθωσης και σύσφιξης του προσώπου, μικρότερης έκτασης σε σχέση με την κλασική επέμβαση, που μπορεί να χαρίσει ένα φυσικό αποτέλεσμα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Υπ' όψιν ότι και εδώ επεμβαίνουμε σε εσωτερικές δομές (SMAS) και στο χαλαρό δέρμα.

Σε ποιους απευθύνεται το mini face lift

Ένα mini face lift απευθύνεται σε γυναίκες και άνδρες που έχουν αρχίσει να παρουσιάζουν μια ήπια χαλάρωση του μέσου και κατώτερου τριτημορίου του προσώπου καθώς και του άνω τμήματος του λαιμού, και όχι σε περιπτώσεις ασθενών με ενδείξεις προχωρημένης γήρανσης και χαλάρωσης στο δέρμα. Η επέμβαση μπορεί να πραγματοποιηθεί σε λίγες μόνο ώρες και αποτελεί την ιδανική λύση για όσους δεν επιθυμούν να υποβληθούν σε μια μεγαλύτερη και, σαφώς, πιο απαιτητική χειρουργική επέμβαση.

Γνωρίστε τα μοναδικά πλεονεκτήματα του mini face lift

Τοπική και όχι γενική αναισθησία

Ο πλαστικός χειρουργός μπορεί να πραγματοποιήσει τη διαδικασία με τοπική αναισθησία και μέθη και όχι με γενική νάρκωση, μια παράμετρος που βελτιώνει τον χρόνο αποθεραπείας και αποτελεί σημαντικό κίνητρο για όσους δεν επιθυμούν να υποβληθούν σε ολική νάρκωση, για διάφορους λόγους.

Λιγότερες ουλές σε σχέση με το κλασικό face lift

Οι μικρές χειρουργικές τομές μειώνουν την πιθανότητα δημιουργίας ουλών. Οι τομές γίνονται συνήθως γύρω από τα αυτιά και μόλις ολοκληρωθεί η επούλωση, οποιαδήποτε ουλή είναι ελάχιστη.

Μικρότερος πόνος και λιγότερες ενοχλήσεις

Δεδομένου ότι τα μίνι λιφτινγκ προσώπου είναι λιγότερο επεμβατικά, ο πόνος ή η ενόχληση μετά τη διαδικασία είναι ελάχιστα και απόλυτα ανεκτά για τους περισσότερους ασθενείς. Κάποιοι ελαφροί μώλωπες ή ένα μικρό οίδημα είναι συνηθισμένα αλλά υποχωρούν εύκολα.

Χαμηλότερο κόστος σε σχέση με το face lift

Καθώς η διαδικασία δεν είναι ιδιαίτερα επεμβατική και δεν περιλαμβάνει ολική αναισθησία, το κόστος μειώνεται και γίνεται προσιτό σε πολλούς ενδιαφερόμενους.

Ταχύτερη ανάρρωση

Λόγω της φύσης του, το mini face lift προκαλεί λιγότερο πόνο και οι ασθενείς βιώνουν ταχύτερο χρόνο αποθεραπείας, σε σχέση με το πλήρες face lift. Εάν αναζητάτε μια γρήγορη διαδικασία με ελάχιστο χρόνο διακοπής των δραστηριοτήτων σας, το mini face lift αποτελεί την ιδανική επιλογή.

Το mini face lift μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες επεμβάσεις στην περιοχή του προσώπου, όπως π.χ η βλεφαροπλαστική ή η πωγωνοπλαστική, με σκοπό να προκύψει ένα αρμονικό αποτέλεσμα, με έμφαση στη λεπτομέρεια.

Εάν σκέφτεστε να προχωρήσετε σε ένα mini face lift, μη διστάσετε να επισκεφθείτε το www.kontogiannis.gr για να επικοινωνήσετε μαζί μας και να απαντήσουμε σε οποιαδήποτε ερωτήσεις μπορεί να έχετε σχετικά με τη διαδικασία.



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Αισθητική και επανορθωτική χειρουργική
Στο Ιατρείο γίνονται όλες οι
θεραπείες ομορφιάς με τα
πλέον εξελιγμένα τεχνικά
μέσα με απόλυτη ασφάλεια!



Plastic Surgery
by Thanos Kontogiannis

📍 Ιατρείο Καλαμάτας: Χρ. Παγώνη 10
☎️ 27210 94825 | 693 221 0070

📍 Ιατρείο Αθήνας: Βεντήρη 1 (Δίπλα στο HILTON)
☎️ 210 722 6711 | 693 221 0070

🌐 www.kontogiannis.gr

Ο Θάνος Κοντογιάννης τελείωσε την Ιατρική στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ως σπουδαστής της Στρατιωτικής Ιατρικής και εκπαιδεύτηκε στην ειδικότητα της Πλαστικής Χειρουργικής στο νοσοκομείο ΚΑΤ, όπου απέκτησε και γνώσεις μικροχειρουργικής. Διετέλεσε διευθυντής της πλαστικής χειρουργικής κλινικής στο 401 ΓΣΝΑ και στο ΝΙΜΤΣ.

ΚΕΝΤΡΟ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Λόγος να... μαθαίνεις!

Ο Χώρος μας «Λόγος να...Μαθαίνεις» δημιουργήθηκε μέσα από το κοινό όραμα των θεραπευτών του, για την παροχή στήριξης και ειδικής παρέμβασης σε παιδιά και εφήβους που χρειάζονται υποστήριξη στον λόγο, την ομιλία και τη μάθηση, στην επικοινωνία και την κοινωνικό-συναισθηματική ανάπτυξη.

Βασική αρχή του κέντρου μας είναι η αναγνώριση της μοναδικότητας του κάθε ατόμου και το δικαίωμά του να εξελιχθεί και να αναπτύξει στο μέγιστο δυνατό βαθμό τις εν δυνάμει δεξιότητές του. Απώτερος σκοπός μας είναι το να καταφέρει το κάθε άτομο ξεχωριστά να ενταχθεί λειτουργικά σε όλα τα κοινωνικά περιβάλλοντα ανάλογα με την ηλικία του.

Στο κέντρο μας χτίζουμε δεξιότητες ομαδικά και «προχωράμε μαζί» θεραπευτές, παιδιά γονείς, έφηβοι και ενήλικες, με κοινό στόχο την ολοκλήρωση μιας όμορφης διαδρομής, που στο τέλος της -πέρα από χαμόγελα και θετικά συναισθήματα- θα φέρει γνώσεις και δεξιότητες, που θα καλυτερεύσουν την ποιότητα ζωής του κάθε μας μαθητευόμενου.

Στόχος μας η παροχή υψηλής ποιότητας θεραπευτικών υπηρεσιών. Για τον λόγο αυτό, όλοι οι θεραπευτές και συνεργάτες μας διαθέτουν κατάλληλη εκπαίδευση, χρησιμοποιούν σύγχρονα αξιολογητικά εργαλεία (σταθμισμένα και μη) και σύγχρονες θεραπευτικές μεθόδους σχεδιάζοντας εξατομικευμένα προγράμματα θεραπειών.

Με κέντρο
το παιδί
παρέχονται
υπηρεσίες

1 Λογοθεραπεία

2 Ειδική Μάθηση

3 Ατομικές
ψυχοθεραπείες

4 Συμβουλευτική γονέων

5 Προγράμματα ειδικής
διαπαιδαγώγησης

6 Ομάδες γνωσιακού
συμπεριφορικού δράματος

7 Ομάδες Κοινωνικών Δεξιοτήτων και
Έκφρασης



Υπεύθυνες του χώρου:

Γεωργίου Ίριδα
Λογοθεραπεύτρια

Φειδά Φωτεινή
Εκπ/κος - ειδ. Παιδαγωγός

Επιστημονικοί Συνεργάτες:

Θεοφιλοπούλου Ιωάννα
Ψυχολόγος

Βογιαντζή Σταυρούλα
Λογοθεραπεύτρια - ειδ. Παιδαγωγός



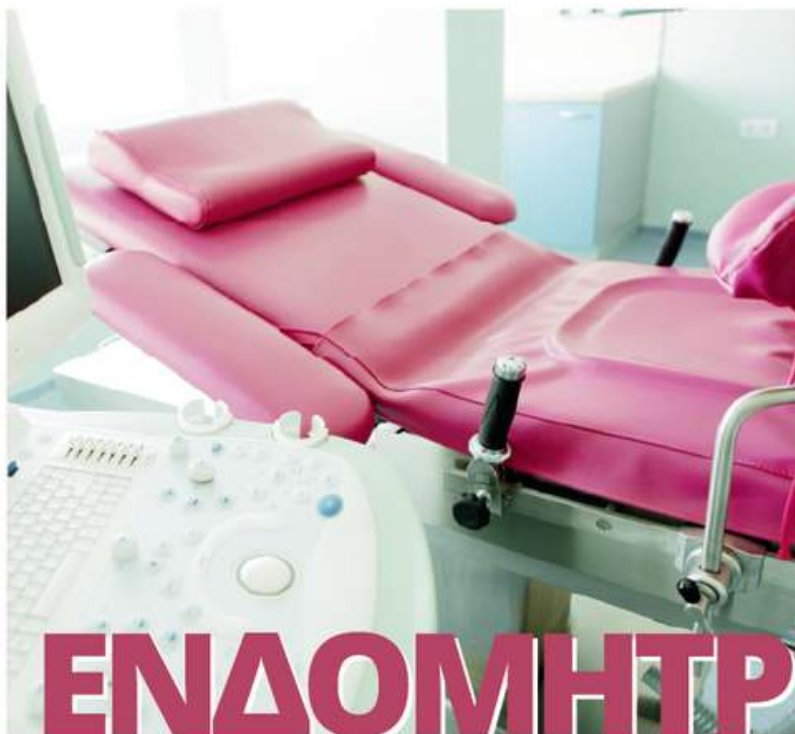
ΚΕΝΤΡΟ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Λόγος να...μαθαίνεις!

📍 Ξενοφώντος 8 & Ψαρών 1ος ορ. , Καλαμάτα

☎ 2721304808

✉ logos.na.mathaineis@gmail.com



Φωτεινή Δεμπεγιώτη
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΩΣΗ

Η ενδομητρίωση είναι μια χρόνια νόσος, η οποία προσβάλλει γυναίκες όλων των ηλικιών σε ποσοστό περίπου 10%. Η νόσος της ενδομητρίωσης δημιουργείται όταν ιστός, παρόμοιος με αυτόν του ενδομητρίου που επενδύει το εσωτερικό τοίχωμα της μήτρας, βρίσκεται σε άλλες τοποθεσίες, όπως είναι οι ωοθήκες, οι σάλπιγγες, οι ιερομητρικοί σύνδεσμοι, η ουροδόχος κύστη, το ορθό, οι ουρητήρες, τα νεφρά, τα νεύρα της πύελου ή οποιοδήποτε άλλο όργανο του σώματος, με αποτέλεσμα την πρόκληση φλεγμονώδους αντίδρασης με συμφύσεις και έντονο πόνο και μερικές φορές προβλήματα γονιμότητας.

Όταν αφορά την ίδια τη μήτρα δημιουργεί αδενομύωση. Μορφώματα που θυμίζουν ινομυώματα και που προκαλούν έντονο πόνο στην έμμηνου ρήση καθώς και υπογονιμότητα.

Αφορά 1 κάθε 10 γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας και είναι η δεύτερη πιο συχνή γυναικολογική πάθηση.

Η ενδομητρίωση μπορεί να διαγνωστεί και να αντιμετωπιστεί έγκαιρα, ωστόσο σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται να είναι και ασυμπτωματική.

Η ενδομητρίωση επηρεάζει σημαντικά και τη γυναικεία γονιμότητα, αφού δημιουργεί συμφύσεις στα γεννητικά όργανα.

Στις 10 γυναίκες που αντιμετωπίζουν πρόβλημα υπογονιμότητας, οι 5 έχουν ενδομητρίωση, ποσοστό αληθινά υψηλό.

Συμπτώματα της ενδομητρίωσης

Σχετίζονται με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και τη διαδικασία της έμμηνου ρύσης και περιλαμβάνουν:

- **Δυσμηνόρροια**, ο έντονος πόνος κατά την έμμηνου ρύση.
- **Δυσπαρέυνεια**, ο πόνος δηλαδή κατά την σεξουαλική επαφή. Εντοπίζεται στην κοιλιά ή στο βάθος του κόλπου.
- Άλγος κατά την κίνηση του εντέρου ή δυσκολιότητα, στην περίπτωση που η ενδομητρίωση έχει επεκταθεί στο έντερο.
- Άλγος στην ούρηση, σε περιπτώσεις συμμετοχής της ουροδόχου κύστης ή των ουρητήρων.
- Ανωμαλίες στον κύκλο όπως μηνορραγία, αυξημένη δηλαδή ποσότητα αίματος στην περίοδο ή αντίθετα, ελάττωση της ποσότητας στην έμμηνου ρύση.
- Έντονο άλγος στην ωοθυλακιορρηξία.
- Χρόνιο πυελικό άλγος.
- **Ενδομητρίωματα**, κύστεις ενδομητρίωσης στην ωοθήκη.
- **Υπογονιμότητα**. Η ενδομητρίωση επηρεάζει τη σύλληψη και την εμφύτευση μέσω πολλών μηχανισμών.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Κλινική εξέταση
- Υπερηχογραφική εξέταση
- Ca 125 (αιματολογικός δείκτης, όχι όμως απόλυτος)
- Μαγνητική πύελου
- **Λαπαροσκόπηση** της πύελου, πολύ σημαντική και που αποτελεί τρόπο διάγνωσης, αντιμετώπισης και θεραπείας.

Κάθε περίπτωση ενδομητρίωσης χρήζει εξατομικευμένης αντιμετώπισης.

Για τον λόγο αυτό εάν αναγνωρίζετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα απευθυνθείτε στον γυναικολόγο σας.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπευτική προσέγγιση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

- Την ηλικία της γυναίκας
- Τη βαρύτητα των συμπτωμάτων
- Την επιθυμία κύησης και τον χρόνο
- Τη βαρύτητα της νόσου
- Προηγούμενες θεραπείες
- Τις προτεραιότητες της ασθενούς: ανακούφιση από τον πόνο ή γονιμότητα
- Τις παρενέργειες των διαφόρων θεραπειών
- Τη διάρκεια της θεραπείας

Σε ήπιες συμπτωματολογίες μπορεί να δοθεί και φαρμακευτική αγωγή που βελτώνει τα συμπτώματα και καθυστερεί το χειρουργείο.



**Φωτεινή
Δεμπεγιώτη**
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

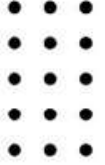
📍 Αναγνωσταρά 28, Καλαμάτα 241 00
☎ 2721 097220
🌐 www.gynaikologos-maieythras.gr



ΡΓ+

ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

ΡΟΥΜΠΕΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



LADA

Λανθάνων Αυτοάνοσος Διαβήτης Ενηλίκων

(LADA: Latent autoimmune diabetes of adults)

-Τι είναι ο LADA; Πότε πρέπει να γίνει έλεγχος για την ύπαρξή του; Πώς γίνεται η διάγνωση και η θεραπεία;

Ο αργά εξελισσόμενος διαβήτης που προκαλείται από το ανοσοποιητικό σύστημα ή ο λανθάνων αυτοάνοσος διαβήτης σε ενήλικες (LADA) είναι μια μορφή διαβήτη που εμφανίζει κλινικά χαρακτηριστικά παρόμοια με το διαβήτη τύπου 1 (T1D) και το διαβήτη τύπου 2 (T2D), ενώ μερικές φορές αναφέρεται ως διαβήτης τύπου 1,5 (T1,5D) LADA.

Ο LADA αποτελεί μια μορφή αυτοάνοσου διαβήτη, όπως ακριβώς ο διαβήτης τύπου 1, όπου το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού επιτίθεται και σκοτώνει τα βήτα-κύτταρα στο πάγκρεας που παράγουν ινσουλίνη, με την ειδοποιό διαφορά ότι ξεκινά πιο αργά και εξελίσσεται με πιο αργό ρυθμό στα άτομα με LADA από ό,τι σε άτομα με διαβήτη τύπου 1.

Σύμφωνα με μελέτες, ο LADA είναι η πιο κοινή μορφή αυτοάνοσου διαβήτη στους ενήλικες. Λόγω του ότι ο LADA συνήθως δεν απαιτεί ινσουλίνη βραχυπρόθεσμα και εμφανίζεται σε ενήλικες, συχνά διαγιγνώσκεται ως διαβήτης τύπου 2. Επιπλέον, εάν ο αυτοάνοσος διαβήτης παραμείνει αδιάγνωστος, αυτό σημαίνει ότι δε θα γίνουν εξετάσεις και για άλλες αυτοάνοσες παθήσεις που συνδέονται με αυτόν. Αυτές μπορεί να είναι αυτοάνοσες παθήσεις του θυρεοειδούς ή του γαστρεντερικού, οι οποίες είναι πιο συχνές σε άτομα με LADA από ό,τι σε άτομα με διαβήτη τύπου 2.

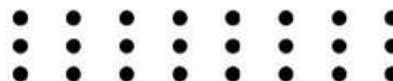
Τέλος, τα μέλη της οικογένειας ενός ατόμου με LADA μπορεί επίσης να έχουν αυτοάνοσο διαβήτη (π.χ. διαβήτη τύπου 1 ή LADA) και θα πρέπει να κάνουν διαφορετικές εξετάσεις από τα μέλη της οικογένειας εκείνων με διαβήτη τύπου 2.

-Πότε πρέπει να υποψιαστούμε τον λανθάνοντα αυτοάνοσο διαβήτη των ενηλίκων;

Γενικά χαρακτηριστικά των ατόμων που παρουσιάζουν LADA:

- Ηλικία >30 ετών
- Οικογενειακό ή προσωπικό ιστορικό αυτοάνοσης πάθησης
- Χαμηλότερο σωματικό βάρος
- Απουσία χαρακτηριστικών του μεταβολικού συνδρόμου και της αντίστασης στην ινσουλίνη (κοιλιακή παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, υπέρταση)
- Χαμηλότερο c peptide
- Θετικά αυτοαντισώματα έναντι νησιδίων του παγκρέατος

Συνήθως δε χρειάζονται θεραπεία κατά τη διάγνωση της νόσου.



-Πώς γίνεται η διάγνωση για τον LADA;

Για τη διάγνωση του LADA, ο γιατρός σας παραπέμπει σε ειδικές εξετάσεις αίματος. Ως αυτοάνοση πάθηση, τα άτομα με LADA συνήθως βγαίνουν θετικά τουλάχιστον σε ένα αυτοαντίσωμα εναντίον των νησιδίων του παγκρέατος που παράγουν την ινσουλίνη. Οι εξετάσεις ελέγχουν την ύπαρξη αυτοαντισωμάτων στα IAA, GADA, IA-2, ICA και ZnT8A.

-Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τον LADA;

Ο ιατρός εξατομικευμένα θα σας κατευθύνει μέσω:

- Διατροφής
- Σωματικής άσκησης
- Απώλειας βάρους (εάν απαιτείται)
- Λήψης φαρμάκου για το διαβήτη τύπου 2.

Καθώς ο LADA εξελίσσεται, το πάγκρεας χάνει σταδιακά την ικανότητά του να παράγει ινσουλίνη. Η θεραπεία με ινσουλίνη καθίσταται απαραίτητη, σε κάποιο στάδιο της νόσου, όπως συμβαίνει και με το διαβήτη τύπου 1. Η συνεχής παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα είναι σημαντική για να προσδιοριστεί το πότε θα ξεκινήσει η θεραπεία με ινσουλίνη.

Αυτοαντισώματα

Η εμφάνιση αυτοαντισωμάτων που σχετίζονται με το διαβήτη έχει αποδειχθεί ότι είναι σε θέση να προβλέψει την εμφάνιση του διαβήτη τύπου 1 πριν από την εμφάνιση υπεργλυκαιμίας.

Τα κυριότερα από τα αυτοαντισώματα είναι:

1. **Αυτοαντισώματα έναντι ινσουλίνης (IAA):** Αποτελούν τα κύρια αντισώματα για παιδιά που θα εμφανίσουν διαβήτη στο μέλλον.
2. **Αυτοαντισώματα που στοχεύουν στην 65-kDa ισομορφή της αποκαρβοξυλάσης του γλουταμικού οξέος (GAD):** Μπορεί να εμφανιστούν αρκετά χρόνια πριν από την κλινική έναρξη του ΣΔ1 και να παραμένουν σε σταθερή συγκέντρωση μετά τη διάγνωση. Τα GADA είναι οι πιο ευαίσθητοι δείκτες στη διάγνωση της LADA.
3. **Αυτοαντισώματα που στοχεύουν στη φωσφατάση που σχετίζεται με το IA-2 μόριο (IA-2A):** Σχετίζονται με την ταχύτητα Ανάπτυξης του Διαβήτη. Το IA-2A είναι το αντίσωμα που ανιχνεύεται θετικό κατά τη στιγμή της διάγνωσης και σε υψηλότερη συχνότητα.
4. **Αντινησιδικά αντισώματα (ICA):** Όταν είναι θετικά, είναι δείκτης «καταστροφής» των β-κυττάρων και αποτελούν έναν από τους δείκτες υψηλού κινδύνου διαβήτη τύπου 1. Το θετικό αποτέλεσμα εμφανίζεται προγενέστερα της διάγνωσης, αλλά γίνεται αρνητικό λίγες εβδομάδες έως και λίγους μήνες μετά τη διάγνωση.

5. **Αυτοαντισώματα μεταφορέας του ψευδαργύρου 8(ZnT8A):** Ιδιαίτερα χρήσιμα στην εκτίμηση εμφάνισης διαβήτη στις ηλικίες μεταξύ 6-17 ετών, καθώς είναι ανιχνεύσιμα στον ορό πολλών παιδιών στο προδιαγνωστικό στάδιο και παραμένουν έως την εκδήλωσή της νόσου. Η παρουσία του ZnT8A προβλέπει την εξέλιξη της νόσου σε ασθενείς με LADA.

Άτομα με τρεις έως τέσσερις τύπους αντισωμάτων έχουν αυξημένο κίνδυνο 60%-100% για εξέλιξη διαβήτη τύπου 1. Το χρονικό διάστημα από την εμφάνιση των αυτοαντισωμάτων μέχρι την εμφάνιση του τύπου 1 Διαβήτη μπορεί να είναι λίγοι μήνες σε βρέφη και μικρά παιδιά, αλλά σε μερικά άτομα μπορεί να χρειαστούν έως 10 χρόνια.



-Ποια είναι τα οφέλη του διαγνωστικού ελέγχου για το LADA

Το μοντέλο που βασίζεται στους 5 δείκτες ορού έχει αυξημένη κλινική απόδοση και είναι σε θέση να:

- Διαφοροποιεί με ακρίβεια το διαβήτη τύπου 2 από το LADA και η θεραπεία να είναι πιο εστιασμένη στα πραγματικά αίτια.
- Προβλέπει με ακρίβεια την έναρξη του διαβήτη τύπου 1
- Αξιολογεί καλύτερα τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 1
- Προσφέρει εργαστηριακά αποτελέσματα υψηλής ποιότητας στον Κλινικό Ιατρό, παρέχοντας επίσης πιο ακριβή διάγνωση.



📍 Αρτέμιδος 119, Καλαμάτα
☎ 27210 23514 & 694 633 3924
🌐 www.rubealabs.gr

Ωράριο λειτουργίας

Δευ. έως Παρ.:
07:15 – 15:00 & 17:30 – 20:30
(πλην Τετάρτης απόγευμα)
Σάββ.: 8:00 – 13:00

ΤΟ ΣΤΙΓΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ «ΤΗΣ ΤΑΜΠΕΛΑΣ»

Ο στιγματισμός της ψυχικής υγείας δυστυχώς δεν αποτελεί ένα σύγχρονο φαινόμενο. Τα ιστορικά στοιχεία δείχνουν ότι το στίγμα συνοδεύει την ψυχική νόσο ανεξαρτήτως κουλτούρας, έθνους και θρησκευτικών πεποιθήσεων, από την εποχή του Μεσαίωνα με τους εξορισμούς μέχρι σήμερα. Το στίγμα, λοιπόν, στην ψυχική υγεία λειτουργεί συνήθως ως μία «ταμπέλα», που φέρει το όνομα της ψυχικής διαταραχής ή γενικότερα κάποιου χαρακτηριστικού της προσωπικότητάς του ατόμου, το οποίο κοινωνικά ενδεχομένως μεταφράζεται από το σύνολο ως δυσλειτουργικό. Το βασικό χαρακτηριστικό της ταμπέλας είναι ότι μένει ανεξίτηλη στον άνθρωπο που την φέρει λες και είναι ένα σημάδι που παγιώνεται εφ'όρου ζωής.

καθώς αποτρέπει από τη σωστή και έγκυρη θεραπεία και ειδικά από την εφαρμογή φαρμακευτικής αγωγής, επηρεάζοντας την πορεία της διαταραχής και την ποιότητα ζωής του ασθενή.

Ακόμα κι αν τα συμπτώματα υποχωρήσουν, ακόμα κι αν ο άνθρωπος με ψυχική διαταραχή αποδείξει ότι μπορεί να εκπληρώσει τον κοινωνικό του ρόλο, να εργαστεί και να έχει μία ομαλή κοινωνική ζωή, η δυσπιστία, ο φόβος και η απόρριψη τον σταματάνε από το να εξελιχθεί, όπως θα ήθελε, και να αποδείξει το αυτονόητο, ότι δηλαδή δεν διαφέρει σε τίποτα από το κοινωνικό σύνολο και ότι είναι το ίδιο ικανός με όλους τους υπόλοιπους. Επίσης, δίνεται τόση βαρύτητα σε αυτό το χαρακτηριστικό που εσκεμμένα θεωρείται κυρίαρχο της προσωπικότητας του ατόμου, ξεχνώντας την ποικιλία χαρακτηριστικών που μας κάνουν ξεχωριστούς.

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΕΛΕΓΧΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.
ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΑΣ.
ΟΙ ΠΡΑΞΕΙΣ ΜΑΣ ΕΝΙΣΧΥΟΥΝ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΑΣ, ΔΙΑΙΝΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΦΑΥΛΟ ΚΥΚΛΟ.
Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΞΑΠΕΙ ΜΕ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ.

ΣΚΕΨΕΙΣ
Τα **Συναίσθημα** αναφέρονται στα συναισθήματα που βιώνουμε σε σχέση με τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που έχουμε. Το άτομο μπορεί να εμψύξει τη συναισθηματική ανταπόκριση διεκδικώντας τις μη ελεγχόμενες σκέψεις και πεποιθήσεις.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
Τα **Συναίσθημα** αναφέρονται στα συναισθήματα που βιώνουμε σε σχέση με τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις που έχουμε. Το άτομο μπορεί να εμψύξει τη συναισθηματική ανταπόκριση διεκδικώντας τις μη ελεγχόμενες σκέψεις και πεποιθήσεις.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
Η συμπεριφορά επηρεάζεται τόσο από τις σκέψεις όσο και από τα συναισθήματα ενός ατόμου. Η CBT εντοπίζει δυσχερασιαστικές συμπεριφορές που μπορεί να συμβάλλουν στην αγωγή ενός ατόμου και παρέχει στρατηγικές για την τροποποίηση της συμπεριφοράς.

Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε όμως το στίγμα;

Όπως όλες οι κοινωνικές συμπεριφορές, έτσι και το στίγμα είναι κάτι το οποίο έχει εδραιωθεί μέσω της μάθησης. Μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε με την εκπαίδευση του πληθυσμού, μέσω της παροχής έγκυρης και επιστημονικής πληροφόρησης, με το να καταρρίψουμε τους μύθους και τα στερεότυπα γύρω από αυτό και να μιλάμε πιο ανοιχτά για το θέμα της ψυχικής υγείας. Επίσης, μειώνουμε το στίγμα με το να είμαστε πιο ανοιχτοί και να ακούμε τα άτομα που βιώνουν κάτι τέτοιο, χωρίς να προσπαθούμε να τους βάλουμε μία ταμπέλα και να τα βλέπουμε μέσα από αυτή. Τις περισσότερες φορές με το να είμαστε απλά καλοί ακροατές αρκεί!

Στο πλαίσιο των παρανοήσεων που αναφέρθηκαν παραπάνω, ας απαντήσουμε σε ορισμένους μύθους που ακούμε πιο συχνά:

- Μύθος:** Οι ψυχικές διαταραχές δεν είναι στην πραγματικότητα ασθένειες.
Αλήθεια: Οι ψυχικές διαταραχές είναι ασθένειες που χρειάζονται ιατρική αντιμετώπιση. Η έρευνα έχει δείξει ότι για την εκδήλωση των ψυχικών διαταραχών ενέχονται γενετικοί, βιολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι, συνήθως, μπορούν να αντιμετωπιστούν.
- Μύθος:** Οι ψυχικές διαταραχές αφορούν ένα πολύ μικρό μέρος του πληθυσμού.
Αλήθεια: Οι ψυχικές διαταραχές φαίνεται να αφορούν το 20% του πληθυσμού, ανεξάρτητα από φυλή, μόρφωση, οικονομική κατάσταση κ.λπ.
- Μύθος:** Μόνο τα αδύναμα άτομα πάσχουν από ψυχικές διαταραχές.
Αλήθεια: Οι ψυχικές διαταραχές δεν εξαρτώνται από τον «χαρακτήρα» του ατόμου, οφείλονται σε ένα συνδυασμό βιολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντολογικών παραμέτρων που εν τέλει εκφράζονται με ανάπτυξη συμπτωμάτων.

Η ελλιπής πληροφόρηση είναι μία αιτία που συμβάλλει στην παγίωση του στίγματος ως φαινόμενο. Δυστυχώς, η συζήτηση γύρω από τις ψυχικές διαταραχές ακόμα και τώρα δεν γίνεται με ευκολία και συνοδεύεται από πλήθος παρανοήσεων. Ακόμα και τα άτομα που το βιώνουν δυσκολεύονται να μιλήσουν για αυτό εξαιτίας του έντονου χαρακτηρισμού που φοβούνται ότι θα υποστούν.

Σε θεραπευτικό επίπεδο το στίγμα αποτελεί σημαντικό εμπόδιο στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της ψυχικής ασθένειας,

Μύθος: Εάν κάποιος έχει μια ψυχική διαταραχή μπορεί να την αντιμετωπίσει μόνος του. Η επίσκεψη σε ειδικό ψυχικής υγείας με σκοπό την αναζήτηση βοήθειας είναι δείγμα προσωπικής αποτυχίας και αδυναμίας.

Αλήθεια: Η σοβαρή ψυχική διαταραχή δεν είναι κάτι που μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει μόνος του. Το να αγνοεί κανείς το πρόβλημα επίσης δεν βοηθάει. Χρειάζεται θάρρος για να ζητήσει κανείς βοήθεια. Η αναζήτηση κατάλληλης επιστημονικής βοήθειας είναι απόδειξη υπευθυνότητας και δύναμης χαρακτήρα του ατόμου και της οικογένειάς του.

Μύθος: Οι ψυχικά ασθενείς δεν βελτιώνονται ποτέ και η ασθένεια τους δεν φεύγει.

Αλήθεια: Με την κατάλληλη βοήθεια και τη συνεργασία του ατόμου που πάσχει αλλά και της οικογένειάς του, το άτομο κατακτά ξανά ένα μεγάλο μέρος της λειτουργικότητάς του και σε αρκετές περιπτώσεις η ίαση είναι πλήρης.



ΠΙΣΒΑΝΗ ΜΑΡΙΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
Msc Παιδοψυχολογίας
CBT Ψυχοθεραπεύτρια



ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΚΑΚΑΛΕΤΡΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
CBT Ψυχοθεραπεύτρια

ΤΙ ΑΛΛΟ είναι λογοθεραπεία;

Οι περισσότεροι άνθρωποι στο άκουσμα της λέξης «λογοθεραπεία», έχουν μία πολύ συγκεκριμένη εικόνα για το επάγγελμα και τη δουλειά ενός λογοθεραπευτή. Θεωρούν πως οι λογοθεραπευτές απλώς μαθαίνουν τα παιδιά να λένε σωστά το «ρ» ή το «σ»... Είναι όμως μόνο αυτό; Ένα από τα συνηθέστερα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει ένας λογοθεραπευτής είναι η ομιλία του παιδιού, αλλά δεν είναι μόνο αυτό.

-Τι είναι λοιπόν η λογοθεραπεία;

Λογοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη μελέτη, την έρευνα και την εφαρμογή επιστημονικών γνώσεων σχετικά με την αξιολόγηση, τη διάγνωση και την παρέμβαση - θεραπεία διαταραχών ομιλίας, λόγου, επικοινωνίας, φωνής και κατάποσης τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες.

-Ακούγεται πολύ ωραίο αλλά δεν είμαι σίγουρος, αν το έχω καταλάβει ακριβώς...

Διαταραχή ομιλίας είναι η δυσκολία στην άρθρωση των ήχων της ομιλίας, στη ροή της ομιλίας και στη φωνή. Συγκεκριμένα, η **αρθρωτική διαταραχή** είναι η μη τυπική παραγωγή των ήχων της ομιλίας, λόγω της μη σωστής χρήσης ή τοποθέτησης των αρθρωτών. **Διαταραχή ροής της ομιλίας** είναι ενδεικτικά η ταχυλαλία και ο τραυλισμός. **Διαταραχή φωνής** είναι η οποιαδήποτε αλλοίωση στα τρία χαρακτηριστικά της φωνής: ύψος, ένταση και ποιότητα φωνής. Άλλες διαταραχές ομιλίας είναι η **δυσαρθρία** και η απραξία.

Διαταραχή λόγου είναι η δυσκολία στην κατανόηση ή/και χρήση προφορικών, γραπτών ή/και άλλων συμβολικών συστημάτων. Η διαταραχή στον λόγο μπορεί να αφορά τη **φωνολογία**, τη μορφολογία, τη σύνταξη, τη σημασιολογία ή τη πραγματολογία. Με πολύ απλά λόγια, φωνολογία είναι οι ήχοι μιας γλώσσας και ο τρόπος που τους συνδυάζουμε για να δημιουργήσουμε λέξεις.

Μορφολογία είναι η μελέτη για το πώς οι ήχοι και οι λέξεις συνδυάζονται για να σχηματίσουν νόημα. **Σύνταξη** είναι ο τρόπος με τον οποίο είναι τοποθετημένες οι λέξεις σε μία πρόταση, ώστε να παραχθεί νόημα. **Σημασιολογία** είναι το σύστημα που ορίζει τις σημασίες των λέξεων και των προτάσεων. Η **πραγματολογία** μελετά τη χρήση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας και την προσαρμογή της ανάλογα το επικοινωνιακό περιβάλλον στο οποίο βρισκόμαστε. Κάποιες από τις διαταραχές λόγου είναι και: η **αφασία**, η **βλάβη δεξιού ημισφαιρίου** και οι **διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές** (αυτισμός).

Επικοινωνιακή διαταραχή είναι βλάβη στην ικανότητα του ατόμου της πρόσληψης, μεταβίβασης, επεξεργασίας και κατανόησης ιδεών λεκτικών ή μη λεκτικών και γραφικών συμβολικών συστημάτων.

Ο όρος **διαταραχή κατάποσης** ή **αλλιώς δυσφαγία** αναφέρεται στη διαταραχή της φυσικής διαδικασίας κατάποσης, δηλαδή της μεταφοράς τροφής ή/και υγρών από τη στοματική κοιλότητα μέχρι το στομάχι.

Που μπορεί να βοηθήσει λοιπόν ένας λογοθεραπευτής;

Οι λογοθεραπευτές παρέχουν εξειδικευμένες κλινικές υπηρεσίες σε άτομα με τις ακόλουθες διαταραχές:

- Αρθρωτικές διαταραχές
- Φωνολογικές διαταραχές
- Καθυστέρηση ομιλίας και λόγου
- Δυσαρθρία
- Απραξία
- Διαταραχές στη ροή της ομιλίας (τραυλισμός, ταχυλαλία)
- Ειδική Γλωσσική Διαταραχή (SLI)
- Γλωσσικές δυσκολίες που οφείλονται σε νοητική υστέρηση
- Βαρηκοΐα – Κώφωση
- Πραγματολογικές διαταραχές
- Σημαιολογικές διαταραχές
- Βλάβη δεξιού ημισφαιρίου
- Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές (αυτισμός, σύνδρομο Asperger)
- Ειδικές μαθησιακές διαταραχές όπως η διαταραχή της ανάγνωσης (δυσλεξία)
- Διαταραχές στη σίτιση και κατάποση (δυσφαγία)
- Διαταραχές φωνής
- Κρανιοπροσωπικές ανωμαλίες (σχιστίες χείλους και υπερώας)
- Χειρουργικές επεμβάσεις κεφαλής και τραχήλου (λαρυγγεκτομή)
- Νευρογενείς διαταραχές και σύνδρομα (πχ εγκεφαλική παράλυση, σύνδρομο Down, σύνδρομο Williams κλπ)
- Αφασίες έπειτα από εγκεφαλικό επεισόδιο ή κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις



ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
Πανεπιστήμιο Καλαμάτας



Αριστομένους 67, Καλαμάτα



27210 85528 & 6974179953

**KΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ &
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**



ΨΗΦΙΑΚΟ
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ



Η Μαγνητική Μεσσηνίας και το Ψηφιακό Διαγνωστικό Κέντρο

Στο κέντρο της Μεσσήνης εδώ και μια δεκαετία και πλέον λειτουργούν σε άμεση γειτνίαση – συνεργασία το Ψηφιακό Διαγνωστικό Κέντρο Μεσσήνης και η Μαγνητική Μεσσηνίας με επιστημονικά υπεύθυνο τον ιατρό ακτινολόγο Νικόλαο Γεωργόπουλο. Στα διαγνωστικά μας κέντρα μπορείτε να πραγματοποιήσετε άνετα, φιλικά και αξιόπιστα ευρεία γκάμα απεικονιστικών εξετάσεων.

Είμαστε
Συμβεβλημένοι



Η ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

είναι συμβεβλημένη με τον ΕΟΠΠΥ καθώς και με τα ταμεία στρατού, αεροπορίας, λιμενικού.



Ωράριο Λειτουργίας

Ψηφιακό
Διαγνωστικό Κέντρο

Δευτέρα	08:30 - 18:30
Τρίτη	08:30 - 18:30
Τετάρτη	08:30 - 16:30
Πέμπτη	08:30 - 18:30
Παρασκευή	08:30 - 18:30

Ωράριο Λειτουργίας

Μαγνητική
Μεσσηνίας

Δευτέρα	08:00 - 21:00
Τρίτη	08:00 - 21:00
Τετάρτη	08:00 - 21:00
Πέμπτη	08:00 - 21:00
Παρασκευή	08:00 - 21:00



Το Ψηφιακό Διαγνωστικό Κέντρο Μεσσήνης είναι συμβεβλημένο με τον ΕΟΠΠΥ



Ο εξοπλισμός μας είναι σύγχρονος και διαρκώς αναβαθμιζόμενος σύμφωνα με την εξέλιξη της τεχνολογίας.

Το Ψηφιακό διαγνωστικό Κέντρο Μεσσήνης

διαθέτει τα κάτωθι μηχανήματα:

- Νέο πολυτομικό αξονικό τομογράφο Siemens Go Top 128 τομών με ικανότητα διενέργειας πολυτομικής αξονικής σε όλα τα σημεία – μέρη του σώματος και ικανότητα αναλύσεως (πάχος τομών 0,5 mm)
- Διενέργεια αξονικών στεφανιογραφιών – αξονικών αγγειογραφιών με ικανότητα ανάλυσης με το σύγχρονο απεικονιστικό σύστημα Syngo Via
- Ψηφιακό Ακτινολογικό μηχάνημα Siemens
- Ψηφιακό Μαστογράφο General Electric
- Ψηφιακό ορθοπαντογράφο Ray Scan - με ικανότητα κεφαλομετρικών – πανοραμικών λήψεων – Dental Scan άνω και κάτω γνάθου για τη μελέτη – τοποθέτηση των εμφυτευμάτων
- Υπερηχογράφο GE S8 SD Clear
- Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας GE



Η Μαγνητική Μεσσηνίας

διαθέτει σύγχρονο μαγνητικό τομογράφο 1,5 Tesla οίκου

Philips – Achieva όπου μπορούν να γίνουν οι κάτωθι εξετάσεις:

- Μαγνητική τομογραφία σώματος
- Μαγνητική Χολαγγοεπακρεατογραφία (MRCP)
- Μαγνητική Μαστογραφία
- Μαγνητική Αγγειογραφία Εγκεφάλου και αγγείων σώματος
- Μαγνητική Πολυπαραμετρική για τη μελέτη του προστάτη



**ΔΗΜ. ΚΟΥΤΣΙΚΑ & ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ -
ΜΕΣΣΗΝΗ, ΤΚ 24200**

ΨΗΦΙΑΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Τηλ: 2722024200 / 2722023828

Email: nikolaos.georgopoulos@yahoo.gr

Site : www.diagnostiko-messinis.gr

ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ

Τηλ: 27220 26500

Email: magnitikimessinias@yahoo.gr

Site : www.magnitiki-messinias.gr

PowerLifeGym

Bodybuilding & Fitness club



@POWERLIFEGYMK

- ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
- ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ
- STAIRMASTER-ΣΚΑΛΙΕΡΑ
- ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟ
- ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ
- ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΔΥΝΑΜΗΣ
- SPINNING
- TOTAL BODY
- PILATES
- CROSS TRAINING
- REFORMER PILATES
- BOSU BALL
- TRX

ΒΑΛΤΕ ΤΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

μέσα από έναν εύκολο και αποδοτικό τρόπο που μόνο στο **PowerLifeGym** μπορείτε να απολαύσετε. Νιώστε την καθημερινότητα σας να αλλάζει ανεβάζοντας έτσι μέρα με τη μέρα την ποιότητα ζωής και τη διάθεση σας! Σε ένα πλήρως εξοπλισμένο χώρο με μηχανήματα, ελεύθερα βάρη για όλο το σώμα αλλά και όργανα αερόβιας άσκησης όπως διάδρομοι, ελλειπτικά και στατικά ποδήλατα που συμβάλλουν στην καλύτερη εκγύμναση σας!

Οι έμπειροι γυμναστές - εκπαιδευτές μας με πραγματικό ενδιαφέρον θα σας προτείνουν ένα ιδανικό προπονητικό πλάνο προκειμένου να επιτύχετε τους προσωπικούς σας στόχους. Μέσα από μια μεγάλη ποικιλία ομαδικών προγραμμάτων μπορείτε να διαλέξετε αυτά που ταιριάζουν περισσότερο στις ανάγκες σας. Παρέχουμε ένα φιλικό και υγιεινό περιβάλλον εκγύμνασης με πληθώρα μαθημάτων, από ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό με μηχανήματα νέας τεχνολογίας.

**ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΣΥΝΕΧΩΣ ΣΕ Ο,ΤΙ ΠΙΟ ΝΕΟ
ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΟΥ FITNESS
ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ.**

📍 **Αρτέμιδος 110, Καλαμάτα**

☎ **2721088851**

🌐 **www.powerlifegymk.com**

Ποδολογία δεν σημαίνει... ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ!

Σύμφωνα με έρευνες, έξι στους δέκα ανθρώπους ταλαιπωρούνται από κάποιο πρόβλημα στα πόδια. Πόσες φορές δεν βάλσατε ένα παπούτσι που σας «χτύπησε», πόσες φορές δεν παραπονεθήκατε για τους κάλους στα μικρά δάχτυλα των ποδιών σας και δεν νιώσατε την ανάγκη να αφεθείτε στα χέρια ενός ειδικού;

Ρωτήσαμε την Ποδολόγο Ποδίατρο Πένυ Καμαρινού να μας εξηγήσει τι είναι η Ποδολογία και ποιες παθήσεις αντιμετωπίζει.

Τι είναι όμως η **Ποδολογία**;

Η ποδολογία είναι επικουρικός κλάδος της Ιατρικής, διεθνώς αναγνωρισμένος και πλέον είναι εγγεγραμμένος σύμφωνα με το Υπουργείο Υγείας. Εντοπίζει, αξιολογεί και θεραπεύει τα διάφορα προβλήματα στα πόδια, ενώ παραπέμπει σε άλλες ειδικότητες, όταν κι όπου αυτό κρίνεται αναγκαίο. Μέχρι πρόσφατα δεν υπήρχε ενημέρωση, εξ ου κι έχουμε ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ανθρώπων με προβλήματα στα κάτω άκρα, τα οποία θα περιορίζονταν, αν μαθαίναμε να απευθυνόμαστε έγκαιρα στους ειδικούς.

Ο ρόλος του **Ποδολόγου - Ποδίατρου** είναι προληπτικός αλλά και θεραπευτικός. Ο γιατρός εντοπίζει έγκαιρα και θεραπεύει τις παθήσεις των κάτω άκρων, είτε αυτές αφορούν όλη την ανατομία του πέλματος είτε τα νύχια ή τη στάση του ατόμου.

Σε ποιες περιπτώσεις λοιπόν πρέπει να απευθυνόμαστε στον Ποδολόγο-Ποδίατρο;

«Ο ποδολόγος λειτουργεί τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά, όπως για παράδειγμα στην πρόληψη σε διαβητικά άτομα, αλλά και στη διαχείριση επιπλοκών στο διαβητικό πόδι ή σε αθλητές, οι οποίοι έχουν έναν σύμμαχο στην εντατική φροντίδα που απαιτούν τα άκρα τους» μας εξηγεί η κα Πένυ Καμαρινού.

Οι περιπτώσεις λοιπόν που καλό είναι να την επισκεφτείτε είναι:

- Επιπτώσεις Διαβήτη στα πόδια- Αξιολόγηση Νευροπάθειας & Αγγειακής Νόσου στα άκρα
- Επιπτώσεις Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας στα πόδια, όπως μείωση εύρους κίνησης, ανατομικές δυσμορφίες και σκληρύνσεις στο δέρμα
- Πόνος στο κότσι - 1ο μετατόρσιο ποδιού
- Διάγνωση & Θεραπεία Ανισοσκελίας
- Αθλητικές κακώσεις
- Παθήσεις νυχιών, ονυχοκρύπωση, ονυχογρύπωση, ονυχομυκητίαση, παρωνυχία κ.α
- Μικροεπέμβαση νυχιού για αφαίρεση ονυχοκρύπωσης
- Μυρμηγκιές - Διάγνωση & Θεραπεία με κρυοθεραπεία



- Κάλοι και Σκληρύνσεις - Ριζική, ιατρική, ανώδυνη αφαίρεση
- Πλατυποδία, Κοιλοποδία - Αξιολόγηση, Διάγνωση & Θεραπεία
- Τενοντίτιδα - Αξιολόγηση, Διάγνωση & Θεραπεία
- Άκανθα Πτέρνας - Αξιολόγηση, Διάγνωση & Θεραπεία
- Πελματογράφημα - Παροχή αξιολόγησης της βάρδισης με τη χρήση πλατφόρμας μέτρησης πιέσεων στο πέλμα, με ενσωματωμένους αισθητήρες που επιτρέπουν μια τρισδιάστατη κοντινή ματιά στην επιπλέον εμπειρία του Ποδίατρου, καθιστώντας πιο εύκολη τη διάγνωση παθολογιών που επηρεάζονται ή και οφείλονται σε λανθασμένη ορθοπεδική στάση και βάρδιση.
- Ορθωτικοί πάτοι - Συνταγογράφηση, παραγωγή και τοποθέτηση ορθωτικών πελμάτων και άλλων βοηθημάτων προς καλύτερη λειτουργία, κίνηση και θεραπεία παθήσεων του άκρου ποδός.

«Είναι πραγματικά ενδιαφέρον το πώς μια επίσκεψη στον Ποδολόγο - Ποδίατρο μπορεί να προλάβει καταστάσεις, ειδικά για παιδιά και διαβητικούς και να αποφύγει ταλαιπωρία και σοβαρές επιπλοκές» τονίζει η κα Πένυ Καμαρινού. «Ο κάθε διαβητικός είναι σημαντικό να βλέπει τον Ποδολόγο - Ποδίατρο του, όσο συχνά ελέγχει και την όραση του, ακόμα και στα πιο υγιή διαβητικά πόδια, καθώς η νευροπάθεια σταδιακά παραμονεύει».



Σχετικά με την Ποδολόγο Ποδίατρο Πένυ Καμαρινού

Η Πένυ Καμαρινού, σπούδασε στο ΙΕΚ Ιπποκράτειος καθώς και στην Ακαδημία Ποδολόγων Ελλάδας. Είναι Μέλος του Σωματείου Ποδολόγων Ελλάδας καθώς και του Συλλόγου Ποδολόγων Ελλάδας. Σπούδασε Ποδολογία και παρευρίσκεται επί εβδομαδιαίας βάσης, τόσο στη Μονάδα Διαβητικού Ποδιού στο Νοσοκομείο του Ευαγγελισμού στην Αθήνα, όσο στο Νοσοκομείο Λευκός Σταυρός επίσης στην Αθήνα, εντός των χειρουργείων για την αποκατάσταση βλαισοποδίας και πτώσης μεταταρσίων.

Με εμπειρία, όρεξη και πάθος για αυτό που κάνει, δραστηριοποιείται στον κλάδο της Ποδολογίας από το 2000 και το ιατρείο της λειτουργεί στην Καλαμάτα επί της οδού Κανάρη 9, με άρτιο και σύγχρονο εξοπλισμό καθώς και με αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής (σχολαστική απολύμανση του χώρου πριν από την έλευση κάθε πελάτη, αποστείρωση εργαλείων σε κλίβανο, απολύμανση δαπέδων και βοηθητικών χώρων κ.λπ).


ΠΕΝΥ ΚΑΜΑΡΙΝΟΥ
ΠΟΔΟΛΟΓΟΣ ΠΟΔΙΑΤΡΟΣ

Υπηρεσίες Ποδιολογίας & Ανιθετικής Άκρων

ΕΠ 2000



ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Η παχυσαρκία, που ορίζεται ως δείκτης μάζας σώματος (BMI) πάνω από 30, συνυπολογίζοντας βάρος και ύψος, αποτελεί νόσημα το οποίο αυξάνεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια τόσο στους αναπτυγμένους οικονομικά όσο στους αναπτυσσόμενους λαούς.

Τα αίτια ποικίλα όπως γενετική προδιάθεση, κακή ψυχολογία, κάποια νοσήματα αλλά κυρίως υπερκατανάλωση τροφίμων και ποτών και καθιστική ζωή. Οι συνέπειες σοβαρότατες όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπερλιπιδαιμία, υπέρταση, υπνική άπνοια, καρδιοπάθειες, οστεοαρθρίτιδα ακόμη και κακοήθειες.

Η αντιμετώπιση από τις πιο δύσκολες διεργασίες. Απαιτεί πρόγραμμα διατροφής με περιορισμό θερμίδων και άσκηση. Δεν είναι όμως τόσο απλό όσο ακούγεται, διότι ο οργανισμός μας έχει προγραμματιστεί να διατηρεί την ομοιοστασία του. Δηλαδή η απώλεια βάρους πυροδοτεί μεταβολικά σήματα που οδηγούν σε αύξηση πρόσληψης τροφής και μείωση ενεργειακής δαπάνης, ώστε να μειωθεί η απώλεια και να επιστρέψουμε στην αρχική κατάσταση. Γι' αυτό πολλές φορές εκτός από την επίβλεψη διατροφολόγου και γυμναστή η ατομική προσπάθεια χρειάζεται συμβουλευτική παρέμβαση και από ιατρό. Πρωτίστως για να διαγνωσθούν πιθανές συνοσηρότητες και να αντιμετωπισθούν σωστά.

Όπου κρίνεται απαραίτητο χορηγούνται τα εγκεκριμένα σήμερα στην χώρα μας φάρμακα για την παχυσαρκία:

- Ορλιστάτη (Xenical), αναστολέας γαστρεντερικών λιπασών
- Λιραγλουτίδη (Saxenda), ενέσιμος αναστολέας εντεροπεπτιδίου GLP-1
- Tirzepatide (Mounjaro inj) με εβδομαδιαία χορήγηση
- Συνδυασμός ναλτρεξόνης - βουπροπριόνης (Mysimba) κεντρικώς δρων ανορεξιογόνο δισκίο.

Η διάρκεια και ο τρόπος χορήγησης των φαρμάκων οφείλει να γίνεται υπό αυστηρή ιατρική παρακολούθηση τόσο για την επίτευξη του στόχου, όσο και για την αποφυγή παρενεργειών.



Αρετή
Κορακοβούνη

ΙΑΤΡΕΙΟ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΔΙΑΒΗΤΗ & ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

📍 Σιδ. Σταθμού & Φρατζή, 2ος ΟΡΟΦΟΣ

☎ 27210 20605 & 27211 81083

✉ areti.korakovouni@gmail.com



Μεσογειακή Διατροφή

Η καλή διατροφή σε συνδυασμό με την σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στη διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης προβλημάτων υγείας.

Ο ρόλος του διαιτολόγου-διατροφολόγου είναι η καθοδήγηση και η συμβουλευτική του ατόμου, ώστε να τροποποιήσει τις διατροφικές του συνήθειες προς το καλύτερο δυνατό. Σε ειδικές περιπτώσεις ασθενειών, ο διατροφολόγος είναι ο ειδικός, ο οποίος προσφέρει τις κατάλληλες συμβουλές και προτείνει το απαραίτητο εξατομικευμένο διατροφικό πλάνο.

Σε πολλές περιπτώσεις, η μεσογειακή διατροφή επιφέρει τα περισσότερα πλεονεκτήματα. Η διατροφή αυτή, η οποία ανταποκρίνεται στις ανάγκες των περισσότερων ανθρώπων, περιλαμβάνει καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και δημητριακών, εβδομαδιαία κατανάλωση κρέατος και ψαριών και μηνιαία κατανάλωση γλυκών. Δίνεται έμφαση στην κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσεως, λευκού κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών λιπαρών. Αντιθέτως, συστήνεται η αποφυγή του κόκκινου κρέατος, των αλλαντικών, των επεξεργασμένων αλεύρων, τρανς λιπαρών και της ζάχαρης. Επιπλέον, η κατανάλωση νερού οφείλει να είναι επαρκής, ενώ συστήνεται η μέτρια κατανάλωση κρασιού.

Η μεσογειακή διατροφή έχει τα στοιχεία μιας ισορροπημένης διατροφής και θεωρείται ιδανική σε πολλές περιπτώσεις ασθενειών. Τα χαρακτηριστικά της συνάδουν με τις διατροφικές συνήθειες των περισσότερων ανθρώπων και γι' αυτό την κάνουν και πιο προσιτή στην υιοθέτησή της. Μια τέτοια διατροφή είναι σημαντικό να ξεκινάει από την παιδική κιόλας ηλικία, προκειμένου να εδραιωθεί και να παραμείνει έως και την ενήλικη ζωή.

Πανταζή Στέλλα

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος απόφοιτη
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών.

📍 Σιδ. Σταθμού & Φρατζή,

2ος ΟΡΟΦΟΣ

☎ 27210 20605 & 27211 81083



**ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

ΚΟΥΤΣΟΥΛΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ ΒΕΡΝΑΔΑΚΗ ΕΡΙΕΤΤΑ

Στο ιδιωτικό διαγνωστικό εργαστήριο ΙΑΤΡΙΚΗ Ο.Ε., των Μικροβιολόγων - Βιοπαθολόγων Κουτσούλη Δέσποινας και Βερναδάκη Εριέττας πρωταρχική μέριμνα είναι η παροχή ποιοτικών υπηρεσιών υγείας με απόλυτο σεβασμό στον ασθενή.

Το άκρως καταρτισμένο και έμπειρο προσωπικό του μικροβιολογικού μας κέντρου σε συνδυασμό με τον εξοπλισμό τελευταίας τεχνολογίας εγγυάται την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων και διασφαλίζει την ποιότητα μέσω εσωτερικού και εξωτερικού προγράμματος ποιοτικού ελέγχου.



ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

- ΤΕΣΤ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ COVID-19 & ΜΟΡΙΑΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
- ΤΕΣΤ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΓΡΙΠΗΣ Α & Β & RSV
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ - ΘΡΟΜΒΟΦΙΛΙΑΣ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΙΟΓΕΝΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ
- ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΥΤΟΑΝΟΣΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ
- ΈΛΕΓΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΤΕΣΤ ΤΡΟΠΟΝΙΝΗΣ, D-DIMERS, proBNP
- ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΩΝ
- ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ
- ΕΠΙΠΕΔΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
- ΤΕΣΤ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ
- ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ - ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ



Τ Μ Η Μ Α Τ Α

- ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΒΙΟΧΗΜΙΚΟ
- ΟΡΜΟΝΟΛΟΓΙΚΟ
- ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΟ
- ΜΟΡΙΑΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΓΕΝΝΕΤΙΚΗΣ



- 📍 Χρυσάνθου Παγώνη 12 & Ιατροπούλου, Καλαμάτα
- ☎ 2721 025520 & 27210 26414
- ✉ iatrikioe@gmail.com
- 🌐 www.iatrikioe.gr

Ωράριο λειτουργίας:

Δευτ. - Τρ. - Πέμπ. - Παρ.: 7:00 π.μ.-8:00 μ.μ

Τετ.: 7:00 π.μ.- 3:00 μ.μ. **Σαβ.:** 8:00 π.μ.- 12:00 μ.μ

ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

Η προπόνηση με αντιστάσεις είναι ένα πολύ μεγάλο και σημαντικό μέρος του fitness. Είναι ο τύπος της γυμναστικής που θα αυξήσει τη μυϊκή σου δύναμη, με αποτέλεσμα να βελτιώσει την καθημερινότητά σου.

Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΞΗΣ:

- ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ
- ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
- ΛΑΣΤΙΧΑ ΚΑΙ ΙΜΑΝΤΕΣ.

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ :

1. ΑΥΞΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
2. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
3. ΑΥΞΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ
4. ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ
5. ΜΕΙΩΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ
6. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
7. ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ
8. ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ
9. ΜΕΙΩΣΗ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
10. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΑΣ.

Συνιστάται ένα πρόγραμμα αντιστάσεων να εφαρμόζεται 2-3 φορές την εβδομάδα και να έχει διάρκεια περίπου 60'.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΑΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΓΙΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ.

Τέλος στον χώρο του γυμναστηρίου απευθυνθείτε σε έναν γυμναστή για τη δημιουργία του προγράμματος άθλησής σας.



📍 Ακριτα & Κοραή 37B, Καλαμάτα
☎️ 2721 022002

Follow us >

@REACTIONGYM

Η αντιγήρανση στη σύγχρονη εποχή



Ποιοι παράγοντες άραγε είναι αυτοί οι οποίοι μας οδηγούν στη γήρανση.

Η επιθυμία να παρατείνουμε όσο γίνεται τη νεότητα, ανέκαθεν υπήρξε επιδίωξη του ανθρώπου. Όλοι μας επιθυμούμε να φαινόμαστε νέοι και υγιείς. Συμβιβαζόμαστε σταδιακά με τη φθορά του χρόνου, παρ' όλα αυτά πολεμάμε κιόλας να καθυστερήσουμε τα σημάδια του.

Πολλοί θεωρούν ότι σε μεγάλο ποσοστό η γήρανση εξαρτάται από τα γονίδια μας. Παρ' όλα αυτά ύστερα από μελέτες βεβαιώνεται ότι μόνο το 20% της γήρανσης οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες, ενώ για το υπόλοιπο 80% υπεύθυνοι είναι οι επιγενετικοί παράγοντες. Οι παράγοντες δηλαδή στους οποίους εκτιθέμεθα καθημερινά, είτε είναι περιβαλλοντικοί (ήλιος, ρύπανση, θερμότητα, ακτινοβολία), είτε ο τρόπος ζωής που έχουμε επιλέξει σε σχέση με τη διατροφή, το κάπνισμα, τα φάρμακα, το άγχος καθώς και τη φυσική δραστηριότητα.

Η άρνηση στη φθορά που αναπόφευκτα επιφέρει ο χρόνος αποτελεί στις μέρες μας το κίνητρο για όλο και μεγαλύτερη εξέλιξη του κλάδου της αισθητικής ιατρικής. Διαθέτουμε πλέον ένα σύνολο θεραπειών αντιγήρανσης στα ιατρεία μας, που σε συνδυασμό με την εξέλιξη της τεχνολογίας, έχουμε την δυνατότητα να αναβαθμίσουμε την ποιότητα ζωής μας και να ενισχύσουμε με υγιή τρόπο την αυτοπεποίθησή μας. Αρκεί όλα αυτά να τα χρησιμοποιούμε με σεβασμό και μέτρο!

Ρέμη Κατερίνα

Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός

με εξειδίκευση στην Αισθητική Ιατρική
επιστημονικός συνεργάτης
της Ενivios Med (ιατρικό πρόγραμμα
ρύθμισης βάρους)



K-MED
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ
dr KATEPINA PEMH

- 📍 Αναγνωσταρά 53, Καλαμάτα
- ☎ 27210 90904 & 694 495 9527
- ✉ info@remi.gr
- 🌐 www.remi.gr



ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΦΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

- 📍 Γαργαλίδου 2, Μεσσήνη 242 00
- ☎ 2722 025485



Τα παιδιά περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας στο σχολείο, τον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο. Εκεί έρχονται σε επαφή καθημερινά με πολλά μικρόβια, είτε του περιβάλλοντος είτε κάποιου παιδιού με κάποια λοίμωξη (συνήθως του αναπνευστικού συστήματος).

Τρόποι προφύλαξης:

- Επαρκής ύπνος και ξεκούραση. Τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται νωρίς το βράδυ και αρκετές ώρες το 24ωρο. Οι ώρες ύπνου που συστήνονται για ένα βρέφος έως 12 μηνών είναι 14-15 ώρες, για τα νήπια από 1-3 ετών 12-14 ώρες και για τα νήπια 3-6 ετών 10-12 ώρες την ημέρα. Με τη ξεκούραση ενισχύεται η άμυνα του οργανισμού τους. Όταν είναι δε αδιάθετο, θα πρέπει να μειώνεται η σωματική δραστηριότητα και να μένει περισσότερες μέρες ξαπλωμένο.
- Σωστή και ισορροπημένη διατροφή ενισχύει την άμυνα του οργανισμού του παιδιού. Διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C και E είναι από τους καλύτερους συμμάχους μας στην καταπολέμηση των ιώσεων. Τροφές με ω3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην τόνωση του οργανισμού και τροφές με προβιοτικά (τα «καλά» βακτήρια που υπάρχουν σε γιαούρτι και σε άλλες τροφές) συμβάλλουν στην ισορροπία της κλωρίδας του εντέρου.
- Μάθετε στα παιδιά σας να πλένουν τα χέρια τους στο σπίτι και στο σχολείο. Ειδικά μετά την τουαλέτα και πριν φάνε το φαγητό τους.
- Μάθετέ τους να βήκουν ή να φτερνίζονται σε ένα χαρτομάντηλο ή στο μανίκι τους (αν δεν έχουν χαρτομάντηλο), να πετούν το χαρτομάντηλο και να πλένουν τα χέρια τους αμέσως μετά.
- Υπενθυμίζετε στα παιδιά σας στα διαλείμματα να ανοίγουν τα παράθυρα ώστε να αερίζονται οι αίθουσες, πράγμα πολύ σημαντικό για την πρόληψη των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Δεν υπάρχει μαγική αντιμετώπιση. Συνήθως τα συμπτώματα υποχωρούν σε μία εβδομάδα. Ο ήπιος βήχας μπορεί να παραμείνει για 2-4 εβδομάδες επιπλέον.
- Η χορήγηση αντιπυρετικών-αναλγητικών κατάλληλων για παιδιά όπως τα σκευάσματα ιβουπροφαίνης αντιμετωπίζουν τον πυρετό και τον πόνο και καλύπτουν το παιδί για περίπου 8 ώρες ενώ έχουν πολύ καλό προφίλ ασφάλειας.
- Μη δίνετε αντιβιοτικά δεν δρουν στις λοιμώξεις και μπορούν να δυσκολέψουν τη θεραπεία μιας μικροβιακής λοίμωξης στο μέλλον για την οποία θα χρειαστεί το παιδί να πάρει αντιβίωση.
- Μη χρησιμοποιείτε αποσυμφορητικές σταγόνες για τη μύτη σε παιδιά κάτω από τριών ετών. Χρησιμοποιείτε σταγόνες φυσιολογικού ορού ή και θαλασσινού νερού, όταν είναι απαραίτητο.
- Δίνετε στο παιδί άφθονα υγρά και νερό και τακτικά γεύματα. Μην το πιέζετε όμως να φάει, γιατί είναι αναμενόμενο για κάποιες ημέρες να μην έχει όρεξη και να μη θέλει να φάει όπως συνήθως.

Δεν είναι εύκολο αλλά αξίζουν τα παιδιά μας ένα υγιεινό και ασφαλές περιβάλλον. Άλλωστε αυτά είναι ό,τι πολυτιμότερο έχουμε.



ΚΕΝΤΡΟ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑΣ & ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ

T

ο ΚΕΝΤΡΟ ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑΣ & ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΛΑΜΑΤΑ των ιατρών Απόστολου Αθανασόπουλου και Κατερίνας Παπαδάκη άνοιξε τις πόρτες του στους ασθενείς της ευρύτερης περιοχής της Μεσσηνίας το 2019. Βρίσκεται σε ένα κτήριο μοντέρνας αισθητικής στο κέντρο της Καλαμάτας, στην οδό Αντωνοπούλου 11 στον 2ο όροφο.



Η χρήση του CO2 LASER εφαρμόζεται για αφαίρεση καλοπθών δερματικών αλλοιώσεων μετά από δερματοσκόπηση, ενώ με το QuadroStarPro LASER αντιμετωπίζονται οι ευρυαγγείες, τα αγγειώματα, οι δερματικές εκδηλώσεις της ροδόχρου νόσου και άλλες παθήσεις. Πέρα από τις ιατρικές εφαρμογές LASER προσφέρονται και αισθητικές εφαρμογές όπως, για παράδειγμα, μόνιμη ανώδυνη αποτρίχωση με αλεξανδρίτη και fractional CO2 LASER για σύσφιξη δέρματος και αφαίρεση ουλών ακμής. Παράλληλα, προσφέρονται καθαρισμός προσώπου με μικροδερμοαπόξεση, peeling, θεραπείες λεύκανσης, μεσοθεραπεία, PRP θεραπεία με πλάσμα καθώς και ενέσιμες θεραπείες αντιγήρανσης (botox, υαλουρονικό, skin booster, νήματα, λιπόλυση).



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ M.D.
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ

ΔΕΡΜΑΤΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ & LASER

Η Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος Κατερίνα Παπαδάκη κατάγεται από τη Λεμεσό της Κύπρου. Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και ειδικεύτηκε στη Δερματολογία-Αφροδισιολογία, τη Δερματοχειρουργική, την Αισθητική Ιατρική και τις Εφαρμογές LASER στη Γερμανία.

Τα ιατρικό φάσμα του δερματολογικού ιατρείου είναι ιδιαίτερα ευρύ. Πέρα από την κλινική Δερματολογία η ιατρός ειδικεύεται στη Δερματοχειρουργική και τις εφαρμογές LASER. Η πρόληψη του καρκίνου του δέρματος είναι πλέον ιδιαίτερα αποτελεσματική χάρη στην ψηφιακή χαρτογράφηση ή και την αφαίρεση και ιστολογική εξέταση των ύποπτων σπίλων.

Ο χειρουργός οφθαλμίατρος Απόστολος Αθανασόπουλος κατάγεται από τη Καλαμάτα. Αποφοίτησε από την Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών και ειδικεύτηκε στη Γερμανία στην Οφθαλμολογία. Έκανε διδακτορική διατριβή στο γλαύκωμα και εξειδίκευση στη χειρουργική του καταρράκτη, στη διόρθωση της πρεσβυωπίας και στην εφαρμογή LASER μυωπίας και αστιγματισμού.

Στο ιατρείο εξετάζονται παιδιά (από τη βρεφική ηλικία) και ενήλικες. Χάρη στο σύγχρονο εξοπλισμό γίνεται πλήρης διαγνωστικός έλεγχος για παθήσεις όλου του φάσματος της οφθαλμολογίας όπως ο κερατόκωνος (τοπογραφία κερατοειδούς), το γλαύκωμα (μέτρηση ενδοφθάλμιας πίεσης, οπτικά πεδία, παχυμετρία και OCT οπτικού νεύρου), ο καταρράκτης (ενδοθλησιόμετρηση και βιομετρία) και η εκφύλιση ή άλλες παθήσεις της ωχράς κηλίδας (OCT ωχράς ή/ και ψηφιακή OCT-αγγειογραφία)

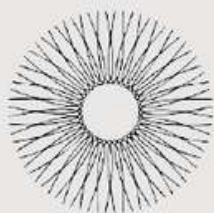
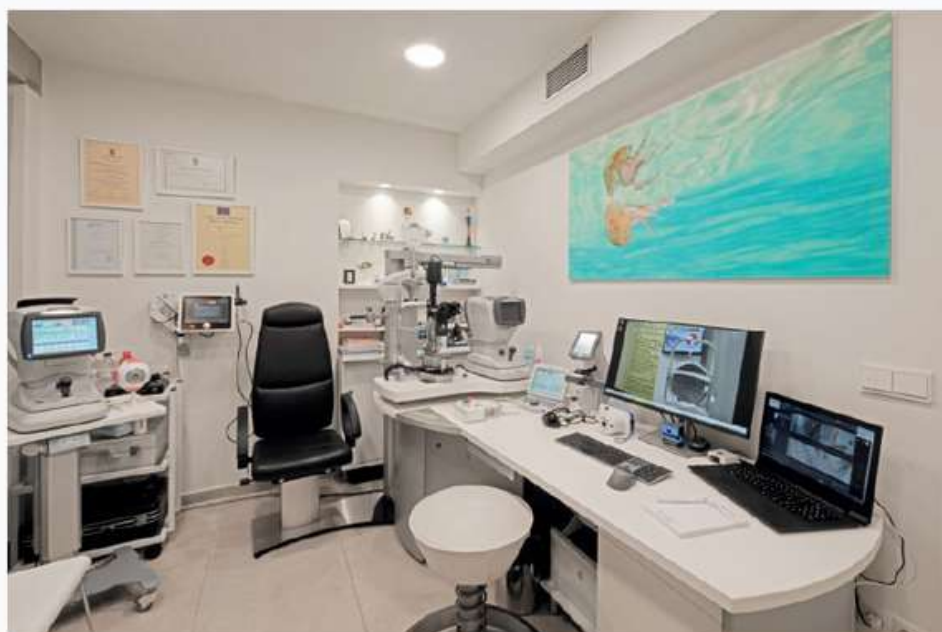


Στον χώρο του ιατρείου εφαρμόζονται YAG - LASER για το δευτερογενή καταρράκτη, Green-LASER για παθήσεις όπως οι ρωγμές αμφιβληστροειδούς και η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια καθώς και διοδικό LASER 810nm (microgrups cyclophotocoagulation) για τη ρύθμιση της πίεσης σε ασθενείς με γλαύκωμα.

Στο φάσμα των χειρουργικών θεραπειών περιλαμβάνονται επεμβάσεις όπως η αφαίρεση ογκιδίων των βλεφάρων η αποκατάσταση της σωστής λειτουργίας και θέσης αυτών. Για τις παθήσεις της ωχράς κηλίδας γίνονται ενδο-υαλοειδικές εγχύσεις κατάλληλων φαρμάκων.

Ο ιατρός ειδικεύεται στη διαθλαστική χειρουργική με LASER για την αφαίρεση της μυωπίας και του αστιγματισμού και στη χειρουργική του καταρράκτη με χρήση όλων των τύπων ενδοφακών, ώστε να είναι εφικτή και αποτελεσματική η αντιμετώπιση της πρεσβυωπίας.

Οι επεμβάσεις του καταρράκτη γίνονται και στην Καλαμάτα.



ΔΡ. ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ

MD. PH.D. F.E.B.O.

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ

**ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ
ΚΟΛΩΝΙΑΣ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ**



ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΕΥ ΟΜΙΛΕΙΝ

ΒΑΣΙΛΗΣ Σ. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ & συνεργάτες

Λογοπεδικός (MSc) - Ειδ. Παιδαγωγός (MSc)
Πανεπ. "Παΐση Χιλενταρσκη"
Επ. Υπ. Κέντρου Ειδικής Αγωγής 'Ευ Ομιλείν'
Μέλος ΠΣΛ-IALP

www.ef-omilein.gr

**23 χρόνια στο χώρο της
Ειδικής Αγωγής**

ΚΑΛΑΜΑΤΑ Μητροπέτροβα 1
ΚΥΠΑΡΙΣΣΙΑ Κοκκεβη 10
ΦΙΛΙΑΤΡΑ Παπαφλέσσα 1

email: ef_omilein@yahoo.gr

T. 27210 96246 - Κ. 6973 255 554

Καλυψη από ταμεία



ΤΖΩΡΤΖΙΝΗΣ Ν. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Μαιευτήρας Χειρουργός - Γυναικολόγος



Ας αναλύσουμε τις κύριες αιτίες :

- **Ηλικία:** Όπως αναφέρθηκε, η γονιμότητα των γυναικών φτάνει στο αποκορύφωμά της περίπου στα 20 έως 29 έτη και μειώνεται σημαντικά μετά την ηλικία των 35 ετών λόγω φυσιολογικών αλλαγών στο σώμα της γυναίκας.
- **Προβλήματα Ωοθηκών:** Πολυκυστικές ωοθήκες, ανεπάρκεια ωοθηκών, παρουσία κυστικών μορφωμάτων καθώς επίσης και οι ορμονικές διαταραχές μπορούν να επηρεάσουν την ωογονία και να προκαλέσουν διαταραχές στην έμμηνο ρύση και το απόθεμα ωαρίων.



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Ν. ΤΖΩΡΤΖΙΝΗΣ

Χειρουργός Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Σύγχρονο Ιατρείο Μαιευτικής - Γυναικολογίας & Αναπαραγωγής.

Τ. Ιατρός Α' Πανεπιστημιακής Κλινικής Νοσοκομείου "ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ"

Μέλος της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Μαιευτικής - Γυναικολογικής Εταιρείας

Εξειδίκευση στην κολποσκόπηση, υστεροσκόπηση, λαπαροσκοπική χειρουργική και χειρουργική μαστού

- **Φραγμένες Σάλπιγγες:** Η αδιαπερατότητα των σαλπίγγων μπορεί να εμποδίσει τη μεταφορά του σπέρματος στο ωάριο, κάτι που αποτελεί εμπόδιο για τη γονιμοποίηση και αυτό μπορεί να οφείλεται τόσο σε ανατομικούς παράγοντες, όσο και σε φλεγμονές (Σαλπιγγίτιδα από κλαμύδια).
- **Ενδομητρίωση:** Η ανάπτυξη ενδομητριακού ιστού εκτός της κοιλότητας της μήτρας μπορεί να προκαλέσει εμπόδια στην επιτυχή εμφύτευση του εμβρύου και να οδηγήσει σε έκτοπη κύηση (εξωμήτρια κύηση) ή αποβολή.
- **Ινομύωμα και πολύποδες:** Η παρουσία καλοσηθών όγκων στη μήτρα, στον τράχηλο και ενδοτράχηλο της μήτρας μπορούν να επηρεάσουν την διέλευση του σπέρματος προς τον γεννητικό σωλήνα, καθιστώντας δυνητικά δύσκολη έως και αδύνατη τη γονιμοποίηση, εμφύτευση του ωαρίου ή ακόμα και την ανάπτυξη του εμβρύου.
- **Άλλες Παθήσεις ή Παράγοντες:** Εκτός από τις παραπάνω αιτίες, άλλοι παράγοντες όπως οι γενετικές μεταλλάξεις, οι παθήσεις του σπέρματος, οι παθήσεις του καρκίνου του γεννητικού συστήματος τόσο του άντρα όσο και της γυναίκας, οι συμφύσεις, το κάπνισμα, το αυξημένο BMI (δείκτης μάζας σώματος), ορισμένα φάρμακα, ο διαβήτης και το χρόνιο στρες μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη γονιμότητα.

Ωστόσο λύσεις μπορούν να βρεθούν με τη σωστή αναγνώριση και προσέγγιση του προβλήματος, με τη συμμόρφωση του τρόπου ζωής, με φαρμακευτική θεραπεία, κατάψυξη ωαρίων σε μικρή ηλικία, χειρουργική επέμβαση, σπερματέγχυση και ως τελική λύση μπορούμε να απευθυνθούμε πάντα στην Υποβοηθούμενη Αναπαραγωγική Τεχνολογία, η οποία περιλαμβάνει διάφορες διαδικασίες όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση (IVF), η ενδομητριακή εμφύτευση (IUI) κ.α.

Τέλος, η γυναικεία υπογονιμότητα και η αδυναμία σύλληψης μπορούν να προκαλέσουν απογοήτευση και έντονα αρνητικά συναισθήματα. Για τον λόγο αυτό τα προβλήματα υπογονιμότητας δεν πρέπει να είναι ταμπού, αλλά να τίθενται στον ειδικό, που θα προτείνει και τις κατάλληλες λύσεις για κάθε ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ περίπτωση.

📍 **ΚΑΛΑΜΑΤΑ** Αναγνωσταρά 32 (1ος όροφος)
☎ Τηλ.: 27210 26001 - Κιν. : 6948591264
🌐 www.tzortzinis.com ✉ tzortzinis64@yahoo.gr

📍 **ΓΑΡΓΑΛΙΑΝΟΙ** Νικολοπούλου 28 (1ος όροφος)
☎ Τηλ.: 27630 22225



Επισκεφτείτε το Βιολογικό κατάστημα Just Vegan στην Νέα είσοδο Καλαμάτας που λειτουργεί από το 2019 και το οποίο θα βρείτε 150 μέτρα μετά τα φανάρια της Διασποράς. Στον χώρο μας θα έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε πάρα πολλά προϊόντα αυτό που ζητάτε, καθώς επίσης και να ρωτήσετε για το οτιδήποτε σας ενδιαφέρει γύρω από τη βιολογική και χορτοφαγική διατροφή ή σχετικά με κάποιο προϊόν για το οποίο αναζητάτε πληροφορίες.

ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ:

- Προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας
- Τρόφιμα χωρίς γλουτένη & χωρίς λακτόζη
- Αλμυρά & γλυκά σνακς
- Τόφου σε μεγάλη ποικιλία
- Εναλλακτικά κρέατος & υποκατάστατα τυριών σε όλες τις γεύσεις
- Καθαριστικά & προϊόντα Προσωπικής υγιεινής
- Βιολογικές υπερτροφές & βιολογικά βότανα
- Προϊόντα ασιατικής κουζίνας & μακροβιοτικά
- Βιολογικά βούτυρα ξηρών καρπών & έλαια
- Βιολογικά μπαχαρικά & αρτύματα
- Βιολογικά άλευρα & ζυμαρικά
- Προϊόντα ζαχαροπλαστικής & γλυκαντικά
- Συμπληρώματα διατροφής
- Δημητριακά
- Δημητριακά πρωινού, νιφάδες δημητριακών & καφέδες
- Ξηρούς καρπούς & αποξηραμένα φρούτα κ.α.



Πιστεύουμε στη δύναμη της φύσης και στα αγαθά που μας προσφέρει ☺

Παράδοση κατ' οίκον
2721 400 807

📍 Νέα είσοδος - Ασπρόχωμα - Καλαμάτα
(150 μέτρα μετά τα φανάρια της Διασποράς)

🌐 www.justvegan.gr



ΓΑΣΤΡΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση είναι η νόσος κατά την οποία περιεχόμενο του στομάχου παλινδρομεί στον οισοφάγο.

Στο χαμηλότερο τμήμα του οισοφάγου υπάρχει ένας μικρός μυώδης δακτύλιος ο οποίος ονομάζεται Κατώτερος Οισοφαγικός Σφικτήρας (ΚΟΣ).

Η ΓΟΠ εμφανίζεται όταν ο ΚΟΣ δεν λειτουργεί σωστά, επιτρέποντας στα οξέα να κυλήσουν προς τα πίσω και να βλάψουν το κατώτερο τμήμα του οισοφάγου, με κίνδυνο να προκαλέσουν οισοφαγίτιδα, στένωση, έλκος, αιμορραγία, δυσπλασία, ακόμη και καρκινογένεση.

Το συχνότερο σύμπτωμα της Γ.Ο.Π είναι σύμφωνα με τους ιατρικούς όρους, ο οπισθοστερνικός καύσος (η καούρα) που περιγράφεται σαν ένα οξύ αίσθημα καψίματος πίσω από το στήρνο. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι μια πικρή γεύση, δυσκολία στην κατάποση, χρόνιας βήχας και πυρετική κίνηση. Η Γ.Ο.Π μπορεί να προκαλέσει άσθμα ή σοβαρή πνευμονία, επίμονο ξηρό βήχα, λόξυγα, βραχνάδα.

Πιθανές αιτίες της Γ.Ο.Π



Κάποιοι άνθρωποι γεννιούνται με αδύνατο σφικτήρα (ΚΟΣ). Σε άλλους κάποια είδη φαρμάκων, το κάπνισμα, οι αυξομειώσεις του βάρους, η εγκυμοσύνη, η κατανάλωση λιπαρών και πικάντικων τροφών και αλκοόλ, η πολύ έντονη άσκηση ή οι απότομες αλλαγές στη στάση του σώματος (απότομο σκύψιμο) μπορεί να προκαλέσουν ατονία του ΚΟΣ, δημιουργώντας έτσι παλινδρόμηση των οξέων.

Επίσης, πολλοί ασθενείς που πάσχουν από Γ.Ο.Π ενδέχεται να πάσχουν από διαφραγματοκήλη. Διαφραγματοκήλη είναι η χαλάρωση του ανοίγματος του διαφράγματος από όπου διέρχεται φυσιολογικά ο οισοφάγος. Σε αυτήν την περίπτωση το στομάχι ανεβαίνει πάνω από το διάφραγμα.

Πώς θεραπεύεται η Γ.Ο.Π

Αλλαγές στον τρόπο ζωής: Η αλλαγή της διατροφής, η απώλεια βάρους, η μείωση του καπνίσματος και της κατανάλωσης του αλκοόλ. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν παρά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, χρειάζεται φαρμακευτική αγωγή για την εξουδετέρωση των οξέων του στομάχου καθώς και τη μείωση της ποσότητας των οξέων που παράγονται στο στομάχι.



Χειρουργική αντιμετώπιση: Ασθενείς, οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται καλά στη συντηρητική (αλλαγές του τρόπου ζωής) ή στη φαρμακευτική αγωγή, θα πρέπει να υποβληθούν σε χειρουργική επέμβαση. Η χειρουργική επέμβαση είναι πολύ αποτελεσματική για τη θεραπεία της Γ.Ο.Π.



Dr. ΧΡΗΣΤΟΣ Ε. ΤΣΟΛΑΚΟΣ
ΙΑΤΡΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΟΣ

📍 Νέδοντος & Μητροπέτροβα 1, Καλαμάτα - 2ος Όροφος
☎ Τηλ./ Fax : 27210 93691 ✉ ctsolakos@yahoo.gr



25 χρόνια εμπειρίας στον χώρο των γυμναστηρίων

- 3 αίθουσες μαθημάτων με τον πιο σύγχρονο εξοπλισμό
- 56 ώρες την εβδομάδα όργανα pilates
- 35 ώρες την εβδομάδα ομαδικά μαθήματα
- Εξειδικευμένο προσωπικό σε clinical Pilates, Pilates για εγκυμοσύνη, Pilates για τις αναπτυξιακές ηλικίες
- Συνεχόμενη επιμόρφωση και αναβάθμιση των υπηρεσιών μας

Κλείστε το πρώτο μάθημα γνωριμίας

ΔΩΡΕΑΝ



Pilates Method

Pilates Method

- Ομαδικά ολιγομελή τμήματα
- Κλινικός πληθυσμός
- Pilates για τις αναπτυξιακές ηλικίες
- Pilates για εγκυμοσύνη και αποκατάσταση μετά τον τοκετό

Σχεδιασμός προγραμμάτων Πανταζοπούλου Χριστίνα
BSc Physical Education
MSc rehabilitation
National Pilates Certified Instructor



📍 Νέδοντος 117α, Καλαμάτα

☎ 2721 114119

✉ ibody.gr@gmail.com

www.ibody.gr



PADEL



Το πιο εθιστικό διασκεδαστικό και κοινωνικό άθλημα που πρέπει να δοκιμάσεις.

Το Padel είναι ένα διασκεδαστικό άθλημα και απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, ανεξαρτήτως φυσικής κατάστασης, η ιδανική επιλογή άθλησης και διασκέδασης για όλη τη οικογένεια. Παίζεται από δύο αντίπαλες ομάδες δύο παικτών έκαστη και συνδυάζει στοιχεία από squash, tennis και ρακέτες. Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι σχεδόν οι μισές από αυτές του tennis, ενώ περιβάλλεται από τζάμι το οποίο χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, προσφέροντας ακόμη περισσότερη δράση.

Στο **Olympico Padel & Tennis Club Καλαμάτα** πραγματοποιούνται μαθήματα Padel (ατομικά ή σε γκρουπ) με έμπειρους και πιστοποιημένους προπονητές που θα σας βοηθήσουν να εξελίξετε πιο γρήγορα το παιχνίδι σας. Επίσης, λειτουργούν γκρουλ ενηλίκων και γκρουπ ακαδημιών στο τένις για παιδιά και εφήβους από 4 έως 18 ετών.

**Γνωρίστε μαζί μας το ταχύτερα
αναπτυσσόμενο άθλημα στην Ευρώπη.**

- 📍 Αρτέμιδος 199Α, Καλαμάτα
- ☎ 2721 181707
- ✉ olympico.kalamata@gmail.com

Μεγαλώνουμε όμορφα χωρίς να γερνάμε. Μάθετε πώς



Απο τη γιατρό Ρένα Σακκά,
εξειδικευμένη στην Ιατρική
Αισθητική

Η γιατρός Ρένα Σακκά, εξειδικευμένη στην Ιατρική Αισθητική (μεταπτυχιακές σπουδές στην Αγγλία, MSc), μας εξηγεί περισσότερα για τη σημασία της φροντίδας του προσώπου και την επίδραση των φυτικών καλλυντικών και των ενέσιμων θεραπειών στην ομορφιά και την ευεξία των γυναικών.

Πείτε μας, αλήθεια, τι είναι ο γιατρός Ιατρικής Αισθητικής;

Η Ιατρική Αισθητική είναι εξειδίκευση της Ιατρικής που ασχολείται με τις ενέσιμες θεραπείες προσώπου και σώματος, τη χρήση μηχανημάτων, αλλά και δερμοκαλλυντικών, για τη βελτίωση των αλλαγών που συμβαίνουν με τα χρόνια ή και λόγω περιβαλλοντικών παραγόντων.

Παρακολουθώντας σας στα social media έχουμε δει ότι είστε υπέρμαχος των φυσικών αποτελεσμάτων με αυτές τις θεραπείες. Μιλήστε μας λίγο για αυτό.

Η προσέγγιση των αλλαγών που συμβαίνουν με τα χρόνια στο πρόσωπό μας με τις ενέσιμες θεραπείες της Ιατρικής Αισθητικής πρέπει να γίνονται με τρόπο που να μην αλλοιώνονται τα φυσικά μας χαρακτηριστικά αλλά να αποκαθίστανται. Οι υπερβολές στη χρήση των θεραπειών που δυστυχώς βλέπουμε γύρω μας εγκαταλείπονται κατά κόρον σε Ευρώπη και Αμερική, αλλά και στην Ελλάδα.

Το «γαλλικό άγγιγμα», όπως λέγεται στην Ευρώπη, των προσώπων με αυτές τις θεραπείες που αναζωογονούν το δέρμα, αποκαθιστούν τη σφριγγλότητα και τις αλλαγές της γήρανσης είναι αυτό που με εκφράζει και εφαρμόζω.

Γιατί κοιτώντας όμως γύρω μας βλέπουμε γυναίκες διάσημες και μη με υπερβολικές αλλαγές στην εμφάνιση του προσώπου τους; Γιατί επηρεάζονται από τις φτιαχτές φωτογραφίες των social media, γιατί προσπαθούν να τραβήξουν την προσοχή με λανθασμένο τρόπο και γιατί οι γιατροί πρέπει να μάθουν πια να λένε «όχι» στις υπερβολικές απαιτήσεις.

Θα θέλαμε να μάθουμε περισσότερα για τη σημασία της καθημερινής φροντίδας του προσώπου για τις γυναίκες στην ηλικιακή ομάδα 40-55 ετών.

Η καθημερινή φροντίδα του προσώπου είναι θεμελιώδης για την υγεία και την ομορφιά του δέρματος για όλους τους ανθρώπους,

ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Η καθαριότητα, η ενυδάτωση και η προστασία από τον ήλιο είναι βασικά βήματα που πρέπει να εντάξουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα όλοι, άντρες και γυναίκες, όλων των ηλικιών.

Πιστεύετε ότι ακολουθώντας αυτά τα βήματα με τη χρήση κρεμών μπορούμε να προλάβουμε τα σημάδια του χρόνου;

Καταλαβαίνω ότι αναφέρεστε στις διαφημίσεις που διατυμπανίζουν ότι με μια ή δυο κρέμες θα αντιστρέψουν τα σημάδια της γήρανσης όμως, ας μη γελιόμαστε, οι κρέμες θα φροντίσουν το επιφανειακό στρώμα του δέρματος να είναι φωτεινό, ενυδατωμένο, αλλά ως έναν βαθμό, που όμως είναι και αυτός απαραίτητος.

Ποια είναι η σημασία των φυτικών καλλυντικών στην καθημερινή φροντίδα του προσώπου και υπερτερούν ή όχι έναντι των χημικών;

Δε θα σας πω ποια είναι τα καλύτερα αλλά ως υποστηρίκτρια του κινήματος της «Καθαρής Ομορφιάς» θα σας πω ότι τα φυτικά καλλυντικά προσφέρουν φυσικές λύσεις για τη φροντίδα του δέρματος, χωρίς να περιέχουν συνθετικά συστατικά που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργίες ή ερεθισμούς. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, συμβάλλουν στην ενυδάτωση, στη σύσφιξη και στην ανανέωση του δέρματος.

Πράγματι διαβάζουμε ότι το κίνημα της «Καθαρής Ομορφιάς» συνεχώς αυξάνεται. Τι είναι και ποια σχέση έχει με τα φυτικά καλλυντικά;

Το κίνημα της «Καθαρής Ομορφιάς» ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη δύναμη της φυσικής ομορφιάς κάθε γυναίκας. Το «Clean Beauty Movement», όπως αλλιώς λέγεται στα αγγλικά, υποστηρίζεται από γυναίκες μικρότερες των 35 ετών σε ποσοστό 75%, 35-44 ετών σε ποσοστό 59% και άνω των 45 ετών σε ποσοστό 53%, σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες.

Οι γυναίκες, επομένως, όλων των ηλικιών σε ποσοστό περίπου 60% προτιμούν τη χρήση φυτικών, ή αλλιώς φυτικής προέλευσης, «natural», προϊόντων φροντίδας και ομορφιάς.



Ρένα Σακκά

Γενική Ιατρός με μεταπτυχιακές σπουδές (MSc Aesthetic Medicine) στην Ιατρική Αισθητική στο Πανεπιστήμιο Queen Mary του Λονδίνου

📍 Παγώνη 11 & Αντωνοπούλου, Καλαμάτα
☎️ 2721 042142
🌐 www.elixir-med.com



Τι πρέπει να κάνουμε για τη διατήρηση της υγείας μας

- Ακολουθούμε σωστή διατροφή (Περιορισμός λιπαρών και αλκοόλ)
- Ασκούμε συστηματικά
- Δεν καπνίζουμε

Τι εξετάσεις πρέπει να κάνουμε:

- Εξετάσεις αίματος, ούρων και έλεγχο αρτηριακής πίεσης κάθε χρόνο
- Οφθαλμολογική και οδοντιατρική εξέταση κάθε 2 χρόνια
- Δερματολογική παρακολούθηση εάν έχουμε σπύλους (ελιές)
- Καρδιολογική εξέταση από 40 ετών ανά 3ετία. Αν υπάρχουν παράγοντες κινδύνου (οικογενειακό ιστορικό, κάπνισμα, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, δυσλιπιδαιμία, παχυσαρκία) από 30 ετών ανά τριετία και μετά τα 40 ανά έτος
- Ακτινογραφία θώρακος από 45 ετών και ανά 3ετία
- Οι καπνιστές σπυρομέτρηση και ακτινογραφία κάθε 2 χρόνια από 35 ετών
- Κολονοσκόπηση από 50 ετών και ανά 5ετία. Σε οικογενειακό ιστορικό καρκίνου παχέος εντέρου από 40 ετών και ανά 2 έτη
- Οι γυναίκες test-pap κάθε χρόνο από την έναρξη της σεξουαλικής επαφής
- Μαστογραφία από 40 ετών ανά 2ετία και ανά έτος μετά τα 50. Σε οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού από 35 ετών
- Γυναικολογική εξέταση κάθε χρόνο
- Αυτοεξέταση μαστού στο μέσον κάθε κύκλου
- Μέτρηση οστικής πυκνότητας ανά 2ετία μετά την εμμηνόπαυση (οι άνδρες σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως σε χρόνια λήψη κορτιζόνης)
- Οι άνδρες ουρολογική εξέταση με έλεγχο PSA από 50 ετών κάθε χρόνο. Από 40 ετών σε οικογενειακό ιστορικό καρκίνου προστάτη
- Εμβολιασμός όπως ενδείκνυται



ΤΣΙΧΛΗ ΚΥΡΙΑΚΗ ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

τ. Διευθύντρια Παθολογίας Γ.Ν. Καλαμάτας
Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Πατρών
Ειδικευθείσα στην Β' Προπαιδευτική
Παθολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Εκπαιδευθείσα στο Διαβητολογικό Κέντρο Γ.Ν. ΑΤΤΙΚΟΝ
Μέλος της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας

Μητροπέτροβα 4 - 2ος Όροφος

email: tsichlikiriaki@gmail.com

Τηλ: 2721 110487, Κιν.: 6949982336

FREE MOTION

FUNCTIONAL CYCLING PILATES

Έντεκα χρόνια εμπειρίας στη λειτουργική γυμναστική και την ελεύθερη κίνηση. Απόφυγε την οστεοπόρωση και τη σαρκοπενία. Κινήσου αποδοτικά, χωρίς πόνους.



Σκάναρε το Qr code για πληροφορίες



FUNCTIONAL TRAINING
REFORMER PILATES

www.freemotion.gr

Ψαρών & Ιερολοχυτών 1, Καλαμάτα
27211 550706



ΡΕΦΛΕ ΞΟΛΟ ΓΙΑ

Η Ρεφλεξολογία είναι μία μη φαρμακευτική, ολιστική μέθοδος που στοχεύει στη συνολική υγεία, τόνωση και ευεξία του ανθρώπου. Εφαρμόζεται με ειδικές πιέσεις και μαλάξεις σε συγκεκριμένα σημεία στα πέλματα, στις ράχες των ποδιών, στις παλάμες, στα αυτιά και στο πρόσωπο. Αυτά τα σημεία συνδέονται με αντίστοιχα όργανα και συστήματα στο ανθρώπινο σώμα.

Η ρεφλεξολογία αντανακλά σε όλα τα συστήματα του οργανισμού. Συμβάλλει στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, στην ανακούφιση από το άγχος, στην εξισορρόπηση του ορμονικού και απελευθερώνει ενδορφίνες.

Η εφαρμογή της ρεφλεξολογίας βοηθάει σε μια μεγάλη γκάμα θεμάτων, όπως:
άγχος, ατονία, κόπωση, ημικρανίες, αϋπνίες, διαταραχές λόγω κλιμακτηρίου, προβλήματα περιόδου, δυσκοιλιότητα, ευερέθιστο έντερο, αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία, ισχιαλγία, αρθρίτιδες, μυοσκελετικά προβλήματα γενικότερα, προβλήματα μεταβολισμού και πολλά άλλα.

Η δράση της ρεφλεξολογίας είναι τέτοια, που χρησιμοποιείται και ως πρόληψη για την ενίσχυση και τη διατήρηση της υγείας.

Ως ολιστική μέθοδος, εκτός της ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗΣ (μασάζ, πιέσεις, χειρισμούς), περιλαμβάνει ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΑ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ (MINDFULNESS, ασκήσεις αναπνοής, χαλάρωση, διαλογισμό) και συνδυάζεται άριστα με άλλες φυσικές μεθόδους, όπως θεραπείες με βότανα, κρυστάλλους, αρώματα, ανθοιάματα, ήχους, φροντίζοντας τον εαυτό ως σύνολο.

MINDFULNESS

MINDFULNESS (Ενσυνειδητότητα) σημαίνει να επικεντρώνεις την προσοχή σου στην παρούσα στιγμή χωρίς κριτική και ανάλυση, χωρίς επίκριση, με πνευματική ηρεμία και ισορροπημένη αποδοχή της παρούσας εμπειρίας. MINDFULNESS είναι η επίγνωση που προκύπτει όταν παρατηρούμε προσεκτικά αυτό που βιώνουμε κάθε στιγμή στο παρόν, σκόπιμα, χωρίς κριτική.

Η Ενσυνειδητότητα, στην πραγματικότητα είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία που καταλήγει σε στάση ζωής και εφαρμόζεται σε κάθε πλευρά της ζωής μας. Χαρακτηρίζεται από απλότητα και στόχος της είναι να είμαστε ουσιαστικά παρόντες σε κάθε στιγμή που ζούμε, όντας σε πραγματική επαφή με το σώμα μας, το περιβάλλον, τους άλλους ανθρώπους, τα συναισθήματά μας, τις σκέψεις μας και τις πράξεις μας.

Μέσω της Ενσυνειδητότητας καταφέρνουμε:

- Να απαλλαγούμε από την κριτική και την επίκριση για τον εαυτό μας και για τους άλλους.
- Να έχουμε ανοιχτό μυαλό και δυνατότητα να βλέπουμε τα πάντα φρέσκα και με θαυμασμό.
- Να εναρμονιζώμαστε με τη ζωή και τη ροή της, αποδεχόμενοι τους ανθρώπους και τα πράγματα έτσι όπως είναι (όχι παθητικά αλλά με επίγνωση της πραγματικότητας, απαλλαγμένης από προσωπικές επιθυμίες και τάση ελέγχου).
- Βοηθάει στην καταπολέμηση της ανησυχίας και του φόβου.
- Καταπολεμά το άγχος και προάγει το αίσθημα ευεξίας.

Με ειδικές ασκήσεις και πρακτικές, και σταδιακά, μαθαίνοντας να χρησιμοποιούμε το Mindfulness στην καθημερινότητά μας επιτυγχάνουμε καλύτερες σχέσεις με τον εαυτό μας, με το περιβάλλον μας και τους άλλους ανθρώπους.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΡΟΥ & ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

PHYSICAL

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- TRX
- PILATES
- ZUMBA
- FUNCTIONAL
- TABATA CROSS
- PILATES REFORMER
- PILATES PCOPS
- PILATES MAT
- KRAV MAGA IKMF

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ
ΜΑΜΑΣ-ΠΑΙΔΙΟΥ



PRE BALLET / ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ



TRX

ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

- ΡΥΘΜΙΚΗ
- ΕΝΟΡΓΑΝΗ
- ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ
- ZUMBA JUNIOR
- ZUMBA KIDS
- KRAV MAGA KIDS
- CHEERLEADING
- AERIAL DANCE
- AERIAL YOGA

Παιδικά τμήματα από 3 ετών
(Προπαίδεια στο μπαλέτο)



KRAV MAGA KIDS
ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



AERIAL DANCE



CHEERLEADING



ΕΓΓΡΑΦΕΣ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

📍 Βασ. Κων/νου 20 - Καλαμάτα

☎ Τηλ.: 27210 94393 - Κιν.: 6946 687226



Διαταραχές σίτισης σε παιδιά



Οι Διαταραχές Σίτισης σε παιδιά σχετίζονται με τη δυσκολία από στόματος πρόσληψης τροφής, η οποία συχνά συνοδεύεται με περιστατικά εμετών και εισρόφησης, την επιλεκτικότητα σε τροφές και την αποστροφή τροφών. Υπολογίζεται ότι αγγίζουν περίπου το ποσοστό του 25% σε τυπικής ανάπτυξης παιδιά και το 80% σε παιδιά με νευροαναπτυξιακές διαταραχές. Σε ένα ποσοστό 3-10% ενδέχεται να αποβούν κλινικά εξαιρετικά σοβαρές αν δεν υπάρξει έγκαιρη και στοχευμένη παρέμβαση και μόνο το 8% των προβληματικά σιτιζόμενων μπορεί να εμφανίσει ανάκαμψη χωρίς την παροχή θεραπευτικής παρέμβασης. Στην Ελλάδα, η έρευνα της Σδράβου το 2021 ανέδειξε ότι το 8,2% των παιδιών εμφανίζει προβλήματα σίτισης και το 26,6% επιλεκτική σίτιση.

Τον Οκτώβριο του 2021 το U.S Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ενέκρινε επισήμως ως νέα διάγνωση την Παιδιατρική Διαταραχή Σίτισης στην τελευταία έκδοση του ICD-10.

Red flags/Κόκκινες του κινδύνου που πρέπει να κινητοποιήσουν τους γονείς για περαιτέρω διερεύνηση και αξιολόγηση σίτισης του παιδιού τους:

- κλαίει/πετάει κάτω τα φαγητά
- αποστροφή/αποφυγή κατηγορίας φαγητών
- συχνά περιστατικά πνιγμού, εμετών και λοιμώξεων του αναπνευστικού
- εντάσεις στην οικογένεια
- ιστορικό γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης
- συνεχής απώλεια βάρους ή δυσκολία πρόσληψης βάρους
- λιγότερο από 20 φαγητά στη διατροφή του παιδιού

Η μέθοδος SOS Approach to Feeding στις διαταραχές σίτισης

Πρόκειται για την προσέγγιση SOS-Feeding (Sequential, Oral, Sensory - Διαδοχική, Στοματική, Αισθητηριακή). Αποτελεί ένα διεπιστημονικό πρόγραμμα αξιολόγησης και θεραπευτικής προσέγγισης των παιδιών με δυσκολίες της σίτισης και προβλήματα βάρους/ανάπτυξης από τη γέννηση ως την ηλικία των 18 ετών. Περιλαμβάνει παράγοντες όπως η στάση σώματος, αισθητηριακούς, κινητικούς, συμπεριφορικούς/μαθησιακούς, ιατρικούς και διατροφικούς παράγοντες οι οποίοι χρησιμοποιούνται για τη συνολική αξιολόγηση και φροντίδα των παιδιών με προβλήματα σίτισης/ανάπτυξης.

Παναγιώτα Βασιλοπούλου – Μούντανου

Λογοθεραπεύτρια MSc

- Μέλος και Γεωγραφική Εκπρόσωπος του Συλλόγου Ελλήνων Λογοπαθολόγων – Λογοθεραπευτών Ελλάδος για τους νομούς Μεσσηνίας, Αρκαδίας και Λακωνίας
- Διδάσκουσα στην Κλινική του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου στο τμήμα Λογοθεραπείας με έδρα την Καλαμάτα
- Εκπαιδευμένη στη μέθοδο SOS Approach to Feeding

- Αξιολόγηση – Διάγνωση – Αποκατάσταση Διαταραχών Ομιλίας, Προφορικού και Γραπτού Λόγου, Διαταραχών Επικοινωνίας, Φωνής, Σίτισης και Κατάποσης
- Σύγχρονες Θεραπευτικές Μέθοδοι
- Σύγχρονα Αξιολογητικά Εργαλεία (σταθμισμένες και μη σταθμισμένες δοκιμασίες)
- Μαθησιακή Παρέμβαση
- Ψυχοθεραπεία παιδιών κι εφήβων
- Συμβουλευτική γονέων
- Εξατομικευμένα Προγράμματα
- Ομαδικά Προγράμματα
- Σχεδιασμός Μελέτης για παιδιά με Δυσκολίες στη Μάθηση
- Έλεγχος Σχολικής Ετοιμότητας

1-2-3
Νοεμβρίου
2024



– Μέγαρο Χορού Καλαμάτας

Το συνέδριο θα διεξαχθεί υπό την Αιγίδα του Δήμου Καλαμάτας, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, της Ιατρικής Εταιρείας Μεσσηνίας και άλλων σημαντικών φορέων. Σκοπός του συνεδρίου αποτελεί η ενημέρωση, η αλληλεπίδραση λογοθεραπευτών με επιστήμονες άλλων ειδικοτήτων τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό, με στόχο την ανάπτυξη της διεπιστημονικότητας, την ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων και τη συνεργασία.

Διοργάνωση: ΣΕΛΜΕ (Σύλλογος Ελλήνων Λογοπαθολόγων – Λογοθεραπευτών Ελλάδος)

Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής:
Παναγιώτα Βασιλοπούλου – Μούντανου

Ο χώρος μας στεγάζεται σε 300 τ.μ και είναι ειδικά διαμορφωμένος σύμφωνα με τα πρότυπα Κέντρων Λογοθεραπείας και Μάθησης του εξωτερικού. Διαθέτουμε άρτιο εξοπλισμό και όλα τα απαραίτητα αξιολογητικά και θεραπευτικά εργαλεία. Ευρύχωρες αίθουσες θεραπείας συνδυάζοντας καθιστική και κινητική δραστηριότητα! Θεραπεία και Μάθηση μέσω της κίνησης και της εναλλαγής δραστηριοτήτων από στατική σε κινητική και αντίστροφα. Εφαρμογή νέων, καινοτόμων θεραπευτικών μεθόδων.

Οι κρυφοί κίνδυνοι της Απώλειας Ακοής

Η απώλεια ακοής είναι απογοητευτική για όσους την έχουν αλλά και για τους αγαπημένους τους που βιώνουν τις συνέπειές της.

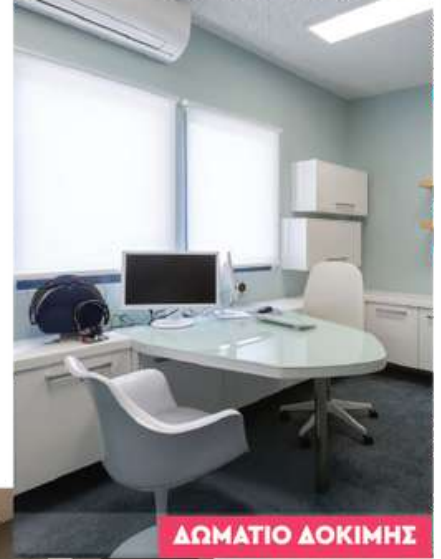
Όσοι έχουν διαγνωστεί με απώλεια ακοής καθυστερούν, κατά μέσο όρο, επτά χρόνια να αναζητήσουν θεραπεία.

Οι λόγοι για την αναβολή αυτή ποικίλλουν:

εκνευρισμός για την απώλεια, άρνηση του προβλήματος, αίσθηση ότι γέρασα αν βάλω βοήθημα ακοής, δεν έχω μεγάλο πρόβλημα και πολλά άλλα.

Δυστυχώς, το να αφήσουμε την απώλεια ακοής χωρίς θεραπεία μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα.

Οι πιο πρόσφατες μελέτες αναδεικνύουν τις κοινωνικές, ψυχολογικές, γνωστικές και υγειονομικές επιπτώσεις που προκύπτουν από τη διαρκή αναβολή της θεραπείας. Οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να ποικίλλουν, αλλά όλες έχουν σοβαρό αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής σας.



Συναισθηματικές συνέπειες:

Εκνευρισμός, θυμός και αρνητισμός
Αποφυγή ή απόσυρση από κοινωνικές συναναστροφές
Κοινωνική απόρριψη και μοναξιά
Μειωμένα αντανακλαστικά και κίνδυνος ατυχήματος

Εκτός από τις επιπτώσεις στη συναισθηματική σας ευεξία, η χρόνια απώλεια ακοής μπορεί επίσης να επηρεάσει τη γνωστική σας υγεία. Όταν η ικανότητά σας να ακούτε μειώνεται, ο εγκέφαλός σας λαμβάνει λιγότερη διέγερση από ό,τι συνήθως, επειδή δεν λειτουργεί για να αναγνωρίσει διαφορετικούς ήχους και αποχρώσεις. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η έλλειψη άσκησης για τον εγκέφαλό σας μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια μνήμης ή ακόμα και άνοια. Σκεφτείτε τον εγκέφαλό σας με τον ίδιο τρόπο που σκέφτεστε το σώμα σας.

Εάν ασκήσετε τις διάφορες μυϊκές ομάδες του σώματός σας, παραμένετε υγιείς συνολικά. Ωστόσο, εάν αντ' αυτού εστιάζετε μόνο σε μια συγκεκριμένη περιοχή, τα άλλα μέρη του σώματός σας γίνονται πιο αδύναμα. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο η ανεπεξέργαστη απώλεια ακοής επηρεάζει τον εγκέφαλό σας. Το τμήμα του εγκεφάλου σας που είναι υπεύθυνο για τη μετάδοση του ήχου γίνεται πιο αδύναμο, καθιστώντας την απώλεια μνήμης πιο πιθανή.

Για όλους τους παραπάνω λόγους συμβουλευτείτε τον ΩΡΛ Ιατρό σας για μια μέτρηση ακοής, και σε περίπτωση που διαπιστωθεί απώλεια ακοής, μπορείτε να μας επισκεφτείτε, με τον σύντροφο, συγγενή ή φίλο σας για μια πλήρη ενημέρωση και εξατομικευμένη ανάλυση και δοκιμή. Με εμπειρία από 1998 και σε έναν χώρο άνετο και σύγχρονο με εργαστήριο (επισκευών και κατασκευών) αλλά και δωμάτιο ηχητικής εμπειρίας, μπορούμε σίγουρα να σας αποδείξουμε το θετικό αντίκτυπο που θα έχει στην ζωή σας η αποκατάσταση της ακοής σας με κάποιο βοήθημα.

Σας άρεσε το άρθρο; Αναφέρετε το μας ή δείξτε μας το περιοδικό και θα έχετε -10% έξτρα έκπτωση.

ΑΥΤΟΛΟΓΗ ΜΕΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ PRP



Vampire Lift? PRP(Platelet Rich Plasma)? Όπως και να το πούμε η αυτόλογη μεσοθεραπεία προσώπου είναι μια από τις κορυφαίες θεραπείες που προλαμβάνει και αντιμετωπίζει τα σημάδια της γήρανσης, τη χαλάρωση του προσώπου, τις μικρές ρυτίδες και τις δυσχρωμίες στο δέρμα. Το PRP είναι μία μη επεμβατική θεραπεία γνωστή και ως «Vampire Lift», καθώς εκμεταλλεύεται το αίμα του ίδιου του ασθενούς για να προκαλέσει έκρηξη κολλαγόνου μέσα στο δέρμα (γι' αυτό και φέρει το χαρακτηρισμό «αυτόλογη») και να προσφέρει θεαματική ανανέωση στο πρόσωπο, τον λαιμό και το ντεκολτέ.

Ποιος είναι ο στόχος της αυτόλογης μεσοθεραπείας;

Ο στόχος δεν είναι το άμεσο γέμισμα των ρυτίδων αλλά η διέγερση των ινοβλαστών. Αυτοί στη συνέχεια θα παράξουν νέο κολλαγόνο και όλους τους απαραίτητους παράγοντες του κυτταρικού πλέγματος (ελαστίνη, γλυκοπρωτεΐνες κτλ) καθώς και υαλουρονικό οξύ, τα οποία ευθύνονται για την αναγέννηση και ενυδάτωση του δέρματος.

Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιείται η αυτόλογη μεσοθεραπεία στο πρόσωπο - λαιμό - ντεκολτέ;

- Στη διόρθωση λεπτών και βαθιών ρυτίδων αλλά και ρυτίδων έκφρασης, τόσο σε πρόσωπο όσο σε λαιμό, ντεκολτέ αλλά και χέρια.
- Στη βαθιά ενυδάτωση του δέρματος
- Στη διόρθωση ουλών ακμής
- Στην πρόληψη, αντιγήρανση

Γενικότερα επιτυγχάνουμε πιο λείο, πιο λαμπερό και πιο φωτεινό δέρμα.

Ποια είναι η διαδικασία της αυτόλογης μεσοθεραπείας;

Η διαδικασία είναι απλή και ανώδυνη. Αρχικά, γίνεται λήψη μικρής ποσότητας αίματος από τον ασθενή το οποίο στη συνέχεια φυγοκεντρείται. Με αυτό τον τρόπο απομονώνουμε το πλάσμα το οποίο είναι πλούσιο σε αιμοπετάλια και αυξητικούς παράγοντες. Το πλούσιο σε αιμοπετάλια πλάσμα (PRP) ενεργοποιείται στη συνέχεια με την προσθήκη διαλύματος νουκλεοτιδίων (PRP με DNA activator), καθώς και με την προσθήκη ιόντων ασβεστίου. Το διάλυμα μας στη συνέχεια μπορούμε να το εμπλουτίσουμε - πάντα ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος - με πεπτιδία, υαλουρονικό, κολλαγόνο και βιταμίνες.

Κατόπιν, γίνεται έγχυση του πλάσματος στο πρόσωπο, λαιμό ή / και ντεκολτέ μέσω πολύ μικρής βελόνας. Στη συνέχεια γίνεται εφαρμογή prp με συσκευή microneedling. Η συσκευή δημιουργεί ανώδυνη στην επιφάνεια της επιδερμίδας μικροσκοπικά «κανάλια», ώστε να εισχωρήσει το διάλυμα στο απαιτούμενο βάθος του δέρματος.

Ύστερα γίνεται εφαρμογή αναπλαστικής μάσκας για βαθιά θρέψη και ενυδάτωση, καθώς αυτό είναι και ένα από τα μυστικά μας για γρήγορη επούλωση. Παράλληλα με όλη αυτή τη διαδικασία στο ιατρείο μας, ένα μικρό μέρος από τη δημιουργία του PRP το χρησιμοποιούμε για τη δημιουργία ενός προσωποποιημένου σέρουμ με ειδικά πρωτόκολλα για αντιγήρανση και γρήγορη ανάπλαση με την εφαρμογή του στο σπίτι.

Είναι ασφαλής θεραπεία η αυτόλογη μεσοθεραπεία;

Είναι πολύ ασφαλής θεραπεία γιατί χρησιμοποιεί το αίμα του ασθενή και έτσι δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος αλλεργικών αντιδράσεων. Επίσης, δεδομένης της ταχείας επούλωσης χάρη στη δράση των αιμοπεταλίων, ο ασθενής επιστρέφει κανονικά την άλλη μέρα στην εργασία του.

VAMPIRE LIFT

Υπάρχουν πιθανές παρενέργειες από την αυτόλογη μεσοθεραπεία προσώπου;

Όπως και κάθε άλλη αισθητική θεραπεία, η μεσοθεραπεία θεωρείται πολύ ασφαλής και τυχόν ήπιες ανεπιθύμητες ενέργειες υποχωρούν από μόνες τους μέσα σε λίγες ώρες έως ένα ή δύο 24ωρα.

Στις πιθανές παρενέργειες περιλαμβάνονται η τοπική φλεγμονή στο σημείο της έγχυσης και μικρές εκχυμώσεις (μελανιές).

Πόσες συνεδρίες χρειάζονται;

Χρειάζονται από μία έως 2 συνεδρίες με μεσοδιάστημα 3-6 μηνών ανάλογα με την περίπτωση. Τα αποτελέσματα διαρκούν από 6 μήνες έως και έναν χρόνο. Η αυτόλογη μεσοθεραπεία που χρησιμοποιούμε στο ιατρείο είναι επίσημη, με ιατρικό CE. Συζητάμε πάντα με τους ασθενείς μας τι επιθυμούμε και δημιουργούμε μαζί το εκάστοτε εξειδικευμένο θεραπευτικό πρωτόκολλο που ανταποκρίνεται πλήρως στις προσδοκίες σας.

Πόσο διαρκεί το αποτέλεσμα της αυτόλογης μεσοθεραπείας;

Τα αποτελέσματα είναι συνήθως εμφανή για περίπου έναν χρόνο, μπορεί όμως να κρατήσουν και περισσότερο. Αυτό εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος και από το πρόβλημα που υπήρχε, από τον αριθμό των συνεδριών που πραγματοποιήθηκαν καθώς και από την καθημερινή φροντίδα του δέρματος.

Υπάρχουν αντενδείξεις;

Η μεσοθεραπεία προσώπου δεν ενδείκνυται σε άτομα που εμφανίζουν σοβαρές λοιμώξεις- φλεγμονές του δέρματος. Προληπτικά, γυναίκες που βρίσκονται κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης πρέπει να περιμένουν μέχρι το τέλος της κύησης. Τέλος, δεν συστήνεται εάν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα υγείας όπως τα παρακάτω:

- Ηπατίτιδα C
- HIV ή AIDS
- Οποιαδήποτε μορφή καρκίνου του αίματος



Δημήτριος Παναγιωταράς

Απόφοιτος Ιατρικής Α.Π.Θ.
Κοσμητική Ιατρική
εξειδίκευση στο University Unicam

- 📍 Ψαρών 16, Καλαμάτα 241 00
- ☎ 2721 081560
- ✉ jkpcclinic@gmail.com