

4 ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΟΣ

Ο Λευτέρης Αζάς, παθολόγος, επιμελητής του Νοσοκομείου «Υγεία», ενημερώνει.



Τι πρέπει να προσέχει στη διατροφή του ένας διαβητικός: Άκουσα για νέα φάρμακα που βοηθούν στη θεραπεία. Θα ήθελα να ενημερωθώ.

Σε γενικές γραμμές, θα μπορούσαμε να συνοψίσουμε τις διατροφικές οδηγίες στα παρακάτω: α) μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων, β) κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, γ) μείωση του προσλαμβανόμενου λίπους, κυρίως του κορεσμένου ζωικής προέλευσης.

δ) αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων και ε) μέτρια πρόσληψη οινόπνευματος και αλάτος. Ο διαβήτης αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες θνησιμότητας σε όλο τον κόσμο.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση έχει τρία βασικά σκέλη: τη διαίτα, την άσκηση και τη φαρμακευτική αγωγή. Όταν η

διαίτα και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής αρχίζουν να μην έχουν επίδραση στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος, μπορεί να συνταγογραφηθεί φαρμακευτική αγωγή. Τα τελευταία χρόνια, έρευνες οδήγησαν στη δημιουργία νέων φαρμάκων, συμβάλλοντας στην επίτευξη καλύτερου μεταβολικού ελέγχου. Πρόσφατα, κυκλοφόρησε και στη χώρα μας ο συνδυασμός δύο τεκμηριωμένων αντιδιαβητικών φαρμάκων σε ένα χάπι. Ο έτοιμος συνδυασμός διατηρεί όλη την αποτελεσματικότητα των δύο φαρμακευτικών ουσιών: υποχώρηση των τιμών σακχάρου στο αίμα, η οποία διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, ευεργετική επίδραση στο καρδιαγγειακό, μειώνοντας τα μείζονα συμβλήματα – ιδιαίτερα σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν υψηλό κίνδυνο για καρδιαγγειακά επεισόδια. Επιπλέον, ο συνδυασμός σταθερής δοσολογίας εξασφαλίζει καλύτερη συμμόρφωση των ασθενών στην αντιδιαβητική αγωγή.

Η 44χρονη Halle Berry έχει δηλώσει πως διαγνώστηκε με διαβήτη το 1989, όταν ήταν 23 ετών.



5 ΛΟΓΟΠΕΔΙΚΟΣ

Ο Πύργος Φούρας, λογοπεδικός, διευθυντής του Κέντρου Έρευνας και Θεραπείας Τραυλισμού, συμβουλεύει.



Τι δυσκολίες αντιμετωπίζει ένας ενήλικας που τραυλίζει: Υπάρχει θεραπεία;

Οι ενήλικοι βιώνουν τον τραυλισμό τους με δύο όψεις. Την εμφανή, η οποία συνίσταται στα λεκτικά χαρακτηριστικά του τραυλισμού («κόλλημα», επανάληψη συλλαβών, επιμήκυνση φθόγγων κ.λπ.), και την καλυμμένη όψη, η οποία συνίσταται στα αρνητικά συναισθήματα που συσχετίζονται με το συγκεκριμένο τρόπο ομιλίας (φόβος για λεκτική επικοινωνία, ντροπή, αίσθημα επικοινωνιακής ανεπάρκειας). Ο φόβος του τραυλισμού μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές αποφυγής, όπως είναι η αποφυγή λέξεων, προσώπων ή επικοινωνιακών περιστάσεων, και, σε ορισμένες περιπτώσεις, σε πλήρη άρνηση λεκτικής επικοινωνίας. Οι ενήλικοι που τραυλίζουν από την παιδική τους ηλικία, και ειδικότερα αυτοί που έχουν ήδη κάνει θεραπεία σε κάποια φάση της ζωής τους, πιστεύουν ότι δεν μπορούν να κάνουν τίποτα για τον τραυλισμό τους. Αυτό δεν είναι αλήθεια. Παρότι δεν υπάρχει θεραπεία με την έννοια της ίασης, ο ενήλικος που τραυλίζει μπορεί να τροποποιήσει τον τραυλισμό του σε έναν ελεγχόμενο, εύκολο και αποδεκτό τρόπο ομιλίας. Τα αποτελέσματα μπορεί να είναι: εξαιρετικά σημαντική αύξηση της ευφράδειας, μείωση της συχνότητας και έντασης του τραυλισμού, ευκολότερη επικοινωνία, καθώς και θετική αλλαγή στον τρόπο επικοινωνίας.

7 ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ο Ιωάννης Πίκουλας, γυμναστής στην ΕΛΛ. Εταιρεία Εθελοντών και Ασθενών για τη νόσο Πάρκινσον, δίνει fitness tips.



Πολλές φορές, πιάνω τον εαυτό μου να λέει «δεν έχω χρόνο για γυμναστική» και μετά σκέφτομαι τι είδους γυμναστική να κάνω...

Αν αναλογιστούμε τα ευεργετικά αποτελέσματα της γυμναστικής στον οργανισμό μας, θα καταλάβουμε γιατί είναι τόσο σημαντική. Φτιάχνει ένα σφιχτό και υγιές κορμί, προφυλάσσοντας την υγεία μας, ενώ παράλληλα έχει ευεργετικές συνέπειες σε πρόσκαιρα ή χρόνια προβλήματα, πόνους και παθήσεις (οσφυαλγία, ισχιαλγία, αυχενικό, παθήσεις γονάτων, οστεοπόρωση). Επίσης, προσφέρει πολλά οφέλη στο καρδιαγγειακό και κυκλοφορικό σύστημα, προλαμβάνοντας διάφορες παθήσεις, όπως υπέρταση και θρομβώσεις. Τέλος, έχει ευνοϊκή επίδραση στον εγκέφαλο, μειώνοντας τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας, χαλάρωσης, εσωτερικής πληρότητας, ισορροπίας και αυτοπεποίθησης, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται η γενική μας διάθεση. Καταρχήν, οι απλές αερόβιες ασκήσεις, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το κολύμπι, ακόμα και ο χορός, αποτελούν μια πολύ καλή λύση για άσκηση. Βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα του οργανισμού και, κατ'επέκταση, την αντοχή μας. Η γυμναστική με βάρη, τα όργανα και τα ομαδικά προγράμματα, όπως σουνδικά, aerobic, pilates, yoga κ.λπ., που προτείνουν τα γυμναστήρια, αποτελούν πολύ καλούς και αποτελεσματικούς τρόπους άσκησης. Δεν έχει τόσο σημασία τι είδους άσκηση θα επιλέξουμε να κάνουμε: αρκεί να βρούμε κάποιον τρόπο να αθλούμαστε.



6 ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

Ο Παναγιώτης Σάνδρης, πλαστικός χειρουργός, επιστημονικός διευθυντής του LASERMED, συμβουλεύει.



Δεν έχω χρόνο να ασχοληθώ με τον εαυτό μου. Μου έχουν προτείνει τη μέθοδο Thermage. Θα μου τη συστήνατε;

Η μέθοδος Thermage είναι η μόνη μη επεμβατική θεραπεία που επιτυγχάνει τόσο σημαντική σύσφιξη του δέρματος στο πρόσωπο και το σώμα και με τέτοια διάρκεια όσον αφορά τα αποτελέσματα. Πολλές μελέτες σε Αμερική και Ευρώπη έχουν αποδείξει κλινικά τη σύσφιξη και το σημαντικό «τράβηγμα» (lifting) του δέρματος. Στο πρόσωπο, έχουμε ως αποτέλεσμα τη βελτίωση των ρυτίδων, mini lift στο περίγραμμα του προσώπου και σημαντική βελτίωση στην περιοχή των βλεφάρων και του μετώπου. Στο σώμα, έχουμε σύσφιξη και μείωση πόντων στην περιοχή της κοιλιάς και του «σωσίβιου» της μέσης, περιοχές ιδιαίτερα σημαντικές για τους άνδρες. Σε αντίθεση με τα laser, το Thermage μπορεί να εφαρμοστεί όλες τις εποχές και σε κάθε τύπο δέρματος. Με κάθε επαφή της κεφαλής του Thermage στο δέρμα, θερμαίνεται ομοιόμορφα το κολλαγόνο στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος και του υποδόριου ιστού, ενώ ταυτόχρονα προστατεύεται η επιδερμίδα με ψύξη.



PHOTOS: VISUALPHOTOS.COM, GETTYIMAGES / IDEAL IMAGE, APERION, WWW.JHL.GR