

τον οργανισμό ινσουλίνης ώστε η γλυκούρη σας να χρησιμοποιείται ποιοτελέσματα.  
**υγεινή διατροφή** με μειωμένη πρόσληψη λίπους και πολλές φυτικές ίνες  
**τακτική άσκηση** (τουλάχιστον 2,5 ώρες την εβδομάδα), αποφυγή καθησικής ζωής  
**διακοπή καπνίσματος**

**Μπορούμε να προλάβουμε τον Σακχαρώδη Διαβήτη με**  
• μείωση του σωματικού βάρους  
• υγιεινή διατροφή  
• τακτική άσκηση  
• διακοπή καπνίσματος

#### ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα για μεγάλο χρονικό διάστημα και έτσι το άτομο με διαβήτη να μένει εκτεθέμενό σε αυξημένες τιμές σακχάρου για πολύ καιρό. Στην καθημερινή κλινική πράξη η διάγνωση του διαβήτη μπορεί να γίνει τυχαία επί εύκαιρια μιας εξέτασης που γίνεται για άλλο λόγο, ή ακόμη και όταν ο ασθενής απευθύνεται στο γιατρό για τις εγκατεστημένες ήδη επιπλοκές. Αυτός είναι και ο λόγος που οι Διεθνείς Οργανισμοί που ασχολούνται με θέματα σακχαρώδη διαβήτη εξέδωσαν αδηνύγματα για την ανίχνευση σακχαρώδη διαβήτη σε αυξημένης ατάση όπως:

**Όλα τα άτομα ήλικις άνω των 45 ετών, διαιτηρεί με Δείκτη Μάζας Σώματος ( $\Delta MZ$ ) > 25 kg/m<sup>2</sup>. Εάν η μέτρηση δεν είναι παθολογική, τότε επαναλαμβάνεται καθέ 3 χρόνια.**

**2. Υπέρβαρα άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος ( $\Delta MZ$ ) > 25 kg/m<sup>2</sup> και παράγοντες κινδύνου όπως:**

- καθιστική ζωή
- επιβαρυμένο κληρονομικό ιστορικό (υσγενή 1ου βαθμού με σακχάρωδη διαβήτη)
- γυναίκες με υπέρβαρα νεογάρι (> 4 κιλά) ή με διάγνωση σακχαρώδη διαβήτη στην κυήση
- αρτηριακή υπέρβαση
- χαμηλή HDL χοληστερόλη και/ή τριγλυκερίδια > 250mg/dl.
- σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών
- κλινικές εκδηλώσεις αντίστασης στην ινσουλίνη
- ιστορικό καρδιογγειακής νόσου

#### ΠΩΣ ΘΑ ΟΦΕΛΗΘΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας κυρίως με την τακτική άσκηση θα σας βοηθήσει:

- > να μειώσετε το σωματικό σας βάρος
- > να μειώσετε τη επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας
- > να αυξήσετε την ευαίσθηση στην ινσουλίνη, η οποία θα βοηθήσει να διατηρήσει το σάκχαρο σας κανονικά επίπεδα
- > Μελέτες έδειξαν ότι αφελεί τόσο η αεροβία όσο και η αναεροβία άσκηση.
- > Απόμα τα καρδιογγειακά προβλήματα που περιλαμβάνουν εκπαίδευση και σωματική άσκηση.

#### Η κατανάλωση φυτικών ινών θα σας βοηθήσει:

- > να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη μέσω της βελτίωσης των επιπλέων του σακχάρου σας
- > να μειώσετε τον καρδιογγειακό κίνδυνο
- > να μειώσετε το σωματικό βάρος και να αυξήσετε την ευεξία

Τροφές που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα πρωτότυπα ολικής άλεσης και έριοι καρποί

Καταναλώνετε πρωτότυπα ολικής άλεσης. Είναι πιο υγεινά και διατηρούν την επίπεδη σακχάρου που φυλογοκά.

Η μείωση του σωματικού βάρους είναι πολύ σημαντική

Θα εκπλαγείτε πόσο σημαντική είναι. Μεγάλη μελέτη έδειξε ότι άτομα που έχασαν περίπου το 7% του αρχικού σωματικού βάρους και ασκούνταν τακτικά μέων την υψηλότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη κατά 60%

#### ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρία συστήνει τον έλεγχο της σακχάρου σας εφόδου:

- > Εγείτη ήλικια 45 ετών και άνω.
- > Είστε υπέρβαρος σε οποιαδήποτε ήλικια ή έχετε έναν ή περισσότερους παραγόντες κινδύνου για εμφάνιση διαβήτη, όπως οικογενειακό ιστορικό, ιστορικό προδιαβήτη, ή καθησικό τρόπο ζωής.

**ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΣΕ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ Ο ΟΠΟΙΟΣ ΘΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΑΚΟΜΗ ΠΟΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ**

Σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης & Εκπαίδευσης για το σακχαρώδη διαβήτη

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΠΟΦΡΑΚΤΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΑΣ

Η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) είναι η 3η συχνότερη αιτία θανάτου στην Εύρωπη και δη παγκοσμίως, προκαλώντας περίπου 3.000.000 θανάτους. Από την ΧΑΠ πάσχει το 6% του πληθυσμού. Υπολογίζεται ότι στην Ελλάδα πάσχουν περίπου 500.000 άνθρωποι.

### ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ

- Αν είσαι καπνιστής ή νομίζεις ότι έχεις εκτεθεί σε βλαπτικούς για την αναπνοή παράγοντες στην εργασία σου έλα σήμερα κιόλας να κάνεις σπιρομέτρηση.
- Προσπάθησε να κόψεις το συντομότερο το κάπνισμα και αν δυσκολεύεσαι να το πετύχεις συμβουλέψου τα ειδικά Ιατρεία Διακοπής Καπνίσματος που υπάρχουν στη Νοσοκομεία ή έναν Ειδικό Πνευμονολόγο.

**1. Όλα τα άτομα ήλικις άνω των 45 ετών, διαιτηρεί με Δείκτη Μάζας Σώματος ( $\Delta MZ$ ) > 25 kg/m<sup>2</sup>. Εάν η μέτρηση δεν είναι παθολογική, τότε επαναλαμβάνεται καθέ 3 χρόνια.**

**2. Υπέρβαρα άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος ( $\Delta MZ$ ) > 25 kg/m<sup>2</sup> και παράγοντες κινδύνου όπως:**

- καθιστική ζωή
- επιβαρυμένο κληρονομικό ιστορικό (υσγενή 1ου βαθμού με σακχάρωδη διαβήτη)
- γυναίκες με υπέρβαρα νεογάρι (> 4 κιλά) ή με διάγνωση σακχαρώδη διαβήτη στην κυήση
- αρτηριακή υπέρβαση
- χαμηλή HDL χοληστερόλη και/ή τριγλυκερίδια > 250mg/dl.
- σύνδρομο πολυκυστικών ωθηκών
- κλινικές εκδηλώσεις αντίστασης στην ινσουλίνη
- ιστορικό καρδιογγειακής νόσου

**ΠΩΣ ΘΑ ΟΦΕΛΗΘΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ**

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας κυρίως με την τακτική άσκηση θα σας βοηθήσει:

- > να μειώσετε το σωματικό σας βάρος
- > να μειώσετε τη επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας
- > να αυξήσετε την ευαίσθηση στην ινσουλίνη, η οποία θα βοηθήσει να διατηρήσει το σάκχαρο σας κανονικά επίπεδα
- > Μελέτες έδειξαν ότι αφελεί τόσο η αεροβία όσο και η αναεροβία άσκηση.
- > Απόμα τα καρδιογγειακά προβλήματα που περιλαμβάνουν εκπαίδευση και σωματική άσκηση.

**Η κατανάλωση φυτικών ινών θα σας βοηθήσει:**

- > να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη μέσω της βελτίωσης των επιπλέων του σακχάρου σας
- > να μειώσετε τον καρδιογγειακό κίνδυνο
- > να μειώσετε τον καρδιογγειακό κίνδυνο

Τροφές που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα πρωτότυπα ολικής άλεσης και έριοι καρποί

Καταναλώνετε πρωτότυπα ολικής άλεσης. Είναι πιο υγεινά και διατηρούν την επίπεδη σακχάρου που φυλογοκά.

Η μείωση του σωματικού βάρους είναι πολύ σημαντική

Θα εκπλαγείτε πόσο σημαντική είναι. Μεγάλη μελέτη έδειξε ότι άτομα που έχασαν περίπου το 7% του αρχικού σωματικού βάρους και ασκούνταν τακτικά μέων την υψηλότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη κατά 60%

#### ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρία συστήνει τον έλεγχο της σακχάρου σας εφόδου:

- > Εγείτη ήλικια 45 ετών και άνω.
- > Είστε υπέρβαρος σε οποιαδήποτε ήλικια ή έχετε έναν ή περισσότερους παραγόντες κινδύνου για εμφάνιση διαβήτη, όπως οικογενειακό ιστορικό, ιστορικό προδιαβήτη, ή καθησικό τρόπο ζωής.

**ΜΗ ΔΙΣΤΑΣΕΤΕ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΣΕ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ Ο ΟΠΟΙΟΣ ΘΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΕΤΕ ΑΚΟΜΗ ΠΟΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΟΝ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ**

Σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης & Εκπαίδευσης για το σακχαρώδη διαβήτη

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

### Τι είναι η αρτηριακή υπέρταση

Η αρτηριακή υπέρταση είναι η αιγαλέμηνη πίεση του αίματος στις μεγάλες αρτηρίες. Καταγράφεται με δύο αριθμούς, από τους οποίους ο μεγαλύτερος αποτελεί την συστολική πίεση, γνωστή και ως «μεγάλη» πίεση, γνωστή και ως «μικρή» πίεση. Αρτηριακή υπέρταση εμφανίζεται τα ά



**Νίκος Νίτσας**  
Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου  
Θεσσαλονίκης  
Χειρουργός Οφθαλμίατρος &  
Παιδιαθαλαμίατρος

Φίλες και φίλοι,

Η ευχή για καλή υγεία είναι στοιχείο του πολιτισμού μας. Δε όμως απούσε σε κανένα δύλο μέρος του κόσμου. Πρώτα η υγεία, ευχόμαστε σε κάθε άκουσαμα. Και είναι αλήθεια. Όλα τα μέλη του Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης είμαστε εδώ για να «πιάσουμε» αυτή την ευχή τόπο. Πρώτα μας βρήκα, η πρόληψη. Εκεί που πρέπει να δοθεί η μεγάλη μάχη της δημόσιας υγείας. Η προσπάθεια να περάσει σε κάθε πολίτη η ανάγκη να ελέγχεται προληπτικά, να μιλά τακτικά με τον γιατρό του, να προλαβαίνει. Ο ΙΣΘ «οργάνων» την κοινωνία με εκπρατείς ενημέρωσης. Το εμβολίαΖΩ, το δεν καπνίΖΩ, οι θεματικές εκδηλώσεις για άλλα νοσημάτα είναι μια πραγματική ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΖΩΗΣ από χιλιάδες γιατρών και από τον σύλλογο που είναι στην πρώτη γραμμή αυτού του αγώνα.

Ο ΙΣΘ έχει αποφασίσει να κρατήσει στο κέντρο της δημόσιας συζήτησης το αγάθο της υγείας. Να το προβάλει και να το πρωθεί. Σας προσκαλεί να το προστατεύετε και φροντίζει να το προφυλάξετε. Αυτή τη φορά για πρώτη φορά στη ΔΕΘ με δικό του περίπτερο, ενώνει γιατρούς και κοινωνία κάτω από τη στέγη της πρόληψης. Εκεί που ξεκινά ιατρική. Κάντε check in στο περίπτερο 15 και συμμετέχετε στην εκπρατεία ζωής. Μίληστε με τον γιατρό σας! Ακολουθήστε τις πρωτοβουλίες του ΙΣΘ. Γιατί αποστολή μας, είναι η υγεία σας.

Φιλικά

**Νίκος Νίτσας**  
Χειρουργός Οφθαλμίατρος  
Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Θεσσαλονίκης

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του ΙΣΘ  
[www.isth.gr](http://www.isth.gr)



[www.facebook.com/iatrikos.syllogos.thessalonikis/](http://www.facebook.com/iatrikos.syllogos.thessalonikis/)



**ARTION**  
Professional Congress Organiser  
[E.welcome@artion.com.gr](http://welcome@artion.com.gr)  
T. 2310 272275

## ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ Η ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ

Τι είναι το κάπνισμα?

Το κάπνισμα θεωρείται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας νόσος, και θα πρέπει να διαγνωσθεί και να θεραπεύεται δίνως και τα υπόλοιπα χρόνια νοσήματα. Για την επιτυχημένη διακοπή χρειάζονται επίμονες και επαναλαμβανόμενες παρεμβάσεις μακροχρόνια.

Τι συμβαίνει στην Ελλάδα;

Η Ελλάδα παρουσιάζει την υψηλότερη ανάλογια καπνισμάτων μεταξύ των διεθνούς παραγωγών κρατών (37%). Η έναρξη του καπνίσματος συνήθως γίνεται κατά την παιδική ηλικία.

Ποιες είναι οι κύριες επιπτώσεις του καπνίσματος;

Τολμάχουν το 30% των θανάτων ανθρώπων ηλικίας 35-69 ετών στις αναπτυγμένες χώρες προκαλείται από το κάπνισμα. Το προδόμιο επιβάσωσης ενός καπνιστή είναι κατά 10 χρόνια μικρότερο από έναν μακνιστή και το 50% των καπνιστών χάνουν 20 χρόνια υγιεινής επιβίωσης πριν τάξουν τη ζωή τους από μια νόσο σχετιζόμενη με το κάπνισμα.

**Τα πνευμόνια έχουν δημιουργηθεί για να αναπνέουν ΜΟΝΟ αέρα!!!**

**Πάρτε μια σημαντική απόφαση για τη ζωή σας και τους γύρω σας και αφήστε μας να σας βοηθήσουμε στη διακοπή του τσιγάρου!!!!**

**Πώς μπορούμε να παρέμβουμε ουσιαστικά στο κάπνισμα:**

Η πρόληψη είναι η πιο ουσιαστική παρέμβαση. Η απαγόρευση του καπνίσματος πρέπει να εφαρμόζεται σε όλους τους δημόσιους χώρους, η δημόσια εκπαίδευση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, αλλά και στα σχολεία πρέπει να παρέχεται για την ενημέρωση τόσο για τους κινδύνους, αλλά και για τους τρόπους διακοπής του καπνίσματος.

**Πατί είναι δύσκολη η διακοπή καπνίσματος:**

Ο κύριος αιτιολογικός παράγοντας του εθιμίου είναι η νικοτίνη που αποτελεί μια ψυχοτόπικη ουσία που προκαλεί εξάρτηση και ανοχή. Σε 10-15 δευτερόλεπτα από την έναρξη του καπνίσματος η νικοτίνη αποτελείται από το αίμα με αποτέλεσμα ένα πλήθος επιδράσεων όπως η μείωση του όγκου, το αισθητικό καλαρρόεις και ευαρίστησης, η μείωση της ρόερης και η αύξηση της εγρήγορσης.

**Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε οι καπνιστές:**

Η εξάρτηση στην νικοτίνη/ τσιγάρο/ κάπνισμα αποτελεί μια χρόνια παθολογική κατάσταση με υποτροπούσαντα χαρακτήρα που συνήθως ζεκινά κατά την εφηβεία. Ο σύστοιχος των γιατρών και επαγγελματιών υγείας, θα πρέπει να είναι ένας η θεραπείας της εξάρτησης από το κάπνισμα.

**Ο καρκίνος παθάρα που βοηθούν στη διακοπή καπνίσματος:**

Για να βοηθήσει ο καπνιστής στην προσπάθεια του υπάρχοντα φάρμακα που μειώνουν σημαντικά την καθημερινότητά τους χωρίς το παρατητικό την καπνιστή που αποτελείται από τον ίδιο τον Ανθρώπινο Θηλωμάτων ή HPV. Ήταν και το 80% των γυναικών ότι έρθει σε επαφή με τον ίδιο τον θηλωμάτων (HPV), κάποια στιγμή στη ζωή του. Ο ίδιος HPV είναι πολύ διάδεσμονος και μεταδίδεται εύκολα. Το αναστοποικό μας σύστημα αντιμετωπίζει τις περισσότερες λαμπώνες χωρικών, μπορεί να επιστρέψει από αυτές. Ωστόσο, κάποιοι ογκογόνοι τύπου του HPV μπορεί να παραμένουν και με το πέρασμα του χρόνου μπορεί να προκαλέσουν εξέλιξη σε καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Τα μόλιμα κύτταρα μπορεί αρνά να εξελιχθούν σε προκαρκινικές αλλοιώσεις και στη συνέχεια σε καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, σε ένα διάστημα εκπλήσιο από την πλειοψηφία των γυναικών και δεν απαιτεί χρήση αναισθησίας. Υποκειμενικά για την ασθενή διαφέρει ιδιαίτερα από μια αλληλοκαληγέρεια.

**Ποιοι καπνιστές φοβούνται πως θα αποτύχουν γιατί αυτό έχει συμβεί στο παρεθόν...**

Πράγματι η νικοτίνη είναι μία έντονα εθιστική ουσία και πολλοί καπνιστές αντιμετωπίζουν αρκετές υποτροπές, και αποτυπώνες προσπάθειες μέχρι την επιτυχέντη διακοπή.

**Τι συμβαίνει με τα νέα προϊόντα καπνού:**

**Είναι λιγότερο ή περισσότερο επικίνδυνα από το συμβατικό τσιγάρο;**

Η ιατρική κοινότητα πρέπει να αποτίνει προσέτοις στην επιπλέοντα παραγωγή, και στο δύο φύλα. Συνέπεια, καρκίνος, και στο δύο φύλα. Συνεπώς, ο καρκίνος του παχέος εντέρου είναι ένας διογκώνονταν αυτοριθμός, αυξάνοντας τον εργαστηριακό και χρονικό περιόδο της προσπάθειας για την επιτυχή διακοπή.

**Ποια είναι τα αίτια του καρκίνου του παχέος εντέρου;**

Αν και τα ακριβή αίτια παραμένουν άγνωστα, έχουμε εντοπίσει αρκετούς κληρονομικούς, και περιβαλλοντικούς παραγόντες κινδύνου.

**Πώς εκδηλώνεται ο καρκίνος του παχέος εντέρου;**

Αν και στα αρχικά στάδια την ύνοση τείνει να είναι ασυμπτωτική, τα συνχέτεται με παραπάνω διεργασίες, και στη συνέχεια την επικίνδυνη διακοπή.

Πώς μπορούμε να παρέμβουμε ουσιαστικά στο κάπνισμα;

Η πρόληψη προστατεύει την ζωή της ασθενής, και στη συνέχεια την ζωή της οικογένειας.

# Εκστρατεία Ζωής

στη μάχη για την Υγεία είμαστε στην πρώτη γραμμή!

Δεν καπνίζω

Εμβολιάζω

Η πρόληψη οώζει

ιοχά ή τη λεκάνη. Αυτό συμβαίνει επειδή ο καρκίνος μπορεί να έχει επεκταθεί στα κόκαλα. Αν επιμένει ένας τετούς πάνω, καθώς μπορεί να εκτιμηθεί από κάποιο γιατρό, καθώς μπορεί να μην οφείλεται σε αρθρίτιδα (την οποία έχει η λεκάνη) ή σε άλλη ηλικιαία συμπτωματική.

Τετ ΨΑ

Το τετ ΨΑ είναι μία εξέταση αίματος. Μετράει την ποσότητα μιας πρωτεΐνης στο αίμα, την αγγειοπλαστική.

Το τετ ΨΑ προστατεύει την πρώτη γραμμή.

Το τετ Ψ