

Η πρόληψη είναι δείκτης ευφυΐας

Γνωρίζετε ότι οι άντρες στον πλανήτη Γη ήταν μακροβιότεροι απ' ό,τι οι γυναίκες μέχρι το 1751; Αυτό άρχισε να διαπιστώνεται από τις αρχαιότερες ληξιαρχικές καταγραφές της εποχής των Φαραώ. Το 1751, οι Σουηδέζες άνοιξαν την αυλαία της γυναικείας μακροβιότητας. Εκτοτε οι άντρες χάνουν σταδιακά αυτό το πλεονέκτημα, ώς το 2000 στο Κατάρ και τις Μαλδίβες, που ήταν τα δύο τελευταία «κάστρα» της ανδρικής μακροβιότητας.

Εναν αιώνα πριν, οι γυναικολόγοι άρχισαν να παίρνουν για πρώτη φορά προληπτικά μέτρα (πλένοντας, απλά, τα χέρια τους) για να αντιμετωπίσουν τον επιλόχειο πυρετό. Με αυτό το απλό "φαινομενικά" προληπτικό μέτρο, εκατομμύρια παιδιά κέρδισαν τη χαρά να μεγαλώνουν στην αγκαλιά της μητέρας τους, που χανόταν από τον επιλόχειο πυρετό. Η πρόληψη έφερε τη μακροζωία. Μακροβιότητα χωρίς πρόληψη δεν μπορεί να υπάρξει.

Η πρόληψη δεν είναι πολυτέλεια. Ούτε προνόμιο των πλουσίων. Είναι, όμως, δείκτης ευφυΐας. Αφιερώνοντας κάποιος 65 λεπτά της ώρας/τον χρόνο για προληπτικό τσεκάπ, πληροφορείται τη βιολογική τύχη του για τις επόμενες 365 μέρες. Το χρηματικό ποσό που επενδύουμε στην πρόληψη είναι ελάχιστο συγκρινόμενο με το κοστολόγιο μερικών ημερών στην εντατική. Οποιοδήποτε ποσό επενδύσουμε στην υγεία μας είναι τα μοναδικά χρήματα που βεβαιωμένα θα εισπράξουμε -οι ίδιοι προσωπικά- προσαυξημένα με τόκους (ευεξία).

Η πρόληψη χαρίζει χρόνια ζωής. Έρευνα που έγινε σε 29.000 άτομα από 52 χώρες απέδειξε ότι το καρδιακό έμ-

φραγμα είναι προβλέψιμο και άρα προλήψιμο σε ποσοστό 90%. Ανάλογες μελέτες για το εγκεφαλικό επεισόδιο και την καρδιακή ανεπάρκεια συγκλίνουν στο ότι και αυτά τα «αναπηρικά» νοσήματα προλαμβάνονται σε μεγάλο βαθμό. Η βασική αιτία αυτών των παθήσεων είναι η «κακή» χοληστερίνη, το κάπνισμα, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπέρταση και η έλλειψη σωματικής άσκησης. Πάνω απ' όλα, όμως, είναι η αμέλεια.

ΕΜΦΡΑΓΜΑ

Το έμφραγμα μειώθηκε -μόνο με προληπτικά μέτρα- κατά 61% στη Φινλανδία, κατά 52% στις ΗΠΑ, κατά 44% στην Αγγλία, ενώ αυξήθηκε κατά 9% στην Ελλάδα. Οι άνθρωποι σώθηκαν κόβοντας το τσιγάρο, χαμηλώνοντας τα επίπεδα της χοληστερίνης, χάνοντας βάρος, ρυθμίζοντας τον διαβήτη και την υπέρταση. Ο διαβήτης τύπου II (παχυσαρκία) και η υπέρταση (θερμίδες, αλάτι) αγοράζονται στα σουπερμάρκετ και αντιμετωπίζονται στην κουζίνα και το γυμναστήριο. Τα φάρμακα δεν είναι θεραπεία: είναι «δηλητηρίαση» μακροχρόνια.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Οι διαβητικοί και οι υπεραστικοί ανεξάρτητα από την



ποσότητα και την ποιότητα των φαρμάκων που παίρνουν δεν θα βρουν πρόσκαιρη ή μόνιμη θεραπεία ποτέ αν ταυτόχρονα δεν ακολουθήσουν συνετή διατροφή, αν δεν χάσουν κιλά. Δεν υπάρχουν φάρμακα που «αδυνατίζουν» ή να στείλουν τον παχύσαρκο διαβητικό στο γυμναστήριο. Αν, όμως, ελαττώσει το βάρος του, υπάρχει δυνατότητα να απαλλαγεί από τη χοληστερίνη και το υψηλό ζάχαρο για χρόνια χωρίς τη λήψη φαρμάκων.

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Η «κακή» χοληστερίνη (LDL) που κυκλοφορεί στο αίμα μας είναι το πιο «φονικό» βόλι που καλείται να αντιμετωπίσει η καρδιά μας. Και εμείς είμαστε εκείνοι που την αγοράζουμε και την προμηθεύουμε (trans λιπαρά). Η «προπέτης» κοιλίτσα του πανευδαίμονα Νεοέλληνα αν έχει περίμετρο πάνω από 102 εκ. στους άνδρες και 88 εκ. στις γυναίκες χαρακτηρίζεται, ιατρικά, «δακτυλίδι θανάτου».

Η παχυσαρκία δεν είναι «νόσημα» με τη θεωρητική έν-

νοια του όρου. Γίνεται θανατηφόρο όταν στεριώσει στο σώμα μας.

ΕΤΗΣΙΟ ΤΣΕΚΑΠ

Σήμερα, η κλασική θεραπευτική ιατρική δίνει τη θέση της στην ανανεωτική ιατρική. Η ανανεωτική ιατρική, έχοντας ως βάση την πρόληψη και την κληρονομικότητα του ατόμου, προτείνει ετήσια προγράμματα υγείας. Αυτό εκτελεί κάθε 6 μήνες απλές εξετάσεις αίματος και ανάλογα με τα αποτελέσματα χαράζει ο ίδιος τη βιολογική πορεία του. Βάσει διεθνών μελετών, η ιατρική σήμερα συστήνει ως πρώτο βήμα «αυτογνωσίας» το ετήσιο ιατρικό τσεκάπ από την ηλικία των 25-30 ετών. Το τεστ Παπ μείωσε τον καρκίνο του τραχήλου κατά 80%. Η ανά πενταετία κολοноσκόπηση για άτομα ηλικίας άνω των 50 επιτυγχάνει ανάλογα αποτελέσματα για τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Η μαστογραφία άρχισε να αλλάζει την πορεία των νέων γυναικών. Η πρόληψη του διαβήτη είναι απλή καθώς το άτομο καλείται να «μάθει να τρώει και να περπατάει».

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Με εγκεφαλικό επεισόδιο απειλείται ακόμη και ένας μη καπνιστής που συμβιώνει με έναν καπνιστή. Έρευνητές του Πανεπιστημίου του Harvard μελέτησαν τους ιατρικούς φακέλους 16.000 και πλέον ατόμων και διαπίστωσαν ότι ο κίνδυνος αυξανόταν ως και 72% για τους μη καπνιστές συντρόφους. Το σπίτι παραμένει το πιθανότερο μέρος για τους μη καπνιστές όπου εκτίθενται στον καπνό.

Στην επιστημονική έρευνα αποδείχθηκε ότι για κάποιον που δεν είχε καπνίσει ποτέ και ζούσε με καπνιστή, ο κίνδυνος πρόκλησης εγκεφαλικού αυξανόταν κατά 42%. Αν όμως είχε υπάρξει καπνιστής, αλλά είχε σταματήσει το κάπνισμα, η αύξηση του κινδύνου ήταν ακόμη μεγαλύτερη, φθάνοντας το 72%. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε άτομα άνω των 50 ετών και τους συντρόφους τους για ένα διάστημα κατά μέσο όρο 9 ετών.

Το ανθρώπινο σώμα μετουσιώνει την ενέργεια που πήρε (τροφή, νερό, φως) σε «ζην», έργα και προσφορά. Το «ευ πράττειν», ανταποδοτικά, χαρίζει ποιότητα στη ζωή και πολλαπλασιάζει τα χρόνια του. Τα χρόνια του και οι «χρεώσεις» του καταγράφονται στα κύτταρά του. Υπάρχει μια λεπτομέρεια. Η «βιολογική πιστωτική κάρτα» μας έχει αυστηρό χρεωστικό όριο.

DR ΣΤΕΦΑΝΟΣ

ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ

Ο καθηγητής Στέφανος Καραγιαννόπουλος είναι δ/ντής του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής του Κιανού Σταυρού Αθηνών

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανελλή,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155 και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές: (02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683