

των τα περισσότερα δημόσια νοσοκομεία.

Υποθυρεοειδισμός Hashimoto

Ο θυρεοειδής είναι ένας μικρός αδένας σε σχήμα πεταλούδας που βρίσκεται στη βάση του λαιμού και ελέγχει τον μεταβολισμό, δηλαδή τη σύνθεση και διάσπαση των συστατικών των τροφών που καταναλώνουμε.

Υπάρχει η άποψη πως η πάθηση του θυρεοειδούς αδένος, ειδικά αν δεν διαγνωστεί εγκαίρως, αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες. Σύμφωνα με ιατρικές έρευνες, υπολογίζεται πως μέχρι την ηλικία των 60 ετών, περίπου το 17% των γυναικών θα πάσχει από κάποια δυσλειτουργία του θυρεοειδούς αδένος.

Μία από τις πιο κοινότερες βλάβες του οργάνου είναι η αυτοάνοση δυσλειτουργία, γνωστή ως θυρεοειδίτιδα Hashimoto, η οποία αποτελεί τη δεύτερη αιτία κρυφής κόπωσης. Η συγκεκριμένη πάθηση ωθεί τον οργανισμό στην καταστροφή των κυττάρων που παράγουν θυροξίνη και άλλες ορμονικές εκκρίσεις του αδένος. Το αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης είναι η μείωση της ταχύτητας του μεταβολισμού. Επιπλέον, σε κάποιες περιπτώσεις προκαλεί κακή διάθεση και ίσως μελαγχολία χωρίς λόγο.

Τι πρέπει να γίνει

Κάποιες ειδικές εξετάσεις αίματος (γνωστές ως T3, T4, TSH) έχουν τη δυνατότητα να εντοπίζουν τις θυρεοειδείς ορμόνες και συμπληρωματικά γίνεται υπερηχογράφημα του αδένος. Αν οι δείκτες αυτών των ορμονών προκύψουν χαμηλότεροι από τις τιμές ανα-

φοράς, τότε η λήψη συνθετικών ορμονών (φάρμακα) μπορεί και να βελτιώσει την όλη κατάσταση, αλλά και να απαλύνει σύντομα τα σχετικά συμπτώματα.

Μόλυνση των γεννητικών οργάνων

Παρότι η πλειονότητα συνδέει την όποια μόλυνση στην ουρογεννητική περιοχή με συμπτώματα όπως το τσούξιμο ή η επείγουσα ανάγκη για τουαλέτα, σε κάποιες περιπτώσεις και η κόπωση αποτελεί το μόνο στοιχείο που επιβεβαιώνει μια τέτοια υποψία.

«Η μόλυνση, εάν δεν βρίσκεται στα εξωτερικά όργανα, δεν εμφανίζει καν συμπτώματα ή περνά σχεδόν απαρατήρητη. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η μόλυνση του κατώτερου ουροποιητικού προκαλείται από κάποιους μικροοργανισμούς που εντοπίζονται στην περιοχή και που συχνά είναι αποτέλεσμα βιαστικού ή λάθος τρόπου καθαρισμού ή είναι σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα», εξηγεί η Κατερίνα Λαμπρινοπούλου, δερματολόγος-αφροδισιολόγος διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών.

Μάλιστα, η σεξουαλική επαφή ενδέχεται να εντείνει τον κίνδυνο μόλυνσης, επειδή «πιέζει» τα βακτήρια του κόλπου στις γυναίκες και του στομίου της ουρήθρας στους άνδρες να εισέλθουν στο εσωτερικό του συστήματος.

Τι πρέπει να γίνει

Άμεση μικροσκοπηση (που γίνεται επί τόπου στο ιατρείο) και καλλιέργεια κολπικού ή ουρηθρικού υγρού και γενική ούρων.

Οι θεραπείες τις περισσότερες φορές είναι εύκολες και σύντομες. Συνήθως περιλαμβάνουν τη λήψη αντιβιοτικών φαρμάκων από το στόμα ή σε ενέσιμη μορφή και τα συ-

μπτώματα κόπωσης αναμένεται να εξαλειφθούν αρκετά σύντομα.

Αν όμως επανεμφανισθούν, είναι φρόνιμο να επαναληφθούν οι εξετάσεις, διότι υπάρχει και το ενδεχόμενο χρόνιας μόλυνσης της περιοχής. Αν συμβαίνει κάτι τέτοιο, χορηγούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα χαμηλής δοσολογίας αντιβιοτικά φάρμακα.

Υπερβολική δόση καφεΐνης

Ο καφές αποτελεί για τους περισσότερους μια δυνατή ένεση ενέργειας μετά τον ύπνο. Όμως, σε περίπτωση υπερβολής η καφεΐνη μπορεί να επιφέρει ακριβώς τα αντίθετα αποτελέσματα.

«Σύμφωνα με πρόσφατες ιατρικές μελέτες, η καφεΐνη αποτελεί σαφέστατα ένα ισχυρό διεγερτικό, παρόλα αυτά η υπερβολική λήψη επιφέρει προβλήματα υπερδιέγερσης με αποτέλεσμα την κόπωση και μάλιστα σε κάποιες περιπτώσεις οδηγεί στη σωματική εξάντληση», εξηγεί ο Αναστάσιος Παπαλαζάρου, διαιτολόγος-διατροφολόγος MSc.

Τι πρέπει να γίνει

Μείωση της ημερήσιας πρόσληψης καφεΐνης στα 200 mg για ενήλικους είναι η πρώτη σύσταση των ειδικών. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην «κρυμμένη» καφεΐνη που περιέχουν ροφήματα και αναλγητικά τύπου «extra», τα οποία περιέχουν κατά μέσο όρο 50 mg καφεΐνης.

Ο φραπέ έχει 100 mg, τα ενεργειακά ποτά 100-150 mg ενώ το κρύο τσάι περί τα 60 mg. Ότι αφέψημα δροσίζει και περιέχει υψηλές δόσεις καφεΐνης, μπορεί να αντικατασταθεί με χαμομήλι, φασκόμηλο, χυμό φρούτων, λαχανικών, χυμό ντομάτας, γάλα και ξινόγαλα.

Ελληνας δικηγόρος Ειλικρινή, πρόθυμη και φιλική εξυπηρέτηση

Παναγιώτης Παναγιωτόπουλος BA LIS AMBBS

35 Isabel Street, Belmore

ακριβώς δίπλα στον

Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Μπέλμορ

Τηλέφωνο **9789 2242**



Για όλες τις νομικές σας υποθέσεις.

• Εκπτώσεις για συνταξιούχους.

14280

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ "το φως της πίστewος"



783 New Canterbury Rd. Hurlstone Park,

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)

Προσωπική εξυπηρέτηση από τον ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ

10792

ACROPOLIS FUNERAL SERVICES

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



• **EARLWOOD - HEAD OFFICE**
212 Homer St., Earlwood NSW 2206

9558 1770

• **KOGARAH**
18/5 Belgrave St., Kogarah NSW 2217

9587 6188

• **KINGSFORD**
120-122 Gardeners Rd., Kingsford NSW 2032

9697 3199

Είμαστε στην διάθεσή σας όλο το 24ώρο

11714

Dependable • Sincere • Dignified
(Wholly Australian owned and Family operated)



Euro Funeral Services

9759 9759

Available 24 Hours - Sydney Wide

Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών
Many Cultures - One Funeral Home

10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Head office and Chapel
890 Canterbury Road
Roselands, 2196

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:
- ΛΩΡΕΑΝ
• Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
• ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
• Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές
Τηλ. 1300 880 687,



7528