

Ελπίδα για νεφροπαθείς

Όταν η καρδιά σταματά να χτυπά και επέρχεται ο βιολογικός θάνατος, «πεθαίνουν» και τα νεφρά; «Όχι» απαντούν βρετανοί επιστήμονες, προσφέροντας ελπίδα στους νεφροπαθείς που χρειάζονται μεταμόσχευση. Τα αποτελέσματα νέας έρευνας δείχνουν πως τα μοσχεύματα που προέρχονται από κλινικά νεκρούς δότες (δηλαδή όταν έχει σταματήσει η λειτουργία της καρδιάς τους) είναι εξίσου κατάλληλα με εκείνα που λαμβάνονται από τους εγκεφαλικά νεκρούς δότες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται έτσι η δεξαμενή μοσχευμάτων.

Στη χώρα μας τουλάχιστον 1.000 νεφροπαθείς περιμένουν με αγωνία να βρεθεί συμβατό μόσχευμα νεφρού. Όμως οι δότες είναι ελάχιστοι - είναι ενδεικτικό πως φέτος δεν πραγματοποιήθηκαν περισσότερες από 50 μεταμοσχεύσεις νεφρού. Μοιραία, εκατοντάδες παραμένουν «εγκλωβισμένοι» στην αναμονή που αγγίζει κατά μέσο όρο τα πέντε χρόνια.

Τα ευρήματα της νέας έρευνας είναι ελπιδοφόρα, αφού δείχνουν πως είναι δυνατόν να αξιοποιηθούν μοσχεύματα τα οποία μέχρι πρόσφατα οι περισσότεροι γιατροί θεωρούσαν ακατάλληλα. Οι ειδικοί όμως, εκτιμούν πως η χώρα μας δεν είναι προετοιμασμένη για τη μέθοδο αυτή.

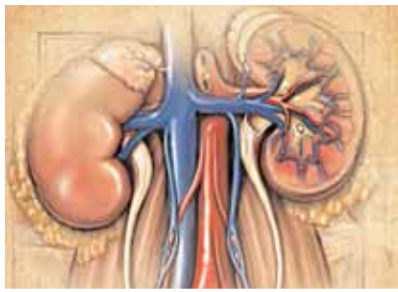
Από το 1970 σχεδόν όλα τα μοσχεύματα νεφρού ανά τον κόσμο προέρχονται από εγκεφαλικά νεκρούς δότες - ανθρώπους δηλαδή, των οποίων η καρδιά λειτουργεί, που νοσηλεύονται στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

Τα τελευταία χρόνια όμως πολλοί χειρουργοί στο εξωτερικό, σε μια προσπάθεια να μειώσουν τους θανάτους των ασθενών που μάταια περίμεναν να βρεθεί συμ-

βατό μόσχευμα, κατέφυγαν στη χρήση μοσχευμάτων από δότες με διαγνωσμένο καρδιακό θάνατο. Είναι ενδεικτικό πως στην Ισπανία των 10% των μοσχευμάτων νεφρού προέρχεται από ασθενείς που τους «πρόδωσε» η καρδιά τους.

Πολλές ενστάσεις

Οι ενστάσεις ήταν πολλές - στην πλειονότητά τους οι γιατροί υποστήριζαν πως η απουσία της ροής αίματος στους κλινικά νεκρούς ασθενείς επηρέαζε τη λειτουργία των νεφρών σε βάθος χρόνου. Νέα έρευνα όμως που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Lancet», καταρρίπτει τις αντιρρήσεις.



Ειδικότερα, ερευνητές των Ιατρικών Σχολών των Πανεπιστημίων Κέμπριτζ και Οξφόρδης εξέτασαν την υγεία 9.134 μεταμοσχευ-

θέντων. Από αυτούς οι 8.289 είχαν λάβει νεφρό από εγκεφαλικά νεκρό δότη και οι υπόλοιποι 845 από κλινικά νεκρό. Διαπίστωσαν ότι και οι δύο τύποι μοσχευμάτων χάρισαν τουλάχιστον πέντε χρόνια ζωής στους ασθενείς.

«Οι δότες χωρίς παλλόμενη καρδιά αποτελούν μια ιδιαίτερα σημαντική πηγή, την οποία παρ' όλα αυτά οι περισσότεροι παραβλέπουν. Όμως πρόκειται για μοσχεύματα υψηλής ποιότητας που μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τον αριθμό των μεταμοσχεύσεων που γίνονται κάθε χρόνο», δηλώνει ο υπεύθυνος της έρευνας dr Andrew Bradley, στο Πανεπιστήμιο Κέμπριτζ.

Μάλιστα, οι Βρετανοί υπολογίζουν πως με τον τρόπο αυτό οι μεταμοσχεύσεις μπορεί να διπλασιαστούν στην Αγγλία - από τις 1.600 επεμβάσεις είναι δυνατόν να εκτιναχθούν στις 3.200 ετησίως.



Θέλετε να αδυνατίσετε; Ξεχάστε ότι δοκιμάσατε έως τώρα και υιοθετήστε το νέο τρικ που ανακάλυψαν επιστήμονες από τη Βιρτζίνια: δύο ποτήρια νερό πριν αρχίσετε να τρώτε το σιτιδίποτε.

Μία νέα μελέτη δείχνει πως όσοι πίνουν αυτή την ποσότητα του νερού πριν από το φαγητό, καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες και χάνουν περισσότερο βάρος απ' ό,τι όσοι ακολουθούν το ίδιο διατολόγιο αλλά δεν πίνουν νερό.

Στη μελέτη συμμετείχαν άντρες και γυναίκες ηλικίας άνω των 55 ετών, που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Και οι δύο ακολούθησαν την ίδια δίαιτα αδυνατίσματος, αλλά η μία έπινε δύο ποτήρια νερό πριν από το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα.

Έπειτα από 12 εβδομάδες, όσοι έπιναν νερό είχαν χάσει κατά μέσον όρο 7 κιλά έναντι 5 κιλών που είχαν χάσει οι υπόλοιποι - μια διαφορά σχεδόν 30%.

Οι ερευνητές σκέφτηκαν να πραγματοποιήσουν την σύγκριση όταν διάβασαν τα ευρήματα προγενέστερης μελέτης, η οποία είχε δείξει πως όταν πίνουμε νερό πριν φάμε, καταναλώνουμε 75 έως 90 θερμίδες λιγότερες σε κάθε γεύμα.

Εκείνο ωστόσο που δεν ήξεραν ήταν «εάν αναπληρώνει

και τις θερμίδες αυτές στη διάρκεια της ημέρας, τοιμολογώντας περισσότερο», εξηγεί η επικεφαλής ερευνήτρια Μπρέντα Ντέιβι, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο Τμήμα Διατροφής του Ανθρώπου, Τροφίμων & Άσκησης του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου της Βιρτζίνια. Όπως όμως εξειδικεύεται, αυτό δεν συμβαίνει.

«Το να πίνει κανείς περισσότερο νερό είναι μια απλή στρατηγική που μπορεί να βοηθήσει όσους προσπαθούν να αδυνατίσουν», λέει η dr Ντέιβι. «Δεν λέμε πιείτε περισσότερο νερό για να λιώσετε το σωματικό λίπος σας. Σίγουρα όμως το νερό μπορεί να βοηθήσει όποιον θέλει να αδυνατίσει, να τρώει λιγότερο».

Μακροχρόνιο όφελος

Τα ευρήματα της μελέτης δεν τελειώνουν εδώ, όμως. Ένα από τα δυσκολότερα πράγματα με τη δίαιτα, είναι πως δύσκολα διατηρεί κανείς το νέο του βάρος. Έπειτα από το τέλος των 12 εβδομάδων, η dr Ντέιβι και οι συνεργάτες της εξακολούθησαν να παρακολουθούν τακτικά τους εθελοντές τους, για να δουν εάν το αδυνάτισμα θα είχε διάρκεια ή όχι.

Έπειτα από έναν χρόνο, όσοι εθελοντές εξακολούθησαν να πίνουν νερό πριν φά-

νε, όχι μόνο δεν ξαναπάχυναν, αλλά παρ' ό,τι σταμάτησαν τη δίαιτα έχασαν ακόμα 1 κιλό κατά μέσον όρο.

Το μόνο πρόβλημα είναι πως το τρικ πιθανώς δεν θα βοηθήσει ιδιαίτερα όσους έχουν ηλικία 18 έως 35 ετών, καθώς παλαιότερη μελέτη έχει δείξει πως δεν ωφελούνται ιδιαίτερα από την τακτική αυτή, κατά την dr Ντέιβι.

Που οφείλεται αυτό; Όπως εξηγεί, όσο μεγαλώνουμε, τόσο περισσότερο χρειάζεται το στομάχι για να αδειάσει, οπότε το νερό μας κάνει να πεινάμε λιγότερο. Αντιθέτως, στους νέους, το νερό αρχίζει να φεύγει από το στομάχι σχεδόν αμέσως έπειτα από την κατανώσή του.

Σε κάθε περίπτωση, οι ειδικοί λένε πως είναι πολύ καλή ιδέα να δοκιμάσουν όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας, το κόλπο του νερού. Εφ' όσον δεν το παρακάνει κανείς, λέει η dr Κάριλ Γόλπερ, επίκουρη καθηγήτρια στο Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών του Πανεπιστημίου Κολούμπια, είναι μια πολύ υγιεινή συνήθεια.

Και αν τέλος πάντων δεν σας πολυαρέσει το σκέτο νερό, η dr Γόλπερ συνιστά να το προσθέτετε σε ροφήματα που δεν παχύνουν, όπως στο τσάι (χωρίς ζάχαρη βεβαίως), στα αναψυκτικά διαίτης ή έστω να του βάζετε λίγο λεμόνι.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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 Σπανέλλη,

"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