

Τεύχος 6
Καλοκαίρι 2014

Realady

Το περιοδικό της ΡΕΑ Μαιευτικής Γυναικολογικής Κλινικής



*Το υπέροχο ταξίδι
των 9 μηνών
της εγκυμοσύνης*

*Διατροφή:
Νερό και ενυδάτωση
το καλοκαίρι*

*Test Pap
Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε*



Ο τοκετός πλησιάζει...

Πώς να ξεπεράσω
την ανησυχία μου;



Θα γίνετε μαμά και νιώθετε πανευτυχής!

Τα συναισθήματα είναι πρωτόγνωρα, οι απορίες πολλές.

Η **Μαία** μας είναι εδώ για να σας στηρίξει και να σας συμβουλέψει.

Γίνετε μέλος σήμερα στο **Nutricia Club** και επωφεληθείτε από:



Δωρεάν επικοινωνία με τη **Μαία** μας



Δωρεάν online **σεμινάρια** και ενημερωτικά **e-mail**



Πρακτικά δώρα για εσάς και το μωρό σας



Επικοινωνήστε με τις
Ειδικούς της **NUTRICIA**



800 11 68800



club@nutricia.gr



Live Chat

Η **Nutricia**, ο ειδικός στη βρεφική και νηπιακή διατροφή, είναι στο πλάι σας σε όλα τα στάδια της εγκυμοσύνης και της μητρότητας και μοιράζεται μαζί σας την πολύχρονη εμπειρία της για ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή του μωρού σας.

Επισκεφθείτε το **www.nutricia.gr** και μάθετε περισσότερα για την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα.

Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για το βρέφος. Η έναρξη διατροφής με μπιμπερό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο θηλασμό.



editorial

Realady

Εκδότης

Βαγγέλης Παπαλιός

Υπεύθυνη Ύλης

Αλεξία Ζερβούδη

Επιστημονική Επιμέλεια

Σωτήρης Μήτρου

Επιτροπή Marketing

Μαίρη Αποστολίδου,
Γιάννης Καλογήρου,
Μαριλία Νικολαΐδου

Νομικός Σύμβουλος

Βασίλειος Αυγερινός

Τμήμα Marketing

Μάρα Ρέντα,
Γεωργία Πιερρουτσάκου

Σύμβουλος

Εμπορικής Ανάπτυξης
Γιώργος Σακελλόπουλος

Υπεύθυνος Διαφήμισης

Πέτρος Τσάτσης

Special Project Managers

Αθηνά Αλαφούζου, Λίνα Δέδε
Αγάθη Ζορμπά

Υποδοχή διαφήμισης

Άννα Μηλιάδη

Υπεύθυνος Παραγωγής

Βασίλης Θυμιανός

Υπεύθυνος Σχεδιασμού

Χρήστος Κ. Πουλάκης

Υπεύθυνη λογιστηρίου

Πηνελόπη Χατζηδημητρίου

Φωτογράφος

Κώστας Τσακίρης

Εκδίδεται από την:



Μικράς Ασίας 43, 152 33, Χαλάνδρι
Τηλ: 210 7712400, Fax: 210 7713343
email: info@direction.gr,
www.direction.gr

Ιδιοκτησία

Ιδιωτική Κλινική PEA Γυναικολογική
Μ.Χ.Θ.Δ. Κλινική Α.Ε.
Λεωφ. Συγγρού 383 & Πεντέλης 17
Τ.Κ. 17564, Π. Φάληρο
Τηλ. 210 9495000, Fax: 210 9495999
Email: info@reamaternity.gr
www.reamaternity.gr
www.facebook.com/reamaternity

Όλα τα άρθρα έχουν εγκριθεί από την αρμόδια Επιτροπή Marketing της PEA και τους αντιπροσώπους της Επιστημονικής Επιτροπής της Κλινικής. Η επιστημονική ευθύνη των γραφομένων ανήκει στους συγγραφείς των άρθρων.

Το καλοκαίρι του 2014 θεωρείται ότι θα είναι τελικά, το πιο θερμό στη μετεωρολογική ιστορία του πλανήτη. Όπως και να έχει, σίγουρα δεν είναι το πιο αδιάφορο. Ξεκίνησε δυναμικά με αφετηρία τη μακρινή και εξωτική Βραζιλία, όπου ανέβηκαν οι παλμοί όλων των Ελλήνων και συνεχίζεται υπερήφανα στην ομορφότερη χώρα της Μεσογείου, την Ελλάδα μας, στα υπέροχα νησιά μας, με το γαλάζιο ουρανό με τα καθαρά νερά. Πόσο τυχεροί είμαστε οι Έλληνες!

- Το 1/6 του πληθυσμού της γης, δηλαδή πάνω από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι στον πλανήτη, δεν έχουν πρόσβαση στο νερό
- Σχεδόν το 1/5 των παιδιών του κόσμου, στερούνται ακόμη και την ελάχιστη ποσότητα καθαρού νερού που χρειάζονται για να ζήσουν
- 5 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες σχετιζόμενες με μολυσμένα ύδατα
- 300 σημεία σ' όλο τον πλανήτη είναι δυνητικά πεδία συγκρούσεων σχετικά με το νερό, σύμφωνα με τον ΟΗΕ

«Δεν έχει σημασία ποιοι είμαστε, πού ζούμε, τι κάνουμε, όλοι εξαρτόμαστε απ' το νερό. Το χρειαζόμαστε κάθε μέρα, με πάρα πολλούς τρόπους. Το χρειαζόμαστε για να είμαστε υγιείς, το χρειαζόμαστε για να παράγουμε την τροφή μας, για τις μεταφορές, την άρδευση και τη βιομηχανία. Το χρειαζόμαστε για τα ζώα και τα φυτά, για να αλλάζουν οι εποχές και τα χρώματα. Ωστόσο, παρά τη σημασία των αποθεμάτων του νερού για τη ζωή και την ύπαρξή μας, δείχνουμε μια συνεχώς αυξανόμενη έλλειψη σεβασμού για τα αποθέματα νερού. Τα σπαταλούμε, τα λεηλατούμε, τα μολύνουμε, ξεχνώντας πόσο απαραίτητα είναι για την επιβίωσή μας» Ο.Η.Ε., ανακήρυξη του 2003, Παγκόσμιο Έτος Νερού.

Με την ανάπτυξη του συστήματος περιβαλλοντικής διαχείρισης κατά ISO 14001:2004, η PEA Μαιευτική Γυναικολογική Κλινική προσδιορίζει όλες τις περιβαλλοντικές παραμέτρους που αφορούν τις δραστηριότητες της και αναπτύσσει διαδικασίες και προγράμματα με σκοπό τη συνεχή βελτίωση των περιβαλλοντικών της επιδόσεων.

Εμείς στη PEA, είμαστε από αυτούς που πιστεύουμε σε ένα καλύτερο αύριο. Γιατί άλλωστε, το μέλλον ανήκει σε εκείνους που πιστεύουν στην ομορφιά των ονείρων τους! Εσείς;

Realady



08

ΓΥΝΑΙΚΑ & ΥΓΕΙΑ

06 PAP TEST

08 ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ
ΜΕΤΑ ΤΑ 40

12 ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΤΡΑΧΗΛΟΥ.
ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ;

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΡΕΑ

16 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ
ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



32

ΕΥ ΖΗΝ

18 ΝΕΡΟ & ΤΡΟΠΟΙ
ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ ΤΟΥΣ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ

26 ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ
& ΒΟΥΤΙΕΣ: ΠΩΣ ΘΑ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ
ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΣΑΣ

ΠΑΙΔΙ

32 ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ

34 ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΩΝ
9 ΥΠΕΡΟΧΩΝ ΜΗΝΩΝ
ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

38 ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ
ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ



44

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

40 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΑΝΗΚΕΙ
Σ' ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ
ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ
ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΤΟΥΣ

ΜΠΑΜΠΑΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

44 SUPER DAD

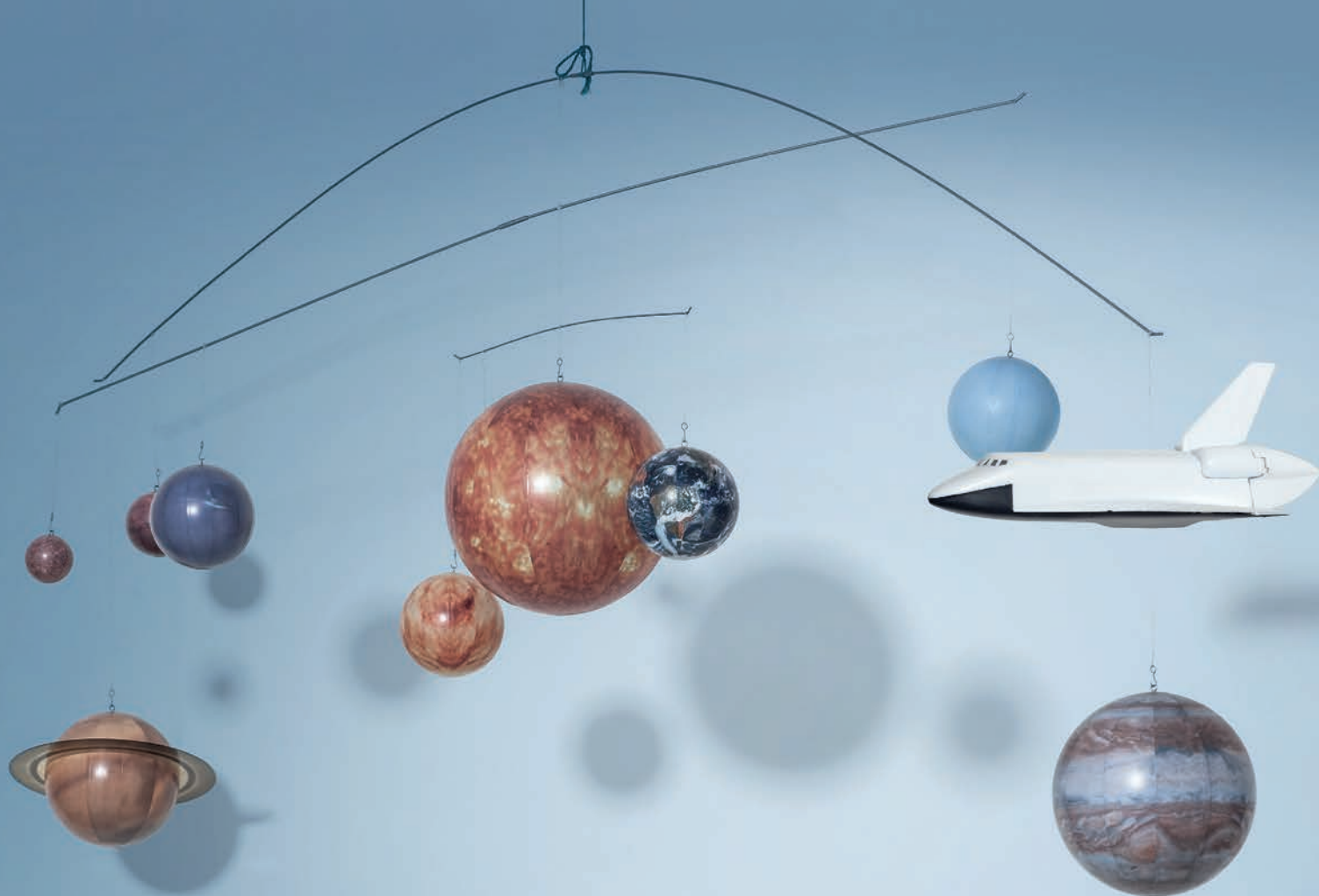
ΜΟΔΑ & ΟΜΟΡΦΙΑ

46 ΧΙΛΙΕΣ ΣΤΡΩΣΕΙΣ ΑΠΟ
ΔΑΝΤΕΛΑ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

64 ΓΡΗΓΟΡΙΑ:
ΜΑΜΑ 12 ΠΑΙΔΙΩΝ





Αποστολή στον Άρη. Και στην Αφροδίτη. Και στο Δημήτρη, τη Μαρία, το Γιώργο...

The
Newtons
LABORATORY

**ΜΑΖΙ, ΕΝΙΣΧΥΟΥΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ «ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ»
ΚΑΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ.**

Με κάθε νέο πρόγραμμα αποταμίευσης «ING ΠΕΙΡΑΙΩΣ Παιδί & Μέλλον», η Τράπεζα Πειραιώς και η ING προσφέρουν €5 για την ενίσχυση του πρώτου Κέντρου Φροντίδας Παιδιού της «Αποστολής» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών. Πληροφορίες στο 18 2 18.

ING  **ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΠΑΙΔΙ & ΜΕΛΛΟΝ**


αΠοστoλή
βοήθησε κι εσύ ν' αλλάξει η ζωή μας

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



Σταθερή γιατί κινείται

Pap Test

Απαραίτητη εξέταση στον ετήσιο γυναικολογικό έλεγχο

Γράφει ο Εμμανουήλ Χειράκης, μαιευτήρας-γυναικολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ

ΤΟ PAPER TEST ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΔΕΙΓΜΑ ΑΠΟ ΚΥΤΤΑΡΑ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ ΣΥΛΛΕΓΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ, ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΨΑΞΟΥΜΕ ΓΙΑ ΠΡΟΚΑΡΚΙΝΙΚΕΣ Ή ΚΑΡΚΙΝΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ. Η ΣΧΕΔΟΝ ΑΝΩΔΥΝΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ ΔΕΝ ΔΙΑΡΚΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 5-10 ΛΕΠΤΑ.

Ο πρωτοπόρος της κυτταρολογίας και εφευρέτης του Test Pap, Γεώργιος Παπανικολάου, το 1923 εφάρμοσε σε γυναίκες αυτή τη μέθοδο εξέτασης προς μελέτη των φυσιολογικών γεννητικών λειτουργιών και στη συνέχεια για τη διάγνωση του καρκίνου της μήτρας. Η πρώτη του ανακοίνωση επί της χρησιμοποίησης της κυτταρολογικής μεθόδου προς διάγνωση του καρκίνου της μήτρας, το 1928, έγινε δεκτή με πολύ σκεπτικισμό, καθόσον η κρατούσα τότε γνώμη, για τέτοιου είδους έρευνα και εφαρμογή, επί αποφολιδωμένων κυττάρων ήταν πρακτικά αδύνατη. Τέτοια διάγνωση θεωρούνταν δυνατή μέχρι την εποχή εκείνη μόνο με την τομή του πάσχοντος οργάνου. Ο Έλληνας ιατρός έφερε στον κόσμο μια επαναστατική γυναικολογική εξέταση για τότε και μια από τις σημαντικότερες μέχρι σήμερα.

Στο Pap Test, ωστόσο, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι δεν μπορούμε να ανιχνεύσουμε καρκίνους σε άλλα γεννητικά όργανα, όπως η μήτρα, ο κόλπος, οι ωοθήκες, το αιδοίο. Σήμερα, καρκίνοι σε αυτές

τις ανατομικές θέσεις μπορούν να εντοπιστούν στη διάρκεια της γυναικολογικής εξέτασης και με το υπερηχογράφημα που γίνεται συχνά μαζί με το Pap Test, εξασφαλίζοντας πολύ ασφαλή αποτελέσματα.

Ποιες γυναίκες πρέπει να κάνουν Pap Test;

- Όλες οι γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία, από τη στιγμή που έχουν σεξουαλική ζωή. Η γυναίκα που έχει σεξουαλικές επαφές θα πρέπει να κάνει Pap Test, διότι ο καρκίνος του τραχήλου οφείλεται στον ιό HPV, ο οποίος μεταδίδεται με το σεξ.
- Οι γυναίκες που έχουν κάνει υστερεκτομή, χωρίς αφαίρεση του τραχήλου (υφολική υστερεκτομή).
- Οι γυναίκες που είναι υψηλού κινδύνου για καρκίνο τραχήλου μήτρας, επειδή έχουν κατεσταλμένο ανοσολογικό σύστημα (π.χ. φορείς AIDS, μεταμόσχευση οργάνων).
- Ακόμη και όσες έχουν εμβολιαστεί κατά του ιού HPV πρέπει να κάνουν Pap Test, διότι το εμβόλιο περιέχει εκείνα τα στελέχη του ιού

που προκαλούν ποσοστό 75-80% των κρουσμάτων καρκίνου του τραχήλου. Επειδή όμως υπάρχει ένα 20% των περιπτώσεων που σφείλονται σε άλλα στελέχη του ιού, επιβάλλεται η συνέχιση του Pap Test.

Να σημειώσουμε ότι η εξέταση Pap μπορεί να γίνεται με ασφάλεια και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Πώς γίνεται το Pap Test;

Το Pap Test γίνεται στο γυναικολογικό ιατρείο του θεράποντος ιατρού. Η γυναίκα ξαπλώνει στο ειδικό κρεβάτι (BOOM) σε γυναικολογική θέση. Ο ιατρός εξετάζει τα εξωτερικά γεννητικά όργανα, τα χείλη του αιδοίου και την ουρήθρα. Τοποθετεί τον κολποδιαστολέα μαλακά για να φανεί ο τράχηλος. Ακολουθώντας παίρνει δείγμα από τον κόλπο, τον εξωτράχηλο και τον ενδοτράχηλο και το απλώνει σε ένα ή δύο τριβλία. Στη συνέχεια, το μονιμοποιεί με ειδικό spray. Αφού ολοκληρωθεί η λήψη δείγματος, αυτό στέλνεται στο εργαστήριο και εξετάζεται από



τον κυτταρολόγο. Τα αποτελέσματα της εξέτασης είναι έτοιμα σε μία εβδομάδα περίπου.

Τι μας δείχνει το Pap Test;

Πέρα από κακοήθειες και προκακοήθειες αλλαγές στον τράχηλο της μήτρας, οι οποίες προειδοποιούν για τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του τραχήλου, ο κυτταρολόγος, κατά την εξέταση των κυττάρων, μπορεί να εντοπίσει και άλλες, τοπικές καταστάσεις. Οι ιογενείς λοιμώξεις, ο απλός έρπης και τα κονδυλώματα, οι μύκητες και άλλα κολπικά μικρόβια ανιχνεύονται επίσης στο τεστ. Στην περίπτωση αυτή, ο ιατρός συστήνει καλλιέργεια κολπικού υγρού, η οποία θα αποκαλύψει το μικρόβιο εκείνο το οποίο μολύνει τον κόλπο.

Υπάρχουν οδηγίες για να κάνω Pap Test;

Κατ' αρχήν η γυναίκα δεν πρέπει να έχει έμμηνο ρύση. Η καλύτερη

ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΛΠΙΚΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ. ΕΤΣΙ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΙ ΠΟΛΥ ΑΣΦΑΛΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΟΥΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟΥΣ ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΤΡΑΧΗΛΟ, ΟΠΩΣ ΣΤΗ ΜΗΤΡΑ, ΤΟΝ ΚΟΛΠΟ, ΤΙΣ ΩΟΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΙΔΟΙΟ.

χρονική στιγμή για να επισκεφθείτε το γυναικόλογο σας, προκειμένου να υποβληθείτε σε Pap test, είναι από τη 10η έως την 20ή μέρα από την έναρξη της περιόδου σας. Επιπροσθέτως, για 2 ημέρες δεν θα πρέπει να έχετε κάνει κολπική πλύση, να έχετε χρησιμοποιήσει σπερματοκτόνες αλοιφές ή κολπικά

υπόθετα και να μην έχετε καμία σεξουαλική επαφή. Εάν έχετε ξανακάνει αυτή την εξέταση, καλό είναι να κρατάτε αρχείο με τα αποτελέσματα. Για τον κυτταρολόγο, έχει σημασία το ιστορικό των προηγούμενων Pap Test, καθώς ψάχνει για τα συγκεκριμένα κύτταρα στο τωρινό.

Το δείγμα θα πρέπει να λαμβάνεται από το γυναικόλογο, ώστε να επιτυγχάνεται λήψη επαρκούς ποσότητας κυττάρων. Επίσης, ο γυναικόλογος που σας παρακολουθεί θα ορίσει τη χρονική συχνότητα κατά την οποία θα πρέπει να κάνετε την εξέταση αυτή, ανάλογα με το ιστορικό σας. Πολλές γυναίκες, ειδικά στην αρχή της σεξουαλικής τους ζωής, ντρέπονται να επισκεφθούν το γυναικόλογο και άλλες παραμελούν την ετήσια γυναικολογική τους εξέταση. Θα πρέπει να γίνει σαφές ότι ο ετήσιος γυναικολογικός έλεγχος είναι σύμμαχος για τη γυναίκα και, φυσικά, σώζει ζωές. ■

Γονιμότητα μετά τα 40...

Γράφει ο Νίκος Γεωργογιάννης, MD, MSc, PhD, συνεργάτης της Μονάδας Γονιμότητας ΡΕΑ

ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΔΥΤΙΚΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΕΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΤΕΚΝΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΑ 40 ΕΤΗ. Η ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΗ ΜΟΡΦΩΣΗ, Η ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ, Η ΚΑΡΙΕΡΑ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΞΙΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΑ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΕΚΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 40. Η ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 40 ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ ΤΩΝ 30.

Κύηση μετά τα 40...

Το μεγαλύτερο μειονέκτημα της κύησης σε μεγαλύτερη ηλικία είναι, ότι όσο περισσότερο περιμένετε, τόσο δυσκολότερο είναι να μείνετε έγκυος. Υπάρχει μεγάλη διαφορά στη βιωσιμότητα των ωαρίων στις αρχές των 40 και στα μέσα των 40 έως τα 50. Τα ωάρια της γυναίκας μειώνονται σε αριθμό όσο περνούν τα χρόνια και είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν χρωμοσωμικές ανωμαλίες, οι οποίες αυξάνουν τον κίνδυνο αποβολής και γενετικών ανωμαλιών.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι γυναίκες 40 ετών που λάμβαναν θεραπεία για την υπογονιμότητα είχαν πιθανότητα 25% να καταφέρουν να μείνουν έγκυοι. Μέχρι την ηλικία των 43, η πιθανότητα μειωνόταν σε 10% και στα 44 είχε πέσει κάθετα, στο 1,6%. Το ποσοστό αποβολών ήταν 24% για τις 40άρες, 38% για τις 43χρονες και 54% για τις 44χρονες. Σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρεία Αναπαραγωγικής Ιατρικής (ASRM),

οι μισές περίπου από τις γυναίκες άνω των 40 ετών έχουν προβλήματα γονιμότητας.

Οι επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι μια άλλη ανησυχία. Στα 40 έτη είναι πολύ πιθανότερο να εμφανιστούν προβλήματα, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση και διαβήτης κατά τη διάρκεια της κύησης, καθώς και προβλήματα του πλακούντα και επιπλοκές κατά τον τοκετό. Οι γυναίκες άνω των 40 ετών έχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο να γεννήσουν πρόωρα. Τα ποσοστά θνησιγένειας είναι μεγαλύτερα, ενώ μελέτες έχουν δείξει ότι παιδιά που γεννιούνται από μητέρα μεγαλύτερης ηλικίας, ενδεχομένως διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο διαβήτη τύπου 1 (νεανικός διαβήτης) και υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Παράγοντες που σχετίζονται με τη γονιμότητα

Η διεθνής βιβλιογραφία έχει μελετήσει αρκετούς παράγοντες

της καθημερινότητας που μπορούν, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες, να επηρεάσουν τη γονιμότητα του ανθρώπου. Συνοπτικά αναφέρονται οι εξής:

- Καθημερινή λήψη φαρμάκων και/ή χρήση τοξικών ουσιών
- Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνη
- Παχυσαρκία
- Νευρογενής ανορεξία
- Πλημμελής διατροφή/αβιταμίνωση
- Κάπνισμα
- Εργασία σε ανθυγιεινό περιβάλλον με χημικά μέταλλα και οργανικούς διαλύτες

Πιθανότητες σύλληψης

Στα 40, οι πιθανότητες να συλλάβει μια γυναίκα μέσα σε ένα χρόνο είναι περίπου 40%-50%, ενώ μια γυναίκα στα 35 της έχει πιθανότητα περίπου 75%. Από την ηλικία των 43 και μετά, οι πιθανότητες πέφτουν στο 1% ή 2%. Οι γυναίκες, μετά την εφηβεία, έχουν περίπου 300.000-400.000 ωάρια. Σταδιακά, η γυναίκα αρχίζει να χάνει περίπου 13.000



Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΤΗΣ. ΟΙ ΜΕΛΕΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΔΕΙΞΕΙ ΟΤΙ Η ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΔΗΛΑΔΗ Η «ΗΛΙΚΙΑ» ΤΩΝ ΩΟΘΗΚΩΝ, ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ, ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΩΑΡΙΩΝ ΚΑΙ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ.

ωάρια το χρόνο. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι στα 37 έτη μία γυναίκα έχει περίπου 25.000 ωάρια, ενώ στα 43 της πολύ λιγότερα.

Πιθανότητες αποβολής

Η πιθανότητα αποβολής αυξάνει κατά πολύ στην ηλικία των 40. Μεταξύ 40-44 ετών το ποσοστό αγγίζει το 35% και φτάνει το 50% στις γυναίκες άνω των 45 ετών. Μετά την ηλικία των 40 ετών, διπλασιάζεται επίσης ο κίνδυνος επιπλοκών κατά την κύηση. Οι μητέρες άνω των 40 έχουν επίσης πιθανότητα 50% να κάνουν καισαρική (έναντι περίπου 30% των νεότερων μητέρων). Ακόμη, είναι περισσότερα τα περιστατικά θνησιγένειας και πρόωρων τοκετών.

Βιολογική - χρονολογική ηλικία

Η βιολογική ηλικία κάθε γυναίκας μπορεί να διαφέρει σημαντικά από τη χρονολογική της. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η βιολογική ηλικία, δηλαδή η «ηλικία» των ωοθηκών, επηρεάζει τον αριθμό, την ποιότητα των ωαρίων και τη γονιμότητα της γυναίκας. Η μειωμένη γονιμότητα μετά τα 40 έτη δεν οφείλεται μόνο στην ελάττωση των ωαρίων με την πάροδο του χρόνου, αλλά και στη ελαττωματική τους κατασκευή από την εμβρυική περίοδο. Αυτό εξηγεί και το αυξημένο



ποσοστό γενετικών ανωμαλιών σε κυήσεις μετά τα 40 έτη.

Η πρόωμη καταστροφή των ωαρίων, σε συνδυασμό με την ελαττωματική τους κατασκευή κατά την εμβρυική περίοδο, μπορεί να οδηγήσει σε πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια. Περίπου 1% των γυναικών θα βιώσει το φαινόμενο της εμμηνόπαυσης πριν από τα 40 έτη. Στην περίπτωση αυτή, η βιολογική ηλικία της ωοθήκης είναι μεγαλύτερη από τη χρονολογική ηλικία της γυναίκας. Αυτές οι γυναίκες έχουν μειωμένη γονιμότητα μετά τα 30 έτη. Συνήθως υπάρχει κληρονομική προδιάθεση. Σε γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό πρόωμης ωοθηκικής ανεπάρκειας καλό είναι να συστήνεται έλεγχος των «εφεδρειών» της ωοθήκης, συχνά μετά την ηλικία των 30 ετών.

Προσδιορισμός ωοθηκικής εφεδρείας

Η ωοθηκική εφεδρεία ορίζεται ως ο πληθυσμός των ωοθυλακίων που βρίσκονται στην ωοθήκη και έχουν την ικανότητα να επιλεγούν, να ωριμάσουν και να γονιμοποιηθούν. Οι εξετάσεις που γίνονται για να προσδιορίσουμε τη δυναμική γονιμότητα των γυναικών είναι το διακολπικό υπερηχογράφημα, με το οποίο εκτιμάται ο όγκος των ωοθηκών και ορμονικές εξετάσεις,

όπως FSH, LH, E2, AMH (anti-Mullerian Hormone). Υψηλές τιμές FSH και χαμηλές τιμές AMH είναι ενδεικτικές μη ικανοποιητικής ωοθηκικής εφεδρείας και έκπτωσης της λειτουργίας της ωοθήκης.

Υποβοηθούμενη αναπαραγωγή μετά τα 40 έτη

Η φαρμακευτική διέγερση των ωοθηκών, οι προγραμματισμένες επαφές, η σπερματέγχυση και η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι μέθοδοι που έχουν μελετηθεί για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε αυτές τις γυναίκες.

Αν και κάθε περίπτωση πρέπει να εξετασθεί, εντούτοις έχει αποδειχθεί από μεγάλη σειρά μελετών, ότι από τις παραπάνω μεθόδους η εξωσωματική γονιμοποίηση έχει τα υψηλότερα

ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΑΠΟ ΜΕΓΑΛΗ ΣΕΙΡΑ ΜΕΛΕΤΩΝ ΟΤΙ Η ΜΕΘΟΔΟΣ ΤΗΣ ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΧΕΙ ΤΑ ΥΨΗΛΟΤΕΡΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΝ ΖΩΝΤΑΝΩΝ ΕΜΒΡΥΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΧΑΜΗΛΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ ΓΙ' ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΣΥΣΤΗΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 40 ΕΤΩΝ.

ποσοστά γεννήσεων ζωντανών εμβρύων. Οι προγραμματισμένες επαφές και η σπερματέγχυση έχουν χαμηλά ποσοστά επιτυχίας και γι' αυτό δεν συστήνονται για γυναίκες που είναι μεγαλύτερες από 40 ετών.

Οι γυναίκες με υψηλή FSH και πολύ χαμηλή AMH είναι, είτε «φτωχές απαντήτριες» (δηλαδή παράγουν λιγότερα από 3 ωάρια ανά κύκλο φαρμακευτικής διέγερσης), είτε έχουν κακή ποιότητα ωαρίων. Συνεπώς, η φαρμακευτική διέγερση είναι πολύ πιθανό να μην αποδώσει.

Αυτές οι γυναίκες, όπως και εκείνες με πρόωμη ωοθηκική ανεπάρκεια, θα μπορούσαν να βοηθηθούν από τη δωρεά ωαρίων.

Η βιολογική ηλικία των ωοθηκών έχει σημαντικό ρόλο στη διαδικασία γονιμοποίησης και θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στην απόφαση της μεθόδου αναπαραγωγής που θα ακολουθηθεί. Ιδανικό θα ήταν όλες οι γυναίκες να τεκνοποιούν πριν από τα 35 έτη, δεδομένου ότι τα ποσοστά γονιμότητας σε εκείνη την ηλικία είναι αρκετά υψηλότερα. ■





Το μοναδικό μπιμπερό που φέρνει
το τάισμα τόσο κοντά στη φύση!



Πατενταρισμένο σύστημα φυσικής ροής



Τα πατενταρισμένα μπιμπερό Dr. Brown's αποδεικνύουν ότι όταν η προηγμένη τεχνογνωσία συναντά τη σοφία της φύσης «γεννιέται» ένα προϊόντικό θαύμα. Χάρης στο πρωτοποριακό σύστημα φυσικής ροής αέρα που διαθέτουν, είναι η πιο ασφαλής λύση για το τάισμα του μωρού, μετά το μητρικό θηλασμό. Εκμηδενίζουν τις αρνητικές πιέσεις, τα κενά αέρος και τις φυσαλίδες στο εσωτερικό του μπουκαλιού, διασφαλίζοντας μοναδικά πλεονεκτήματα.

Εξουδετερώνουν τους κολικούς, από τις πρώτες ώρες ζωής του βρέφους! Διατηρούν τις πολύτιμες βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά του γάλακτος, για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από τα συμβατικά μπιμπερό! Προστατεύουν από παθήσεις και πόνους που αναπτύσσονται στη βρεφική ηλικία! Θωρακίζουν την ανάπτυξη και την υγεία των νεογέννητων!

Τα βραβευμένα μπιμπερό Dr. Brown's είναι η πρώτη επιλογή των μαμάδων και των παιδιάτρων, παγκοσμίως. Εμπιστευθείτε τα!

ΦΑΡΜΕΞ Α.Ε.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ
Λ. Κηφισού 132, 121 31 Περιστερί, Τηλ. Κέντρο: 210 5199200, Fax: 210 5144279
www.pharmex.gr, www.dr browns.gr, e-mail: info@dr browns.gr

XPapharm

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΔΙΑΝΟΜΕΑΣ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ
Λ. Κηφισού 132, 121 31 Περιστερί, Τηλ.: 210 5199238-290, Fax: 210 5768315
www.papharm.gr, e-mail: info@papharm.gr

Ανεπάρκεια τραχήλου της μήτρας

Πώς αντιμετωπίζεται;

Γράφει η Χριστίνα Π. Βάντζου, μαιευτήρας-
γυναικολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ

Η ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΠΡΟΩΡΟ ΤΟΚΕΤΟ. ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΕΡΙΔΕΣΗΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΔΕΣΗΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΙΝΑΙ;

Ανεπάρκεια του τραχήλου της μήτρας και πρόωρος τοκετός

Ανεπάρκεια τραχήλου είναι η πρόωμη διαστολή του τραχήλου, συνήθως κατά το β' τρίμηνο της κύησης, όπου συμβαίνει ανώδυνα και καταλήγει σε αποβολή του κυήματος. Με απλά λόγια, ανεπάρκεια τραχήλου είναι η κατάσταση κατά την οποία ο τράχηλος της μήτρας είναι ελαφρά ανοικτός και υπάρχει κίνδυνος πρόωρου τοκετού.



Ως πρόωρος τοκετός ορίζεται ο τοκετός που συμβαίνει πριν από την 37^η εβδομάδα της κύησης, ο οποίος συνδέεται με διάφορα προβλήματα υγείας του εμβρύου (αναπνευστικά και άλλα).

Σύμφωνα με έρευνες, η ανεπάρκεια του τραχήλου απασχολεί περίπου το 1% των κύσεων. Σε ένα ποσοστό 20-30% θα επαναληφθεί και σε επόμενη κύηση, οπότε είναι πολύ σημαντικό να διαγνωσθεί έγκαιρα ή και να προληφθεί. Ωστόσο, γυναίκες με ιστορικό ανεπάρκειας τραχήλου έχουν πιθανότητα 70-75% να φέρουν σε πέρας την επόμενη εγκυμοσύνη τους χωρίς κάποια επέμβαση.

Η διάγνωση και τα αίτια της τραχηλικής ανεπάρκειας

Η διάγνωση της ανεπάρκειας του τραχήλου παραμένει ελλιπής, ελλείψει κάποιας διαγνωστικής εξέτασης, με την οποία να διαπιστώνεται με βεβαιότητα η πάθηση πριν ή κατά την εγκυμοσύνη. Η διάγνωση στηρίζεται κυρίως στο ιστορικό πρόωρου τοκετού ή αποβολής κατά το β' τρίμηνο προηγούμενης εγκυμοσύνης. Επιπλέον, υπάρχουν διάφορες εξετάσεις που μπορούν να συμβάλουν στη διάγνωση. Παλαιότερα, το μήκος του τραχήλου και η τυχόν διαστολή του διαπιστώνονταν μόνο με τη δακτυλική εξέταση. Τα τελευταία χρόνια η υπερηχογραφική εξέταση του τραχήλου κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος. Μήκος τραχήλου μικρότερο των 2,5 εκ., καθώς και ανοικτό τραχηλικό στόμιο (χοανοειδές) κατά το β' τρίμηνο συνηγορούν υπέρ του πρόωρου τοκετού.

Εκτός κύησης η διάγνωση της ανεπάρκειας μπορεί να γίνει με την υστεροσαλπιγγογραφία, στην οποία διαπιστώνεται ανοικτό έσω τραχηλικό στόμιο, καθώς και με

τα κηρία HEGAR (θετικό τεστ, αν περνάει το κηρίο νούμερο 8 από το τραχηλικό στόμιο).

Ο τράχηλος αποτελείται από ινώδη συνδετικό ιστό, μυϊκό ιστό και αιμοφόρα αγγεία. Η τραχηλική ανεπάρκεια οφείλεται σε διαταραχή στον ινώδη συνδετικό ιστό που περιέχεται στον τράχηλο. Έχει διαπιστωθεί ότι στις περισσότερες περιπτώσεις τραχηλική ανεπάρκεια επέρχεται μετά από:

- Χειρουργικούς τραυματισμούς του τραχήλου
- Βίαιη ή μεγάλη διαστολή στην προσπάθεια εκκένωσης της μήτρας σε ένα χρόνο
- Γυναικολογικές επεμβάσεις
- Εκ γενετής ανωμαλίες των αδένων του Muller
- Έλλειψη κολλαγόνου και ελαστίνης στον τράχηλο
- Έκθεση της μήτρας σε διαιθυλοστιλβεστρολή (DES)

Πώς αντιμετωπίζεται η ανεπάρκεια του τραχήλου;

Η ανεπάρκεια του τραχήλου μπορεί να αντιμετωπιστεί με την περίδεση αυτού, μια απλή επέμβαση που αποσκοπεί στην πρόληψη του πρόωρου τοκετού. Η περίδεση εμποδίζει το περαιτέρω άνοιγμα του τραχήλου. Η διατήρηση του τραχήλου κλειστού βοηθάει το έμβρυο να παραμείνει μέσα στη μήτρα μέχρι η μητέρα να φτάσει στην 37^η εβδομάδα της κύησης.

Τι είναι η περίδεση του τραχήλου της μήτρας και πότε εφαρμόζεται;

Η περίδεση τραχήλου της μήτρας εφαρμόστηκε θεραπευτικά για πρώτη φορά το 1902 σε γυναίκες με ιστορικό αποβολής β' τριμήνου ή αυτόματου πρόωρου τοκετού. Η περίδεση του τραχήλου είναι το «δέσιμο» του τραχήλου της μήτρας

ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΑ, ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΚΑΙ Η ΤΥΧΟΝ ΔΙΑΣΤΟΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΠΙΣΤΩΝΟΝΤΑΝ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΗ ΔΑΚΤΥΛΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ. ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ Η ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΚΕΡΔΙΖΕΙ ΟΛΟΕΝΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΔΑΦΟΣ.

με ένα ειδικό ράμμα. Συνήθως, γίνεται μετά τη 12^η εβδομάδα κύησης (13^η ως 16^η εβδομάδα), εφόσον υπερηχογραφικά το έμβρυο εμφανίζεται υγιές. Μπορεί να γίνει και πολύ αργότερα, όμως, σε περίπτωση που συντρέχουν επείγουσες ενδείξεις (διαπιστώνεται ανοικτό τραχηλικό στόμιο ή μικρό μήκος τραχήλου).

Πότε ενδείκνυται η εφαρμογή περιδέσεως;

Η μόνη ένδειξη για την περίδεση είναι η διάγνωση της ανεπάρκειας του τραχήλου. Οι περισσότερες γυναίκες στις οποίες εφαρμόζεται περίδεση του τραχήλου, θα χρειαστούν περίδεση και σε μελλοντικές εγκυμοσύνες. Σε περιπτώσεις που οι αλλαγές στον τράχηλο διαπιστώνονται πολύ αργά στην εγκυμοσύνη ή όταν ο τράχηλος έχει ήδη ανοίξει σε σημαντικό βαθμό, τότε η ξεκούραση της εγκύου πιθανόν αποτελεί την καλύτερη εναλλακτική λύση αντί της περιδέσεως.

Η περίδεση του τραχήλου αντενδείκνυται σε γυναίκες με πρόωρες συστολές μήτρας, που βρίσκονται δηλαδή ήδη σε πρόωρο τοκετό. Και τούτο, διότι η περίδεση δεν αποτελεί θεραπεία για τον πρόωρο τοκετό. Επίσης, η περίδεση αντενδείκνυται σε κύσεις με ρήξη υμένων, ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης, ανωμαλίες του



εμβρύου και χοριοαμνιονίτιδα, φλεγμονή δηλαδή των υμένων και της μήτρας.

Τι είναι η επείγουσα περίδεση;

Σε αντίθεση με την εκλεκτική περίδεση, που γίνεται προγραμματισμένα βάσει του ιστορικού της γυναίκας (ύπαρξη κλασικών χαρακτηριστικών τραχηλικής ανεπάρκειας), η επείγουσα περίδεση εφαρμόζεται όταν υπάρχουν επείγουσες ενδείξεις, και συγκεκριμένα όταν η γυναίκα παρουσιάζει υπερηχογραφικές αλλαγές συνοδευόμενες από τράχηλο μικρού μήκους ή χοανοειδούς σχήματος.

Τι ακολουθεί την επέμβαση;

Μετά την περίδεση η γυναίκα παραμένει για λίγες ώρες στο μαιευτήριο, προκειμένου να διαπιστωθεί αν η μήτρα της κάνει συσπάσεις (αν δηλαδή αρχίζει πρόωρος τοκετός). Για τις επόμενες 2-3 ημέρες θα πρέπει να αποφύγει κάθε φυσική δραστηριότητα που δεν είναι απαραίτητη. Συχνά, συνιστάται η αποχή από σεξουαλικές επαφές για ορισμένο χρονικό διάστημα.

Πότε αφαιρείται το ράμμα της περιδέσεως;

Το ράμμα αφαιρείται 2 ως 3 εβδομάδες πριν από την πιθανή

ημερομηνία τοκετού, συνήθως κατά την 37^η εβδομάδα, οπότε έχει παρέλθει πλέον ο κίνδυνος του πρόωρου τοκετού και, αν γεννηθεί το μωρό, θα είναι τελειόμηνο. Μετά το κόψιμο του ράμματος η γυναίκα παραμένει στο μαιευτήριο για καρδιοτοκογράφημα, ώστε να διαπιστωθεί αν η μήτρα κάνει συσπάσεις και, εφόσον όλα είναι καλά, επιστρέφει σπίτι της.

Πόσο αποτελεσματική είναι η περιδέση ως προς την πρόληψη του πρόωρου τοκετού;

Η περίδεση του τραχήλου της μήτρας είναι αποτελεσματική περίπου στο 80%-90% των περιπτώσεων, όταν γίνεται εν ψυχρώ, δηλαδή προγραμματισμένα (εκλεκτική περίδεση), και σε ποσοστό 40-60% όταν γίνεται επειγόντως. Η περίδεση θεωρείται επιτυχημένη, όταν ο τοκετός αναβληθεί τουλάχιστον μέχρι την 37^η εβδομάδα. Γενικά, η επιτυχία της περιδέσεως εξαρτάται από την ορθή διάγνωση της ανεπάρκειας του τραχήλου, η οποία, όμως, όπως ήδη αναφέρθηκε, είναι δύσκολη, εφόσον δεν υπάρχει κάποια αντικειμενική διαγνωστική εξέταση, με την οποία να διαπιστώνεται με βεβαιότητα.

Υπάρχουν κίνδυνοι, ή παρενέργειες από την περιδέση;

Όπως κάθε επέμβαση, έτσι και η περίδεση τραχήλου έχει πιθανές επιπλοκές. Γι' αυτό θα πρέπει να πραγματοποιείται μόνο όταν υπάρχει σοβαρός λόγος (π.χ. ιστορικό πρόωρου τοκετού). Κυρίως, υπάρχει ο κίνδυνος της μόλυνσης της μήτρας, οπότε στην περίπτωση αυτή χορηγείται ισχυρή αντιβίωση και αφαιρείται αμέσως το ράμμα. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να αξιολογείται ο κίνδυνος αυτός σε σχέση με τον κίνδυνο του πρόωρου τοκετού. Όταν ο δεύτερος είναι πολύ

Η ΠΕΡΙΔΕΣΗ ΤΡΑΧΗΛΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ 12^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΚΥΗΣΗΣ (13^η ΩΣ 16^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ), ΕΦΟΣΟΝ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΙΚΑ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΥΓΙΕΣ. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΑΡΓΟΤΕΡΑ, ΟΜΩΣ, ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΣΥΝΤΡΕΧΟΥΝ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.

μεγαλύτερος, τότε θα πρέπει να προτιμάται η περίδεση.

Λήψη προγεστερόνης κολπικά

Πρόσφατα διαπιστώθηκε ότι η φαρμακευτική χορήγηση προγεστερόνης κολπικά έχει πολύ καλά αποτελέσματα σε γυναίκες με ανεπάρκεια τραχήλου της μήτρας, οι οποίες δεν έχουν ιστορικό πρόωρου τοκετού. Σύμφωνα με μελέτη, τόσο η λήψη προγεστερόνης κολπικά, όσο και η περίδεση τραχήλου έχουν την ίδια αποτελεσματικότητα σε μονήρεις κυήσεις με αυξημένη πιθανότητα πρόωρου τοκετού (μειωμένο μήκος τραχήλου υπερηχογραφικά). Στο ερώτημα «Λήψη προγεστερόνης ή περίδεση», η επιλογή της βέλτιστης θεραπείας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (όπως κόστος θεραπείας, προτιμήσεις ασθενούς και ιατρού κ.λπ.).

Η ανεπάρκεια του τραχήλου είναι μια κατάσταση που θέτει σε κίνδυνο την ομαλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης, αφού μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό. Όμως, η έγκαιρη διάγνωση και η αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματος, για την οποία βασικό εργαλείο αποτελεί η περίδεση του τραχήλου, επιτρέπει στη μεγάλη πλειοψηφία των περιπτώσεων την επιτυχή έκβαση της εγκυμοσύνης. ■

Η ζωή στην πόλη είναι
επιτέλους ελεύθερη!



urban

Το νέο καρότσι της Chicco που μετατρέπεται
σε port-bebe με απλές κινήσεις!

**ΝΙΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΝΑ ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ**



Red Wave

**ΝΙΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΚΟΜΨΟΙ**



Beige

**ΝΙΩΣΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΝΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ**



Anthracite

ΝΙΩΣΕ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΝΙΩΣΕ ΤΗΝ ΠΟΛΗ ΣΟΥ.

Το URBAN είναι το πιο ευέλικτο καρότσι της Chicco, με κάθισμα που αντιστρέφεται και ταυτόχρονα μετατρέπεται σε port-bebe.

Οι πολλές λειτουργίες του το καθιστούν, το τέλειο καρότσι για κάθε περίπτωση... από την πρώτη μέρα!!! Νιώστε και εσείς την πόλη με απόλυτη ελευθερία.



www.chicco.gr



Η ευτυχία είναι ένα ταξίδι
που το ξεκινάμε από μωρά.





Για κάποια παιδιά η ζωή δεν είναι παιχνίδι

«Είμαι παιδί. Η μαμά λέει ότι η μόνη υποχρέωσή μου είναι το διάβασμα κι όταν μεγαλώσω και βγάλω δικά μου λεφτά, θα μπορώ να κάνω ό,τι θέλω. Μέχρι τότε, οι γονείς μου δεν με αφήνουν να κυκλοφορώ στο δρόμο χωρίς αυτούς και συνήθως μου κρατάνε το χέρι όταν περνάμε το δρόμο. Αν φτερνιστώ ή βήξω ή αν πέσει λίγο νεράκι επάνω μου, φοβούνται μήπως αρρωστήσω. Οι πιο συχνές ερωτήσεις που μου κάνουν είναι αν πεινάω, αν πονάω κάπου και πώς τα πάω στο σχολείο. Το αγαπημένο μου μάθημα; Είναι το διάλειμμα! Την Κυριακή τρώμε οικογενειακά στη γιαγιά και τον παππού, εκεί βαριέμαι λίγο γιατί δεν έχει άλλα παιδιά να παίξω. Όταν κάποιος γιορτάζει, κάνουμε δώρα και η γιαγιά φτιάχνει γλυκό. Αγαπώ πολύ την οικογένειά μου!».

Όταν άκουσα για την Παιδική Εργασία, η πρώτη αφηρημένη εικόνα που δημιουργήθηκε στο μυαλό μου ήταν κάποια τριτοκοσμική χώρα, κάποιο μικρό παιδί, με μικρά, αδύναμα χεράκια, μάλλον βρώμικα και ταλαιπωρημένα. Δε μπορούσα να το κάνω πιο συγκεκριμένο για το τι είδους εργασία μπορεί να είναι αυτή. Είχα ακούσει ότι επωνυμίες της Δύσης με εργοστάσια σε υποανάπτυκτες χώρες, προσλαμβάνουν φθηνά εργατικά χέρια, ανάμεσά τους και παιδιών, για την παραγωγή ρούχων, κοσμημάτων, καλιών κ.ά. Έλεγαν μάλιστα, ότι τα παιδικά χεράκια είναι ιδανικά για τη «λεπτοδουλειά» και πως μπορεί να πληρώνονται με λιγότερο από ένα ευρώ την ημέρα. Κοίταξα την μπλούζα που φοράω με απορία. «Λες;». Ύστερα έμαθα για την παιδική πορνεία και πως ακόμη και για το παιδί που βρίσκεται στις πρώτες τάξεις του Γυμνασίου και που σεβρίρει όλο το καλοκαίρι σε εκείνη την ταβέρνα, η παιδική εργασία είναι παράνομη.

Ακούμπησα το κινητό μου στο τραπέζι και κοίταξα γύρω μου. Ένα κορίτσι ρομά, περίπου 10 χρονών, με χρωματιστά ρούχα και ένα καλάθι γεμάτο παιχνιδάκια, χαρτομάντιλα, αναπτήρες, πλησίασε τον κύριο δίπλα. «Σας παρακαλώ, πάρτε ένα». Οι άνθρωποι συνήθως λένε «δεν θέλουμε, ευχαριστώ» ή από οίκτο ίσως αγοράσουν κάτι. Ο κύριος την έπιασε από το χέρι με αποφασιστικότητα, «είναι Δευτέρα. Είναι 11 το πρωί. Τέτοια ώρα τα παιδιά στην ηλικία σου πρέπει να είναι στο σχολείο!» της είπε. Ορίστε κάτι που δεν είχα σκεφτεί ποτέ για τα παιδιά αυτά, τα παιδιά των φαναριών και εκείνα που гуρίζουν όλη μέρα κι όλη νύχτα στις καφετέριες, όταν ενοχλημένη από την παρουσία τους τράβαγα την τσάντα προς το μέρος μου. Για εμένα ήταν ώρα για καφέ, αλλά πριν από κάποια χρόνια, τέτοια ώρα ήμουν στο σχολείο μου. Το κορίτσι συνέχισε το παζάρι στο επόμενο τραπέζι, ανέκφραστο, σαν η λέξη «σχολείο» να μην ακούστηκε ποτέ στο χώρο. Κάτι που για εμένα ήταν απίθανο, για εκείνη ήταν δεδομένο: **«Για κάποια παιδιά η ζωή δεν είναι παιχνίδι».**

Για κάποια παιδιά, η ζωή είναι μια διαρκής μάχη που πρέπει να κερδίζουν καθημερινά. Να πολεμούν με τον εαυτό τους για να πνίξουν την αυθόρμητη παιδικότητά τους, τον πηγαίο ενθουσιασμό τους για τη ζωή, την ανεμελιά των νιάτων τους. Είτε πουλούν διάφορα αντικείμενα στο δρόμο είτε δουλεύουν σε οικοδομές και εργοστάσια είτε υποχρεώνονται σε πορνεία είτε σεβρίρουν σε ταβέρνα, η παιδική εργασία είναι παράνομη. Τα παιδιά αυτά έχουν στερηθεί το δικαίωμα στο παιχνίδι, το δικαίωμα στο σχολείο, τους φίλους, τη χαρά, τη ζωή. Έχουν στερηθεί **το θεμελιώδες δικαίωμα του να είσαι παιδί.**

Ως εργαζόμενοι της Κλινικής ΡΕΑ στεκόμαστε απέναντι σε όσους στερούν από τα παιδιά το δικαίωμα στη χαρά, το παιχνίδι, την οικογένεια, το σχολείο. Στη ΡΕΑ, είμαστε οι πρώτοι που φέρνουμε τα παιδιά στον κόσμο και πιστεύουμε, όσο ποτέ, ότι τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Εμείς, οι γονείς τους, το σχολείο τους, τα μέσα ενημέρωσης, όλοι μας, είμαστε υπεύθυνοι για την ευτυχία τους, υπεύθυνοι για την προάσπισή τους, όλοι μαζί κι ο καθένας ξεχωριστά. Την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παιδικής Εργασίας καταγγέλλουμε και καταδικάζουμε την παιδική εργασία και σας θέλουμε δίπλα μας.



Για κάποια παιδιά η ζωή δεν είναι... παιχνίδι



ΠΕΜΠΤΗ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Νερό...

και τρόποι ενυδάτωσης
τους καλοκαιρινούς
μήνες!



Γράφει η Νικόλη Θανοπούλου, συνεργάτης του Κέντρου Διατροφικής Υποστήριξης και Διαιτολογίας της ΡΕΑ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΘΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΟΙ ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΥΓΡΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ, ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΑΦΥΔΑΤΩΝΟΜΑΣΤΕ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΑΡΚΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΥΓΡΩΝ. ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ, ΛΟΙΠΟΝ, ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ. ΠΟΛΛΟΙ ΞΕΓΕΛΙΟΜΑΣΤΕ ΚΑΙ ΘΕΩΡΟΥΜΕ ΟΤΙ ΠΙΝΟΝΤΑΣ ΚΑΦΕ Ή ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΑ ΥΓΡΑ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΜΑΣ. ΑΥΤΟ ΟΜΩΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ...

Γιατί το νερό είναι τόσο σημαντικό;

Το νερό είναι ένα διαυγές και άγευστο υγρό και είναι το σπουδαιότερο συστατικό στις λειτουργίες του ανθρώπου. Υπάρχει μέσα στο σώμα σε συνδυασμό με πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες. Οι βασικότερες λειτουργίες του νερού στον οργανισμό μας είναι η δράση του ως διαλυτικού μέσου ιόντων και μορίων του σώματος, ως μέσου μεταφοράς διαφόρων ουσιών, ως λιπαντικό, ως ρυθμιστής της θερμοκρασίας του σώματος, ενώ συντελεί στην ομοιόσταση και διατήρηση των κυττάρων του σώματος. Επίσης, επιτρέπει τη μεταφορά θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα, συμβάλλει στην ομαλή πέψη και απορρόφηση θρεπτικών συστατικών (ιδιαίτερα υδατοδιαλυτών βιταμινών) καθώς και στην ενυδάτωση του δέρματος. Αποτελεί το βασικό συστατικό του αίματος, το οποίο με τη σειρά του είναι ο μεγαλύτερος μεταφορέας οξυγόνου, θρεπτικών συστατικών και ορμονών. Αντιθέτως, η αφυδάτωση προκαλεί δυσκοιλιότητα, έντονους πονοκεφάλους, ξηροστομία, ζαλάδα, αδυναμία, αίσθημα κόπωσης, μυϊκές κράμπες κ.ά.

Ποιες είναι οι ανάγκες μας για υγρά;

Περίπου το 50-70% του οργανισμού μας αποτελείται από νερό (άνδρες ~60%, γυναίκες ~51%, άτομα με φυσιολογικό βάρος 60-70%, με υπέρβαρο ή παχύσαρκοι 45-55%), ενώ οι ανάγκες μας διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την κατάσταση υγείας. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Φαρμάκων (IOM, Institute of Medicine) 13 ποτήρια υγρών ημερησίως για τους άνδρες και 9 ποτήρια για τις γυναίκες είναι η απαραίτητη ποσότητα για την επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού. Σε πολύ ζεστό ή κρύο περιβάλλον οι ανάγκες για υγρά αυξάνονται δραστικά.

Ένας άλλος τρόπος για να υπολογίσουμε τις ανάγκες μας σε υγρά είναι ο εξής: 35ml υγρών/kg σωματικού βάρους για τους ενήλικες. Φυσιολογική κατανάλωση υγρών (συμπεριλαμβανομένων και των τροφίμων) είναι 3,7 lt/ημέρα για τους άνδρες και 2,7 lt/ημέρα για τις γυναίκες.

Πώς ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας;

Το νερό που παίρνουμε καθημερινά προέρχεται εν μέρει από τα υγρά

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΦΑΡΜΑΚΩΝ (IOM, INSTITUTE OF MEDICINE) 13 ΠΟΤΗΡΙΑ ΥΓΡΩΝ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΟΙ 9 ΠΟΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΡΚΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ. ΣΕ ΠΟΛΥ ΖΕΣΤΟ Ή ΚΡΥΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΥΓΡΑ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ ΔΡΑΣΤΙΚΑ.

που πίνουμε (νερό, τσάι, χυμούς κ.ά.) αλλά και τα φαγητά που καταναλώνουμε. Η ποσότητα του νερού που λαμβάνουμε από τα φαγητά καλύπτει περίπου το 20% των ημερήσιων αναγκών μας.

Φρούτα & η περιεκτικότητά τους σε νερό

Φρούτα	%
Καρπούζι	92
Φράουλες	92
Γρέιπφρουτ	91
Ροδάκινα	88
Ανανάς, πορτοκάλι και μούρα	87
Βερίκοκα και δαμάσκηνα νωπά	85
Μήλα, νωπά, χωρίς φλούδα, αχλάδια	84
Σταφύλια, κεράσια	81

Λαχανικά & η περιεκτικότητά τους σε νερό:

Φρούτα	%
Μαρούλι	96
Σέλερυ, ραντίτσιο, κολοκυθάκια	95
Αγγούρι	95
Τομάτα	94
Λάχανο, ωμό	92
Μπρόκολο, βρασμένο	91
Σπανάκι, νωπό	91
Πράσινα φασολάκια, βρασμένα	89
Καρότα, ωμά	88
Πατάτα, βρασμένη	77



**ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ, Ο ΚΑΦΕΣ
ΚΑΙ ΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΠΟΥ
ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΦΕΪΝΗ
ΔΕΝ ΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΥΓΡΑ
ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ.
ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΕΥΝΟΟΥΝ
ΤΗΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ ΤΟΥ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ, ΛΟΓΩ
ΑΥΞΗΜΕΝΗΣ ΔΙΟΥΡΗΣΗΣ,
ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΟΙ
ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΝΕΡΟ
ΚΑΙ ΥΓΡΑ ΝΑ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ.**

καφεΐνης, ροφημάτων που την περιέχουν, αναψυκτικών και αλκοολούχων ποτών: Το αλκοόλ, ο καφές και τα ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη δεν θεωρούνται υγρά υπέρ της ενυδάτωσης. Αντίθετα, ευνοούν την αφυδάτωση του οργανισμού, λόγω αυξημένης διούρησης, με αποτέλεσμα οι ανάγκες μας για νερό και υγρά να αυξάνονται (περισσότερα από 2 ποτά ή μπίρες ημερησίως, κυρίως κατά τη διάρκεια της ημέρας, περισσότεροι από 4 καφέδες ελληνικοί ή 2 φραπέ την ημέρα θεωρείται υπερκατανάλωση).

6. Μην περιμένετε να διψάσετε: Όταν θα νιώσετε το αίσθημα της δίψας, τότε ο οργανισμός έχει ήδη αφυδατωθεί. Να έχετε δίπλα σας ένα ποτήρι ή ένα μπουκάλι με νερό ή ρόφημα της προτίμησής σας και να πίνετε γουλιά γουλιά καθ' όλην τη διάρκεια της ημέρας.

Μην ξεχνάμε ότι μπορούμε να ζήσουμε μέχρι και 10 μέρες χωρίς νερό, τα παιδιά μέχρι 5 μέρες, ενώ χωρίς φαγητό ο οργανισμός του ανθρώπου μπορεί να επιβιώσει για αρκετές εβδομάδες, γεγονός που καθιστά το νερό και την ενυδάτωση μας ζωτικής σημασίας. Το νερό είναι ζωή! ■

Πώς θα διατηρήσετε ενυδατωμένο τον οργανισμό σας;

1. Αρωματίστε το νερό σας:

Βελτιώνοντας τη γεύση του νερού, το καθιστά πιο εύκολο, πιο εύγεστο και πιο δροσιστικό τους ζεστούς μήνες του καλοκαιριού. Μερικοί έξυπνοι τρόποι είναι:

- Φλούδες ή ροδέλες αγγουριού, λεμονιού ή μοσχολέμονου και μερικά φύλλα μέντας
- Φράουλες κομμένες σε λεπτές φέτες, λεμόνι και φρέσκο βασιλικό
- Λίγο καρπούζι κομμένο σε κύβους και φύλλα μέντας
- Ανανάς κομμένος σε κύβους, πορτοκάλι κομμένο σε φέτες και λίγο τριμμένο φρέσκο ginger
- Φέτες πορτοκαλιού και μερικές φέτες λεμονιού

2. Πιείτε χυμούς φρούτων και λαχανικών: Μπορείτε να αναμίξετε στο μίξερ πολλά διαφορετικά είδη φρούτων και λαχανικών με πάγο και να φτιάξετε φυσικούς χυμούς.

3. Φτιάξτε κρύες σούπες λαχανικών: Η κρύα τοματόσουπα είναι ιδανική λύση ενός γευστικού και δροσερού σνακ ή ελαφριού γεύματος για μία από τις μέρες του καύσωνα.

4. Φτιάξτε το δικό σας φυσικό παγωμένο τσάι: Είναι μια διαφορετική επιλογή από το νερό, που σας παρέχει άφθονα υγρά και εφοδιάζει τον οργανισμό σας με πληθώρα αντιοξειδωτικών.

5. Περιορίστε την κατανάλωση



Παιχνίδια στον ήλιο και τη θάλασσα
με απόλυτη ασφάλεια!

Baby Sun Care
SPF 25

Έρθε η ώρα για τα πρώτα μπάνια και τα παιχνίδια στην άμμο! Και το μικρό σας θα ξετρελαθεί όταν μαζί σας θα δημιουργεί και θα ανακαλύπτει έναν νέο κόσμο με τα κουβαδάκια του. Για να χαρείτε αυτές τις υπέροχες στιγμές προστατέψτε το ευαίσθητο δερματάκι του από την ηλιακή ακτινοβολία με ένα αντηλιακό που να σέβεται τη φυσιολογία και τις ανάγκες του.

Το **Baby Sun Care SPF 25** είναι κατάλληλο για την ευαίσθητη βρεφική επιδερμίδα, σε πρόσωπο και σώμα, γιατί προσφέρει αντηλιακή προστασία μόνο με ανόργανα φυσικά φίλτρα. Είναι εμπλουτισμένο με Βιταμίνη Ε και Πανθενόλη, ενώ **έχει δείκτη SPF προσεκτικά επιλεγμένο, ώστε να μην παρεμποδίζει τη σύνθεση της βιταμίνης D**, απαραίτητη συνθήκη για την απορρόφηση και αποθήκευση ασβεστίου. Παράλληλα, θωρακίζει το DNA και παρέχει αντιοξειδωτική προστασία. Είναι ιδανικό για βρέφη και παιδιά, για άτομα με ατοπική προδιάθεση καθώς και για όσους είναι δυσανεκτικοί στα χημικά φίλτρα.

Δεν περιέχει άρωμα & χρώμα.



Like us



Frezyderm Baby



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΛΕΤΟΥΝ
ΣΗΛ ΠΡΟΤΥΠΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



ΜΟΝΟ
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ
ΑΠΟ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥΣ




FREZYDERM
DERMOCEUTICALS - PHARMACEUTICALS
NUTRITION PRODUCTS

www.frezyderm.gr



Θάλασσα, Γη & Ουρανός

Ποια καλοκαιρινά σπορ καίνε περισσότερες θερμίδες;

Ο ΚΑΛΟΣ ΚΑΙΡΟΣ ΠΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΘΕΡΙΝΟΥΣ ΜΗΝΕΣ, ΜΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΟΥΜΕ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ, ΕΝΩ ΣΥΝΑΜΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΖΟΥΜΕ! ΤΑ ΣΠΟΡ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ.

Θάλασσα...

Η πιο ήπια κατηγορία των καλοκαιρινών σπορ είναι εκείνη που συμπεριλαμβάνει όσα μπορούμε να κάνουμε μέσα στη θάλασσα. Ξεκινώντας από την κολύμβηση, που γυμνάζει τέλεια όλο το σώμα, έχουμε αμέσως μια μεγάλη γκάμα διαφορετικών ασκήσεων και μεθόδων. Η κολύμβηση είναι ιδανική για όσους έχουν υποστεί τραυματισμό ή φέρουν κάποια ευαισθησία, καθώς με το κολύμπι το σώμα γυμνάζεται ομοιόμορφα και δεν καταπονείται από επιπλέον βάρη, τριβή στο έδαφος κ.λπ.

Ωστόσο, μέσα στο νερό μπορούμε να απολαύσουμε τη δροσερή θάλασσα με παιχνίδι! Το water polo το αγαπούν ιδιαίτερα οι άνδρες, που με τη μεγάλη φαντασία που

διαθέτουν, μπορούν να μετατρέψουν κάθε είδους μπάλα, σε μπάλα για πόλο. Το πόλο θα γυμνάσει τα πόδια σας καλύτερα από οποιαδήποτε άλλη άσκηση.

Κλασικό, αλλά πάντοτε αποτελεσματικό στο θέμα των κοιλιακών, είναι το water ski (θαλασσοδρομία ή αλλιώς, θαλάσσιο σκι, με ένα ή δύο πέδιλα). Η αίσθηση είναι υπέροχη, το σώμα μοιάζει ανάλαφρο στους αιθέρες να σκίζει τη θάλασσα και να ισορροπεί αρμονικά πάνω από το νερό, σαν μικρό θαύμα. Φυσικά, η άσκηση δεν είναι τόσο εύκολη όσο φαίνεται, καθώς απαιτείται να έχουμε σφιχτό όλο το σώμα μας για να το καταφέρουμε! Η Ελλάδα με τις ατελείωτες ακτές και τα εκατοντάδες νησιά θεωρείται ιδανικός τόπος για θαλάσσιο σκι,



επιφάνεια. Στην άμμο αυξάνεται ο βαθμός δυσκολίας, με αποτέλεσμα να καταναλώνουμε πολύ περισσότερη ενέργεια, δηλαδή να καίμε περισσότερες θερμίδες. Δυναμώνουν πολύ οι γάμπες και οι αστράγαλοι και ευνοούνται το καρδιοκυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα. Η άμμος απορροφά τους κραδασμούς και, επομένως, είναι καλή επιλογή για τις αρθρώσεις, ειδικά εάν είστε σε πρόγραμμα αποκατάστασης, ενώ αν αγαπάτε το γρήγορο περπάτημα, μπορείτε να δοκιμάσετε επίσης το jogging στο νερό.

Εάν σας αρέσουν τα παιχνίδια, τότε οι ρακέτες είναι σίγουρα ένας τρόπος να συνδυάσετε άθληση και διασκέδαση. Μπορεί να φαίνεται απίθανο, αλλά ένας μέσος άνδρας καταναλώνει περίπου 550 θερμίδες την ώρα παίζοντας ρακέτες. Στη δραστηριότητα συμμετέχουν πολλοί μύες, με κυριότερη επιβάρυνση στους δελτοειδείς, τους κοιλιακούς, τους τρικέφαλους, τους γλουτιαίους και τους τετρακέφαλους. Πριν από το παιχνίδι αφιερώστε λίγο χρόνο

ΚΛΑΣΙΚΟ, ΑΛΛΑ ΠΑΝΤΟΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΣΤΟ ΘΕΜΑ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ, ΕΙΝΑΙ ΤΟ WATER SKI. Η ΑΙΣΘΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΟΧΗ, ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΙΑΖΕΙ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΣΤΟΥΣ ΑΙΘΕΡΕΣ ΝΑ ΣΚΙΖΕΙ ΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΕΙ ΑΡΜΟΝΙΚΑ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΡΟ, ΣΑΝ ΜΙΚΡΟ ΘΑΥΜΑ.

Ουρανός...

Τα τελευταία χρόνια στον ουρανό βλέπουμε πολλούς χρωματιστούς... αετούς. Ο λόγος για το kitesurf, που έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλές στις νεαρές ηλικίες, σε άνδρες αλλά και σε γυναίκες. Το kite είναι αναμφίβολα ένα extreme θαλάσσιο σπορ, καθότι παρουσιάζει ένα βαθμό δυσκολίας, όπως το windsurf. Οι ομοιότητές τους είναι πολύ περισσότερες από τις διαφορές τους: θάλασσα, αέρας και περίπου το ίδιο κόστος εκμάθησης. Απαιτούν υπομονή και καλή ισορροπία, αλλά και αγάπη για τον αέρα! Δεν έχουν όλες οι παραλίες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για αυτά τα σπορ κι επίσης θα πρέπει να λάβετε υπόψη το κόστος του εξοπλισμού καθώς και τη μεταφορά και τη φροντίδα του. Όσον αφορά στο κόστος και τη μεταφορά, η σανίδα και τα πανιά του windsurf είναι πιο ακριβά και χρειάζονται σχάρα στο αυτοκίνητο. Αντιθέτως, ο εξοπλισμός του Kitesurf μπαίνει σε ένα σακίδιο! Και για τα δύο θα πρέπει να μεριμνήσετε για την καθαριότητά τους μετά από κάθε χρήση, καθότι το αλάτι της θάλασσας δεν ευνοεί τη συντήρησή τους. Φυσικά, για την εξάσκηση αυτών των σπορ θα πρέπει να λάβετε μαθήματα από ειδικούς και να πάρετε όλες τις προφυλάξεις που χρειάζονται, προκειμένου να... παλέψετε με ασφάλεια με τα στοιχεία της φύσης! ■

Καύση θερμίδων ανά βάρος με άσκηση μισής ώρας (30')

	50 - 60 kg	60 - 70 kg	70 - 80 kg
Κολύμβηση	350 cal	430 cal	490 cal
Θαλάσσιο Σκι	300 cal	360 cal	420 cal
Beach Volley	413 cal	488 cal	563 cal
Ρακέτες	365 cal	430 cal	497 cal
Jogging στο νερό	400 cal	480 cal	560 cal
Windsurfing	240 cal	279 cal	319 cal

Θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι ο πίνακας καύσης θερμίδων στοιχειώνεται βάσει γενικών κανόνων θερμιδομέτρησης, ωστόσο αλλάζει από άνθρωπο σε άνθρωπο, από άνδρα σε γυναίκα, ανάλογα με τους ρυθμούς του μεταβολισμού του, τη συχνότητα που εκτίθεται στην άσκηση και τη διατροφή του. Επίσης, η καύση αυξάνει αναλόγως της έντασης που κάνουμε την άσκηση, π.χ. χαλαρό κολύμπι χωρίς τεχνική ή γρήγορο κρούσι.

το οποίο άλλωστε έχει πολλούς οπαδούς σε ολόκληρη τη χώρα.

Γη...

Για όσους προτιμούν την ξηρά, οι όμορφες παραλίες μας προσφέρονται πάντοτε για αναζωογονητικό περπάτημα. Το περπάτημα στην άμμο είναι σαφώς πιο αποτελεσματικό από το περπάτημα σε ομαλή, σταθερή

στην προθέρμανση. Ιδανικό ζέσταμα προσφέρει το ελεύθερο στιλ κολύμβησης και το χαλαρό παιχνίδι με ρακέτα αμέσως μετά. Αποφύγετε τις ρακέτες εάν έχετε ευαίσθησις στους ώμους ή υποφέρετε από τενοντίτιδα. Εάν τώρα η παρέα είναι μεγάλη και οι ρακέτες δεν σας φτάνουν, το beach volley τα συνδυάζει όλα!

Καλοκαιρινό μεζεδάκι με τομάτα!

Ζελέ από νερό τομάτας, κοπανιστή, με манουρί, ελιές, αντζούγιες και κάπαρη

Το καλοκαιράκι χρειάζεται το μεζεδάκι του! Δροσιστικό και με λίγες θερμίδες! Ο Σεφ της Κλινικής ΡΕΑ, Κυριάκος Κιόρογλου, προτείνει ένα πρώτο πιάτο, ιδανικό για aperitivo, με αγνά, ελληνικά υλικά.

Για 6 άτομα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΖΕΛΕ ΑΠΟ ΝΕΡΟ ΤΟΜΑΤΑΣ

18 ώριμες τομάτες
3 φύλλα ζελατίνα
45 γραμμ. ελιές
6 φιλέτα αντζούγιας
15 γραμμ. κάπαρη
30 γραμμ. φύλλα βαλεριάνας

ΥΛΙΚΑ ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ ΑΠΟ ΜΑΝΟΥΡΙ

30 γραμμ. μυζήθρα
150 γραμμ. манουρί
45 γραμμ. γιαούρτι
75 γραμμ. μυζήθρα
50 ml ελαιόλαδο
7 γραμμ. σκόρδο
1,5 κ.σ. ταμπάσκο
3 κόκκινες πιπεριές ψημένες χωρίς φλούδα

Εκτέλεση!

Κόβουμε ελαφρά στο μίξερ τις τομάτες. Βάζουμε το μίγμα στο τουλπάνι, το τοποθετούμε μέσα στο σουρωτήρι με ένα μπολ από κάτω για να μαζέψουμε το πρώτο υγρό τους, το οποίο στη συνέχεια πετάμε. Αφήνουμε τις τομάτες να σουρώσουν όλο το βράδυ. Το επόμενο πρωί μαζεύουμε το νερό τομάτας και μουσκεύουμε τη ζελατίνη σε κρύο νερό. Ζεσταίνουμε το νερό τομάτας και προσθέτουμε τη ζελατίνα. Διαλύουμε καλά και σουρώνουμε. Μοιράζουμε το νερό τομάτας σε 6 ποτήρια και το βάζουμε στο ψυγείο μέχρι να γίνει ζελέ.

ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ ΑΠΟ ΜΑΝΟΥΡΙ & ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

Βάζουμε στο μίξερ όλα τα υλικά και τα δουλεύουμε μέχρι να πάρουμε μια απαλή κρέμα. Τη βάζουμε σε ένα κορνέ ζαχαροπλαστικής και τη σερβίρουμε πιέζοντάς το, πάνω στο ζελέ. Γαρνίρουμε τα υπόλοιπα υλικά. Σερβίρεται όμορφα στο... ποτήρι.

Ζήσε στο πιο όμορφο σώμα σου!

Ρόφημα σόγιας Alpro φυσική γεύση.
Πλούσιο σε ασβέστιο, Βιταμίνες

B2

B12

D

χωρίς ζωικά λιπαρά.



Στην Alpro, φροντίζουμε να προσφέρουμε νόστιμες, θρεπτικές και υγιεινές επιλογές φυτικών ροφημάτων, εμπλουτισμένα με βιταμίνες

- B2** απαραίτητη για την καλή λειτουργία μιας σειράς από λειτουργίες μεταβολισμού όπως για παράδειγμα στη υγεία του δέρματος και των μαλλιών.
- B12** απαραίτητη για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σημαντική στην εξασφάλιση της αποτελεσματικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.
- D** ευνοεί την απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου για υγιή οστά.

Επισκεφθείτε το www.alpro.com/gr και δείτε περισσότερες επιλογές φυτικών ροφημάτων & επιδορπίων Alpro.

stay curious  enjoy plant power





Παιχνίδι στον
ήλιο και βουτιές!
Πώς θα προσέξετε
την υγεία των αυτιών σας

Γράφει η Αναστασία Γεωργίου, Ωτορινολαρυγγολόγος, MD, PhD, συνεργάτης της ΡΕΑ

ΤΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΜΠΑΝΙΑ, ΤΑ ΣΥΧΝΑ ΝΤΟΥΣ, Ο ΙΔΡΩΤΑΣ, Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΥΓΡΑΣΙΑ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ, ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ. ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ;

«Μπουκωμένο αυτί»: Αίσθημα πληρότητας - μείωση της ακοής

Ο Έξω Ακουστικός Πόρος (ΕΑΠ) είναι ο σωλήνας που συνδέει το φυσικό άνοιγμα του αυτιού μέχρι το έσω στόμιο, που αποφράσσεται από την τυμπανική μεμβράνη. Περιέχει την κυψελίδα (κερί), μια καφέ-κίτρινη μάζα, η οποία σχηματίζεται από την έκκριση σμηγματογόνων και κυψελιδοποιών αδένων, απεπτωκότα επιθήλια, τρίχες και σκόνη. Ο ρόλος της είναι η προστασία της περιοχής με το να εγκλωβίζει τη σκόνη, τα επιθήλια, τα μικρόβια. Η κυψέλη αποβάλλεται φυσιολογικά από τον ΕΑΠ με τις κινήσεις της κροταφογοναθικής άρθρωσης κατά τη μάσηση και την ομιλία.

Η φυσιολογική αυτή λειτουργία διαταράσσεται υπό ορισμένες συνθήκες, όπως για παράδειγμα, όταν χρησιμοποιούνται μπατονέτες για τον καθαρισμό του αυτιού. Οι μπατονέτες σπρώχνουν το κερί προς το εσωτερικό του, εμποδίζοντας τη διαδικασία αυτοκαθαρισμού. Ειδικότερα το καλοκαίρι, η είσοδος νερού στο αυτί κατά τα θαλασσινά μπάνια προκαλεί διόγκωση της κυψελίδας, αίσθημα πληρότητας, «μπούκωμα», μείωση της ακοής και ελαφρύ βουητό, σε περίπτωση που ο ΕΑΠ αποφραχθεί πλήρως. Επιπρόσθετα, αν προϋπάρχει μέτρια ή

μεγάλου βαθμού βαρηκοΐα, αυτή επιδεινώνεται. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε μπατονέτες και απευθυνόμαστε στο γιατρό για την αντιμετώπιση του προβλήματος και την αξιολόγηση της ακοής.

«Το αυτί του κολυμβητή» - Εξωτερική ωτίτιδα

Η εξωτερική ωτίτιδα αφορά σε γενικευμένη φλεγμονή του δέρματος του Έξω Ακουστικού Πόρου (ΕΑΠ). Παθήσεις του δέρματος, όπως το έκζεμα, η τοπική αλλεργική δερματίτιδα, η ψωρίαση, προϋπάρχων τραυματισμός, π.χ. από μπατονέτα ή άλλο αντικείμενο, προδιαθέτουν σε λοίμωξη. Ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες, το κολύμπι στη θάλασσα, τα συχνά ντους, ο ιδρώτας, η παρατεταμένη παραμονή του νερού στον ΕΑΠ και η αυξημένη υγρασία, ευνοούν τον πολλαπλασιασμό βακτηριδίων, που υπάρχουν φυσιολογικά στο δέρμα μας.

Το σκάλισμα του αυτιού με μπατονέτα ή το δάχτυλο δημιουργεί αμυχές ή τραυματισμό και επιτρέπει την είσοδο των βακτηριδίων στο δέρμα, οπότε εμφανίζονται ερεθισμός, φαγούρα και πόνος. Το δέρμα καθίσταται οιδηματώδες, παράγει έκκριμα και ο ΕΑΠ αποφράσσεται μερικώς ή πλήρως, προκαλώντας και πτώση στην ακοή.

Το πτερύγιο είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στην πίεση και μπορεί να

ΤΟ ΚΟΛΥΜΠΙ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ, ΤΑ ΣΥΧΝΑ ΝΤΟΥΣ, Ο ΙΔΡΩΤΑΣ, Η ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΟΝ ΕΞΩ ΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΠΟΡΟ ΚΑΙ Η ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΥΓΡΑΣΙΑ, ΕΥΝΟΟΥΝ ΤΟΝ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟ ΒΑΚΤΗΡΙΔΙΩΝ, ΟΠΟΤΕ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΕΡΕΘΙΣΜΟΣ, ΦΑΓΟΥΡΑ ΚΑΙ ΠΟΝΟΣ.

διογκωθούν και οι οπισθοωτιαίοι λεμφαδένες. Η φλεγμονή, αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, μπορεί να επεκταθεί σε όλο το πτερύγιο του αυτιού προκαλώντας περικονδρίτιδα, καθώς και στις γύρω περιοχές, προκαλώντας κυτταρίτιδα του προσώπου. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε διαβητικούς ηλικιωμένους και ανοσοκατασταλμένους ασθενείς. Τα συμπτώματα πρέπει να αντιμετωπιστούν έγκαιρα, γιατί υπάρχει κίνδυνος ανάπτυξης κακοήθους εξωτερικής ωτίτιδας, η οποία, σχετίζεται με την επέκταση της νόσου στη βάση του κρανίου και τα κρανιακά νεύρα, με κίνδυνο για τη ζωή του ασθενούς.

Ωτομύκωση

Κατά τους θερινούς μήνες, η αυξημένη υγρασία (κολύμβηση, ιδρώτας) στον έξω ακουστικό πόρο του αυτιού, ο διαβήτης ή προϋπάρχουσα φλεγμονή του Έξω Ακουστικού Πόρου ευνοούν την ανάπτυξη μυκητιάσης. Συμπτώματα της ωτομύκωσης είναι η έντονη φαγούρα, το αίσθημα ότι το αυτί είναι βουλωμένο, ακόμη και πόνος, που ποικίλλει σε ένταση, ανάλογα με τον ερεθισμό του δέρματος.



Περιχονδρίτιδα του πτερυγίου

Μολυσμένα δήγματα εντόμων στο πτερύγιο του αυτιού ή επέκταση εξωτερικής ωτίτιδας, τοπικοί τραυματισμοί και επιμόλυνση του τραύματος μπορούν να οδηγήσουν σε οξεία φλεγμονή. Το πτερύγιο παρουσιάζει ερυθρότητα, διόγκωση και ευαισθησία. Συχνά εξέρχεται πύον από το δέρμα, ενώ σε προχωρημένες περιπτώσεις, υπάρχει κλυδασμός και παραμόρφωση. Συνυπάρχουν πυρετός και κακουχία. Ο ασθενής θα πρέπει

να απευθυνθεί οπωσδήποτε στον ειδικό, ο οποίος θα εφαρμόσει τους κατάλληλους ιατρικούς χειρισμούς και θα χορηγήσει έντονη αντιβιοτική αγωγή. Η κατάσταση, εάν δεν αντιμετωπισθεί, έχει σαν αποτέλεσμα τη μόνιμη παραμόρφωση του πτερυγίου του αυτιού.

Κακώσεις του πτερυγίου

Οι κακώσεις του πτερυγίου είναι πιο συχνές στα παιδιά, για τα οποία το καλοκαίρι είναι περίοδος απεριόριστης ελευθερίας για

παιχνίδι και αθλοπαιδιές! Οι κακώσεις του πτερυγίου ποικίλλουν, ενώ μπορεί να σημαίνουν από απλή εκδορά έως πλήρη ακρωτηριασμό. Η περαιτέρω αντιμετώπιση γίνεται από γιατρό ΩΡΛ, όπου μετά την περιποίηση του τραύματος μπορεί να χρειαστεί συρραφή του δέρματος, πιεστική επίδεση και αντιβίωση.

Τραυματισμός και ρήξη του τυμπάνου

Η ρήξη τυμπάνου μπορεί να συμβεί με ένα απλό χτύπημα με

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΥΑΛΩΤΟΙ ΣΤΙΣ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ, ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΜΕΛΟΥΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΗΛΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΚΟΝΤΑ ΜΑΛΛΙΑ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΠΑΝΤΑ ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΥΨΗΛΟΥ ΔΕΙΚΤΗ, ΚΑΠΕΛΟ ΚΑΙ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΩΡΕΣ ΤΗΣ ΕΝΤΟΝΗΣ ΗΛΙΟΦΑΝΕΙΑΣ.

Ξένα σώματα στον έξω ακουστικό πόρο του αυτιού

Την περίοδο του καλοκαιριού η παραμονή για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα στην ύπαιθρο και η επαφή με τη φύση μπορεί να προκαλέσουν απρόοπτα προβλήματα στα ευαίσθητα αυτιά! Ξένα σώματα ζώντας, όπως μύγες, μυρμήγκια, πεταλούδες, σκνίπες κ.λπ. μπορεί να εισέλθουν στον ΕΑΠ και να δημιουργήσουν έντονες εμβοές, δηλαδή βουητά.

Βαροτραύμα

Η Ευσταχιανή Σάλπιγγα (ΕΣ) είναι ο σωλήνας επικοινωνίας της μύτης με το αυτί. Οποιαδήποτε διαταραχή στη λειτουργία της ΕΣ, όπως μετά από ένα απλό κρυολόγημα ή από αλλεργική ρινίτιδα, μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή της εξισορρόπησης της πίεσης κατά μήκος της τυμπανικής μεμβράνης. Ειδικότερα, όταν οι αυξομειώσεις της πίεσης είναι γρήγορες και απότομες, όπως στην κατάδυση ή ακόμη και σε αεροπορική πτήση. Αποτέλεσμα είναι ο σχηματισμός υγρού μέσα στο αυτί, μείωση της ακοής, πόνος και, μερικές φορές, βουητό και ίλιγγος. Προληπτικά οι πάσχοντες από ίωση, ιγμορίτιδα ή αλλεργική ρινίτιδα που πρόκειται να ταξιδέψουν με αεροπλάνο, συνιστάται να χρησιμοποιούν ρινικά αποσυμφορητικά πριν από το ταξίδι, και μαστίχα, η μάζωση της οποίας εμποδίζει το «μπούκωμα».

Ηλιακό έγκαυμα

Τα παιδιά που παίζουν αμέριμνα στην παραλία είναι πιο ευαίσθητα στην ηλιακή ακτινοβολία, όμως το ηλιακό έγκαυμα είναι μια κατάσταση που αφορά όλους τους ανθρώπους. Το πτερύγιο του αυτιού εκτίθεται άμεσα στον ήλιο. Η υπέρμετρη έκθεση μπορεί να προκαλέσει οξεία φλεγμονώδη αντίδραση στο δέρμα, οπότε λίγες ώρες μετά, εμφανίζεται έντονη ερυθρότητα, διόγκωση, πόνος, ακόμα και φυσαλίδες.

Κακοήθεια του δέρματος του αυτιού

Η περιοχή του αυτιού είναι συνήθως ακάλυπτη στον ήλιο, με συνέπεια αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης κακοήθειας. Περισσότερο ευάλωτοι είναι άνθρωποι που απασχολούνται χρόνια σε εργασίες στο ύπαιθρο, πιο πολύ άντρες που παραμελούν συχνά τη χρήση αντηλιακού και έχουν συνήθως κοντά μαλλιά. Χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακή προστασία υψηλού δείκτη, καπέλο, αποφεύγουμε τις ώρες της έντονης ηλιοφάνειας, ιδίως το καλοκαίρι. Σε περίπτωση εμφάνισης οποιασδήποτε βλάβης στο αυτί, απευθυνόμαστε εγκαίρως στον ωτορινολαρυγγολόγο. Είναι από τις περιπτώσεις που εάν αντιμετωπιστούν έγκαιρα, θεραπεύονται. ■

το χέρι, την ώρα του παιχνιδιού ή ακόμα και από ένα δυνατό κύμα. Προκαλεί έντονο πόνο τη στιγμή του τραυματισμού, που όμως βαθμιαία υποχωρεί, μικρή πτώση στην ακοή και σπανίως μικρή αιμορραγία από το αυτί. Συνήθως, η διάτρηση του τυμπάνου και η βαρνηκία, αποκαθίστανται αυτόματα. Απευθυνόμαστε σε ωτορινολαρυγγολόγο για τη διάγνωση και αντιμετώπιση της κατάστασης, ιδίως, όταν τα συμπτώματα είναι πιο έντονα και υπάρχει ίλιγγος, ναυτία και αστάθεια.



Κολλαγόνο

Τα οφέλη του πόσιμου κολλαγόνου στην υγεία μας

... ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΑΠΟ ΕΜΑΣ
... Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΜΑΣ ΕΠΟΧΗ.

Εάν λοιπόν θέλουμε να απολαύσουμε τον ήλιο και τη θάλασσα και ταυτόχρονα να αποφύγουμε τις αρνητικές τους συνέπειες, θα πρέπει να προστατέψουμε και να στηρίξουμε τις πρωτεΐνες του δέρματός μας.

Η πιο σημαντική από αυτές είναι το κολλαγόνο. Το πόσιμο κολλαγόνο, χωρίς άλλου είδους προσμίξεις, είναι το ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής, που λόγω της ιδιαίτερης σύνθεσής του, επιτρέπει να απορροφάται και να χρησιμοποιείται άμεσα το κολλαγόνο από τον οργανισμό μας.

Με το πόσιμο κολλαγόνο, το δέρμα μας παραμένει ενυδατωμένο και ελαστικό. Τα μαλλιά μας δυναμώνουν και γίνονται πιο λαμπερά, αποφεύγοντας την αφυδάτωση και την τλαιπωρία από τον ήλιο και τη θάλασσα.

Μην ξεχνάμε ότι το κολλαγόνο είναι η μεγαλύτερη σε ποσότητα πρωτεΐνη του ανθρώπινου οργανισμού. Μετά την ηλικία των 25 ετών τα επίπεδα του κολλαγόνου στο ανθρώπινο σώμα αρχίζουν να μειώνονται, προκαλώντας προβλήματα στις αρθρώσεις.

Τη λύση έρχεται να δώσει το κολλαγόνο, ως συμπλήρωμα διατροφής, αφού δεν δύναται η πρόσληψή του μέσω των τροφών. Το υδρολυμένο πόσιμο κολλαγόνο, χωρίς άλλου είδους προσμίξεις, αποτελεί κορυφαία εξέλιξη στην τεχνολογία του κολλαγόνου, γιατί σε αυτή τη μορφή, είναι εξαιρετικά απορροφήσιμο από τον οργανισμό και δεν παρουσιάζει καμία παρενέργεια, καθιστώντας το ένα ασφαλές προϊόν. Με καθημερινή λήψη μίας δόσης υγρού πόσιμου κολλαγόνου, επιτυγχάνονται η αύξηση της οστικής πυκνότητας και η άμεση ενδυνάμωση των αρθρώσεων και των οστών.

Επίσης, όσο περισσότερο κολλαγόνο διαθέτει ο οργανισμός μας, τόσο καλύτερη κυκλοφορία του αίματος έχουμε. Το υγρό πόσιμο κολλαγόνο ενισχύει την ποσότητα του κολλαγόνου στα αιμοφόρα αγγεία, τα οποία αποτελούνται στο σύνολό τους από κολλαγόνο και ελαστίνη. Έτσι, η αύξηση της διαθέσιμης ποσότητας κολλαγόνου στα αιμοφόρα αγγεία συμβάλλει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.

Εκτός από το μαγνήσιο και τις βιταμίνες B1, B2, B5 και B6, το υδρολυμένο πόσιμο κολλαγόνο περιέχει το πυρίτιο, που είναι δομικό στοιχείο της τρίχας. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η μοναδική του φόρμουλα περιορίζει σημαντικά το φαινόμενο της τριχόπτωσης, πριν καν καταναλωθεί το πρώτο μπουκάλι!

Μεταξύ άλλων, έχει διαπιστωθεί ότι ασθενείς με έντονο πρόβλημα ουλίτιδας που κατανάλωσαν υγρό πόσιμο κολλαγόνο, σε συνδυασμό με οδοντιατρική θεραπεία, εξάλειψαν ή περιορίσαν σε σημαντικό βαθμό τη συμπτωματολογία της ουλίτιδας.

Τέλος, καθώς βασική λειτουργία του κολλαγόνου πάνω στον οργανισμό μας είναι η ανασύσταση όλων των ιστών -ειδικά του δέρματος- το υδρολυμένο πόσιμο κολλαγόνο έχει άμεσα θετική επίδραση στην επούλωση της συγκεκριμένης περιοχής του δέρματος που παρουσιάζει συμπτωματολογία. ■

Ασπίδα στον Ήλιο το υδρολυμένο πόσιμο κολλαγόνο

Μία πηγή ενέργειας και ένας απαραίτητος σύμμαχος για την υγεία και την ομορφιά μας!

Γράφει η **ΡΑΛΛΟΥ ΒΕΣΛΕΜΕ**, Φαρμακοποιός

Γνωρίζουμε καλά τους μεγαλύτερους εχθρούς της υγείας του δέρματος μας: το χρόνο, την ηλιακή ακτινοβολία την κακή διατροφή και το κάπνισμα.

Ιδιαίτερος τώρα το καλοκαίρι οι υπεριώδεις ακτίνες, κατά τ' άλλα ευεργετικές και απαραίτητες για πολλές μεταβολικές διαδικασίες, απειλούν τον οργανισμό μας με συνεχείς οξειδώσεις. Δρουν ενάντια σε βασικές κυτταρικές δομές όπως είναι οι πρωτεΐνες, τα νουκλεϊκά οξέα και τα φωσfolιπίδια. Συντελούν δηλαδή σε μια πρόωρη και επικίνδυνη γήρανση των κυττάρων.

Πως μπορούμε να θωρακίσουμε λοιπόν την υγεία μας ενώ ταυτόχρονα θα χαιρόμαστε το μαυρισμένο δέρμα μας, λαμπερό και λείο?

Προστατεύοντας και στηρίζοντας τις πρωτεΐνες του δέρματος. Η πιο σημαντική είναι το κολλαγόνο, που καταστρέφεται άμεσα από την ηλιακή ακτινοβολία. Πολύ απλά εμείς όσο περισσότερο εμπλουτίζουμε τον οργανισμό μας

με κολλαγόνο, τόσο καλύτερα τον προστατεύουμε από τον ήλιο. Συγκεκριμένα, το υδρολυμένο κολλαγόνο, λόγω της ιδιαίτερής του σύνθεσης που του επιτρέπει να απορροφάται και να χρησιμοποιείται άμεσα από τον οργανισμό μας, είναι η μεγαλύτερη ασπίδα που μπορούμε πλέον να χρησιμοποιήσουμε. Κι αυτό γιατί χαρίζει την απαραίτητη και συνεχή ελαστικότητα και άνεση στο δέρμα μας που με την έκθεση στον ήλιο ολόένα και περισσότερο χάνονται. Ταυτόχρονα οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες ορισμένων βιταμινών είναι αναντικατάστατες. Ο ρόλος τους είναι να πολεμήσουν τις ελεύθερες ρίζες, κύρια αιτία πολλών βλαβών των κυττάρων μας.

Η συμβουλή του καλοκαιριού φέτος για πλήρη προστασία και υπέροχο μαύρισμα είναι συνδυασμός υδρολυμένου πόσιμου κολλαγόνου εγκεκριμένης ποιότητας και προέλευσης, αντιοξειδωτικών βιταμινών και βέβαια ενός αντηλιακού με υψηλό δείκτη προστασίας.

Προσωπική επιλογή μου, για τη λήψη κολλαγόνου είναι το Collagen Pro-Active, το μοναδικό κολλαγόνο σε πεπτίδια, εμπλουτισμένο



με σύμπλεγμα βιταμινών B (που βοηθάνε την απορρόφησή του αλλά και το μαύρισμα του οργανισμού), μαγνήσιο και πυρίτιο, ευεργετικά, τόσο για την εξωτερική μας ομορφιά, όσο και για την υγεία του σώματος!

Έχουμε τον ωραιότερο ήλιο στον κόσμο, ας τον χαρούμε με ασφάλεια!

Καλό καλοκαίρι σε όλους!
Βεσλέμ Ραλλού φαρμακοποιός
Γρ.Λαμπράκη 191 Κορυδαλλός
farmakeio191@gmail.com

Collagen Pro-Active

“Ασπίδα στον Ήλιο”

Χαρίζει άμεσα:

- Υγιές μαύρισμα (B-complex)
- Σφριγηλή, Νεανική Επιδερμίδα
 - Κάψιμο λίπους
- Μείωση κυτταρίτιδας
- Λαμπερά Μαλλιά
- Γερά Νύχια

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΑΠΟΜΙΜΗΣΕΙΣ
ΤΟ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ COLLAGEN PRO ACTIVE ΕΧΕΙ ΤΟ  ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΕΤΑ ΤΗ ΛΕΞΗ COLLAGEN



Pro-Active
collagen

Κάνει την ομορφιά και την υγεία τρόπο ζωής!



ΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Αποκλειστική διάθεση για Ελλάδα & Κύπρο: **COLLAGEN POWER A.E.**

Ηρώς Κωνσταντοπούλου 47-49, Βύρνας Τ.Κ. 16231

Τηλ.: 801 300 3100 (αστική χρέωση) & 213 008 1013, Fax: 211 800 5435, e-mail: info@collagenpower.gr



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.collagenpower.gr

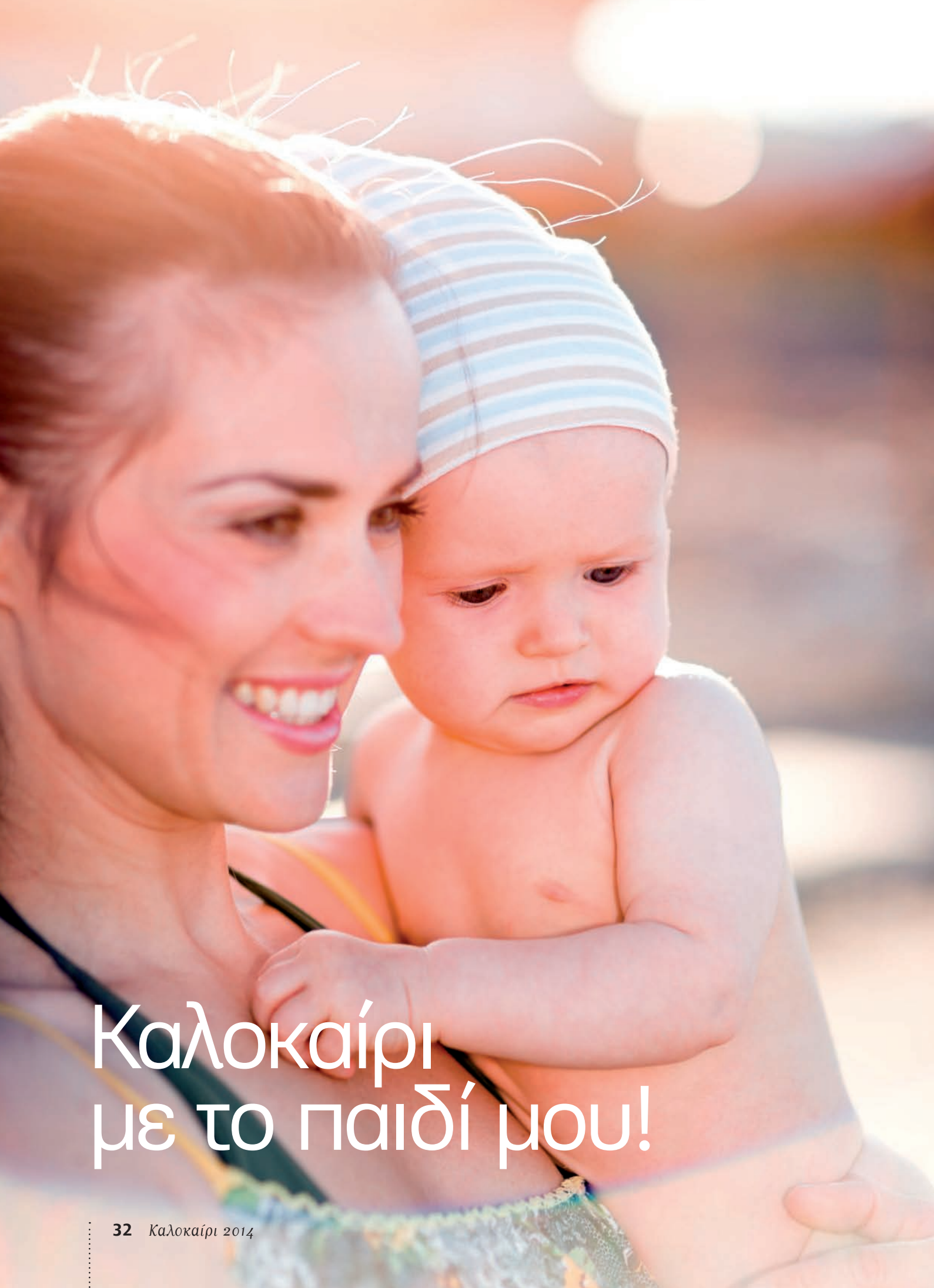


Drink Collagen for Health & Beauty

ΣΕ 2
ΥΠΕΡΟΧΕΙΣ
ΓΕΥΣΕΙΣ
ΛΕΜΟΝΙ
&
ΦΡΑΟΥΛΑ

ΚΑΤΑΛΗΛΟ
ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΕΣ
ΑΠΟ ΤΩΝ 23

ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ
&
ΓΥΝΑΙΚΕΣ



Καλοκαίρι
με το παιδί μου!

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΜΟΙΡΑΖΟΜΑΣΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ, ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ! ΠΩΣ ΘΑ ΓΕΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥ, ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΑΝΑΓΚΕΣ; ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ;

Το καλοκαίρι τα παιδιά έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, καθότι είναι απαλλαγμένα από τις σχολικές τους υποχρεώσεις. Αυτός ο χρόνος μπορεί να τους φανεί ατελείωτος, καθότι τα παιδιά είναι ανυπόμονα και γεμάτα ενέργεια, κάτι που τελικά αγχώνει αρκετά τους γονείς. Αν δεν το έχετε σκεφτεί, τότε ναι, να ξέρετε ότι είναι πιθανό όταν εσείς εργάζεστε, το παιδί σας να περνά πολλές ώρες στο σπίτι και να... βαριέται! Από την άλλη, η δική σας διαχείριση χρόνου γίνεται αρκετά πιεστική, καθότι οι καθημερινές υποχρεώσεις μένουν ως έχουν, και σε αυτές έρχονται να προστεθούν η μέριμνα για τη διασκέδαση και την εκπαίδευση του παιδιού.

Παιχνίδι και άθληση

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι «γυμναστική» για τους ενήλικους, αλλά είναι μια από τις χαρές της παιδικής ηλικίας! Γεμίστε τις μέρες του παιδιού σας με ποικιλία δραστηριοτήτων. Μπορείτε να διοργανώσετε μια οικογενειακή πεζοπορία ή αγώνες στο κολύμπι! Αφήστε το παιδί σας να τρέξει ελεύθερο σε κάποιο μεγάλο, αλλά ασφαλή περιφραγμένο χώρο. Παίξτε μαζί του ρακέτες στην παραλία. Εάν εργάζεστε, μπορείτε να ενημερωθείτε για διάφορα καλοκαιρινά camps που αναλαμβάνουν τη διασκέδαση των

παιδιών τις πρωινές ώρες και στα οποία μπορούν να γυμναστούν στο άθλημα που αγαπούν (ποδόσφαιρο, τένις, θαλάσσια σπορ κ.ά.).

Μοιραστείτε δουλειές στο σπίτι!

Βάλτε το παιδί σας σε... δουλειές, ακόμη κι αν δεν χρειάζεστε τη βοήθειά του για να τις κάνετε. Θα δημιουργήσετε μαζί πολύτιμες αναμνήσεις για το μέλλον και σίγουρα οι γνώσεις που θα αποκομίσει θα του χρειαστούν όταν μια μέρα μείνει μόνο του. Ζητήστε του να σας βοηθήσει με την καθαριότητα ή τη μαγειρική και, φυσικά, να μεριμνήσει για την καθαριότητα και τη διακόσμηση του δωματίου του. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αποθηκεύσει τα παιχνίδια που χρειάζεται και να ξεχωρίσει όσα δεν χρειάζεται πια, και τα οποία μπορεί να δωρίσει σε άλλα παιδάκια. Χρήσιμο είναι επίσης, για τα μεγαλύτερα παιδιά του Δημοτικού, να καθαρίσουν τα συρτάρια τους από περιττά αρχεία, ώστε να κάνουν χώρο για... την επόμενη σχολική χρονιά.

Μην είστε τόσο αυστηροί...

Ο μοναδικός τρόπος για να ξεχωρίσουμε τις διακοπές από τις υπόλοιπες ημέρες του χρόνου είναι η διαφορετικότητα από τα καθιερωμένα. Αφήστε το παιδί σας να παίξει λίγο παραπάνω, ή να δει περισσότερη τηλεόραση (πάντοτε κρατώντας μια ισορροπία), να κοιμηθεί μία ώρα πιο αργά το βράδυ ή να φάει ένα παγωτό παραπάνω. Είναι σημαντικό να νιώθει μεγαλύτερη ελευθερία και έτσι να εκτιμήσει τις ξέγνοιαστες ημέρες των διακοπών.

Νους υγιής...

Εκτός από τη σωματική άσκηση και το παιχνίδι, καλό είναι να δελεάσουμε το παιδί να ασκεί και το πνεύμα του, έτσι ώστε η προσαρμογή τις πρώτες ημέρες του φθινοπώρου,

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ, ΚΑΘΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ. ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟΥΣ, ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΦΗΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ!

όταν επιστρέψει στο σχολείο, να είναι πιο ομαλή. Μια φοβερή περιπέτεια που του εξάπτει τη φαντασία, μπορεί να γίνει η καλύτερη συντροφιά του όταν δεν έχει παρέα άλλα παιδιά: Αγοράστε του ένα βιβλίο! Το μυστικό είναι να διαλέξει το βιβλίο του μόνο του, αλλιώς μπορεί να το βαρεθεί γρήγορα και να το αφήσει στα μισά. Επιπλέον, μπορείτε να προμηθευτείτε από τα βιβλιοπωλεία ειδικά εκπαιδευτικά βιβλία, που με δημιουργικούς τρόπους λειτουργούν ως «επανάληψη» της σχολικής χρονιάς (υπάρχουν για όλες τις τάξεις του Δημοτικού), με έξυπνα διατυπωμένες ασκήσεις, σταυρόλεξα, σπαζοκεφαλίες κι άλλα πνευματικά παιχνίδια, όπως αυτά του Ευγ. Τριβιζά. Μην ξεχνάτε ότι το διάβασμα είναι ένας ήσυχος και εποικοδομητικός τρόπος να περάσει την ώρα του, ειδικά τις μεσημεριανές ώρες που εσείς θέλετε να απολαύσετε ό,τι σας έλειπε τον υπόλοιπο χρόνο: τη μεσημεριανή σας σιέστα!

Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας

Μην έχετε ενοχές για τις ώρες που θέλετε να απομονωθείτε στο δωμάτιό σας, να κοιμηθείτε ή να κανονίσετε κάτι που δεν συμπεριλαμβάνει τη διασκέδαση του παιδιού. Το παιδί σας σάς χρειάζεται ξεκούραστους και στα καλύτερά σας, άλλωστε, οι καλοκαιρινές διακοπές είναι για πάντα και για όλους! ■



Ημερολόγιο των 9 υπέροχων μηνών της εγκυμοσύνης!

Γράφει η Ευγενία Κουράκου, μαιευτήρας-γυναικολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ

Η ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΕΧΕΙ ΩΣ ΣΗΜΕΙΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΤΗ ΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ. ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΚΒΑΣΗ, ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ. ΚΑΘΕ ΤΡΙΜΗΝΟ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ, ΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ, ΣΥΝΕΠΩΣ, Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟΣ, ΩΣΤΕ Η ΜΕΛΛΟΥΣΑ ΜΗΤΕΡΑ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΠΑΝΤΑ ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙ, ΤΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ, ΠΟΣΟ ΒΑΡΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ, ΠΩΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΜΕΣΑ ΤΗΣ.



Εν άρχη νν το... test

Η γυναίκα αρχίζει να υποψιάζεται την εγκυμοσύνη μόλις διαπιστώσει καθυστέρηση στην έμμηνο ρύση. Τα περισσότερα test του εμπορίου μπορούν να καταδείξουν την εγκυμοσύνη από την 1^η εβδομάδα καθυστέρησης, με αρκετά μεγάλη πιστότητα. Απόλυτη ακρίβεια, όμως, παρέχει μόνο η ιατρική εξέταση, γνωστή και ως «β – χοριακή», που μπορεί να γίνει σε οποιοδήποτε μικροβιολογικό εργαστήριο και διαρκεί όσο μια απλή εξέταση αίματος.

Πρώτο Τρίμηνο (1^η-12^η εβδομάδα)

Η συνολική διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι 40 εβδομάδες, μετρώντας από την πρώτη ημέρα της τελευταίας περιόδου. Τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες το έμβρυο είναι μια σφαίρα γρήγορα πολλαπλασιαζόμενων κυττάρων, που ενσωματώνεται στο ενδομήτριο και αρχίζει να αναπτύσσεται. Ο οργανισμός «βομβαρδίζεται» από ορμόνες και, στην προσπάθεια να προσαρμοστεί στις νέες συνθήκες, αντιδρά. Αποτέλεσμα είναι να εμφανίζονται τα γνωστά συμπτώματα της εγκυμοσύνης: εμετός, ναυτία, κόπωση, πόνος στη μέση και πρήξιμο στο στήθος. Η πρώτη επίσκεψη στο γιατρό πραγματοποιείται μετά την 5^η εβδομάδα. Ο γυναικολόγος θα ζητήσει να μάθει αρχικά το πλήρες ιατρικό ιστορικό και των δύο γονιών και θα ενημερώσει την έγκυο, ζητώντας της παράλληλα να υποβληθεί στις παρακάτω εξετάσεις:

- Γενική αίματος και ούρων
- Ομάδα αίματος και Rhesus
- Ουρία και σάκχαρο
- Ηλεκτροφόρηση αιμοσφαιρίνης
- Test δρεπανώσεως
- Ορολογικές αντιδράσεις για σύφιλη και ανοσολογικό έλεγχο για αντιγόνα έναντι του ιού της ηπατίτιδας Β, της ηπατίτιδας C, του

AIDS, του έρπητα, της ερυθράς, του μεγαλοκυτταροϊού, του τοξοπλάσματος και της λιστέριας.

- Βιοχημικό έλεγχο της λειτουργίας του θυρεοειδούς

- Καλλιέργεια κολπικού υγρού

- Σίδηρο και φερριτίνη

Φυσικά, υπάρχουν και πιο εξειδικευμένες εξετάσεις, οι οποίες διενεργούνται κατόπιν εξέτασης του ιστορικού της εκάστοτε εγκύου.

Την **5^η εβδομάδα** εμφανίζονται τα πρώτα ερυθροκύτταρα και τα πρώτα αγγεία και σχηματίζεται μια σωληνοειδής καρδιά που σύντομα θα αρχίσει να πάλλεται.

Με υπερηχογραφικό έλεγχο θα διαπιστωθεί ο αριθμός των εμβρύων και θα καθοριστεί η θέση εμφύτευσης (ενδομήτρια ή εξωμήτρια κύηση).

Μετά την **6^η εβδομάδα**, με διακολπικό υπερηχογράφημα βλέπουμε την καρδιά να πάλλεται και πραγματοποιείται μέτρηση του εμβρύου, ώστε να καθοριστεί η υπερηχογραφική ηλικία του και η πιθανή ημερομηνία τοκετού. Το έμβρυο τώρα έχει μέγεθος φασολιού και αρχίζει να διαμορφώνεται το νευρικό του σύστημα, ενώ το κυκλοφορικό υφίσταται ήδη. Επίσης, διαμορφώνεται ο ομφάλιος λώρος και εμφανίζονται οι μικροσκοπικές προεξοχές που θα γίνουν τα άκρα. Σημειώνεται ότι επειδή κατά το δεύτερο μήνα της εγκυμοσύνης και ειδικότερα μέχρι τη 10^η εβδομάδα, επιτελείται η δημιουργία όλων των οργάνων, είναι απαγορευτική η έκθεση σε βλαπτικές ουσίες όπως το κάπνισμα και το αλκοόλ, αλλά και η χρήση φαρμάκων χωρίς τη συγκατάθεση του γυναικολόγου.

Την **7^η εβδομάδα** αρχίζει η ανάπτυξη της καρδιάς. Αυτή την περίοδο, πολλές γυναίκες αισθάνονται συχνότερα την ανάγκη να ουρήσουν, ενώ γίνονται εξαιρετικά ευαίσθητες και οξύθυμες.

ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΕΙΚΟΝΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ 11^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ. ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ Η ΕΓΚΥΟΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΟΒΛΗΘΕΙ ΣΕ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑΣ. ΜΕΤΑ ΤΗ 16^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΣΤΟ ΥΠΕΡΗΧΟΓΡΑΦΗΜΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ!

Κατά την **8^η εβδομάδα** αναπτύσσεται το νευρικό σύστημα. Το κεφάλι παίρνει σχήμα και εμφανίζονται τα μάτια κάτω από το δέρμα του προσώπου. Τα άκρα μοιάζουν τώρα περισσότερο με χέρια και πόδια. Όλα τα εσωτερικά όργανα αναπτύσσονται και γίνονται πιο σύνθετα.

Την **9^η εβδομάδα** το έμβρυο είναι περίπου 5 εκατοστά, με το κεφάλι να πτυχώνεται πάνω στο στήθος. Έχει πλέον αναπτύξει τα σημαντικά όργανά του, τα μάτια και τα αυτιά.

Το έμβρυο παρουσιάζει ολοκληρωμένη εικόνα κατά την **11^η εβδομάδα**. Είναι η στιγμή που η έγκυος θα πρέπει να υποβληθεί σε υπερηχογράφημα αυχενικής διαφάνειας, στο οποίο μετράται το πάχος του υγρού στον αυχένα του εμβρύου που, σε συνδυασμό με τη μέτρηση των ορμονών PAPP-A και β – hCG στο αίμα της μητέρας, αποτελούν από τις πιο αξιόπιστες εξετάσεις για το σύνδρομο Down. Επίσης, ελέγχονται η αρτιμέλεια του εμβρύου, τυχόν αδρές ανατομικές ανωμαλίες και η καρδιακή συχνότητα και συστήνεται η λήψη τροφοβλάστης και χοριακών λαχνών, σε περίπτωση που εντοπιστεί κάτι παθολογικό.



ΟΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΣΤΗ ΜΗΤΡΑ (38^η-40^η) ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΕΙ ΒΑΡΟΣ ΤΟ ΜΩΡΟ. ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ, ΣΤΗΝ 39^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ Η ΜΗΤΡΑ ΕΧΕΙ ΦΘΑΣΕΙ ΣΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ 40^η ΑΝΑΜΕΝΕΤΑΙ Ο ΤΟΚΕΤΟΣ.

Από τη **12^η εβδομάδα** και μετά, μειώνεται ο κίνδυνος αποβολής και κατά την είσοδο στο δεύτερο τρίμηνο της κύησης, μειώνονται και τα συμπτώματα. Το έμβρυο αυξάνεται σε μήκος γρηγορότερα, ο πλακούντας τώρα είναι πλήρως διαμορφωμένος και ενδέχεται να διακρίνεται το φύλο του μωρού.

Δεύτερο τρίμηνο (13^η-28^η εβδομάδα)

Τη **13^η εβδομάδα** η μήτρα γίνεται μεγαλύτερη και αρχίζει να εξέρχεται από τη λεκάνη, ενώ από τη 17^η εβδομάδα μπορεί πλέον να γίνει με ασφάλεια η αμνιοπαρακέντηση για την άμεση διερεύνηση χρωμοσωμικών ή γονιδιακών ανωμαλιών. Επίσης, σε ορισμένες περιπτώσεις και ανάλογα τη σύσταση του θεράποντος ιατρού, υπάρχει σήμερα η δυνατότητα ανίχνευσης χρωμοσωμικών και άλλων παθήσεων του εμβρύου, μόνο από το αίμα της εγκύου, με μεγάλη εγκυρότητα αποτελέσματος (99%). Επιπλέον, και στο δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης πραγματοποιούνται

αιματολογικές εξετάσεις για τον έλεγχο της αναιμίας και του σακχάρου και γενική ούρων για την ανίχνευση πιθανής διαταραχής των νεφρών.

Μετά τη **16^η εβδομάδα** έχουν διαμορφωθεί τα γεννητικά όργανα, συνεπώς στο υπερηχογράφημα μπορεί να διακρίνεται το φύλο του μωρού. Το νευρικό και το μυϊκό σύστημα του εμβρύου αναπτύσσονται ακόμα περισσότερο και οι κινήσεις είναι πιο έντονες, με αποτέλεσμα να τις αντιλαμβάνεται και η μητέρα. Μεταξύ της **16^{ης} και 18^{ης} εβδομάδας**, γίνεται:

- Το τριπλό test (μέτρηση επιπέδου A- εμβρυϊκής πρωτεΐνης, ελεύθερης οιστρίλης και β – χοριονικής γοναδοτροπίνης), προκειμένου να ανιχνευθεί η τρισωμία 21 (σύνδρομο Down), καθώς και
- Υπερηχογράφημα ανάπτυξης και αρτιμέλειας, όπου επίσης αποσκοπεί στην ανίχνευση του συνδρόμου Down.

Μεταξύ **19^{ης} και 25^{ης} εβδομάδας**, γίνεται το υπερηχογράφημα β' επιπέδου, στο οποίο εξετάζονται όλες οι υπερηχογραφικά εμφανείς ανατομικές δομές του εμβρύου. Επιπλέον, γίνεται λεπτομερής απεικόνιση και μελέτη όλων των συστημάτων και των οργάνων του εμβρύου και εξετάζεται ο πλακούντας και η ποσότητα του αμνιακού υγρού.

Οι αισθήσεις του εμβρύου αναπτύσσονται τώρα πιο έντονα ενώ, από την 25^η εβδομάδα και έπειτα, τα όργανα είναι σε πλήρη ανάπτυξη και το υπόλοιπο της εγκυμοσύνης αφορά στην ωρίμανση και την αύξηση του εμβρύου. Πολλές γυναίκες παρουσιάζουν σε αυτό το στάδιο επώδυνες κράμπες στα κάτω άκρα, οι οποίες οφείλονται σε σταδιακή αύξηση του βάρους.

Την **26^η εβδομάδα** κύησης το δέρμα των εμβρύων γίνεται βαθμιαία πιο αδιαφανές και μετά την 28^η



εβδομάδα, το έμβρυο είναι αρκετά ώριμο ώστε, εάν υπάρξει πρόωρος τοκετός, να αυξάνεται κατά πολύ το ποσοστό επιβιώσής του.

Τρίτο τρίμηνο (29^η-40^η εβδομάδα)

Κατά το τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, ο οργανισμός επιβαρύνεται από την αύξηση βάρους. Το σώμα αρχίζει να προετοιμάζεται για τον τοκετό με το έμβρυο να καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερο χώρο στη μήτρα, με αποτέλεσμα να είναι δυνατή η εμφάνιση κόπωσης, κρισμών και πόνων στη μέση και τη λεκάνη.

Στην **29^η εβδομάδα**, πέρα από τον καθιερωμένο εργαστηριακό έλεγχο εξετάζεται και η καμπύλη σακχάρου. Η διάγνωση έχει σημασία, τόσο για την υγεία της



υπερηχογράφημα Doppler αγγείων, το οποίο μετράει τη ροή αίματος στον ομφάλιο λώρο και στις δύο μητριάδες αρτηρίες, για να διαπιστωθεί εάν ο πλακούντας τροφοδοτείται επαρκώς ή αν υπάρχουν σημάδια πλακουντιακής ανεπάρκειας.

Επίσης, σε αυτή τη φάση αυξάνεται δραματικά η ζήτηση του εμβρύου σε θρεπτικά συστατικά, όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο. Τα μαλλιά του έχουν ήδη αναπτυχθεί και στα

παραμονή σε καθιστή θέση, ενώ είναι απαραίτητος ο έλεγχος για σημεία και εργαστηριακά ευρήματα προεκλαμψίας.

Στην **32^η εβδομάδα**, επίσης, το έμβρυο μπορεί να δει και να διαχωρίσει το φως από το σκοτάδι! Τα στήθη της μητέρας αρχίζουν να παράγουν το πρωτόγαλα.

Στην **36^η εβδομάδα**, το κεφάλι είναι εμπεδωμένο στη λεκάνη, προετοιμαζόμενο για φυσιολογικό τοκετό και στην **37^η εβδομάδα** το έμβρυο θεωρείται τελειόμηνο. Οι πνεύμονες είναι ώριμοι και μπορεί να επιζήσει αβοήθητο.

Οι τελευταίες εβδομάδες στη μήτρα (**38^η-40^η**) είναι μόνο για να πάρει βάρος το μωρό. Ειδικότερα, στην **39^η εβδομάδα** η μήτρα έχει φθάσει στο μέγιστο μέγεθος και βάρος και την **40^η** αναμένεται ο τοκετός. Σε διαφορετική περίπτωση, κατά την **41^η εβδομάδα** προκαλείται ο τοκετός, ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο ενδομήτριας βλάβης.

Τις τελευταίες εβδομάδες της εγκυμοσύνης, ανάλογα την περίπτωση, πιθανώς να χρειαστεί εκτίμηση της καλής λειτουργίας του πλακούντα και της ζωτικότητας του εμβρύου.



γυναίκας, όσο και για την υγεία του εμβρύου. Είναι πιθανό να χρειάζονται επιπλέον εξετάσεις, ανάλογα με τις ανάγκες της εγκυμοσύνης, όπως υπερηχογράφημα για την εκτίμηση του βιοφυσικού προφίλ του εμβρύου.

Από την **32^η εβδομάδα** αρχίζουν οι συστολές Braxton – Hicks (ελαφρές συστολές της μήτρας). Στις 32 εβδομάδες μερικοί γιατροί κάνουν το

δάχτυλά του έχουν σχηματιστεί τα νύχια. Το λίπος κάτω από το δέρμα συνεχίζει να αυξάνεται και το έμβρυο αποκτά μια πιο ολοκληρωμένη μορφή. Όσον αφορά τη μήτρα, η αύξηση μεγέθους της κοιλιάς είναι έκδηλη και είναι σύνηθες να εμφανίζει στομαχικές διαταραχές. Στο τρίτο τρίμηνο ίσως παρουσιαστούν αιμορροΐδες. Συνιστάται να αποφεύγεται η πολύωρη ορθοστασία ή η

Το βάρος της μητέρας

Το «πρέπει να τρώω για δύο» είναι ένας μεγάλος μύθος. Η μέλλουσα μητέρα πρέπει να αποφύγει να πάρει πολλά κιλά στην εγκυμοσύνη της, με τους ιατρούς να θεωρούν ως αποδεκτή αύξηση βάρους αυτή των 9 έως 12 κιλών. Αυτό που οφείλει να κάνει, είναι να λαμβάνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ίδια και το μωρό της. ■



Το «Φαρμακείο» της εγκύου

**Γράφει ο Σωτήρης Μήτρου,
μαιευτήρας-γυναικολόγος,
συνεργάτης της ΡΕΑ**

ΣΤΟ ΑΡΘΡΟ ΑΥΤΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΤΑ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΜΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΘΕΝΑ. ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΟΥΣΙΑ.

Ακόμα και σήμερα, οι έγκυοι γυναίκες είναι παραδοσιακά επιφυλακτικές στη λήψη φαρμάκων. Στο άρθρο αυτό θα βρείτε συνοπτικά τα συχνότερα χρησιμοποιούμενα σκευάσματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης με σημαντικές πληροφορίες για το καθένα. Τα φάρμακα αναφέρονται με τη δραστική τους ουσία.

Σύμφωνα με πρόσφατα δημοσιευμένες μελέτες, περισσότερο από το 70% των εγκύων λαμβάνει τουλάχιστον ένα συνταγογραφούμενο ή μη φάρμακο στη διάρκεια του πρώτου τριμήνου, ενώ το 50% λαμβάνει ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο καθ' όλη τη διάρκεια της κύησης. Επίσης, τα τελευταία 30 χρόνια η χορήγηση φαρμάκων στο πρώτο τρίμηνο έχει αυξηθεί κατά 60%, καθώς και η λήψη περισσότερων από 4 φάρμακα έχει τετραπλασιαστεί.

Ο καθορισμός της ασφάλειας ενός φαρμάκου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, επομένως και των κινδύνων για το έμβρυο, είναι δύσκολος. Ακόμα και με τις καλύτερες μεθόδους και προθέσεις, οι παρεχόμενες πληροφορίες είναι περιορισμένες. Έχει βρεθεί ότι για περισσότερα από το 95% των φαρμάκων που έχουν έγκριση να χορηγούνται στην εγκυμοσύνη, οι κίνδυνοι είναι μη καθορισμένοι. Οι αιτίες των παραπάνω αφορούν κυρίως την ιατρική κοινότητα. Το ζητούμενο για τις εγκύους και τις οικογένειές τους είναι η ασφάλεια τόσο αυτών -των εγκύων- όσο και των μωρών τους.

Παυσίπονα - Αναλγητικά - Αντιπυρετικά

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα



θα πρέπει να αποφεύγονται, ιδιαίτερα μετά την 30ή εβδομάδα. Η χορήγησή τους θα πρέπει να γίνεται αποκλειστικά με ιατρική συνταγή, αφού ο γιατρός έχει λάβει υπόψη τους κινδύνους και τα πιθανά οφέλη. Ασφαλής επιλογή στην κατηγορία αυτή θεωρείται η παρακεταμολή (paracetamol) σε όλες τις μορφές και με ανώτερη επιτρεπτή δόση 4 γρ. ημερησίως. Ο συνδυασμός παρακεταμόλης με κωδεΐνη επίσης επιτρέπεται, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο κατόπιν συνταγής και σε περιπτώσεις έντονου πόνου.

Αντιεμετικά

Πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε σε αμερικανικό ιατρικό περιοδικό και αφορούσε 40.000 εγκύους, έδειξε ότι η χρήση της μετοκλοπραμίδης (metoclopramide) δεν αύξησε τον κίνδυνο αποβολής ή συγγενών ανωμαλιών. Το φάρμακο θα πρέπει να χορηγείται μόνο στις περιπτώσεις αφυδάτωσης ή απώλειας βάρους λόγω των εμέτων. Μια εναλλακτική λύση, η διμενυδρινάτη (dimenhydrinate), είναι φάρμακο που θεωρείται ασφαλές και το οποίο θα πρέπει να χορηγείται, όταν τα οφέλη ξεπερνούν τους κινδύνους.

Αντιβιοτικά

Αυτή η κατηγορία φαρμάκων αποτελεί παραδοσιακά αντικείμενο συζήτησης και σκεπτικισμού από μέρους της εγκύου και του περιβάλλοντός της. Παρ' όλα αυτά, η χρήση των περισσότερων έχει αποδειχθεί ασφαλής και η άμεση χορήγησή τους μειώνει σε πολλές περιπτώσεις τους κινδύνους, τόσο για την έγκυο όσο και για το μωρό.

Η πενικιλίνη και τα συνθετικά παράγωγά της, όπως η αμοξικιλίνη και ο συνδυασμός της τελευταίας με κλαβουλανικό οξύ, αποτελούν



ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΕΙΟΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ, ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΟ ΚΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΗΣ. Η ΧΡΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΑΛΛΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΕΧΟΥΝ ΕΞΑΝΤΛΗΘΕΙ ΚΑΙ ΠΑΝΤΟΤΕ ΚΑΤΟΠΙΝ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΥΝΤΑΓΗΣ.

την πρώτη γραμμή θεραπείας για πληθώρα λοιμώξεων. Ο συνδυασμός αμοξικιλίνη-κλαβουλανικό οξύ, ωστόσο, έχει βρεθεί ότι αυξάνει τον κίνδυνο κολίτιδας στα πρόωρα μωρά γι' αυτό και η χρήση του θα πρέπει να είναι περιορισμένη, και εάν είναι δυνατό, να προτιμώνται ασφαλέστερες εναλλακτικές. Τέτοιες αποτελούν οι κεφαλοσπορίνες (π.χ. κεφακλόρη, κεφουροξίμη), που είναι ευρέος φάσματος αντιβιοτικά. Ιδιαίτερα χρησιμοποιούνται όταν το άτομο είναι αλλεργικό

στην πενικιλίνη, αν και υπάρχει μια πιθανότητα περίπου 10% η αλλεργία να υφίσταται και στα δύο. Επίσης, οι μακρολίδες (ερυθρομυκίνη, ροξιθρομυκίνη, κλαριθρομυκίνη, αζιθρομυκίνη) συνιστώνται στην πρόωρη ρήξη θυλακίου και στην αντιμετώπιση λοιμώξεων του γεννητικού συστήματος.

Τέλος, ένα αντιβιοτικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι η μετρονιδαζόλη. Αυτή ενδείκνυται στη βακτηριακή κολπίτιδα και οπουδήποτε χρειάζεται να καταπολεμηθούν μικρόβια που ευδοκιμούν ακόμα και χωρίς οξυγόνο (αναερόβια μικρόβια). Φυσικά υπάρχουν και άλλα αντιβιοτικά που μπορεί να χρησιμοποιηθούν. Γενικά, όπως και με άλλα φάρμακα, όταν τα οφέλη για την έγκυο και το έμβρυο ξεπερνούν τους πιθανούς κινδύνους, τότε οι γιατροί θα πρέπει να τα συστήνουν και οι έγκυοι να τα λαμβάνουν χωρίς ενδοιασμούς.

Άλλα φάρμακα

Επιγραμματικά να αναφέρουμε και άλλα φάρμακα που συχνά χρησιμοποιούνται στην εγκυμοσύνη, όπως αποσυμφορητικά μύτης (οξυμεταζολίνη) και υπακτικά (λακτουλόζη, παραφινέλαιο) για τη δυσκοιλιότητα, που είναι εξαιρετικά συχνό φαινόμενο.

Συνοψίζοντας, η χρήση φαρμάκων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα πρέπει να περιορίζεται μόνο στις περιπτώσεις όπου άλλα θεραπευτικά μέσα έχουν εξαντληθεί, και πάντοτε θα πρέπει να λαμβάνονται κατόπιν ιατρικής συνταγής. Οι έγκυοι θα πρέπει να είναι καθησυχασμένες, καθώς, για την πλειονότητα των καθημερινών προβλημάτων που μπορεί να αντιμετωπίσουν, υπάρχουν θεραπευτικές λύσεις ασφαλείς για εκείνες και τα μωρά τους. ■



Το μέλλον ανήκει σ' εκείνους που πιστεύουν **στην ομορφιά** των ονείρων τους

Γράφει ο Πέτρος Ψυχουντάκης, σύμβουλος – ψυχολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ

45 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΟΣ ΑΘΑΝΑΤΟΥ ΟΝΕΙΡΟΥ -ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΕΔΑΦΙΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΣΤΗ ΣΕΛΗΝΗ- 20 ΙΟΥΛΙΟΥ 1969.

«Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΕΤΕΙ ΣΤΟΧΟΥΣ ΠΟΥ ΞΕΠΕΡΝΟΥΝ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ. ΑΛΛΩΣΤΕ, ΓΙΑΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ Ο ΟΥΡΑΝΟΣ;»

ROBERT BROWNING



Ένα τεράστιο άλμα για την ανθρωπότητα

Πιάνοντας γερά την κουπαστή της σκάλας του «Αετού», ο Άρμστρονγκ έστριψε αριστερά και έγειρε προς τα έξω. «Λοιπόν», είπε, «τώρα θα κατέβω από τη σεληνάκατο». Αργά και προσεκτικά σήκωσε το αριστερό του πόδι πάνω από το χείλος του πέλματος και το κατέβασε κάτω στη σκόνη. Αμέσως δοκίμασε το βάρος του κι όταν ένιωσε ότι το έδαφος από κάτω ήταν συμπαγές, έμεινε ακίνητος, με το ένα πόδι ακόμα ακουμπισμένο στη γήινη μηχανή και το άλλο πάνω στη Σελήνη. Τότε είπε: «Ένα μικρό βήμα για τον άνθρωπο», και μετά από σύντομη παύση συμπλήρωσε: «ένα τεράστιο άλμα για την ανθρωπότητα».

Εξακόσια εκατομμύρια άνθρωποι, το 1/5 του πληθυσμού της Γης, παρακολουθούσαν ό,τι συνέβαινε στη Σελήνη. Ένα απέραντο κοινό, αυτόπτες μάρτυρες ενός ιστορικού γεγονότος. Απ' άκρη σ' άκρη στις Ηνωμένες Πολιτείες εκείνο το ζεστό βράδυ της 20ής Ιουλίου, στα πολυκαταστήματα που δούλευαν με το καλοκαιρινό ωράριο, στα πάρτι που γίνονταν και στα μπαρ όπου επικρατούσε μια ασυνήθιστη σιωπή, ένα εκπληκτικό θεατρικό έργο επιστημονικής φαντασίας ξετυλιγόταν στις τηλεοπτικές οθόνες. Ήταν μια εικόνα απόλυτης ακινησίας, πέρα από τις δύο φιγούρες που αναπηδούσαν σαν χιονάνθρωποι που ήρθαν ξαφνικά στη ζωή, με φόντο την απόκοσμη αραχνοειδή μορφή της σεληνακάτου. Ήταν μια εξαϋλωμένη εικόνα, λες και είχε χάσει ένα μέρος από την ουσία της διανύοντας την απόσταση των διακοσίων πενήντα χιλιάδων μιλίων από τη Σελήνη ως τη Γη. Με λίγα λόγια, οι εικόνες από τη Σελήνη έμοιαζαν με ένα παράθυρο στο όνειρο.

Μπορούμε να φθάσουμε στα άστρα

«Μέχρι τη στιγμή που θα γνωρίσεις και θα συνδεθείς με τον εαυτό σου, υπάρχει μια διστακτικότητα, υπάρχει η περίπτωση να ξαναγυρίσεις πίσω στην αναποφασιστικότητα και την αναποτελεσματικότητα. Εξετάζοντας όλες τις πράξεις πρωτοβουλίας και δημιουργίας, θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχει μια θεμελιώδης αλήθεια: η άγνοια, που σκοτώνει άπειρες ιδέες και λαμπρά σχέδια. Την ίδια στιγμή που δεσμεύεται κανείς οριστικά με τον εαυτό του, η πρόνοια κάνει την είσοδό της. Πολλά και διάφορα πράγματα συμβαίνουν τότε για να τον βοηθήσουν - πράγματα που διαφορετικά θα ήταν αδύνατο να συμβούν. Ένα ολόκληρο ποτάμι από γεγονότα πηγάζει από την αρχική αυτή στιγμή της απόφασης για τη σύνδεση. Γεγονότα, συναντήσεις και υλική βοήθεια, που κανένας δεν θα μπορούσε να ονειρευτεί νωρίτερα, έρχονται τώρα να τον συνδράμουν στο έργο του. Όπως το έχει πει τόσο ωραία ο Γκαίτε, ότι κι αν μπορείς να κάνεις, ότι κι αν μπορείς να ονειρευτείς, άρχισε το τώρα. Η τόλμη κλείνει μέσα της τη μεγαλοφύια, τη δύναμη και τη μαγεία. Άρχισε, λοιπόν, τώρα». Mildred Newman - Bernard Berkovitz - William Murrey

Στις 5.47' π.μ., το Κέντρο Ελέγχου του Χιούστον αναγγέλλει ότι «ο Πρόεδρος των Ηνωμένων Πολιτειών είναι τώρα στο γραφείο του και θα ήθελε να σας πει δυο λόγια». Ο Άρμστρονγκ απαντά: «Θα είναι τιμή μας». Στις 5.48 π.μ., οι αστροναύτες Άρμστρονγκ και Ώλντριν ακούν τον Πρόεδρο Νίξον που τους μιλάει από το τηλέφωνο. «Νιλ και Μπαζ, μ' αυτό που έχετε επιτύχει, οι ουρανοί έγιναν μέρος της επικράτειας του ανθρώπου. Καθώς μας μιλάτε από τη Θάλασσα της Ηρεμίας, τούτο μας εμπνέει να διπλασιάσουμε τις προσπάθειές μας

«ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΧΕΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΡΙΘΜΟ ΚΤΥΠΩΝ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ. ΔΕΝ ΠΡΟΤΙΘΕΜΑΙ ΝΑ ΑΦΗΣΩ ΝΑ ΧΑΘΕΙ ΑΣΚΟΠΑ ΟΥΤΕ ΕΝΑΣ ΚΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΔΙΚΗΣ ΜΟΥ»
Neil Armstrong

για να φέρουμε την ειρήνη και την ηρεμία στη γη. Για μια ανεκτίμητη στιγμή, σ' όλη την Ιστορία του ανθρώπου, όλοι οι λαοί σ' αυτή τη γη είναι αληθινά ενωμένοι. Ενωμένοι στην υπερηφάνεια τους για ό,τι έχετε επιτελέσει, ενωμένοι στις προσευχές τους να γυρίσετε ασφαλείς στη γη».

Οι αστροναύτες εκείνη τη μοναδική στιγμή αναλογίστηκαν τους χιλιάδες ανθρώπους που είχαν βοηθήσει να φθάσουν στη Σελήνη, τα εκατομμύρια των ανθρώπων που τους παρακολουθούσαν. Είχαν μια σχεδόν μυστικιστική αίσθηση της ενότητας του ανθρώπινου γένους, και, μάλιστα, τόσο έντονη που αισθάνθηκαν ότι δεν είναι μόνοι. Τους κατέλαβε δέος.

Ο Πρόεδρος Νίξον χαιρετά ξανά τους αστροναύτες όταν επιστρέφουν και τους λέει: «Αυτή είναι η μεγαλύτερη εβδομάδα στην ιστορία του κόσμου από τον καιρό της δημιουργίας... Σαν αποτέλεσμα αυτού που έχετε επιτύχει, ο κόσμος ουδέποτε ήταν τόσο στενά ενωμένος... Μπορούμε να φθάσουμε στα άστρα, ακριβώς όπως σεις έχετε κιόλας φθάσει...».

Το μυστικό των εξαιρετικών επιδόσεων

Ο Dr. Charles Garfield έχει κάνει εκτεταμένες έρευνες πάνω σε ανθρώπους που είχαν εξαιρετικές επιδόσεις, τόσο στον αθλητισμό όσο



και στις επιχειρήσεις. Το θέμα των εξαιρετικών επιδόσεων τον γοήτευσε όταν εργαζόταν στο πρόγραμμα της ΝΑΣΑ, παρακολουθώντας τους αστροναύτες να κάνουν στη γη πρόβες, ξανά και ξανά, μέσα σε προσομοιωμένο περιβάλλον πριν εκτοξευθούν στο διάστημα. Αν και είχε διδακτορικό στα μαθηματικά, αποφάσισε να επιστρέψει στα θρανία και να πάρει άλλο διδακτορικό, στην ψυχολογία, και να μελετήσει τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που πετυχαίνουν εξαιρετικές επιδόσεις.

Ένα από τα βασικά πορίσματα της έρευνας του ήταν ότι σχεδόν όλοι οι αθλητές παγκόσμιας κλάσης και άλλοι άνθρωποι με εξαιρετικές επιδόσεις στον τομέα τους χρησιμοποιούν τη νοερή απεικόνιση. Βλέπουν, αισθάνονται, βιώνουν κάτι στη σκέψη τους πριν το επιχειρήσουν στην πράξη. Μπορείτε να το κάνετε κι εσείς σε κάθε τομέα της ζωής σας. Πριν από την καθημερινή πρόκληση της επίτευξης των στόχων σας, δείτε το συμβάν στο μυαλό σας καθαρά, ζωντανά, ακατάπαυστα, ξανά και ξανά.

Για όσους κρίνουν με διορατικότητα, η επανδρωμένη εξερεύνηση του διαστήματος είναι κάτι ανάλογο

**ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΕ
ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ
ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΟΥΣ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΗ
ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ.
ΒΛΕΠΟΥΝ, ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ,
ΒΙΩΝΟΥΝ ΚΑΤΙ ΣΤΗ
ΣΚΕΨΗ ΤΟΥΣ ΠΡΙΝ ΝΑ
ΤΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ
ΠΡΑΞΗ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΤΟ ΚΑΝΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ ΣΕ
ΚΑΘΕ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ
ΣΑΣ. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ
ΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ
ΣΤΟΧΩΝ ΣΑΣ, ΔΕΙΤΕ ΤΟ
ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΚΑΘΑΡΑ.**

με ό,τι υπήρξε η πρώτη επιτυχής πτήση αερόστατου για τον Βενιαμίν Φραγκλίνο, τον πρωτοπόρο Αμερικανό συγγραφέα, εφευρέτη και πολιτικό. Στον Φραγκλίνο είχε απευθυνθεί το ερώτημα, ενώ παρακολουθούσε την πτήση αυτή στο Παρίσι το 1783: «Και τι ωφελεί». «Τι ωφελεί ένα νεογέννητο μωρό;» αποκρίθηκε.

Όπως έγραψε η Marianne Williamson, «ο μεγαλύτερός μας φόβος δεν είναι ότι είμαστε ανεπαρκείς. Ο μεγαλύτερός μας φόβος είναι ότι είμαστε ισχυροί πέρα από κάθε μέτρο. Είναι το φως μας κι όχι το σκότος μας που μας φοβίζει περισσότερο. Ρωτάμε τον εαυτό μας: “ποιος είμαι εγώ για να είμαι τόσο μεγαλοφυής, μεγαλόπρεπος, ταλαντούχος, θαυμαστός;” Στην πραγματικότητα, ποιος είσαι για να μην είσαι; Είσαι ένα παιδί του Θεού. Το να υποδύσαι ένα μικρότερο ρόλο από αυτόν που σου αρμόζει δεν ωφελεί σε τίποτε τον κόσμο. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να σκιάζεις τα χρώματά σου, για να μη νιώθει ο κόσμος ανασφαλής γύρω σου. Είμαστε όλοι προορισμένοι να λάμπουμε όπως τα μικρά παιδιά. Είμαστε πλασμένοι για να εκδηλώνουμε τη δόξα του Θεού που υπάρχει μέσα μας. Δεν υπάρχει σε λίγους από εμάς. Υπάρχει σε όλους μας. Και καθώς επιτρέπουμε στο φως μας να λάμψει, ασυναίσθητα δίνουμε και στους άλλους ανθρώπους τη δυνατότητα να κάνουν το ίδιο. Καθώς απελευθερωνόμαστε από τους δικούς μας φόβους, η παρουσία μας αυτόματα απελευθερώνει τους άλλους». ■

Μπιμπερό Με Κλίση: Το μπιμπερό κατά των κολικών



Η ειδική γωνία του μπουκαλιού βοηθάει να κρατάτε το κεφάλι του μωρού πάντα στη σωστή θέση.



Η Φυσική Θηλή, από σιλικόνη ή καουτσούκ, με την ειδική βαλβίδα αποτρέπει τη δημιουργία κολικών.

Το δοκιμασμένο από χιλιάδες Ελληνίδες μαμάδες Μπιμπερό Με Κλίση κατά των κολικών.

Η Chicco, με πολλά χρόνια εμπειρίας στην φροντίδα των μωρών, γνωρίζει πως το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για το νεογέννητο. Ωστόσο, σε όλες εκείνες τις περιπτώσεις που ο Φυσικός Θηλασμός δεν είναι εφικτός, το Μπιμπερό Με Κλίση κατά των κολικών είναι η καλύτερη απάντηση για την διατροφή του μωρού.

Η ειδική γωνία του μπουκαλιού επιτρέπει στην θηλή να έχει πάντα γάλα, μειώνοντας την εισαγωγή αέρα στην κοιλίτσα του μωρού. Έτσι, αισθάνεται καλά κάθε μέρα και το ίδιο και εσύ.

Γιατί όπου υπάρχει ένα Μπιμπερό Με Κλίση υπάρχει και ένα παιδάκι χαρούμενο και ευτυχισμένο.

Super Dad

5 λόγοι για τους οποίους αγαπώ τον μπαμπά

Η ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΑΠΟΥ ΧΑΜΕΝΗ ΣΤΟ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ, ΓΙΟΡΤΑΖΕΤΑΙ ΤΗΝ 3^Η ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΟΥ ΙΟΥΝΙΟΥ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΑ, ΣΧΕΔΟΝ ΑΘΟΡΥΒΑ. ΓΕΓΟΝΟΣ ΜΑΛΛΟΝ ΑΔΙΚΟ, ΑΦΟΥ ΟΤΑΝ ΤΑ ΟΡΙΑ ΜΕ ΤΗ ΜΑΜΑ ΣΤΕΝΕΨΟΥΝ... Η ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ! Η ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΗΚΕ ΕΠΙΣΗΜΑ ΤΟ 1914, ΕΝΩ ΟΙ ΜΠΑΜΠΑΔΕΣ ΔΕΝ ΕΙΧΑΝ ΚΑΜΙΑ ΕΠΙΣΗΜΗ ΗΜΕΡΑ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΝ, ΜΕΧΡΙ ΤΟ 1972. ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ, ΑΛΛΑ...

1 Ο μπαμπάς είναι πιο cool

Συνήθως οι μπαμπάδες είναι πολύ πιο χαλαροί από τις μαμάδες, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι λιγότερο υπεύθυνοι. Οι μπαμπάδες είναι πιο ψύχραιμοι όταν, για παράδειγμα, ένα μικρό παιδί πέσει κάτω. Επίσης, είναι πιο ελαστικοί με τα ωράρια και επιτρέπουν μερικά επιπλέον λεπτά μπροστά στην τηλεόραση κι αργότερα στην έξοδο του έφηβου παιδιού τους. Γενικότερα, οι μπαμπάδες λένε πολύ πιο εύκολα το «ναι» και δεν τους ενοχλεί η ιδέα να λείπει το παιδί από το σπίτι, να περάσει ένα Σαββατοκύριακο στη γιαγιά ή να πάει κατασκήνωση

με τα άλλα παιδιά, αφού αυτό οι άνδρες το βλέπουν σαν ευκαιρία να περάσουν χρόνο με το ταίρι τους. Όταν φτάσει το παιδί σε μια ηλικία, ο μπαμπάς είναι αυτός που θα τα αφήσει να δοκιμάσουν πρώτη φορά αναψυκτικό... κι αργότερα μπίρα. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει ότι αγαπούν λιγότερο το παιδί τους, απλώς είναι πιο cool.

2 Οι μπαμπάδες σκεφτόνται σαν παιδιά!

Ο μπαμπάς είναι μάλλον... λίγο καλύτερος στο παιχνίδι, αφού δεν τον πειράζει να βγει έξω, στη λάσπη ή στο γρασίδι, και

να λερωθεί παίζοντας μπάλα ή μπουγέλο ή οτιδήποτε περιλαμβάνει «ταλαιπωρία ή φασαρία». Είναι πρόθυμος να κάνει σκανταλιές στο τραπέζι και να συνωμοτήσει σε κάποια φάρσα με στόχο τη μαμά! Ακόμη κι αν δεν συνωμοτήσει... σίγουρα θα γελάσει! Επίσης, είναι πιο περιπετειώδης. Θα εξερευνήσει τη φύση και τα ζωάκια με τα παιδιά του χωρίς δεύτερη σκέψη και χωρίς φόβο. Όσον αφορά στο καλοκαίρι, οι μπαμπάδες κερδίζουν το βραβείο του καλύτερου ανθρώπινου βατήρα και συνεπώς της καλύτερης βουτιάς! Γενικότερα, χάρη στη σωματική τους δύναμη, το παιχνίδι μαζί τους είναι συναρπαστικό.

3^ο μπαμπάς είναι ο «καλός» αστυνομικός

Όταν το παιδί κάνει μια σκανταλιά κι έρχεται η στιγμή να το μαλώσουν, οι γονείς παίρνουν το ρόλο του καλού και του κακού αστυνομικού. Ο μπαμπάς, συνήθως, είναι ο καλός, ο πιο ήρεμος, με περισσότερη κατανόηση και με λιγότερο αυστηρές... ποινές. Αυτό δεν έχει τόσο σχέση με την αυστηρότητα όσο με το φύση των ανδρών. Έχουν την ικανότητα να συγκρατούν την ψυχραιμία τους ευκολότερα. Και η αυστηρότητα, όμως, παίζει το δικό της ρόλο. Οι μπαμπάδες νιώθουν ότι περνούν λιγότερο χρόνο με το παιδί λόγω φόρτου εργασίας και απουσίας τους από το σπίτι. Επομένως, προσπαθούν, το χρόνο που διαθέτουν στα παιδιά, να αποφεύγουν τις συγκρούσεις. Η μαμά έχει περισσότερο χρόνο να αποκαταστήσει τη σχέση μετά από κάποιο καβγά. Αυτός είναι και ο λόγος που οι μπαμπάδες συγχωρούν πιο γρήγορα το παιδί, επιστρέφοντας και πάλι στο παιχνίδι!

4^ο μπαμπάς δεν κάνει ενοχλητικές ερωτήσεις

Είναι γεγονός ότι στην πλειονότητά τους οι μπαμπάδες αποφεύγουν τις δύσκολες και ενοχλητικές ερωτήσεις. Προφανώς επειδή οι γυναίκες γενικότερα μιλούν περισσότερο, ρωτάνε και περισσότερες λεπτομέρειες. Επίσης, η μαμά έχει το ρόλο του... εξεταστή και είναι η πρώτη που παραλαμβάνει στα χέρια της το σχολικό έλεγχο. Αργότερα, που το παιδί έχει λίγο μεγαλώσει, ο μπαμπάς αποφεύγει τις πολλές ερωτήσεις σχετικά με τους εφηβικούς έρωτες -ειδικά της κόρης!- ενώ η μαμά, όπως και να το κάνουμε, θέλει να τα μάθει όλα από την πρώτη στιγμή - και να πει την άποψή της για όλα!

5^ο μπαμπάς είναι σούπερ ήρωας

Τα παιδιά βλέπουν τον μπαμπά όπως έναν υπερήρωα. Ο μπαμπάς είναι ο αρχηγός της οικογένειας και

τυχαίνει να έχει πάντα απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις! Επίσης, είναι ο πιο δυνατός, πιο ψηλός, πιο μυώδης, πιο γρήγορος, ένας ακούραστος λέων, ικανός να προστατέψει τα λιονταράκια του από κάθε είδους απειλή.

Ως καθημερινός υπερήρωας, οδηγεί «καλύτερα» από τη μαμά και όπως κάθε σούπερ ήρωας, στα μάτια των παιδιών του, έχει μαγικές ιδιότητες, ο καθένας τις δικές του... Ποιος ξέρει! Στην παιδική φαντασία όλα είναι πιθανά...

Να θυμάστε ότι τα παιδιά είναι σαν σφουγγάρια: μαθαίνουν, μιμούνται και αφομοιώνουν συμπεριφορές από το οικογενειακό τους περιβάλλον απορροφώντας όλα τα ερεθίσματα που προσκομίζουν. Ως σούπερ μπαμπάς, είναι στο χέρι σας να είστε το καλύτερο πρότυπο για το παιδί σας και να συμβάλλετε σημαντικά στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του. Ο ρόλος σας είναι εξίσου σημαντικός με αυτόν της μαμάς! ■





Χίλιες στρώσεις από δαντέλα

Γράφει η Μαριλένα Βρανά

ΔΑΝΤΕΛΑ, ΤΟ ELEMENT OF STYLE, ΠΟΥ ΦΕΤΟΣ ΑΓΑΠΗΣΑΝ ΚΑΙ ΥΙΟΘΕΤΗΣΑΝ ΣΤΙΣ ΣΥΛΛΟΓΕΣ ΤΟΥΣ ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΟΙΚΟΥΣ ΜΟΔΑΣ, ΕΝΑΡΜΟΝΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΡΟΜΑΝΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΥΛ!

Κεντημένες διαφάνειες με κρόσσια σε κιμονό, λεπτοδουλεμένα κροσέ σε ολόσωμες φόρμες με hippie διάθεση, αέρινες φούστες κλος με φινίρισμα μοτίβων κλειδαρότρυπας παλιάς broderie anglaise, αλλά και πιο επιθετικές εκδοχές με δικτυωτά πλέγματα και αραχνούφαντους ιστούς, ανανεώνουν τη ρομαντική τάση που επιστρέφει κάθε καλοκαίρι.

Οι χειροποίητες παστέλ δαντέλες στην πασαρέλα του **Christopher Bailey** για τον **Οίκο Burberry**

Prosum, φτιαγμένες στο Νότινγκχαμ από αργαλειούς της βικτωριανής εποχής, κόσμησαν τα στενά midi φορέματα και τα preppy πουκάμισα, αυστηρά κουμπωμένα ψηλά στο γιακά peter pan, θυμίζοντας κάτι από τον αριστοκρατικό αέρα ενός γεύματος στη βρετανική εξοχή.

Τα lingerie φορέματα με λεπτές τιράντες, τα ανοικτά ντεκολτέ και το παιχνίδισμα με τους δύο τόνους δαντέλας στα χρώματα του άνθρακα, του μελανιού με το ασημί και του



λευκού με την καμένη πούδρα, επανέφεραν στο κλείσιμο της συλλογής της **Stella McCartney** την εντύπωση της αβίαστης θηλυκότητας, που μόνο ένα little lace dress μπορεί να προσφέρει, κάνοντας τον καλλιτέχνη Jeff Koons να σχολιάσει πως «έμοιαζαν με φορέματα που μέσα σ' αυτά μια αληθινή γυναίκα μπορεί να σε αποπλανήσει».

Η πρώτη **resort συλλογή του Raf Simons** στο Μόντε Κάρλο για

τον **Οίκο Dior** χειρίστηκε επίσης ως πρώτη της ύλη τη δαντέλα. Pop art πινελιές, φουτουριστικές λεπτομέρειες μεταλλικών πλεγμάτων και γραμμικά μοτίβα σε έντονα χρώματα παρατέθηκαν δίπλα σε αιθέρια υφάσματα σε έναν πιο κοφτερό σχεδιασμό. Διάφανα και κεντημένα ζακάρ crop tops, αμάνικα μεταξωτά φορέματα με λαμέ σουτιέν να υποφαινόνται, συνέθεσαν το «under the sun» look του σχεδιαστή.

Οι γραμμές των ανδρικών γιλέκων του 18ου αιώνα πήραν την εκρομαντισμένη τους μορφή στο γυναικείο catwalk του **Peter Copping** για τη **Nina Ricci** σε μια συλλογή σε ευγενείς λευκούς τόνους και κλασσικές δαντέλες, κλεμμένη σχεδόν από την γκαρνταρόμπα μιας χορεύτριας Étoile της Όπερας του Παρισιού. Στα highlights της επόμενης σεζόν από τον ίδιο οίκο η δαντελένια σαλοπέτα για τη σειρά **cruise 2015**.

Η εικόνα ενός κοριτσιού σε ένα αγγλικό καθωσπρέπει κολέγιο που ντύνεται σαν αγόρι ώσπου ερωτεύεται, είναι η έμπνευση πίσω από τις σιλουέτες του **Οίκου Erdem**. Διαφάνειες με κεντημένες προεξοχές και φτερά σε ίσια μακριά φορέματα σαν καφτάνια διαλογισμού και φούτερ με ένθετα σατέν πέταλα λουλουδιών δημιουργούν αυτή την εντύπωση της έξαφνης και αμήχανης εκδήλωσης θηλυκότητας σε μία

Η ΠΡΩΤΗ RESORT ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ RAF SIMONS ΣΤΟ ΜΟΝΤΕ ΚΑΡΛΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΙΚΟ DIOR ΧΕΙΡΙΣΤΗΚΕ ΩΣ ΠΡΩΤΗ ΤΗΣ ΥΛΗ ΤΗ ΔΑΝΤΕΛΑ. POP ART ΠΙΝΕΛΙΕΣ, ΦΟΥΤΟΥΡΙΣΤΙΚΕΣ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΠΛΕΓΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΙΚΑ ΜΟΤΙΒΑ ΣΕ ΕΝΤΟΝΑ ΧΡΩΜΑΤΑ, ΠΑΡΑΤΕΘΗΚΑΝ ΔΙΠΛΑ ΣΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΥΦΑΣΜΑΤΑ ΣΕ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΚΟΦΤΕΡΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ.

ακόμη μονοχρωματική συλλογή στους τόνους του λευκού και του μαύρου.

Το ανεπιτήδευτο glam rock στυλ της Γαλλίδας σχεδιάστριας **Isabel Marant** μπλέκει αθώες λευκές και παστέλ ροζ δαντέλες με μαύρα blazers, δερμάτινα παντελόνια, λεπτομέρειες από καρφιά και μαύρες κορδέλες τυλιγμένες στη μέση, δίνοντας την εικόνα ενός έκπτωτου, λιγότερο εύθραυστου και περισσότερο σκοτεινού ρομαντισμού.

Σκοτεινές και αιθέριες σαν τις γυναικείες πλευρές, οι δαντέλες στις πασαρέλες για την Άνοιξη-Καλοκαίρι 2014 δίνουν την ευκαιρία για πολλαπλές αναγνώσεις στις εμφανίσεις μας. ■





Φρουφρού και... αρώματα!

ΟΛΕΣ ΟΙ ΜΥΡΩΔΙΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ, ΚΛΕΙΣΜΕΝΕΣ ΜΕΣΑ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΑ ΜΠΟΥΚΑΛΑΚΙΑ: ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΟΠΩΛΕΙΑ ΕΡΧΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΣΤΗ ΜΟΔΑ, ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ, ΓΑΛΛΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΑΡΩΜΑΤΑ, ΚΟΝΤΡΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ!

Θυμίζοντας το ομώνυμο μυθιστόρημα «Το Άρωμα», κάποιοι επιχειρηματίες με δυνατό... όσφρηση, εμπνεύστηκαν από την κρίση και αναζητώντας την πεμπτούσια της γυναικείας ματαιοδοξίας, έφεραν ξανά στο προσκήνιο τα αρωματοπωλεία. Τα καταστήματα αυτά κάνουν δυναμική εμφάνιση στη συμπρωτεύουσα και προσφέρουν πολύ οικονομικές λύσεις στην απόκτηση κάποιου αρώματος. Από πιστές απομιμήσεις από όλα τα επώνυμα αρώματα σε εξαιρετικά

συμφέρουσες τιμές, έως το προσωπικό άρωμα βάσει... γούστων, κάνουν τη Θεσσαλονίκη να θυμίζει μικρό Παρίσι περασμένων δεκαετιών και σταδιακά κάνουν την εμφάνισή τους και στις γειτονιές της Αθήνας.

Τα ακριβά αρώματα μπαίνουν σε μικρά μπουκαλάκια;

Η ανάγκη και η επιθυμία των καταναλωτών να αποκτήσουν ένα άρωμα παρόμοιο με το αγαπημένο τους χωρίς να ξοδέψουν πολλά



Το άρωμα είναι προσωπική υπόθεση...

Η μυρωδιά είναι ένα πολύ δυνατό μέσο της μνήμης μας! Ο άνθρωπος συνδυάζει μυρωδιές με συναισθήματα και αναμνήσεις. Γι' αυτόν το λόγο, δεν είναι λίγοι οι πελάτες που τολμούν να κάνουν τις δικές τους προσμείξεις και να πειραματιστούν, με τη βοήθεια των ειδικών, φτιάχνοντας το δικό τους άρωμα. Βρείτε κι εσείς το δικό σας μοναδικό συνδυασμό!

Μερικές προτάσεις...

- Casual Στυλ: αρώματα από βασιλικό, γιασεμί, orchidea, γκρέιπφρουτ και περγαμόντο
- Ρομαντικό Στυλ: Τριαντάφυλλα, πεόνια, γαρδένια ή αρώματα με σύνθεση φυσικών εκχυλισμάτων
- Κλασικό Στυλ: ξυλώδη, που βασίζονται σε νότες κέδρου, σανταλόξυλου ή κεχριμπαριού και θυμίζουν δάσος και φύση ή «σκληρές» νότες όπως μαύρη σοκολάτα, μαύρη τρούφα, πατσουλί, musk ή μαύρη orchidea
- Ανατολίτικο Στυλ: αρώματα με πικάντικες και δυνατές νότες όπως μανόλια, musk, βανίλια και κανέλα, μόσχο, μπαχαρικά ή λιβάνι, αλλά και σοκολάτα ή καραμέλα.
- Νεανικό Στυλ: φρέσκα και δροσερά αρώματα, εσπεριδοειδή με νότες όπως το λεμόνι και το γκρέιπφρουτ και δροσερές νότες που θυμίζουν νερό.

Πώς θα δοκιμάσετε το άρωμα που σας ταιριάζει

- Μέχρι τρία αρώματα μπορείτε να δοκιμάσετε σε κάθε επίσκεψή σας στο αρωματοπωλείο. Μετά τα τρία διαφορετικά αρώματα είναι πολύ πιθανό να μην μπορείτε να διακρίνετε τις λεπτομέρειες που κάνουν τη διαφορά!
- Από τα πιο ελαφριά αρώματα, στα

Η ΜΥΡΩΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΔΥΝΑΤΟ ΜΕΣΟ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ ΜΑΣ! Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΜΥΡΩΔΙΕΣ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ. ΕΠΙΣΗΣ, ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΑ ΜΑΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΚΑΙ ΜΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΜΙΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ. ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΑΡΩΜΑ...

πιο βαριά. Αν μυρίσετε πρώτα ένα βαρύ άρωμα, το πιο ελαφρύ θα σας φανεί σχεδόν άοσμο!

- Ποτέ κατευθείαν από το μπουκάλι: Ψεκάστε κάποιο σημείο του σώματός σας ή ένα απορροφητικό χαρτί (mouillette). Όταν μυρίζουμε το αλκοόλ κατευθείαν από το μπουκάλι, το συσσωρευμένο αλκοόλ αλλοιώνει την αίσθησή μας. Να θυμάστε ότι το κάθε άρωμα μυρίζει διαφορετικά από άνθρωπο σε άνθρωπο. Επομένως, ο πιο ασφαλής τρόπος να δοκιμάσετε ένα άρωμα είναι να ψεκάσετε μία φορά στην εσωτερική πλευρά του καρπού σας. Αποφύγετε να τρίψετε τους καρπούς των χεριών σας μεταξύ τους, γιατί κάτι τέτοιο αλλοιώνει την αίσθηση του αρώματος.
- Υπομονή... Χρειάζεται τουλάχιστον ένα τέταρτο της ώρας μέχρι το πραγματικό άρωμα να γίνει σαφές στην όσφρησή μας.

Όλα τα αρωματοπωλεία έχουν ένα κοινό σκοπό: να κάνουν την πολυτέλεια προσιτή σε όλους. Στα περισσότερα θα βρείτε εκτός από αρώματα, φυσικά καλλυντικά και σαπούνια αρωματοθεραπείας. Είναι γεγονός ότι τα όμορφα αρώματα θεραπεύουν την ψυχή και μας δημιουργούν μια ευχάριστη διάθεση! ■

χρήματα, είναι αυτή που οδήγησε τα αρωματοπωλεία να ανθίσουν στην κρίση. Οι τιμές των αρωμάτων στα αρωματοπωλεία είναι αρκετά προσιτές στον καταναλωτή. Οι αρωματοπώλες παρασκευάζουν το άρωμα που ζητά ο πελάτης μπροστά στα μάτια του, ενώ οι τιμές αγγίζουν το ένα τέταρτο της τιμής του αντίστοιχου αρώματος του γνωστού οίκου. Κατά μέσο όρο οι τιμές κυμαίνονται από τα 7 ευρώ για τα 30 ml, 10 ευρώ για τα 50 ml και έως 15 ευρώ για τα 100 ml.



Τα ραντεβού του καλοκαιριού!

Το καλοκαίρι είναι εδώ και τα πιο αγαπημένα ραντεβού μάς χτυπούν την πόρτα. Φορέστε ό,τι πιο αέρινο διαθέτει η γκαρνταρόμπα σας και ετοιμαστείτε για τις 5 αγαπημένες συνήθειες που έρχονται για να επιβεβαιώσουν ότι το καλοκαίρι είναι η ομορφότερη εποχή του χρόνου.

Λιωμένο παγωτό, κυλάει στο χέρι...

Ποιος δεν αισθάνεται νοσταλγία βλέποντας τη διαφήμιση με τον παππού να μεταφέρει ψυγείο γνωστής εταιρείας παγωτού μέσα από τα σοκάκια, που σαν άλλος «μαγεμένος αυλός» παρασύρει στο πέρασμά του τους κατοίκους του χωριού. Ποιος δεν χάνεται στη θύμηση των παιδικών του χρόνων, στην τελευταία μέρα του σχολείου με το καθιερωμένο μπουγέλο και το πρώτο παγωτό του καλοκαιριού! Οι απარχές του παγωτού και του κρύου γλυκού είναι αρχαιότητες, χαμένες σε ιστορίες και θρύλους μακρινούς, που μας μεταφέρουν στην Κίνα του 2000 π.Χ., στην Αρχαία Ρώμη του Νέρωνα, στα ταξίδια του Μάρκο Πόλο το 13ο αιώνα και στην Αικατερίνη των Μεδίκων, που φέρνει για πρώτη φορά στη Γαλλία τον παγωμένο γλυκό πειρασμό, το 1533. Κάποτε αποτελούσε αποκλειστικό προνόμιο βασιλιάδων και πλουσίων, έως ότου καταλήξει στις μέρες μας στην πιο διαδεδομένη συνήθεια για μικρούς και μεγάλους. Οι επιλογές, πλέον, αμέτρητες: γεύσεις, χρώματα, υφές, σχήματα, στη διάθεσή μας, για να μας δροσίσουν και να επιβεβαιώσουν πως τα χελιδόνια φέρνουν την άνοιξη και τα παγωτά το καλοκαίρι!

Κι αν είσαι θάλασσα εγώ σ' αγκάλιασα

Θάλασσα... μια λέξη, χίλιες εικόνες. Παραλία, πολυσύχναστη ή ερημική, βότσαλα, κύματα, άμμος, μαγιά, αντηλιακό, άρωμα καρύδας, μαύρισμα, σημάδι απ' το μαγιά, γιαούρτι για το κάψιμο, ψάθινα καπέλα, γυαλιά

ηλίου, ρακέτες, ξαπλώστρες, παγωτό ξυλάκι, φραπέ, μπίρες, κεφτεδάκια, κουβαδάκια, γυμνιστές, ομπρέλες, μακροβούτια, βατραχοπέδιλα, αχινοί, beach volley, παρεό, beach party, μουσική, κιθάρες γύρω απ' τη φωτιά, κοκτέιλ... με λίγα λόγια άρωμα καλοκαιριού. Έχουμε την τύχη να ζούμε σε μια από τις ομορφότερες χώρες του κόσμου, με ακτογραμμή μεγαλύτερη από 16.000 χλμ. και πάνω από 2.500 νησιά, χιλιάδες υπέροχες παραλίες και κρυστάλλινα νερά, ενώ περισσότερες από 400 ακτές βραβεύτηκαν με Γαλάζια Σημαία για το 2014. Γι' αυτό φορέστε το μαγιά σας και βιαστείτε για το πιο απολαυστικό ραντεβού σας με το καλοκαίρι!

Ραντεβού με τ' άστρα

Μία ακόμη αγαπημένη καλοκαιρινή συνήθεια που χαρακτηρίζει τη χώρα μας και που δύσκολα συναντά κανείς σε χώρες του εξωτερικού είναι ο θερινός κινηματογράφος. Κάνει την εμφάνισή του ήδη από το 1920 και εξαπλώνεται στην πρωτεύουσα αλλά και στην επαρχία, όπου αρκούσε να στηθεί ένα πανί σε μια πλατεία, για να μετατρέψει την κινηματογραφοφιλία στην πιο δημοφιλή, λαϊκή διασκέδαση. Με το πέρασμα των δεκαετιών και το ξέφτισμα του «χρυσού ελληνικού κινηματογράφου», παρήκμασαν και έκλεισαν πολλοί χώροι. Στις μέρες μας, ωστόσο, σώζονται αρκετοί θερινοί κινηματογράφοι που μετρούν δεκαετίες, ενώ έχουν ανοίξει και σύγχρονοι, που φέρουν τη vintage ατμόσφαιρα μιας περασμένης εποχής, χάρη στα αναρριχώμενα φυτά, αγιοκλήματα και γιασσεμιά, που σπέρνουν ευωδιές, τα ρετρό κυλικεία, τις μελωδικές μουσικές στο διάλειμμα, τα τραπεζάκια και, φυσικά, την απρόσκοπτη θέα στον έναστρο καλοκαιρινό ουρανό!

Ραντεβού με την Τέχνη

Πολλά και διάφορα συμβαίνουν και

φέτος στην καλοκαιρινή Αθήνα, με αποτέλεσμα τα καλοκαιρινά βράδια μας να παίρνουν άλλη διάσταση. Από το Φεστιβάλ Αθηνών, που αποτελεί πλέον θεσμό και προσφέρει πολυάριθμες και ποικίλες επιλογές για θέατρο, μουσική, χορό αλλά και εικαστικά, έως το καθιερωμένο πια Athens Open Air Festival, που διεξάγεται για τέταρτη συνεχή χρονιά σε πάρκα, πεζόδρομους, άλση και θερινούς κινηματογράφους με δωρεάν είσοδο και προβολές κλασικών αριστουργημάτων της Έβδομης Τέχνης, αλλά και τις συναυλίες δεκάδων Ελλήνων και ξένων μουσικών που έρχονται για να απογειώσουν τη διάθεσή μας, μετατρέποντάς το σε ένα από τα ραντεβού που αποκλείεται να χάσουμε κι αυτό το καλοκαίρι.

Μα έχει πανσέληνο απόψε και είναι ωραία

Σημειώστε μία ημερομηνία -Κυριακή 10 Αυγούστου- και μη συμβιβαστείτε με τίποτα λιγότερο από μια αξέχαστη βραδιά. Πόσοι και πόσοι στίχοι έχουν γραφτεί για την πανσέληνο... κι όμως, η πανσέληνος του Αυγούστου φέρει πάντοτε κάτι το ξεχωριστό. Ίσως να είναι αυτό το ιδιαίτερο χρώμα της πορφύρας, που παίρνει λόγω της θέσης της η Σελήνη σε σχέση με τη Γη, σύμφωνα με τους επιστήμονες. Ίσως επειδή, σύμφωνα με το μύθο, τη νύχτα της αυγουσιτιάτικης πανσελήνου οι νεράιδες και τα ξωτικά πλημμυρίζουν τα δάση, για να σκορπίσουν έρωτα σε ό,τι αγγίζουν με το ραβδί τους... ή ακόμη οι μάγισσες λούζουν τα μαλλιά τους σε κρυστάλλινα νερά και με επικλήσεις κατεβάζουν το αυγουσιτιάτικο φεγγάρι για να κλέψουν λίγη από την πολύτιμη φεγγαρόσκονη του, που έχει τη δύναμη να αλλάζει και να μεταμορφώνει τα πάντα. Ίσως πάλι, να 'ναι που το καλοκαίρι φτάνει σιγά σιγά στο τέλος του και σ' αυτό το στερνό ραντεβού μας μαζί του, να ψάχνουμε μια τελευταία αφορμή για να ονειρευτούμε... ■



Ύδρα-Σπέτσες

Τα μαργαριτάρια του Σαρωνικού

Ύδρα

Η Ύδρα αποτελεί διεθνή κοσμοπολίτικο προορισμό, εξαιρετική επιλογή για όσους θέλουν να ξεφύγουν από τους καταγιστικούς ρυθμούς της πρωτεύουσας και να απολαύσουν την υπέροχη ρετρό ατμόσφαιρα του νησιού. Η πρόσβαση είναι εύκολη, είτε με δελφίνι από το λιμάνι του Πειραιά είτε οδικώς έως το Μετόχι Πελοποννήσου κι από εκεί με καραβάκι, που σας μεταφέρει σε 15 λεπτά στο λιμάνι της Ύδρας.

Ατμόσφαιρα και πολιτισμός

Τα ήσυχια σοκάκια, το παλιό γραφικό λιμάνι με τις

πολεμίστρες, τα κανόνια και τα πολύχρωμα αρχοντικά που σκαρφαλώνουν στους δύο βραχώδεις λόφους της Ύδρας, συνέθεσαν το μελαγχολικό σκηνικό διαφόρων ταινιών με διεθνή απήχηση: *Το κορίτσι με τα μαύρα* του Μ. Κακογιάννη, με την Έλλη Λαμπέτη και τον Δημήτρη Χορν (1956), *Το παιδί και το Δελφίνι* του Γιαν Νεγκουλέσκο, με τη Σοφία Λόρεν (1957) και η *Φαίδρα* του Ζυλ Ντασέν, με τη Μελίνα Μερκούρη και τον Άντονι Πέρκινς (1962). Οι ταινίες αυτές και πλήθος άλλων που γυρίστηκαν τα επόμενα χρόνια στο νησί (*Κορίτσια για φίλημα*, *Οι γαμπροί της Ευτυχίας*, *The sailor of Gibraltar* κ.ά.) καθώς και το περίφημο κλαμπ «Λαγουδέρα», που άνοιξε ο Μπάμπης Μωρές το 1959, σημάδεψαν την



πολιτιστική ιστορία της Ύδρας, καθιερώνοντάς την ως τον απόλυτο προορισμό του διεθνούς τζετ σετ κατά τη δεκαετία του '60. Τακτικοί θαμώνες της «Λαγουδέρας» ήταν πολιτικοί, καλλιτέχνες, βασιλιάδες, επιχειρηματίες και εφοπλιστές. Το θρυλικό κλαμπ δεν υπάρχει πλέον στις μέρες μας, ωστόσο το νησί προσφέρει πολλές και ποικίλες επιλογές, που θα ευχαριστήσουν και τον πιο απαιτητικό ταξιδιώτη.

Αξιοθέατα

Σήμα κατατεθέν της Ύδρας είναι τα γαϊδουράκια που τριγυρνούν στα σοκάκια και αποτελούν το μοναδικό μεταφορικό μέσο του νησιού, καθώς απαγορεύονται αυτοκίνητα και μηχανές. Ευκαιρία, λοιπόν, για όσους αγαπούν την πεζοπορία καθώς

προσφέρονται 6 γραφικές διαδρομές που αξίζει να ανακαλύψετε (**«Τα μονοπάτια της Ύδρας»** του Αντώνη Καλογήρου). Η **Ακαδημία Εμπορικού Ναυτικού**, το αρχοντικό της οικογένειας Κουντουριώτη και τα κανόνια που δεσπόζουν αριστερά και δεξιά του λιμανιού, μαρτυρούν τη μακρά ναυτική παράδοση του νησιού και αξίζει να τα επισκεφτείτε. Η Ύδρα, γενέτειρα σπουδαίων προσωπικοτήτων όπως ο Ανδρέας Μιαούλης, ο Λάζαρος Κουντουριώτης, ο Αναστάσης Τσαμαδός, ο Αντώνιος Κριεζής κ.ά., αποτέλεσε μία από τις σημαντικότερες ναυτικές δυνάμεις που συνέβαλαν στον Αγώνα με τη συνεισφορά τους κατά την Επανάσταση του 1821. Την ευημερία του τόπου, άλλωστε, κατά το 19ο αιώνα μαρτυρούν και τα **πολύχρωμα αρχοντικά**, που -αναπαλαιωμένα σήμερα- αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος καταλυμάτων-ξενώνων για τους επισκέπτες της Ύδρας. Το ιστορικό **Φαρμακείο Ραφαλιά**, που χρονολογείται από το 1890, δεσπόζει στο κέντρο της χώρας και αποτελεί μνημείο πολιτιστικής και αρχιτεκτονικής παράδοσης.

Παραλίες

Η Ύδρα φημίζεται για τις βοτσαλένιες παραλίες της με τα κρυστάλλινα νερά, προσβάσιμες με τα πόδια ή με θαλάσσιο ταξί. Η Ύδρονέτα βρίσκεται στο ομορφότερο μέρος του νησιού, συνδυάζοντας τη δυνατότητα να απολαύσει κανείς μια βουτιά στα καταπράσινα νερά αλλά και να πιει τον καφέ του με θέα το εντυπωσιακό ηλιοβασίλεμα. Μερικές από τις πιο γνωστές παραλίες του νησιού είναι το Αυλάκι, που θα συναντήσετε στην πορεία προς το χωριό Καμίνι, οι Πλάκες Βλυχού, το Μπίστι, η παραλία του Αγίου Γεωργίου, το Κλιμάκι και η Λιμνιώνιζα.

Γαστρονομία και διασκέδαση

Για γευστικές αναζητήσεις με θέα το γραφικό λιμάνι της Ύδρας προσφέρεται η Ψαροπούλα, ενώ για πιο απαιτητικούς ουρανίσκους υπάρχει το ρεστοράν του ξενοδοχείου Μηρατσέρα και, φυσικά, το Sunset, που βρίσκεται σε προνομιακή θέση, ιδανική για χαλάρωση, δίπλα στην τοποθεσία Περίπτερο. Νέα και πολλά υποσχόμενη άφιξη στο νησί αποτελεί το εστιατόριο Ρόδι, που θα σας κλέψει την καρδιά με την υπέροχη αυλή του και την πολύ ποιοτική κουζίνα του. Τέλος, τα μπαράκια που αποτελούν θεσμό και αξίζει να τα επισκεφτείτε είναι το Pirate Bar στο λιμάνι και το Amalour, με τα απολαυστικά κοκτέιλ του.

Σπέτσες

Το νησί των Σπετσών ξεχωρίζει ανάμεσα στα νησιά του Σαρωνικού, χάρη στο διαχρονικό κοσμοπολίτικο χαρακτήρα του. Απαλλαγμένο από αυτοκίνητα, με άμαξες και αρχοντικά στο σκηνικό του, το νησί είναι ιδανικό για σύντομες καλοκαιρινές αποδράσεις!

Ντάπια και Κουνουπίτσα

Στην Ντάπια βρίσκεται το γραφικό λιμάνι των Σπετσών, η πρώτη εικόνα που αντικρίζει ο επισκέπτης καθώς φτάνει στο νησί με καΐκη ή θαλάσσιο ταξί από την Κόστα, είτε με το ferry από το λιμάνι του Πειραιά. Η Ντάπια, εκτός από πυροβολείο, υπήρξε τόπος συγκέντρωσης των αρχόντων και των καπεταναίων του 1821. Το λιμάνι προσφέρεται για απολαυστικές βόλτες στον εξαιρετικής τεχνοτροπίας με ψηφιδωτά πεζόδρομο δίπλα στη θάλασσα, που έχει κατασκευαστεί από στρογγυλά χρωματιστά βότσαλα. Λίγα μόλις μέτρα από την Ντάπια βρίσκεται η Κουνουπίτσα. Πρόκειται για μια γειτονιά με θέα τα παράλια της Πελοποννήσου. Εκεί βρίσκεται και το δημαρχείο Σπετσών, δίπλα στον παραλιακό δρόμο.

Αξιοθέατα

Το ιστορικό **σπίτι της**

Μπουμπουλίνας βρίσκεται στα Πευκάκια, την περιοχή πίσω από την Ντάπια. Πρόκειται για ένα αρχοντικό με εξαιρετικής ποιότητας αντικείμενα, όπως οι περίφημοι βενετσιάνικοι καθρέφτες που δένουν άψογα με το υπέροχο φλωρεντινό σκαλιστό ταβάνι της μεγάλης σάλας. Υπάρχει επίσης μια σπάνια συλλογή με όπλα διαφόρων εποχών, βυζαντινές εικόνες, τούρκικα φερμάνια κ.ά. Ξεναγός σας, ο απόγονος της Καπετάνισσας, Φίλιππος Δεμερτζής Μπούμπουλης, θα σας αφηγηθεί

την ιστορία της θρυλικής αυτής γυναίκας, από τη γέννησή της μέσα στις τούρκικες φυλακές της Κωνσταντινούπολης, τη δράση της κατά τον απελευθερωτικό αγώνα του 1821, την προσφορά και τις θυσίες της για την πατρίδα, ως και το απρόσμενο και τραγικό τέλος της.

Στο σπίτι του πρώτου άρχοντα των Σπετσών, **Χατζηγιάννη Μέξη**, στεγάζονται κειμήλια και η σημαία της Επανάστασης, καθώς και τα οστά της μεγάλης καπετάνισσας, Λασκαρίνας Μπουμπουλίνας, αρχαιολογικά ευρήματα από τους

πρώτους οικισμούς του νησιού και μια αξιόλογη λαογραφική συλλογή. Μια επίσκεψη θα σας μεταφέρει στο κλίμα της εποχής, καθώς εκεί βρίσκονται αρκετές επιστολές που αντάλλασσαν μεταξύ τους οι αγωνιστές του '21, μυστικές κρύπτες και παρατηρητήρια, πολεμίστρες και αποθήκες, που μας ταξιδεύουν πίσω στο χρόνο.

Η εκκλησία της **Παναγίας της Αρμάτας** βρίσκεται κοντά στο Φάρο των Σπετσών και ιδρύθηκε από την ιστορική οικογένεια του Ιωάννη Κούτση σε ανάμνηση της μεγάλης



**ΕΠΙΣΤΟΛΕΣ ΠΟΥ
ΑΝΤΑΛΛΑΣΣΑΝ ΜΕΤΑΞΥ
ΤΟΥΣ ΟΙ ΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΤΟΥ
'21, ΜΥΣΤΙΚΕΣ ΚΡΥΠΤΕΣ
ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΑ,
ΠΟΛΕΜΙΣΤΡΕΣ ΚΑΙ
ΑΠΟΘΗΚΕΣ - ΤΟ ΝΗΣΙ
ΤΩΝ ΣΠΕΤΣΩΝ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΑ ΖΩΝΤΑΝΟ ΚΟΜΜΑΤΙ
ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΠΟΥ ΜΑΣ
ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ.**



πόλη, ξεχωρίζει η οργανωμένη πλαζ της Αγίας Μαρίνας με θέα στη Σπετσοπούλα.

Γαστρονομία και Διασκέδαση

Στη γαστρονομία του νησιού πρωταγωνιστούν τα αμυγδαλωτά Σπετσών, που μοσχομυρίζουν κανέλα και γαρίφαλο και το ψάρι αλά Σπετσειώτα, με σάλτσα τομάτας. Τα καϊκία προμηθεύουν με φρέσκιες πρώτες ύλες τα ταβερνάκια του νησιού, και είναι σίγουρο ότι θα απολαύσετε ελληνικές και μεσογειακές γεύσεις από νόστιμα θαλασσινά. Δοκιμάστε ένα από τα ξεχωριστά πιάτα του εστιατορίου Ορλόφ, με θέα που κόβει την ανάσα. Η νυχτερινή ζωή των Σπετσών είναι συναρπαστική. Ατμοσφαιρικά μπαρ κατά μήκος του παραλιακού δρόμου, άλλα με live μουσική, επιβεβαιώνουν τον κοσμοπολίτικο χαρακτήρα του νησιού. Σημείο αναφοράς της νεολαίας το μπαρ Throubi.

ναυμαχίας των Σπετσών κατά των Τούρκων το 1822. Στο εσωτερικό του ναού υπάρχει ο πίνακας του Κούτση που εξιστορεί την περιπέτεια της ναυμαχίας. Σημερινή μητρόπολη των Σπετσών και άλλοτε μοναστήρι, είναι η εκκλησία του **Αγ. Νικολάου**, που βρίσκεται στο δρόμο που οδηγεί στο παλιό λιμάνι.

Ένα ακόμη ιστορικό κτίριο είναι **η Αναργύρειος Σχολή**, η οποία ιδρύθηκε το 1927 από το μεγάλο ευεργέτη του νησιού, Σωτήριο Ανάργυρο, και υπήρξε ένα από τα καλύτερα κολέγια των Βαλκανίων.

Σήμερα στις εγκαταστάσεις της λειτουργεί το Λύκειο Σπετσών και το Κέντρο Περιβαλλοντικής Μελέτης.

Παραλίες

Δημοφιλέστερες παραλίες των Σπετσών είναι οι Άγιοι Ανάργυροι, γνωστή και ως «Καϊκί» και η Σπηλιά του Μπεκίρη. Πιο μικρή, αλλά εξίσου όμορφη είναι η Αγία Παρασκευή, που αν και δεν είναι οργανωμένη με ομπρέλες, είναι πνιγμένη στα πεύκα, ενώ στην ίδια πλευρά θα βρείτε την Ξυλοκέριζα, για όσους προτιμούν τα βραχάκια, τη Ζωγεριά και τον Βρέλλο. Πιο κοντά στην



Νίσυρος

Ένα διαμάντι από λάβα

Γράφει η Τόνια Γιαννούλη

Η Νίσυρος είναι ένα μικρό νησί νότια στο Αιγαίο και ένα από τα Δωδεκάνησα. Για όσους δεν το γνωρίζουν φαντάζει ένας έρημος τόπος. Για όσους όμως το έχουν επισκεφθεί ή ζουν εκεί είναι ένας μικρός παράδεισος... Η Νίσυρος, εκτός από άγρια και μαγευτικά τοπία, έχει

να επιδείξει και πλούσια ιστορία, καθώς πηγαίνει πολύ πίσω στο χρόνο. Η μυθολογική της γένεση έγινε την εποχή που οι Γίγαντες πολεμούσαν με τους Θεούς και ο Ποσειδώνας βοηθούσε τον Δία στην καταδίωξη των Τιτάνων. Ο Ποσειδώνας πρόφτασε τον γίγαντα Πολυβότη λίγο μετά την Κω την ώρα που αυτός έτρεχε φοβισμένος

να σωθεί. Έκοψε τότε ένα κομμάτι γης από την Κω με την τριάνά του και το εκσφενδόνισε πάνω στον Πολυβώτη. Αυτό το κομμάτι αποσπασμένης γης είναι η Νίσυρος. Ακόμα και τώρα, όταν το έδαφος κάνει περιοδικές δονήσεις, πολλοί λένε πως είναι τα αγκομαχητά του θαμμένου Τιτάνα. Αναφορές για τους Νισύριους υπάρχουν και στην Ιλιάδα του Ομήρου, καθώς είχαν συμμετάσχει και αυτοί στον Τρωικό Πόλεμο.

Τα χωριά

Η Νίσυρος αποτελείται από τέσσερα κατοικήσιμα χωριά, το Μανδράκι, τους Πάλους, το Εμποριό και τα Νικιά. Το Μανδράκι είναι η Χώρα και το κυρίως λιμάνι του νησιού. Οι Πάλοι είναι ένα γραφικό και ήσυχο ψαροχώρι. Τα Νικιά και ο Εμποριός βρίσκονται στα πιο ψηλά σημεία του νησιού και η θέα από εκεί είναι μοναδική. Οι άνθρωποι που συναντά ο επισκέπτης είναι φιλικοί, εξυπηρετικοί και χαμογελαστοί. Θα σας καλωσορίσουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο: με σουμάδες από πικραμύγδαλο, με κανελάδα και γλυκό τομάτα.

Αξιοθέατα

Τα αξιοθέατα που μπορείτε να επισκεφθείτε κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στη Νίσυρο είναι πολλά. Αρχικά, θα πρέπει να πάτε στο Ηφαίστειο και να απολαύσετε από κοντά την μαγεία της φύσης. Αυτό που κάνει την επίσκεψη στο ηφαίστειο μοναδική είναι ότι μπορείτε να περπατήσετε μέσα στον κρατήρα και να νιώσετε την αύρα και τη μυρωδιά από το θειάφι που αναβλύζει από το υπέδαφος. Επιστρέφοντας, απαραίτητη είναι μια στάση στο ηφαιστειολογικό μουσείο στα Νικιά, όπου μπορείτε να περιηγηθείτε στα εξαιρετικά εκθέματά του και να παρακολουθήσετε μοναδικές τρισδιάστατες κινούμενες απεικονίσεις. Στη συνέχεια, κατευθυνθείτε προς τον Εμποριό. Έξω από το χωριό υπάρχει μια φυσική ...σάουνα. Μια σπηλιά που από μέσα της βγαίνουν όλοι οι υδρατμοί του ηφαιστείου και προσφέρουν μια μοναδική ζέση που δύσκολα αντέχεται πάνω από δύο λεπτά. Για το τέλος αφήστε τη Χώρα. Περπατώντας στο Μανδράκι από το λιμάνι μέχρι και τον Αι Σάββα βλέπετε στα αριστερά μια αναπαράσταση της παραδοσιακής ζωής της Νισύρου. Φτάνοντας στην πλατεία μετά τον Αι Σάββα μπορείτε να διακρίνεται την εκκλησία της Παναγίας της Σπηλιανής, που είναι χτισμένη πάνω στο βράχο. Η θέα που ξετυλίγεται μπροστά σας από τον προαύλιο χώρο της εκκλησίας κόβει την ανάσα-ειδικά το βράδυ που διακρίνονται τα φώτα από το Γυαλί και από την Καρδάμαινα της Κω. Τέλος, δεν πρέπει να παραλείψετε μια επίσκεψη στο Μανδράκι, στα τείχη της αρχαίας πόλης.

Αξίζει να διαθέσετε μια μέρα για μια μοναδική εκδρομή στο Γυαλί, ένα μικρό νησάκι απέναντι από τη Νίσυρο. Το Γυαλί υπάγεται στον Δήμο Νισύρου και μπορείτε να το επισκεφθείτε με καραβάκι. Το λατομείο της ελαφρόπετρας στο Γυαλί αποφέρει στη Νίσυρο οικονομικά οφέλη. Η ελαφρόπετρα και ο περλίτης του Γυαλιού είναι υψηλής ποιότητας διεθνώς. Στο

βορειοανατολικό τμήμα του Γυαλιού υπάρχουν λόφοι από περλίτη και οψιανό (φυσικό γυαλί) ενώ γύρω από το νησί υπάρχουν τα μικρά ηφαιστειακά κέντρα (νησίδες) του Αγίου Αντωνίου και της Στρογγυλής.

Η καλύτερη περίοδος διακοπών στη Νίσυρο ξεκινάει από τον Απρίλιο και φτάνει μέχρι και τις αρχές Οκτωβρίου, ενώ το Πάσχα στη Νίσυρο είναι μοναδικό λόγω των ιδιαίτερων παραδόσεων που διατηρούνται ακόμα από τους νέους του νησιού.

Παραλίες

Οι παραλίες του νησιού είναι τόσο ξεχωριστές που γοητεύουν και τους πιο δύσκολους τουρίστες. Η παραλία στους Πάλους είναι ιδανική για τους λάτρεις της άμμου, αρκετά μεγάλη με ρηκά και πεντακάθαρα νερά. Δίπλα ακριβώς είναι και το «καφέ της Μαρίας» που μπορείτε να απολαύσετε έναν δροσερό καφέ πάνω στην θάλασσα. Μια παραλία μετά τους Πάλους είναι οι Λιές, αρκετά μεγάλη με ελάχιστο κόσμο. Αμέσως μετά τις Λιές και μόλις περάσετε την «Οάση» του Ηλία (σ.σ. ό,τι πρέπει για ένα εξαιρετικό γεύμα μετά το μπάνιο), ακολουθώντας ένα ελαφρώς δύσβατο μονοπάτι πάνω στο βουνό απλώνεται μπροστά σας η Παχιά Άμμος, μια παραλία στο τέλος ενός φαραγγιού. Είναι αρκετά μεγάλη με σκούρα άμμο και χωρίς καθόλου φυσική σκιά αλλά με καταγάλανα και πεντακάθαρα νερά. Στο Μανδράκι η παραλία Χοχλάκοι είναι για αυτούς που αγαπάνε τα βότσαλα και τους αρέσουν τα επιβλητικά τοπία, όπως άλλωστε και η παραλία στο Αυλάκι που βρίσκεται κάτω από τα Νικιά.

Διασκέδαση

Πολλοί θα έλεγαν πως η Νίσυρος δεν είναι ο κατάλληλος τόπος για ξέφρενο clubbing λόγω της ηρεμίας της αλλά και των λιγοστών κατοίκων. Και όμως, η νυχτερινή ζωή του νησιού είναι το κάτι άλλο! Ξεκινάμε με ένα απογευματινό καφεδάκι στα Λιοτρίδια, ή στην Προβέζα που βρίσκονται ένα βήμα μακριά από την θάλασσα. Συνεχίζουμε με καλό φαγητό στο Μανδράκι, στην «Φάμπρικα» της Όλγας και του Μανώλη ή στην Ηλικιωμένη του Σφακιανού για πίτσα και χάμπουργκερ. Για ποτό μέχρι τα ξημερώματα επιλέγουμε «Miramare», του κυρ Αντρέα το μπαράκι, όπου συγκεντρώνεται όλη η νεολαία του νησιού (με την ευρεία έννοια του όρου) και ακολουθεί ένα ξέφρενο γλέντι με εξαιρετικές μουσικές επιλογές με θέα τη θάλασσα, και τις ακτές της Μικράς Ασίας κάτω από το μαγευτικό φως του φεγγαριού. ■

Επιστημονικές εκδηλώσεις

2ο Επιστημονικό Σεμινάριο: Υστεροσκοπηση - Νέες Τεχνικές (Hands On)



Απο αριστερά: Μαθιόπουλος Δημήτρης, μαιευτήρας - γυναικολόγος, Χειράκης Εμμανουήλ, μαιευτήρας - γυναικολόγος, Χασιάκος Δημήτρης, Αν. Καθηγητής Μαιευτικής & γυναικολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Γρηγορίου Οδυσσέας, Καθηγητής Β' Μαιευτικής Γυναικολογικής Κλινικής Αρεταίειου Νοσοκομείου.

Η Κλινική ΡΕΑ, σε συνεργασία με τη Β' Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική του Αρεταίειου Νοσοκομείου, διοργάνωσαν για δεύτερη συνεχή χρονιά το **2ο Επιστημονικό Σεμινάριο Υστεροσκοπησης - Νέες Τεχνικές (Hands On)**. Το σεμινάριο διεξάχθηκε με απόλυτη επιτυχία, το **Σάββατο 26 Απριλίου 2014**, στις εγκαταστάσεις της ΡΕΑ.

Σκοπός του Σεμιναρίου ήταν να παρουσιαστούν οι τελευταίες εξελίξεις στην υστεροσκοπηση, καθώς και τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, που την καθιστούν επίκαιρη διαγνωστική και θεραπευτική μέθοδο παθήσεων της ενδομητρικής κοιλότητας της μήτρας.

Οι παρουσίες του καθηγητή Μ/Γ Γ.Κ. Κρεατσά στην έναρξη του σεμιναρίου και του Κοσμά Βρυώνη, Διευθύνοντος Συμβούλου του Δ.Σ. της Κλινικής ΡΕΑ, επιβεβαίωσαν τη σπουδαιότητα της συνεργασίας μεταξύ της Κλινικής ΡΕΑ και της Β' Πανεπιστημιακής Κλινικής του Αρεταίειου Νοσοκομείου, για την εξέλιξη

και τη διάδοση της γυναικολογικής ενδοσκοπησης. Οι εισηγητές των ομιλιών κατέθεσαν τις νεότερες επιστημονικά τεκμηριωμένες εξελίξεις στην εφαρμογή της υστεροσκοπησης, ενώ αργότερα, οι σύνεδροι παρακολούθησαν ζωντανή **αναμετάδοση τριών υστεροσκοπικών επεμβάσεων**, με τη νέα τεχνική Morcellator. Τις επεμβάσεις διεκπεραίωσε με επιτυχία ο **Δ. Μαθιόπουλος**, μαιευτήρας-γυναικολόγος, συνεργάτης της ΡΕΑ.

Μετά τη λήξη των εργασιών του σεμιναρίου ακολούθησε εξάσκηση των ιατρών (hands on) στη χρήση του υστεροσκοπικού Morcellator, με τη βοήθεια του προσομοιωτή Simulator.

Η ΡΕΑ Μαιευτική Γυναικολογική Κλινική παραμένει εστιασμένη στην υιοθέτηση νέων τεχνολογιών που συμβάλλουν σημαντικά στη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών της και παράλληλα προσφέρουν ομαλότερη και ταχύτερη αποκατάσταση στους ασθενείς.



Εξάσκηση της νέας πρακτικής στο Simulator (Hands On)

International Breast Ultrasound Course 2014 (IBUS)

Με επιτυχία διεξήχθη το τριήμερο **Course μαστού «IBUS»**, το οποίο φιλοξενήθηκε για 2η συνεχή χρονιά στις εγκαταστάσεις της **Κλινικής ΡΕΑ**, στις **5-7 Ιουνίου 2014**.

Το διεθνώς αναγνωρισμένο Course IBUS αφορά στο **U/S μαστού** και διοργανώνεται από το International Breast Ultrasound School σε συνεργασία με την **Επιστημονική Μαστολογική Εταιρεία | Ίαση | Στήριξη**.

Η διεξαγωγή του IBUS Course στην Ελλάδα αποτελεί πλέον θεσμό καθώς η μεγάλη συμμετοχή μαθητών αλλά και η ανάγκη για ολοκληρωμένη εκπαίδευση στην ιατρική απεικόνιση του μαστού οδήγησαν με επιτυχία στην 6η διοργάνωσή του στην Αθήνα.

Οι συμμετέχοντες στο IBUS παρακολούθησαν με ενδιαφέρον μια σειρά από διαλέξεις κατά τις οποίες παρουσιάστηκαν όλα τα νέα δεδομένα σχετικά με τη

διάγνωση και την αντιμετώπιση των παθήσεων των μαστών, ενώ καθηγητές από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα μετέδωσαν την τεχνογνωσία και την εμπειρία τους, βάσει διαφόρων περιστατικών αλλοιώσεων του μαστού.



Ζωντανή αναμετάδοση χειρουργείου με χρήση U/S μαστού



Ομαδική φωτογραφία συμμετεχόντων από το τριήμερο Course



Πρακτική εξάσκηση (Workshop)

Στο πλαίσιο του Course, οι σύνεδροι είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ζωντανό χειρουργείο αλλά και να συμμετέχουν ανά ομάδες σε workshops, ώστε να εκπαιδευτούν στις νέες τεχνικές και τα μηχανήματα.

Η Κλινική ΡΕΑ συνεχίζει να υποστηρίζει εκπαιδευτικά προγράμματα διεθνούς κύρους με σκοπό τη συνεχή εξέλιξη της ιατρικής γνώσης.

Εφαρμοσμένο Κλινικό Φροντιστήριο: Θεραπευτική Αντιμετώπιση Υπερδραστικής Κύστης με Αλλαντική Τοξίνη-A



Άγγελος Λιάπης, Καθ. Μαιευτικής Γυναικολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών



Στιγμιότυπο από το χειρουργείο «botox κύστης»

Η Κλινική ΡΕΑ και η Ελληνική Εταιρεία Ουρογυναικολογίας και Διαταραχών Πυελικού Εδάφους συνδιοργάνωσαν στις **5-6 Ιουνίου 2014**, το Εφαρμοσμένο Κλινικό Φροντιστήριο για τη Θεραπευτική Αντιμετώπιση Υπερδραστικής Κύστης, με Αλλαντική τοξίνη τύπου Α.

Υπεύθυνος και συντονιστής της εκδήλωσης ήταν ο **καθ. Μαιευτικής Γυναικολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών, Άγγελος Λιάπης**.

Στο πλαίσιο του Φροντιστηρίου, πραγματοποιήθηκαν workshops πρακτικής άσκησης για τους ειδικευόμενους και ειδικευμένους και ουρογυναικολόγους χειρουργούς, τα οποία οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν σε ζωντανό χρόνο, με σκοπό να λάβουν εμπειρία της επέμβασης πάνω στη Θεραπευτική Αντιμετώπιση Υπερδραστικής Κύστης, με την εφαρμογή Αλλαντικής Τοξίνης τύπου Α.



Πρακτική άσκηση στην εφαρμογή της Αλλαντικής Τοξίνης Α

Η υπερδραστική κύστη είναι ένα χρόνια σύνθετο πρόβλημα το οποίο επηρεάζει 12-17% του γενικού πληθυσμού. Η εφαρμογή αλλαντικής τοξίνης τύπου Α αποτελεί μια από τις πιο σύγχρονες μεθόδους αντιμετώπισης.

mother's blog.gr

Σχέση ζωής για ένα ρόλο που κρατάει μια ζωή

- ✧ Δίηλα στις ανάγκες της σύγχρονης γυναίκας
- ✧ Σημαντικές και χρηστικές πληροφορίες για τη γυναίκα και το παιδί
- ✧ Πξιόπιστες ενημερώσεις για την εγκυμοσύνη και το θηλασμό
- ✧ Επιστημονικές συμβουλές για τη νέα μαμά και τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού

Τι να κάνω
γιατρέ μου;

Θα γίνο
μαμά

Είμαι
μαμά

Κέντρο Λήψης Δειγμάτων Μυελού των Οστών ΡΕΑ

Η Κλινική ΡΕΑ θέλοντας να ενισχύσει τις προσπάθειες του έργου του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας» και να ενεργοποιήσει την κοινωνία σε δράσεις εθελοντισμού, έγινε Κέντρο Λήψης Δειγμάτων Μυελού των Οστών. Με σκοπό την εξεύρεση δοτών εθελοντών μυελού των οστών, διοργάνωσε ενημερωτική εκδήλωση την Τρίτη 6 Μαΐου στην Κλινική ΡΕΑ.

Ο συντονιστής της εκδήλωσης, **κ. Αλέξανδρος Τζεφεράκος**, μαιευτήρας γυναικολόγος και Διευθύνων Σύμβουλος της Κλινικής ΡΕΑ, δήλωσε χαρακτηριστικά: «Ίσως είσαι απλά ένα άτομο σ' αυτόν τον κόσμο, όμως για κάποιον μπορείς να γίνεις ολόκληρος ο κόσμος». Στην εκδήλωση ομιλητές ήταν ο **κ. Παναγιώτης Αποστολακόπουλος**, Διευθυντής του Τμήματος των

Κεντρικών Εργαστηρίων της Κλινικής ΡΕΑ και Υπεύθυνος του Κέντρου Λήψης Δειγμάτων της κλινικής, ο οποίος ανέλυσε τη διαδικασία λήψης δείγματος μυελού των οστών μέσω σιέλου ή αίματος, τονίζοντας ότι είναι απλή, ολιγόλεπτη και ανώδυνη. Ο **κ. Στέλιος Γραφάκος**, Ιατρός και Διευθυντής της Μονάδας Μεταμόσχευσης Μυελού των Οστών του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας», αναφέρθηκε στη σπουδαιότητα της ύπαρξης εθελοντών δοτών μυελού των οστών, καθώς η ανεύρεση ατόμων με απόλυτη συμβατότητα είναι δύσκολη και ένα μεγάλο ποσοστό ασθενών που πάσχουν από ασθένειες που χρειάζονται μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων (όπως λευχαιμία) δεν καταφέρνουν να βρουν συμβατό δότη. Στη συνέχεια το λόγο έλαβε η **κ. Ιωάννα Βαρελά**, Βιολόγος και Συνεργάτης του Συλλόγου «Όραμα Ελπίδας», η οποία τόνισε ότι καθένας μπορεί να γίνει δότης, αρκεί να βρίσκεται σε ηλικία 18-45 ετών, να είναι σε καλή κατάσταση υγείας και -το σπουδαιότερο- να είναι πρόθυμος να βοηθήσει οποιονδήποτε χρειάζεται μεταμόσχευση. Τόνισε, επίσης, ότι η διαδικασία της μεταμόσχευσης είναι πλέον αρκετά απλή και γίνεται συνήθως με τη συλλογή αιμοποιητικών κυττάρων από το περιφερικό αίμα.

Το Κέντρο Λήψης Δειγμάτων ξεκίνησε δυναμικά τη λειτουργία του, αφού από τις πρώτες κιόλας ημέρες πολλοί άνθρωποι εκδήλωσαν το ενδιαφέρον τους, για να γίνουν εθελοντές δότες. Ανάμεσα στους πρώτους που στήριξαν το εγχείρημα της ΡΕΑ ήταν η **κα Εύη Βατίδου**.

Εάν ενδιαφέρεστε να γίνετε εθελοντής δότης μυελού των οστών, μπορείτε να έρθετε σε επικοινωνία με το Κέντρο Λήψης (Τηλ. επικοινωνίας - ραντεβού: 210 9495071-2).

Τι ακριβώς είναι ο μυελός των οστών;

Ο μυελός είναι ρευστός ιστός που βρίσκεται στα οστά του σώματος, κυρίως στα οστά της λεκάνης και του στέρνου. Περιέχει αρχέγονα κύτταρα, τα οποία όταν ωριμάσουν, μετατρέπονται σε λευκά αιμοσφαίρια, ερυθρά αιμοσφαίρια και αιμοπετάλια.

Υπάρχει πραγματική ανάγκη για εθελοντές δότες;

Κάθε χρόνο γίνονται 15.000 μεταμοσχεύσεις στην Ευρώπη, αλλά μόλις 200 στην



Ελλάδα. Σε παγκόσμια κλίμακα καταγράφονται 13.000.000 εθελοντές δότες, ενώ στην Ελλάδα μόλις 15.000, που δεν επαρκούν για την ανεύρεση συμβατού δότη για Έλληνες ασθενείς. Δυστυχώς, μόνο το 30% των ασθενών βρίσκουν συμβατό δείγμα μυελού των οστών από κάποιο συγγενή...

Ποιοι άνθρωποι μας χρειάζονται;

Η μεταμόσχευση μυελού των οστών γίνεται για θεραπεία ασθενών που έχουν μυελική απλασία, λευχαιμία, κληρονομικά αιματολογικά νοσήματα ή μυελική καταστροφή (από ακτινοβολία ή φάρμακα). Παλαιότερα, αυτοί οι ασθενείς ήταν καταδικασμένοι σε θάνατο... Σήμερα μπορούν να σωθούν χάρη σε κάποιον από εμάς!

Μπορώ να γίνω κι εγώ εθελοντής δότης;

Ναι, μπορείς κι εσύ να σώσεις μια ζωή.

- Αν είσαι μεταξύ 18-45 ετών
- Σε καλή κατάσταση υγείας και
- Πρόθυμος να βοηθήσεις οποιονδήποτε ασθενή χρειάζεται μεταμόσχευση.

Η ΡΕΑ ταξιδεύει και προστατεύει: Εξετάσεις στις γυναικείες φυλακές Θηβών

Η ΚΛΙΝΙΚΗ ΡΕΑ, ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ «Η ΡΕΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ», ΕΠΙΣΚΕΦΘΗΚΕ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ ΦΥΛΑΚΕΣ ΘΗΒΩΝ, ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΜΑΪΟΥ 2014.

Κλιμάκιο της ΡΕΑ, 17 ατόμων, με επικεφαλής τον **κ. Αλέξανδρο Τζεφεράκο**, μαιευτήρα-γυναικολόγο, πραγματοποίησε γυναικολογικές εξετάσεις (pap test και κολπικό υπέρηχο), μαστολογική εξέταση με ψηλάφηση και αιματολογικές εξετάσεις, σε περίπου 200 γυναίκες στο Σωφρονιστικό Κατάστημα Ελαιώνα Θηβών. Οι ιατροί που συμμετείχαν στην ενέργεια ήταν οι μαιευτήρες-γυναικολόγοι **κ. Βασίλης Τσαβαλιάρης**, **κ. Ιωάννης Καλογήρου**, **κ. Μαριλία Νικολαΐδου**, **κ. Παναγιώτης Καρανικολόπουλος**, **κ. Γεώργιος Γιαπισίκογλου**, ο βιοπαθολόγος



και Διευθυντής των Κεντρικών Εργαστηρίων της ΡΕΑ, **κ. Παναγιώτης Αποστολακόπουλος** και η αναισθησιολόγος **κ. Μαρία Γιατράκου**.

Η ομάδα των ιατρών θέλησε να προσφέρει ουσιαστική ιατρική στήριξη στις γυναίκες και να στείλει ένα ηχηρό κοινωνικό μήνυμα: Το δικαίωμα στην υγεία ανήκει σε όλους μας!

Την προσπάθεια της Κλινικής ΡΕΑ ενίσχυσε εταιρεία βρεφικών ειδών, η οποία προσέφερε πάνες και μωρομάντιλα, καλύπτοντας τις ανάγκες των έγκλειστων γυναικών και των μωρών τους.

Η Κλινική ΡΕΑ δεσμεύεται να συνεχίσει να ταξιδεύει, να προστατεύει και να αγκαλιάζει όσους τη χρειάζονται.



Γρηγορία, μαμά 12 παιδιών!

Η ΓΡΗΓΟΡΙΑ ΜΑΡΙΝΑΚΗ-ΠΟΥΛΟΥ, ΜΟΛΙΣ 41 ΕΤΩΝ, ΕΧΕΙ ΦΕΡΕΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ 12 ΥΓΙΕΣΤΑΤΑ ΠΑΙΔΙΑ! Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΤΗΣ ΓΙΟΣ ΕΙΝΑΙ 21 ΕΤΩΝ, ΕΝΩ Ο ΝΕΟΤΕΡΟΣ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΡΕΑ, ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΙΟΥΝΙΟΥ 2014.

Η Γρηγορία, με καταγωγή από την Πάρο και τη Σαντορίνη, έχει μεγαλώσει στην Αθήνα με τα πέντε αδέρφια της, αλλά με το σύζυγό της, τον Πατέρα Δημήτριο, ζουν στο Άργος, όπου και μεγαλώνουν τα παιδιά τους.

Θέλατε πάντα να κάνετε πολλά παιδιά;

Τα παιδιά είναι ένα θαύμα. Ήθελα πάντα παιδιά, αλλά φυσικά δεν είχα σκεφτεί ότι θα κάνω τόσα. Τελικά, έφερα στον κόσμο δώδεκα μωράκια και νιώθω ευτυχισμένη. Αυτά όμως, δεν τα σχεδιάζεις... Ο Θεός φέρνει τα παιδιά κι ο ίδιος αποφασίζει αν θα τα πάρει. Για εμένα και το

σύζυγό μου, ευτυχώς όλα πήγαν καλά, όλα μας τα παιδιά είναι υγιή και ζούμε πολύ ευτυχισμένοι στο Άργος.

Τελικά πώς φτάσατε στα δώδεκα παιδιά; Είχατε κάποια δίδυμη κύηση;

Όχι, δεν έχω δίδυμα. Όλα μου τα παιδιά τα γέννησα ένα-ένα. Όταν παντρεύτηκα, λίγο μετά έκανα τους δύο γιους μου, με ένα χρόνο διαφορά. Πέρασαν περίπου πέντε χρόνια για να κάνω τον τρίτο μου γιο κι ύστερα ήρθε και η κόρη... Έκτοτε, σχεδόν κάθε χρόνο κάναμε κι από ένα παιδί. Πριν από δύο χρόνια έφερα στον κόσμο, εδώ στη ΡΕΑ, τη μικρή μου, τη Μαίρη, και τώρα φεύγω με τον μπέμπη μου στην αγκαλιά μου. Έχω έξι γιούς κι έξι κόρες και πραγματικά, ποιος ξέρει τι άλλο μπορεί να φέρει η ζωή...

Η διαδικασία του τοκετού και της φροντίδας του μωρού είναι ρουτίνα πλέον για εσάς;

Όχι! Πραγματικά κάθε φορά που γεννάω, είναι σαν την πρώτη φορά. Άλλωστε δεν ήταν όλες οι εγκυμοσύνες μου εύκολες ούτε όλες οι γέννες. Κάποιες φορές είχα επιπλοκές, ταλαιπωρήθηκα, έχει χρειαστεί να νοσηλευτώ και σε εντατική, κι εγώ και το μωρό μου. Άλλη φορά, μπορεί να γέννησα μέσα σε μία ώρα. Γενικά, με τα αγόρια μου ταλαιπωρήθηκα λίγο περισσότερο, αλλά μετά το ξεχνούσα αμέσως. Όσον αφορά στη φροντίδα τους, στο πρώτο μου παιδί δεν ήξερα καθόλου τι να κάνω, ήμουν 20 χρονών! Μετά έμαθα όμως... Έχω θηλάσει όλα τα παιδιά μου και τη φροντίδα τους τη μοιράζομαι με το σύζυγό μου, που επίσης τα λατρεύει. Με βοηθάει πολύ, να φανταστείτε εκείνος κάνει μπάνιο τα μωρά τον πρώτο καιρό, γιατί εγώ ακόμα φοβάμαι λίγο!

Όλα τα παιδιά τα γεννήσατε με φυσιολογικό τοκετό;



Ναι. Ακόμη και το 12ο παιδί μου το έφερα στον κόσμο φυσιολογικά, παρότι η πολυτοκία, πόσο μάλλον στη δική μου περίπτωση, σημαίνει ότι έχουμε να κάνουμε με κυήσεις υψηλού κινδύνου. Έχω κάνει κάποιες γέννες και στο Άργος, αλλά όσο περνούσαν τα χρόνια, αναζητούσα περισσότερη ασφάλεια για εμένα και το μωρό. Δεν ήταν εύκολο για κάποιο γιατρό να με αναλάβει. Ο γιατρός μου, ο κύριος Χασιάκος, με συνοδεύει στο υπέροχο ταξίδι της εγκυμοσύνης στα τελευταία τέσσερα παιδιά μου και του έχω απόλυτη εμπιστοσύνη.

Πώς είναι η καθημερινότητα με τόσα παιδιά;

Μένουμε σε ένα διώροφο σπίτι, έχουμε ένα αυτοκίνητο με... έξι θέσεις, δεν μπαίνουμε όλοι μαζί μέσα ποτέ! Κάθε ημέρα για εμένα είναι γιορτή, σαν να έχω... καλεσμένους σε τραπέζι, μαγειρεύω για δεκατέσσερα άτομα, όπου ο καθένας έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες και προτιμήσεις. Από τη μία δεν υπάρχει χρόνος για ξεκούραση, αλλά από την άλλη, πραγματικά δεν νιώθω να με κουράζει τίποτε από αυτά! Όλα είναι θέμα συνήθειας, άλλωστε η σύνθεση της οικογένειας έγινε σταδιακά. Πλέον, τα μεγαλύτερα παιδιά με βοηθάνε κι εκείνα.

Έχετε λίγη περισσότερη αδυναμία σε κάποιο παιδί;

Τα αγαπάω όλα εξίσου. Τα προσέχω, τα διαβάζω, είμαι υπερήφανη για

ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΟΡΤΗ, ΣΑΝ ΝΑ ΕΧΩ... ΚΑΛΕΣΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΤΡΑΠΕΖΙ, ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΓΙΑ ΔΕΚΑΤΕΣΣΕΡΑ ΑΤΟΜΑ, ΟΠΟΥ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΕΧΕΙ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ. ΑΠΟ ΤΗ ΜΙΑ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ, ΑΛΛΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗ, ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΔΕΝ ΝΙΩΘΩ ΝΑ ΜΕ ΚΟΥΡΑΖΕΙ ΤΙΠΟΤΕ ΑΠΟ ΑΥΤΑ.

αυτά, είναι όλα καλοί μαθητές, ήδη οι δύο γιοι μου, οι μεγάλοι, έχουν πάρει το δρόμο τους. Ο ένας είναι αξιωματικός κι ο άλλος μαθηματικός. Μαζί μου εδώ στην Αθήνα, έχω τον τρίτο μου γιο, τον Ερμή, είναι 15 χρονών! Όλο μας κάνει αστεία, θα γινόταν εξαίρετος κωμικός! Η μικρή μου, η Μαίρη, είναι μόλις δύο χρονών και μιλάει σα μεγάλη, ξέρει ήδη και λίγα αγγλικά. Για όλα έχω κάτι ξεχωριστό να πω...

Με την οικονομική κρίση της χώρας, δημιουργούνται επιπλέον δυσκολίες στη δημιουργία οικογένειας. Ποια είναι η γνώμη σας;

Η αλήθεια είναι ότι είναι δύσκολα τα πράγματα για τη χώρα μας. Σίγουρα όταν υπάρχει ανασφάλεια με τα οικονομικά, τα νέα ζευγάρια δυσκολεύονται να αποφασίσουν να κάνουν παιδιά. Δεν το θεωρώ αβάσιμο, το ότι δυσκολεύονται ή φοβούνται, αλλά δεν πιστεύω ότι είναι απαγορευτικό. Εμείς τα καταφέρνουμε και πιστεύω ότι σίγουρα μας βοηθάει πολύ το γεγονός ότι μένουμε στο Άργος και όχι στην Αθήνα. Αν μέναμε στην Αθήνα, θα ήταν πολύ διαφορετικά τα πράγματα. Εύχομαι να τα καταφέρουν όλοι να κάνουν παιδιά, είναι πραγματική ευλογία. ■



1 Μπαμπάς έγινε ο μπασκετμπολίστας του Πανιώνιου, Βασίλης Σίμτσας. Η σύζυγός του, Αγάπη, έφερε στον κόσμο ένα υγιέστατο αγοράκι, ενώ ο μαιευτήρας-γυναικολόγος, Παύλος Κονδύλης, δήλωσε ότι όλα κύλησαν απολύτως φυσιολογικά και ήσυχα.

PEA, 14/05/2014



2 Γονείς έγιναν ο Έλληνας πρωταθλητής στο τένις, Αλέξανδρος Γιακούποβιτς και η γλυκιά σύζυγός του! Η κορούλα τους ήρθε στον κόσμο το Μεγάλο Σάββατο, με τη σύμπραξη του θεράποντος ιατρού, Χαράλαμπου Γαλανόπουλου.

PEA, 19/04/2014



3 Μια υγιέστατη και όμορφη κόρη απέκτησαν ο δημοσιογράφος, Γιώργος Βαλαβάνης και η σύζυγός του, Σοφία, με την πολύτιμη συμβολή του θεράποντος ιατρού του ζευγαριού, Λάζαρου Γκόγκα!

PEA, 26/03/2014



4 Ο Αργεντινός ποδοσφαιριστής του Αστέρα Τρίπολης, Jeronimo Barrales και η σύζυγός του, Natali Anabel, απέκτησαν έναν υγιέστατο γιο. Στο πλευρό της η φίλη και η ιατρός τους, Liliana Colombero!

PEA, 15/04/2014

Ευαίσθητη περιοχή;

Φερθείτε της με ευαισθησία και LACTACYD®



ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ ΚΑΘΑΡΟ ΚΑΙ ΥΓΙΕΣ. ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΙ Η ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ, ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΠΟΥ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΕΙ ΑΠΟ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥΣ, ΔΥΣΟΣΜΙΑ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ. ΓΙ' ΑΥΤΟ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ LACTACYD.

Το Lactacyd Intimate Washing Lotion είναι ένα προϊόν ειδικά σχεδιασμένο για την ευαίσθητη περιοχή. Η ήπια, υποαλλεργική σύνθεσή του περιέχει βιολογικό L-γαλακτικό οξύ και ένα μείγμα συστατικών πλούσιο σε βιταμίνες και πρωτεΐνες που εξασφαλίζουν την τόσο απαραίτητη προστασία και την ισορροπία της ευαίσθητης περιοχής. Αποτέλεσμα: Αίσθηση άνεσης, δροσιάς και φρεσκάδας που διαρκεί. Η κλινικά αποδεδειγμένη απαλότητά του, χωρίς σαπούνι, αλκοόλ ή χρωστικές, καθιστά το Lactacyd Intimate Washing Lotion ιδανικό για τον καθημερινό καθαρισμό του εξωτερικού κοιλιακού βλεννογόνου στο ντους ή το μπάνιο. Αφροποιήστε και ξεβγάλτε καλά.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πλύνετε εξωτερικά με προϊόντα εξειδικευμένα για την ευαίσθητη περιοχή
- Επιλέγτε φυσικά υφάσματα που αφήνουν το σώμα να αναπνέει
- Αφουγκραστείτε το σώμα σας για «ύποπτα» συμπτώματα
- Επισκεφθείτε την τουαλέτα πριν και μετά τη σεξουαλική επαφή
- Καθιερώστε τις ετήσιες επισκέψεις στον γυναικολόγο



LACTACYD®

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ
& ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ
ΕΛΕΓΜΕΝΟ



“Ήταν τόσο μικροσκοπική και το δερματάκι της τόσο ευαίσθητο.

Όταν την κράτησα για πρώτη φορά στην αγκαλιά μου, έμεινα έκπληκτη από όλες αυτές τις μικρές ζάρες, ενώ ταυτόχρονα αγχώδηκα, γιατί το δερματάκι της ήταν σχεδόν διάφανο! Εκείνη τη στιγμή συνειδητοποίησα ότι χρειαζόμουν πραγματική βοήθεια, έτσι ώστε να μπορέσω να της προσφέρω την καλύτερη φροντίδα. Γιατί για μένα... αυτό το μικρό πλασματάκι είναι τα πάντα.”

NEA



Η καλύτερη προστασία και φροντίδα των Pampers για το ευαίσθητο δερματάκι του νεογέννητου

Τα νέα Pampers New Baby Sensitive είναι η τελευταία προσθήκη στην οικογένεια των πανών μας. Με έως και **50% περισσότερα συστατικά φροντίδας του δέρματος***, χαρίζουν στο ευαίσθητο δερματάκι κάθε μωρού έναν ανεπανάληπτο συνδυασμό απαλότητας και απορροφητικότητας. Μαζί με τα νέα μωρομάνηλα Pampers New Baby Sensitive προσφέρουν την καλύτερη περιποίηση στο ευαίσθητο δερματάκι του μωρού σας.

*Συγκριτικά με τις πάνες Pampers New Baby.

Pampers

αγάπη ύπνος & παιχνίδι