

Σε «τυφλή θεραπεία» χωρίς εξετάσεις επί δύο χρόνια οι οροθετικοί

Της **ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ**

«**Φανταστείτε** να έχετε μία ασθένεια που δεν κάνει συμπτώματα, να λαμβάνετε θεραπεία για τουλάχιστον δύο χρόνια και να μη γνωρίζετε εάν η θεραπεία αυτή είναι αποτελεσματική». Σε αυτήν ακριβώς την κατάσταση, όπως την περιγράφουν μέλη του συλλόγου οροθετικών Ελλάδας «Θετική Φωνή», βρίσκεται η πλειονότητα των 10.000 ατόμων στη χώρα μας που ζουν με τον ιό του έιτς, και οι οποίοι ακριβώς λόγω αυτής της αβεβαιότητας αισθάνονται ότι η ζωή τους είναι «σε αναμονή».

Την τελευταία διετία, τα πανεπιστημιακά εργαστήρια των τεσσάρων κέντρων αναφοράς ρετροϊών της χώρας αντιμετωπίζουν εκτεταμένες ελλείψεις αντιδραστηρίων για τη διενέργεια εξετάσεων μέτρησης ιικού φορτίου και γονοτυπικής αντοχής –απαραίτητες στην παρακολούθηση των οροθετικών–, με αποτέλεσμα χιλιάδες οροθετικά άτομα να αγωνιούν για την κατάσταση της υγείας τους και για την αποτελεσματικότητα της αντιρετροϊκής αγωγής που λαμβάνουν. Και όπως ανέφερε ο πρόεδρος της «Θετικής Φωνής» Νίκος Δέδες, οι γιατροί αναγκάζονται είτε να ξεκινούν είτε να συνεχίζουν να δίνουν θεραπεία αξίας που φτάνει τις 7.000 ευρώ ετησίως χωρίς να έχει προηγηθεί η διενέργεια εξετάσεων κόστους μόλις 40 ευρώ! Το υπουργείο Υγείας και το ΚΕΕΛΠΝΟ έχουν κατ'επανάληψη δεσμευθεί για την αποκατάσταση της πρόσβασης των οροθετικών στις εξετάσεις, όμως όπως ανέφερε ο κ. Δέδες, «είναι πολύ ανησυχητικό το γεγονός ότι ακόμα δεν έχει επιλυθεί το πρόβλημα, όταν έχουν γίνει επανειλημμένες οχλήσεις από εμάς και δεσμεύσεις από την άλλη πλευρά».

Αιτία του προβλήματος είναι οι

καθυστερήσεις στους διαγωνισμούς για την αγορά αντιδραστηρίων από το ΚΕΕΛΠΝΟ αλλά και από τα κέντρα αναφοράς τα οποία αν και επιλέχθηκαν να κάνουν απευθείας προμήθειες με μικρά ποσά ως μια πιο γρήγορη λύση, υποχρεούνται και αυτά να διενεργήσουν διαγωνισμούς. Υπάρχει πάντα και η λύση για τους οροθετικούς ασφαλισμένους του ΕΟΠΥΥ των ιδιωτικών διαγνωστικών κέντρων, ωστόσο σε αυτήν την περίπτωση λόγω του ότι η εξέταση πρέπει να συνταγογραφηθεί με τη χρήση του ΑΜΚΑ, δεν τηρούνται η ανωνυμία και το απόρρητο του οροθετικού.

Αλυτο παραμένει το πρόβλημα έλλειψης αντιδραστηρίων στα εργαστήρια – κέντρα αναφοράς ρετροϊών.

Ο σύλλογος «Θετική Φωνή» κάλεσε το υπουργείο Υγείας να λάβει πολιτική πρωτοβουλία για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Ειδικότερα, ζητεί επίσημη των διαγωνιστικών διαδικασιών προμήθειας αντιδραστηρίων και πολιτική παρέμβαση από το υπουργείο για την έκτακτη κάλυψη των αναγκών σε αντιδραστήρια των κέντρων αναφοράς μέχρι την περάτωση των διαγωνισμών. Επιπλέον, προτείνει την επέκταση της δυνατότητας αποζημίωσης της εξέτασης ιικού φορτίου μέσω ΕΟΠΥΥ σε ιδιωτικά διαγνωστικά κέντρα και στα ανασφάλιστα οροθετικά άτομα, με τήρηση της ανωνυμίας και του απορρήτου μέσω της συνταγογράφησης εξετάσεων με τη χρήση ειδικού κωδικού και όχι του ΑΜΚΑ.



Απολογείται η γιατρός για τη μαφία των φαρμάκων

Ασκήθηκε ποινική
δίωξη στη 44χρονη

ΤΟ ΚΑΤΩΦΛΙ του ανακριτή κατά της Διαφθοράς θα περάσει αύριο η 44χρονη γιατρός του Λαϊκού η οποία φέρεται ότι έχει ρόλο «κλειδί» στο κύκλωμα μεταώλησης πανάκριβων αντικαρκινικών φαρμάκων.

Τα ίχνη της γιατρού, η οποία καλείται να δώσει εξηγήσεις για τα αδικήματα της ένταξης σε εγκληματική οργάνωση και της απάτης, χάθηκαν αμέσως μόλις ήρθε στο φως η πολυκροτη υπόθεση, με τη μητέρα της, μάλιστα, να δηλώνει την εξαφάνισή της στις 10 Μαΐου.

Η εξαφάνιση της γιατρού κινητοποίησε τις Αρχές και σε βάρος της εκδόθηκε ένταλμα σύλληψης, το οποίο εκτελέστηκε μετά τη σύλληψή της στο σπίτι της, στο Παγκράτι.

Σύμφωνα με την κατηγορία, η 44χρονη συνταγογραφούσε πλαστές συνταγές για αντικαρκινικά φάρμακα, τα οποία στη συνέχεια διακινούνταν παράνομα, προκειμένου το κύκλωμα να αποκομίζει τεράστια χρηματικά οφέλη.

Πήρε προθεσμία

Η ίδια οδηγήθηκε, χθες, στον εισαγγελέα που άσκησε σε βάρος της ποινική δίωξη και στη συνέχεια στον ανακριτή, από τον οποίο ζήτησε και έλαβε προθεσμία για να προετοιμάσει την υπεράσπισή της.

Στο στόχαστρο των αρμόδιων Αρχών έχουν μπει οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές που βρέθηκαν στο σπίτι της 44χρονης, καθώς και άλλα έγγραφα. Παράλληλα, ερευνώνται και οι επικοινωνίες που είχε μέσω κινητού, σε μια προσπάθεια να διαπιστωθεί με ποια πρόσωπα είχε διασυνδέσεις.

Σε κάθε περίπτωση η έρευνα για την υπόθεση των αντικαρκινικών φαρμάκων που «έφευγαν» παράνομα στο εξωτερικό είναι σε εξέλιξη, με την Οικονομική Αστυνομία να συγκεντρώνει υλικό, το οποίο παρέδωσε στις ανακριτικές Αρχές.

Υγεία

Ανοιχτά παραμένουν αρκετά από **τα προαπαιτούμενα -συνολικά 19-** στον χώρο της υγείας με βάση τα όσα περιλαμβάνει το επικαιροποιημένο μνημόνιο, ενώ προβλέπεται πλέον η κατά 4 χρόνια περαιτέρω επέκταση του clawback μέχρι το τέλος του 2022. Στο πλαίσιο του εξορθολογισμού των δαπανών υγείας, το υπουργείο και ο ΕΟΠΥΥ πρέπει να εφαρμόσουν άμεσα το Σχέδιο Δράσης του Οργανισμού για την απομείωση της υπέρβασης των δαπανών. Στα προαπαιτούμενα περιλαμβάνεται και η διευθέτηση των υπολειπόμενων clawback. Παράλληλα, θα πρέπει να παραταθούν για τα επόμενα τρία χρόνια τα ανώτατα όρια των προϋπολογισμών για διαγνωστικά, ιδιωτικές κλινικές και φαρμακευτικά προϊόντα. Μέχρι τον Μάιο του '18 το clawback του '17 θα πρέπει να εισπράττεται με βάση το συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα που έχει καταρτιστεί.

**ΥΓΕΙΑ**

Μείωση στις
δαπάνες των νοσο-
κομείων και στις
τιμές των φαρμάκων

Σφίγγουν το... ζωνάρι στον χώρο της Υγείας

Της
ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΕΥΘΥΜΙΑΔΟΥ

Περισσότερα «κουρέματα» στις δαπάνες των νοσοκομείων, «μαχαίρι» στις τιμές των φαρμάκων και στον αριθμό των συνταγογραφούμενων φαρμάκων, αλλά και θέσπιση του θεσμού του οικογενειακού γιατρού για όλους άμεσα (με ειδικό σύστημα παραπομπής) περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, το επικαιροποιημένο μνημόνιο. Συγκεκριμένα, στο «φρεσκαρισμένο» μνημόνιο γίνεται εκτενής αναφορά στα φάρμακα και στη συνταγογράφηση, καθώς προβλέπεται μεγαλύτερος έλεγχος της φαρμακευτικής δαπάνης μέσω της ενσωμάτωσης πρωτοκόλλων που ουσιαστικά είναι συνταγογραφικές οδηγίες για τους γιατρούς.

Επίσης, δίνεται βαρύτητα στη μείωση των τιμών των φαρμάκων, αφού θα πρέπει κάθε εξάμηνο να εκδίδεται νέο δελτίο τιμών που θα περιλαμβάνει συγκεκριμένες μειώσεις, ενώ θα πρέπει να δοθούν και κίνητρα για την αύξηση της χρήσης των γενοσήμων ώστε αυτά να φθάσουν στο 40%.

Γίνεται αναφορά στην έναρξη λειτουργίας του φορέα αξιολόγησης της καινοτομίας των φαρμάκων και της τεχνολογίας της υγείας (HTA), ο οποίος ουσια-

στικά θα καθορίζει ποιες θεραπείες θα αποζημιώνονται από την κοινωνική ασφάλιση και ποιες όχι.

Περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο θα μπορούμε να βλέπουμε πλέον εξειδικευμένο γιατρό, αφού θα πρέπει να ξεκινήσει το περιβόητο gatekeeping, που είναι το νέο σύστημα παραπομπών από τους οικογενειακούς γιατρούς στους εξειδικευμένους, αλλά και στα νοσοκομεία.

Στο πλαίσιο αυτό, θα πρέπει όλοι οι ασφαλισμένοι να εγγραφούν στον οικογενειακό τους γιατρό και να τον επισκέπτονται πριν από σιδηίοτε άλλο, ώστε το νέο σύστημα να αναπτυχθεί σταδιακά μέσα στο 2018.

Χαρτογράφηση

Θα πρέπει να γίνει και χαρτογράφηση των υπηρεσιών που μπορεί να προσφέρει ο δημόσιος τομέας ανά περιφέρεια μέχρι τον Δεκέμβριο και με βάση τη χαρτογράφηση αυτή να μπορεί να εκτιμηθεί τι μπορεί να προσφέρει ο δημόσιος τομέας, ώστε οι υπόλοιπες υπηρεσίες να «αγοράζονται» από τον ιδιωτικό.

Τις δαπάνες του θα πρέπει να «συμμαζέψει» και ο ΕΟΠΥΥ, αφού οι δανειστές πιέζουν να υπάρξει κλειστός προϋπολογισμός τόσο για τους οπιομέτρους (ουσιαστικά για τα οπτικά είδη), με την εφαρμογή υποχρεωτικών

επιστροφών (clawback) αν γίνεται υπέρβαση της προϋπολογισθείσας δαπάνης, όσο και για την ειδική αγωγή. Και αυτό προκειμένου να μην επαναληφθεί η υπέρβαση της δαπάνης κατά 125 εκατ. που παρατηρήθηκε το 2017. Ο ΕΟΠΥΥ θα πρέπει να εφαρμόσει τα 14 μέτρα για τη μείωση του ποσού των υπερβολικών δαπανών.

Εκτός από τον έλεγχο των δαπανών των νοσοκομείων μέσω των προμηθειών αλλά και του κόστους των νοσηλίων (εφαρμογή του συστήματος DRG σε πιλοτικά νοσοκομεία), θα πρέπει να υπάρξει και δραστική μείωση της αναμονής.

Με βάση τις δεσμεύσεις της ελληνικής κυβέρνησης, έως τον Δεκέμβριο του 2018 θα πρέπει να γίνει μείωση των χρόνων αναμονής στο ΕΣΥ, τόσο για επι-

Μειώσεις στις τιμές των φαρμάκων αλλά και περικοπές στις δαπάνες νοσοκομείων και ασφαλιστικών ταμείων

σκέψεις και νοσηλείες όσο και για τα χειρουργεία. Επίσης, «φύλλο και φτερό» θα γίνονται και τα οικονομικά των νοσηλευτικών ιδρυμάτων, καθώς θα πρέπει να εκπονούνται τριμηνιαίες και επίσης εκθέσεις για τα οικονομικά τους στοιχεία αλλά και την απόδοσή τους ●



Η πρόσβαση σε εξειδικευμένο γιατρό θα γίνεται με παραπεμπτικό από τον οικογενειακό γιατρό



**ΚΥΚΛΩΜΑ
ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΩΝ****«Ξεσκονίζουν» και
το κινητό της γιατρού**

Εξηγήσεις ενώπιον της ανακρίτριας Εγκλημάτων Διαφθοράς αναμένεται να δώσει αύριο Σάββατο η 44χρονη γιατρός του Λαϊκού Νοσοκομείου, που φέρεται αναμειγμένη στο κύκλωμα της μεταπώλησης πανάκριβων αντικαρκινικών φαρμάκων. Η νεαρή γυναίκα κατηγορείται για ένταξη σε εγκληματική οργάνωση και απάτη. Η 44χρονη, σύμφωνα με τις Αρχές, αμέσως μόλις αποκαλύφθηκε η υπόθεση από την Οικονομική Αστυνομία, φέρεται ότι δεν έδινε σημεία ζωής, με αποτέλεσμα συγγενικό της πρόσωπο να δηλώσει την εξαφάνισή της. Σε βάρος της εκδόθηκε ένταλμα, με τις Αρχές να μπαίνουν στο σπίτι της στο Παγκράτι και να τη συλλαμβάνουν.

Την ίδια ώρα, η Αστυνομία κάνει φύλλο και φτερό τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές που βρέθηκαν στην οικία της, καθώς και άλλα έγγραφα, ενώ στο μικροσκόπιο θα μπει και το κινητό της τηλέφωνο. Σύμφωνα με πληροφορίες, πάντως, η έρευνα για το κύκλωμα που φέρεται ότι διακινούσε μεγάλες ποσότητες φαρμάκων σε φαρμακαποθήκες της Γερμανίας και άλλων χωρών, στερώντας τα από καρκινοπαθείς της Ελλάδας, συνεχίζεται, με την Οικονομική Αστυνομία να έχει συλλέξει υλικό, το οποίο και παρέδωσε στις ανακριτικές Αρχές.





**ΙΑΤΡΙΚΟ
ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

www.iatrikodiavalkaniko.gr

Πάντα ένα βήμα μπροστά!

Το Ιατρικό Διαβαλκανικό Θεσσαλονίκης συγκαταλέγεται στις πλέον σύγχρονες υγειονομικές μονάδες της Ευρώπης. Διαθέτει **383 κλίνες**, **23 υπερσύγχρονες χειρουργικές αίθουσες** και **Μονάδες Εντατικής Θεραπείας με 48 κλίνες**.

Έχει συμπεριληφθεί επισήμως στα «**καλύτερα νοσοκομεία του κόσμου**» το 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 από το Διπλωματικό Συμβούλιο (Diplomatic Council). Είναι πιστοποιημένο σύμφωνα με το Διεθνές Πρότυπο ISO 9001:2015 και σύμφωνα με το Διεθνές Σύστημα Πιστοποίησης **TEMOS "Quality In International Patient Care"** για την υψηλή ποιότητα υπηρεσιών υγείας στους διεθνείς ασθενείς καθώς και με το **TEMOS "Excellence in Medical Tourism"** για την αριστεία στον Ιατρικό Τουρισμό.

Η ιατρική σχολή του διεθνώς καταξιωμένου Πανεπιστημίου της Μεγάλης Βρετανίας, **Imperial College**, χαρακτήρισε το ΙΔΘ ως «**το πιο σύγχρονο και ολοκληρωμένο ιατρικό κέντρο στην Ευρώπη**».

Επιστημονική πρωτοπορία

- Η πρώτη ρομποτική θωρακοκοιλιακή οισοφαγεκτομή στην Ελλάδα
- Η πρώτη επέμβαση ρομποτικής λοβεκτομής θώρακα στην Ελλάδα
- Πρώτη επέμβαση αφαίρεσης όγκου στο νεφρό με τη χρήση ρομποτικής κεφαλής διεχειρητικού (3D) υπερήχου στην Ελλάδα
- Εμφύτευση του πρώτου ασύρματου βηματοδότη στη Β. Ελλάδα στο Κέντρο Εμφύτευσης Βηματοδοτών και Απινιδωτών
- Το πιο σύγχρονο μηχάνημα ενδοβρογχικής υπερηχογραφίας (EBUS-TBNA) για διάγνωση χωρίς χειρουργείο, με τοπική αναισθησία

Τμήματα υψηλής εξειδίκευσης

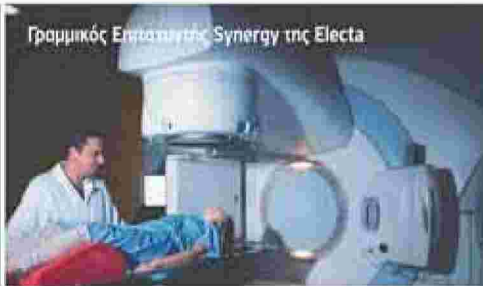
- **Ρομποτική Χειρουργική**
- **Επεμβατική Ακτινολογία:** Αγγειακές επεμβατικές πράξεις, Επεμβατικές πράξεις σε καρκίνο, Παροχετεύσεις υγρών, Επεμβατικές πράξεις μυοσκελετικού
- **Καρδιολογικό:** Διαγνωστικό, Καρδιακού Καθετηριασμού - Επεμβατικής Καρδιολογίας, Καρδιοχειρουργικό
- **Κέντρο Εμβολισμών Εγκεφάλου / Νευροχειρουργικής**
- **Κέντρο Ήπατος - Χοληφόρων - Παγκρέατος και Κέντρο Παχέος Εντέρου**
- **Χειρουργική Ογκολογία:** Ευρωπαϊκή Σχολή Αντιμετώπισης Περιτοναϊκής Κακοήθειας (εφαρμογή HIPEC)
- **Τμήμα Γυναικολογικής Ενδοσκόπησης** πιστοποιημένο από την ESGE



Σύστημα Ρομποτικής Χειρουργικής Da Vinci® Si HD



Μαγνητικός Τομογράφος 3 Tesla General Electric



Γραμμικός Επιταχυντής Synergy της Electa



Αξονικός Τομογράφος SOMATOM 128 τομών

www.iatriko.gr

Ασκληπιοῦ 10, 570 01 Πυλαία
T 2310 400000
F 2310 471056
E info@interbalkan-hosp.gr

www.facebook.com/Interbalkan
www.twitter.com/Diavalkaniko
www.youtube.com/IatrikoDiavalkaniko



«Βάφτιζαν» εμπόρους ναρκωτικών τοξικομανείς



Πώς ανακάλυψε τη «φάμπρικα» δικηγόρου και ψυχιάτρων η ΕΛ.ΑΣ.

Έχουν βρεθεί πάνω από 200 πησαστές βεβαιώσεις

Διακινητές ναρκωτικών είχαν βρει τον τρόπο να εμφανίζονται ως τοξικοεξαρτημένα άτομα και να εκμεταλλεύονται ευνοϊκές διατάξεις της κείμενης νομοθεσίας, ώστε είτε να αφήνονται ελεύθεροι είτε να εκτίουν πολύ μικρότερες ποινές απ' αυτές που έπρεπε.

Οι αστυνομικοί της Ασφάλειας Αθηνών, μετά από παράλληλη έρευνα για τη δράση εγκληματικής οργάνωσης που είχε στήσει «σούπερ μάρκετ» ναρκωτικών, εξάρθρωσαν πενταμελής ομάδα που είχε στήσει «βιομηχανία» χορήγησης ιατρικών γνωματεύσεων αμφιβόλου εγκυρότητας σε προφυλακισμένα άτομα, ώστε να τυγχάνουν των ευεργετικών διατάξεων του νόμου, ως τοξικοεξαρτημένα. Σε βάρος των μελών του κυκλώματος σχηματίστηκε δικογραφία για τα –κατά περίπτωση– αδικήματα της εγκληματικής οργάνωσης, της παράβασης της νομοθεσίας περί ναρκωτικών, της ενεργητικής και παθητικής δωροδοκίας – δωροληψίας και της υπαρπαγής ψευδούς βεβαίωσης, κατ' εξακολούθηση.

Η δικογραφία υποβλήθηκε στον κ. εισαγγελέα Πλημμελειοδικών Αθηνών και ακολούθως συνελήφθησαν με εντάλματα του Ανακριτικού Τμήματος, ενώ βρέθηκε και κατασχέθηκε πλήθος (σ.σ. περισσότερες από 200) από βεβαιώσεις - πραγματογνωμοσύνες, η ακεραιότητα των οποίων εξετάζεται. Όλες οι βεβαιώσεις έχουν χορηγηθεί για δικαστική χρήση σε άτομα που αντιμετώπιζαν/αντιμετωπίζουν κατηγορίες για κατοχή και διακίνηση ναρκωτικών.

Ποιοι εμπλέκονται

Ανάμεσα στους πέντε που συνελήφθησαν είναι ένας ηλικιωμένος ιατροδικαστής, ο οποίος έχει χρησιμοποιηθεί ως πραγματογνώμονας σε σημαντικές υποθέσεις –όχι μόνο ναρκωτικών–, ένας ψυχίατρος που εργάζεται σε μεγάλο σωφρονιστικό κατάστημα, ένας άλλος ψυχίατρος που εργάζεται σε γνωστή ιδιωτική κλινική που συνεργάζεται με το ίδιο σωφρονιστικό κατάστημα, ένας τρίτος ψυχίατρος που εργάζεται σε δημόσιο νοσοκομείο και μία δικηγόρος με έδρα το Παγκράτι. Οι αστυνομικοί της Ασφάλειας Αθηνών, προκειμένου να «δέσουν» την υπόθεση, προχώρησαν σε νόμιμες υποκλοπές τηλεφωνικών συνομιλιών, απ' τις οποίες φαίνονται οι παράνομες συνεννοήσεις του κυκλώματος.

Το κύκλωμα χορηγούσε πιστοποιητικά, αμφιβόλου εγκυρότητας, σε άτομα που κατηγορούνται για υποθέσεις διακίνησης ναρκωτικών ώστε να εμφανίζονται στις Αρχές ως «τοξικομανείς» και να απαλλάσσονται από κατηγορίες εμπορίας. Κατά πληροφορίες, οι «ταρίφες» για τα πιστοποιητικά ξεκινούσαν από 200-300 ευρώ και μπορεί να έφταναν ακόμη και τα 2.000 ευρώ, ανάλογα με το κατηγορητήριο που αντιμετώπιζαν οι υποψήφιοι «πελάτες». Η έρευνα της ΕΛ.ΑΣ. για τον εντοπισμό τυχόν κι άλλων μελών του κυκλώματος βρίσκεται σε εξέλιξη, με τους αστυνομικούς της Ασφάλειας να βάζουν στο... μικροσκόπιο γιατρούς και δικηγόρους.

Ζητούν «εδώ και τώρα» προσλήψεις γιατρών

Στο Ακτινοδιαγνωστικό Εργαστήριο του Πανεπιστημιακού

Την έντονη διαμαρτυρία τους για την υποστελέχωση του Εργαστηρίου Ακτινολογίας – Ιατρικής Απεικόνισης του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας εκφράζουν οι γιατροί του Ακτινοδιαγνω-

στικού Εργαστηρίου και με ανακοίνωσή τους ζητούν τον άμεσο διορισμό τριών επικουρικών ιατρών προς κάλυψη των οξέων αναγκών, καθώς και την προκήρυξη τεσσάρων θέσεων μόνιμων ειδικών

ιατρών για την επαρκή στελέχωση του τμήματος. Στην ανακοίνωσή τους οι γιατροί καταγγέλλουν τη διοίκηση του νοσοκομείου για πολύμηνες καθυστερήσεις στην αντιμετώπιση του προβλήματος καθιστώντας σαφές ότι «το πρόβλημα δεν λύνεται ούτε με μετακινήσεις ιατρών από άλλες μικρότερες Μονάδες Υγείας, ούτε με την πραγματοποίηση πρόσθετων εφημεριών από το υπάρχον προσωπικό» ενώ ζητούν και τη συμπαράσταση των πολιτών και των θεσμών της Θεσσαλίας στην προσπάθεια για τη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας.

ΣΕΛ. 4



Ζητούν «εδώ και τώρα» προσλήψεις γιατρών

ΟΙ ΓΙΑΤΡΟΙ ΤΟΥ ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Την έντονη διαμαρτυρία τους για την υποστελέχωση του Εργαστηρίου Ακτινολογίας – Ιατρικής Απεικόνισης του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας εκφράζουν οι γιατροί του Ακτινοδιαγνωστικού Εργαστηρίου και με ανακοίνωσή τους ζητούν τον άμεσο διορισμό τριών επικουρικών ιατρών προς κάλυψη των οξέων αναγκών, καθώς και την προκήρυξη τεσσάρων θέσεων μόνιμων ειδικών ιατρών για την επαρκή στελέχωση του τμήματος.

Στην ανακοίνωσή τους οι γιατροί καταγγέλλουν τη διοίκηση του νοσοκομείου για πολύμηνες καθυστερήσεις στην αντιμετώπιση του προβλήματος καθιστώντας σαφές ότι «το πρόβλημα δεν λύνεται ούτε με μετακινήσεις ιατρών από άλλες μικρότερες Μονάδες Υγείας, ούτε με την πραγματοποίηση πρόσθετων εφημεριών από το υπάρχον προσωπικό» ενώ ζητούν και τη συμπαράσταση των πολιτών και των θεσμών της Θεσσαλίας στην προσπάθεια για τη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας.

Συγκεκριμένα, όπως αναφέρουν στην ανακοίνωσή τους «Εδώ και αρκετό καιρό αναδεικνύουμε στη Διοίκηση σε όλους τους τόνους το πρόβλημα της υποστελέχωσης του Εργαστηρίου Ακτινολογίας – Ιατρικής Απεικόνισης ΠΓΝ Λάρισας, λόγω της μείωσης των ειδικών ιατρών και της δραματικής ελάττωσης του αριθμού των ειδικευόμενων ιατρών, θέμα γνωστό εδώ και αρκετούς μήνες.

Η Διοίκηση του Νοσοκομείου ενώ έδειξε από τον μήνα Απρίλιο πως αναγνώρισε το πρόβλημα και θα προέβαινε στις αναγκαίες ενέργειες, δεν έχει ολοκληρώσει μέχρι σήμερα καμία πρόσληψη του αναγκαίου Επικουρικού Ιατρικού προσωπικού (ζητήθηκαν 3 θέσεις επικουρικών ιατρών για την κάλυψη των άμεσων αναγκών και εγκρίθηκε μία), ούτε επιτάχυνε την προκήρυξη και τον διορισμό μόνιμων ειδικών ιατρών που ζητήθηκαν (εγκρίθηκε η μελλοντική προκήρυξη δύο ειδικών ακτινολόγων, αριθμός μικρότερος από αυτόν που προβλέπεται στο οργανόγραμμα του Νοσοκομείου).

Ως εκ τούτου, είμαστε υποχρεωμένοι να ανακοινώσουμε δημοσίως τις τραγικές ελλείψεις του ιατρικού προσωπικού του Ακτινοδιαγνωστικού Τμήματος, οι οποίες θα οδηγήσουν μοιραία σε ανεπαρκείς υπηρεσίες υγείας κατά το επόμενο χρονικό διάστημα. Καθιστούμε σαφές ότι με το υπάρχον ιατρικό προσωπικό, το πρόγραμμα εφημεριών που έχει κατατεθεί για τους μήνες Μάιο και Ιούνιο είναι πολύ κάτω από το όριο ασφαλείας, με αποτέλεσμα να είναι προβληματική η συνεργασία του Εργαστηρίου με το Τμήμα Επειγόντων καθώς και με τις κλινικές εν γένει, στις ημέρες γενικής εφημερίας. Επίσης ο όγκος εργασίας του Εργαστηρίου στο πρωινό ωράριο δεν μπορεί πλέον να διεκπεραιωθεί επαρκώς.

Συγκεκριμένα, σε πολλές γενικές εφημερίες του μηνός Μαΐου και μάλιστα αργίες όπως το τριήμερο του Αγ. Πνεύματος, εφημερεύουν στο Ακτινολογικό μόνο δύο ειδικοί γιατροί, χωρίς κανέναν ειδικευόμενο. Επίσης σε μερικές από τις μη γενικές εφημερίες του μηνός Μαΐου υπάρχει πλέον μόνον ένας ειδικός ιατρός ακτινολόγος σε εφημερία ετοιμότητας χωρίς κανέναν ειδικευόμενο, για να καλύψει τις ανάγκες του ΠΓΝΛ, το οποίο είναι γνωστό ότι εφημερεύει για όλη την 5η ΥΠΕ

καθημερινά, ως Τριτοβάθμιο Νοσοκομείο. Επισημαίνεται ότι λόγω των περικοπών του ιατρικού και παραϊατρικού προσωπικού κατά τα τελευταία έτη, το Τμήμα Επεμβατικής Ακτινολογίας, μοναδικό στην περιοχή της 5ης ΥΠΕ, δεν εφημερεύει ποτέ αλλά λειτουργεί μόνο σε πρωινό ωράριο, και η εξυπηρέτηση των επειγόντων περιστατικών (οξείες αιμορραγίες κλπ) πραγματοποιείται εθελοντικά και μόνο, χωρίς κανέναν είδους νομική κάλυψη, μετά από διαπροσωπική συνεννόηση στη βάση της Ιατρικής δεοντολογίας και εφ' όσον τυγχάνει να βρίσκεται στην ευρύτερη περιοχή ταυτόχρονα όλο το αναγκαίο προσωπικό.

Είναι προφανές ότι ο αριθμός των εξετάσεων του εργαστηρίου σε τακτικό ωράριο, σε ολόημερη λειτουργία και στη διάρκεια των εφημεριών βαίνει διαρκώς αυξανόμενος. Προκειμένου το Εργαστήριο Ακτινολογίας να ανταποκριθεί σε αυτούς τους ρυθμούς λειτουργίας, αποτελεί επιτακτική ανάγκη η άμεση πρόσληψη τριών επικουρικών ιατρών και η προκήρυξη τεσσάρων θέσεων ειδικών ιατρών. Η υπόθεση της διοίκησης για την επικείμενη πρόσληψη ενός (1) μόνον επικουρικού ιατρού για την κάλυψη των αναγκών του τμήματος καταδεικνύει ότι ή δεν έχει γίνει αντιληπτή η πραγματική διάσταση του προβλήματος ή ότι η υγεία των πολιτών έρχεται σε δεύτερη μοίρα.

Οι Ιατροί του Εργαστηρίου Καταγγέλλουμε: Την αδικαιολόγητη και απαράδεκτη πολύμηνη καθυστέρηση της διοίκησης του Π.Γ.Ν.Λ. για τον άμεσο διορισμό τριών (3) επικουρικών ιατρών προς κάλυψη των οξέων αναγκών, καθώς και για την προκήρυξη τεσσάρων (4) θέσεων μόνιμων ειδικών ιατρών για την επαρκή στελέχωση του τμήματος.

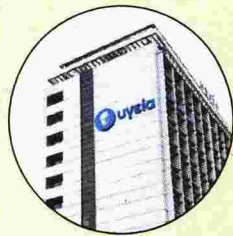
Θεωρούμε πως:

1. Το πρόβλημα δεν λύνεται ούτε με μετακινήσεις ιατρών από άλλες μικρότερες Μονάδες Υγείας, ούτε με την πραγματοποίηση πρόσθετων εφημεριών από το υπάρχον προσωπικό.
2. Είναι επιτακτική και άμεση ανάγκη ο διορισμός τριών επικουρικών ιατρών έτσι ώστε το Ιατρικό δυναμικό του Ακτινολογικού Τμήματος του Π.Γ.Ν.Λ. να ανταποκρίνεται στις ανάγκες ενός τέτοιου νοσοκομείου χωρίς να βάζει σε κίνδυνο τη ζωή των ασθενών.
3. Πρέπει άμεσα να ξεκινήσει η διαδικασία για τον διορισμό τεσσάρων (4) μόνιμων ειδικών ιατρών, ώστε να αποτραπεί η εξουθένωση του προσωπικού που ήδη υπηρετεί.
4. Η πολιτεία οφείλει να οργανώνει τις δομές υγείας με επιστημονικά και επιδημιολογικά κριτήρια που να ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες του πληθυσμού της Θεσσαλίας. Ως τριτοβάθμιο ίδρυμα, το ΠΓΝ Λάρισας δικαιούται και πρέπει να έχει το απαραίτητο προσωπικό και δαπάνες ανάλογες με τον ρόλο και την ευθύνη που του έχει ανατεθεί.

Σε κάθε περίπτωση επιφυλασσομάστε για την άσκηση κάθε νόμιμου δικαιώματός μας προς διαφύλαξη των αρχών Ιατρικής ευθύνης και δεοντολογίας.

Ζητάμε τη συμπαράσταση και την κινητοποίηση όλων των πολιτών και των θεσμών της Θεσσαλίας στην προσπάθειά μας για τη διαφύλαξη της δημόσιας υγείας» καταλήγουν οι γιατροί του Ακτινοδιαγνωστικού Εργαστηρίου.





ΙΔΙΩΤΙΚΕΣ ΚΛΙΝΙΚΕΣ
Οι εξαγορές
αλλάζουν τον
χάρτη της υγείας

ΣΕΛ. 30



Το Υγεία περιλαμβάνει τέσσερα νοσοκομεία στην Ελλάδα και την Αλβανία, τα οποία διαθέτουν άδειες συνολικής δυναμικότητας 1.261 κλινών



Ελληνες και ξένοι επενδυτές θεωρούν ότι συνδυάζουν μεγάλο δίκτυο υπηρεσιών υψηλού επιπέδου και μπορούν να λάβουν σημαντική ώθηση μέσω των εξαγωγών ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας σε γειτονικές και όχι μόνο χώρες

Κρύβουν χρυσό τα ελληνικά θεραπευτήρια

Μεγάλες ανακατατάξεις έρχονται στον κλάδο της υγείας το 2018. Οι εξαγορές που έγιναν, οι εξαγορές που βρίσκονται σε εξέλιξη αλλά και εκείνες που αναμένονται έως το τέλος του χρόνου αλλάζουν τον χάρτη της υγείας και αρκετές από τις επιχειρήσεις μεγάλες αλλά και μικρότερες αναζητούν συνεργασίες για να επιβιώσουν. Για τους γνώστες της αγοράς ο τομέας της ιδιωτικής περιθαλψής κρύβει ευκαιρίες, άλλωστε η επιθετική πολιτική που έχει ακολουθήσει το τελευταίο διάστημα το επενδυτικό κεφάλαιο της CVC Capital Partners αρχικά με την εξαγορά του νοσοκομείου Metropolitan, στη συνέχεια της γενικής κλινικής Ιασώ General και πρόσφατα με την κατάθεση προσφοράς για την απόκτηση του Υγεία το αποδεικνύει.

Η εξαγορά του πλειοψηφικού πακέτου του Metropolitan τον Απρίλιο του 2017 είχε πυροδοτήσει τις συζητήσεις για το επόμενο βήμα του επενδυτικού κεφαλαίου, μετά και την απόκτηση του Ιασώ General οι προθέσεις του έγιναν κάτι περισσότερο από ορατές, ενώ με την προσφορά για το Υγεία εδραϊώνει πλέον την θέση του στην ελληνική αγορά, μια αγορά η οποία συγκεντρώνει μεγάλο ενδιαφέρον τόσο από παίκτες της εσωτερικής αγοράς όσο και από ξένους επενδυτές.

Σύμφωνα με γνώστες της αγοράς το ενδιαφέρον που προσελκύουν τα ελληνικά θεραπευτήρια έγκειται στο γεγονός ότι συν-



ΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΣΚΟΥΦΟΥ

δυάζουν μεγάλο δίκτυο υπηρεσιών υγείας υψηλού επιπέδου και μπορούν να λάβουν σημαντική ώθηση μέσω των εξαγωγών ιδιωτικών υπηρεσιών υγείας σε γειτονικές και όχι μόνο χώρες. Την ίδια στιγμή τα χρηματοοικονομικά προβλήματα των περισσότερων με υψηλό δανεισμό και χρέη που έχουν τα κάνουν ευάλωτα σε επιθετικές επενδυτικές κινήσεις, ενώ οι εμπλεκόμενες

τράπεζες αναζητούν τρόπο να απαλλάξουν τα χαρτοφυλάκιά τους είτε από τα δάνεια αυτά, είτε από τις συμμετοχές που μπορεί να έχουν.

Η πρόταση που υπέβαλε το CVC την περασμένη εβδομάδα προς το διοικητικό συμβούλιο της MIG κρίθηκε ομόφωνα ικανοποιητική. Ήδη ξεκίνησε η παραχώρηση στη Hellenic Healthcare της περιόδου αποκλειστικότητας για την ολοκλήρωση της συμφωνίας έως και τις 30 Ιουνίου.

Η δεσμευτική προσφορά κατατέθηκε την Παρασκευή 19 Μαΐου και αφορά την απόκτηση του 70,38% του μετοχικού κεφαλαίου του Υγεία με συνολικό τίμημα τα 197,97 εκατ. ευρώ, δηλαδή 0,92 ευρώ ανά μετοχή. Η πρόταση προσφέρει παράλληλα τη δυνατότητα στη MIG να αποκτήσει το 10% της Hellenic Healthcare.

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ. Το Υγεία που περιλαμβάνει τέσσερα νοσοκομεία στην Ελλάδα και την Αλβανία, τα οποία διαθέτουν άδειες συνολικής δυναμικότητας 1.261 κλινών με 52 χειρουργικές αίθουσες, 19 αίθουσες τοκετών και 10 Μονάδες Εντατικής Θεραπείας βρίσκταν εδώ και καιρό στο στόχαστρο του CVC. Στον Όμιλο ΥΓΕΙΑ ΑΕ, περιλαμβάνονται «Γενική, Μαιευτική - Γυναικολογική και Παιδιατρική Κλινική ΜΗΤΕΡΑ» και «ΛΗΤΩ Μαιευτικό, Γυναικολογικό και Χειρουργικό Κέντρο» με άδειες λειτουργίας 459 και 100 κλινών αντιστοίχως, ενώ εντός του 2010 ξεκίνησε να λειτουργεί το HYGEIA TIRANA Sh. A. στην Αλβανία, με άδεια λειτουργίας 220 κλινών.

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ

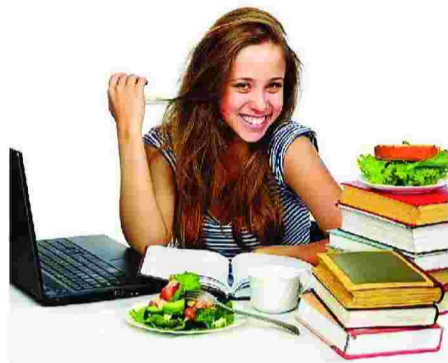
ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ Η ΠΩΛΗΣΗ ΤΟΥ

Και ενώ το Υγεία όπως όλα δείχνουν περνά στα χέρια του CVC Capital, ενδιάφέρον συγκεντρώνει και η επόμενη ημέρα για το Ερρίκος Ντυνάν για το οποίο προχωρούν οι διαδικασίες πώλησής του από την Τράπεζα Πειραιώς, μέσω κλειστού διαγωνισμού, με στόχο η όποια συμφωνία να έχει επιτευχθεί έως το τέλος του καλοκαιριού. Σύμφωνα με πληροφορίες, το ενδιαφέρον είναι εξαιρετικά μεγάλο και περιλαμβάνει επενδυτικά σχήματα ελληνικών συμφερόντων αλλά και αμερικανικών και κινεζικών. Οστόσο παράγοντες της αγοράς εκτιμούν ότι η εξέλιξη στο μέτωπο του Υγεία απομακρύνει το CVC Capital από την διεκδίκηση της κούρσας για το Ντυνάν. Το βέβαιο είναι πάντως ότι με την πώληση και του Ερρίκος Ντυνάν ο χάρτης της ιδιωτικής υγείας θα αλλάξει ριζικά.



Υγεία

Το στρες των Πανεληθηνίων θέλει καλό φαγητό αλλά... παχαίνει τις κυρίες!



1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΜΥΑΛΟ «ΣΥΡΑΦΙ»

Πανελληνίες εξετάσεις, εξεταστικές, άγχος, στρες... Η αγωνία για μαθητές αλλά και φοιτητές την εποχή αυτή φτάνει στο ζενίθ και πολλές φορές τα παιδιά ξεσπούν (με λανθασμένο τρόπο) στο φαγητό είτε τρώγοντας ακατάστατα, είτε μεγάλες ποσότητες, είτε λανθασμένες τροφές. Ωστόσο, πρόσφατα ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων, όπως σνακ και γενικά πρόχειρου φαγητού, μειώνει τον δείκτη νοημοσύνης (IQ). Όπως αναφέρεται στην επιθεώρηση «*Journal of Epidemiology and Community Health*» της Βρετανίας, η πρόχειρη διατροφή φάνηκε να επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών σε όλες τις ηλικίες. Οι επιστήμονες μάλιστα διαπίστωσαν ότι όσο πιο νωρίς αρχίζει το παιδί να διατρέφεται με «βολικό, πρόχειρο φαγητό», τόσο χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης παρουσίαζε στα μαθητικά του χρόνια. Τι γίνεται λοιπόν; Ποια είναι η διατροφή που ενισχύει τις λειτουργίες του εγκεφάλου και κατ'επέκταση την ευφυΐα του παιδιού; «Είναι η προσαρμοσμένη στο μεσογειακό πρότυπο», υποστηρίζουν οι ερευνητές. Φροντίστε, λοιπόν, το παιδί να τρώει:

- **Πρωινό πλήρες** (όχι μόνο ένα σκέτο γάλα) γιατί ενισχύει τη μνήμη και βελτιώνει την απόδοσή του στο σχολείο.
- **Μέλι** γιατί ανεβάζει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, η οποία θεωρείται το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου.
- **Φρούτα και λαχανικά** γιατί φαίνεται ότι έχουν ευεργετική επίδραση στη μνήμη, χάρη στις πολλές αντιοξειδωτικές τους ουσίες (να καταναλώνει 2-3 μερίδες την ημέρα φρέσκα φρούτα και 2 ωμές σαλάτες).
- **Ψάρια** (σολομό, πέστροφα, σαρδέλες, σκουμπρί κ.ά.) 1-2 φορές την εβδομάδα γιατί είναι πλούσια σε ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες D και A, που συμβάλουν στην υγεία του εγκεφάλου.
- **Κόκκινο κρέας και πουλερικά** (άπαχα) 1-2 φορές την εβδομάδα.
- **Τροφές πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β** (γάλα και γιαούρτι, δημητριακά ολικής άλεσης) γιατί ενι-

σχύνουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες.
● **Ελαιόλαδο** γιατί περιέχει 2 λιπαρά οξέα (το λινολενικό και λινολεϊκό οξύ) που παίζουν ρόλο-κλειδί στη ρύθμιση των κυτταρικών λειτουργιών αλλά και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.



2 ΝΑΙ, ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΠΑΧΑΙΝΕΙ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Το στρες μπορεί να επιβραδύνει τον μεταβολισμό των γυναικών και να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους, επισημαίνουν Αμερικανοί επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο (OSU). Σε μελέτη που πραγματοποίησαν με 58 γυναίκες, μέσης ηλικίας 53 ετών, ανακάλυψαν ότι έκαιγαν πολύ λιγότερες θερμίδες όταν βρισκόταν αντιμέτωπες με στρεσογόνα γεγονότα. Επιπλέον, ο οργανισμός τους παρήγαγε περισσότερη ινσουλίνη, η οποία συμμετέχει στην αποθήκευση σωματικού λίπους, γράφουν στην επιθεώρηση «*Biological Psychiatry*» οι ερευνητές.



3 ΤΟ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΟ ΣΕΞ ΟΔΗΓΕΙ ΣΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Οι νέοι άνθρωποι που κάνουν περιστασιακό σεξ διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν αγχώδεις διαταραχές και κατάθλιψη, αναφέρουν επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Όπως διαπίστωσαν, κατά τη μελέτη που διεξήχθη σε 3.900 φοιτητές και από τα δυο φύλα, οι οποίοι προέρχονταν από 30 πανεπιστήμια των ΗΠΑ, τα ποσοστά ήταν κατά 11% αυξημένα σε όσους έκαναν σεξ με άτομα που γνώριζαν λιγότερο από μία εβδομάδα. Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην «*Επιθεώρηση Έρευνας του Σεξ*» (JSR).



4 ΠΕΣ ΜΟΥ ΠΟΣΟ ΚΑΘΕΣΑΙ ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΠΟΣΟ ΘΑ ΖΗΣΕΙΣ!

Αν περνάτε πολλές ώρες καθημερινά μπροστά στην τηλεόραση, στο κομπιούτερ ή γενικώς καθισμένοι σε μια καρέκλα, τον νου σας: Από τις δύο ώρες και μετά αρχίζει να αυξάνεται ο κίνδυνος διαβήτη, καρδιοπάθειας και από τις τρεις ώρες αυξάνεται ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου σύμφωνα με μια νέα μελέτη, που δημοσιεύτηκε στην «*Επιθεώρηση της Αμερικανικής Ιατρικής Εταιρείας*» (JAMA). Η μελέτη βασίσθηκε στην ανάλυση στοιχείων από οκτώ προγενέστερες, στις οποίες είχαν συμμετάσχει περισσότεροι από 175.000 εθελοντές (γυναίκες και άνδρες). Όμως, όπως αναφέρουν οι πιο πρόσφατες στατιστικές από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η «επιδημία» του καθιστικού τρόπου ζωής είναι η 4η αιτία θανάτου παγκοσμίως, ξεπερνώντας και αυτήν της παχυσαρκίας που κατατάσσεται στην 5η θέση. Διαβάστε λοιπόν τι αποκαλύπτουν τα νεότερα ερευνητικά δεδομένα και σηκωθείτε από το κάθισμα τώρα!



5 ΑΝΤΙΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΑΡΙΔΕΣ;

Το κέλυφος της γαρίδας σύντομα θα αποτελέσει τη βάση για μια νέα θεραπεία της αλλεργικής ρινίτιδας, αναφέρουν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Οι ίδιοι εξηγούν ότι το κέλυφος περιέχει μια ουσία, τη χιτίνη, η οποία, μπορεί με την κατάλληλη επεξεργασία να δημιουργήσει την υποδομή για φάρμακο που θα διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα βοηθώντας έτσι στην καταπολέμηση των αλλεργιογόνων.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ

Σκέφτεστε να το κόψετε αλλά... Σίγουρα αυτή την προσπάθεια δεν μπορείτε να την κάνετε μόνοι. Ιδού λοιπόν πώς θα ξεκινήσετε και πώς θα κερδίσετε το στοίχημα της... ζωής σας

Της Ρίτας Βελώνη

Είναι γεγονός ότι παρά τα αντικαπνιστικά μέτρα, το κάπνισμα συνεχίζει να αποτελεί σοβαρό πρόβλημα στη χώρα μας. Γιατί όμως εμείς στην Ελλάδα, αν και γνωρίζουμε τις βλαβερές συνέπειες του τσιγάρου στην υγεία μας, «κρατάμε τα σκίπτρα» όσον αφορά το ποσοστό των καπνιστών στην Ευρώπη; Μήπως γιατί κάποιοι θέλουν να πιστεύουν ότι είναι «οπλισμένοι» με γονίδια ικανά να τους προφυλάξουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις και από τον καρκίνο;

Ή μήπως οι περισσότεροι έχοντας όντως συνειδητοποιήσει το πρόβλημα, θέλουν να απαλλαγούν από τον εφιάλτη του καπνίσματος, δεν ξέρουν όμως με ποιο τρόπο; Εμείς λοιπόν με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος (31 Μαΐου) δεν θα σταθούμε μόνο στα αρνητικά του τσιγάρου. Θα σας προτείνουμε και τις λύσεις που θα σας βοηθήσουν ουσιαστικά να βάλετε τελεία και παύλα στην εξάρτησή σας από τη νικοτίνη.

ΠΡΙΝ ΤΗ... ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΟΦΑΣΗ

Η αλήθεια είναι πως η απεξάρτηση από τη νικοτίνη δεν είναι εύκολη και όπως σε όλες τις επαναστατικές αλλαγές, έτσι και στο κόψιμο του τσιγάρου, το πέρασμα από τη θεωρία στην πράξη είναι μια επώδυνη διαδικασία. Σύμφωνα με τις στατιστικές που προκύπτουν από το **Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών**: Από το 70% των καπνιστών που επιθυμούν να διακόψουν το κάπνισμα, ένα 20-30% το προσπαθούν πραγματικά και από αυτούς το 3-5% το επιτυγχάνουν τελικά μόνο με τη δύναμη της θέλησης. Οι υπόλοιποι



ΓΙΑ ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΥΛΑ ΣΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΚΟΤΙΝΗ

ΤΣΙΓΑΡΟ

**Το κόβω
μαχαίρι
τώρα!**



χρειάζονται ουσιαστική βοήθεια και πολύ συχνά ιατρική παρέμβαση. Το κόψιμο του τσιγάρου θα γίνει λοιπόν πιο εύκολο αν πριν το ξεκίνημα της προσπάθειας, κάνετε τις «σωστές» κινήσεις. Και μια από αυτές είναι να διαλέξετε προσεκτικά τη λύση που σας ταιριάζει καλύτερα.

ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ... ΤΕΛΟΣ

ΛΥΣΗ 1η: Τα Ειδικά Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας είναι μια από τις κινήσεις που μπορούν να προσφέρουν ουσιαστική βοήθεια. Τέτοια ιατρεία λειτουργούν σε πολλά δημόσια νοσοκομεία σε όλη σχεδόν την Ελλάδα, στα οποία εφαρμόζεται συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή σε συνδυασμό με ψυχολογική υποστήριξη από ομάδα ειδικών. Οι καπνιστές που ενδιαφέρονται να διακόψουν το κάπνισμα με αυτή τη μέθοδο, μπορούν να

κλείσουν ραντεβού μέσω του τετραψήφιου 1535. Η θεραπεία απεξάρτησης από τη νικοτίνη διαρκεί περίπου 3 μήνες ενώ μετά από κάποιο χρονικό διάστημα η επιστημονική ομάδα που σας στήριξε επικοινωνεί μαζί σας ώστε να παγιωθεί το αποτέλεσμα και αν έχουν υπάρξει υποτροπές σας βοηθά να τις αντιμετωπίσετε.

ΛΥΣΗ 2η: Το ηλεκτρονικό τσιγάρο μπορεί επίσης να βοηθήσει σημαντικά αφού, όπως διαπιστώνει η πρώτη λεπτομερής καταγραφή χρήσης στην Ελλάδα: Η πλειονότητα των ατμιστών έχει διακόψει το κάπνισμα ενώ σχεδόν μηδενική είναι η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου από μη-καπνιστές. Η μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από επιστημονικές ομάδες του Ωνάσειου Καρδιοχειρουργικού Κέντρου, της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας και των Πανεπιστημίων Πατρών και Μακεδονίας, ανέλυσε τη χρήση ηλε-

κτρονικού τσιγάρου σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.058 ενηλίκων στον Νομό Αττικής. Σύμφωνα με τα ευρήματα, το 5% του πληθυσμού χρησιμοποιεί ηλεκτρονικό τσιγάρο, που αντιστοιχεί σε περίπου 158.000 ατμιστές (στον Νομό Αττικής). Το 98,5% αυτών είναι πρώην και νυν καπνιστές ενώ σημαντικό εύρημα είναι πως το 62,2% δηλώνουν ότι έχουν διακόψει το κάπνισμα. Όπως μάλιστα υποστηρίζει ο κύριος ερευνητής της μελέτης **Δρ. Κωνσταντίνος Φαρσαλινός**: «Η Ελλάδα αποτελεί την πιο επιτυχημένη μέχρι τώρα χώρα παγκοσμίως στο ποσοστό των ατμιστών που έχουν διακόψει το κάπνισμα».

ΛΥΣΗ 3η: Τα υποκατάστατα νικοτίνης. Στο φαρμακείο θα βρείτε αρκετά και διαφορετικά προϊόντα που βοηθούν στη διακοπή του καπνίσματος. Από τις τσιχλες νικοτίνης και τα ειδικά αυτοκόλλητα (που κολλούν στο δέρμα αποδεσμεύοντας σι-

γά σιγά νικοτίνη) μέχρι νεότερα φάρμακα, όπως π.χ. το χάπι κατά του καπνίσματος, το οποίο βοηθά στην ανακούφιση των στερητικών συμπτωμάτων που προκαλεί η έλλειψη νικοτίνης. Ωστόσο, καμία θεραπεία με υποκατάστατα νικοτίνης δεν πρέπει να είναι παρατεταμένη, αντίθετα ο χρόνος χρήσης και η δοσολογία πρέπει να καθορίζονται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού. Ιατρική καθοδήγηση, επίσης, χρειάζεστε αν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα υγείας.

ΛΥΣΗ 4η: Ωτοθεραπεία, υπνοθεραπεία και βελονισμός. Γίνονται σε **ιδιωτικά κέντρα**, που συνήθως εφαρμόζουν μεθόδους εναλλακτικής ιατρικής. Ο στόχος με τις παραπάνω μεθόδους είναι να περιοριστούν τα συμπτώματα του συνδρόμου στέρησης που προκαλεί η έλλειψη νικοτίνης από τη στιγμή που θα σταματήσετε το κάπνισμα.

ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΤΙΜΙΝΓ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η διακοπή καπνίσματος απαιτεί απόλυτη συγκέντρωση σ' αυτό που επιχειρείτε ώστε να έχετε αρκετές δυνάμεις για να το επιτύχετε. Αποφύγετε, λοιπόν, τις ημέρες που η διάθεσή σας ή κάποιοι εξωτερικοί παράγοντες πιθανόν να σας επηρεάσουν και να σας αποσπάσουν την προσοχή από την προσπάθειά σας. Τέτοιες είναι οι ημέρες που:

- Έχετε πολύ άγχος εξαιτίας της δουλειάς, των οικονομικών ή των σχέσεών σας με άλλους ανθρώπους.
- Αισθάνεστε απογοητευμένοι, στενοχωρημένοι ή κακοδιάθετοι (π.χ. μετά από χωρισμό από το αγαπημένο σας πρόσωπο, όταν κάποια προσπάθειά σας δεν φαίνεται να αποδίδει ή να εξελίσσεται όπως θα θέλατε κ.λπ.).

- Περιμένετε να συμβεί κάποιο σημαντικό γεγονός στη ζωή σας (π.χ. εξέλιξη που αφορά την καριέρα σας, όταν πρέπει να δώσετε εξετάσεις, πρέπει να οριστικοποιήσετε ένα πολύ μεγάλο συμβόλαιο, πριν και κατά τη διάρκεια μιας δικαστικής διαμάχης).
- Έχει συμβεί πρόσφατα αρρώστια, θάνατος ή δυστύχημα σε κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο. Αντίθετα, σύμφωνα με τις στατιστικές θετικά μπορούν να είναι τα αποτελέσματα αν:
- Επιλέξετε ημερομηνία που να έχει κάποια συναισθηματική αξία για εσάς. Τέτοιες ημερομηνίες μπορεί να είναι: η ημερομηνία γενεθλίων σας, της γέννησης κάποιου

από τα παιδιά σας, του γάμου σας, μιας σημαντικής επετείου για εσάς (π.χ. ημερομηνία που αποκτήσατε το πτυχίο σας ή την άδεια εργασίας) κ.λπ.

- Αποφασίσετε να απαλλαγείτε από τη συνήθεια του καπνίσματος αυτό το καλοκαίρι, καθώς οι θερινοί μήνες είναι οι πιο κατάλληλοι, λόγω του ότι επικρατεί ένα πνεύμα χαλαρότητας και οι καταστάσεις που «σηκώνουν» τσιγάρο λιγοστεύουν σε σύγκριση με τον χειμώνα. Επίσης, το καλοκαίρι οι καλές κλιματολογικές συνθήκες σε συνδυασμό με τα μπάνια και την επαφή με τη φύση ισχυροποιούν την απόφαση να προσφέρετε επιτέλους στον οργανισμό σας την ευεξία που στερήθηκε καπνίζοντας.

