



Η διακοπή καπνίσματος φτιάχνει τη διάθεση

Οι καπνιστές διατείνονται πως το τσιγάρο τους χαλαρώνει και τους βοηθά ψυχολογικά. Μία νέα μελέτη, όμως, δείχνει πως μόνο όσοι το «κόβουν» αισθάνονται πραγματικά ευτυχημένοι.

Ειδικό επιστήμονες του Κέντρου Μελετών για το Αλκοόλ και τον Εθισμό της Ιατρικής Σχολής του Γουόρεν Άλπερ στο Πανεπιστήμιο Μπράουν στις ΗΠΑ, που έκαναν την έρευνα, συστήνουν στους καπνιστές να κόψουν το τσιγάρο σαν ένα βήμα για να βελτιώσουν την ψυχική διάθεσή τους.

«Δεν ισχύουν οι φόβοι των περισσότερων καπνιστών και η διακοπή δεν θα είναι μια οδυνηρή ψυχολογική θυσία για χάρη μόνο της σωματικής υγείας, την οποία θα ακολουθήσουν μελαγχολική διάθεση και κατάθλιψη», επισημαίνουν οι ειδικοί.

Οι ερευνητές μελέτησαν 236 άνδρες και γυναίκες που εκτός από καπνιστές, ήταν κατανάλωναν συστηματικά αλκοόλ. Μετά από προσπάθειες των εθελοντών να διακόψουν το κάπνισμα έστω και για μικρό χρονικό διάστημα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ακόμα και σε όσους το σταμάτησαν για λίγο, η ψυχική κατάσταση βελτιώθηκε.

Όταν ξανάρχισαν το κάπνισμα, η διάθεσή τους χειροτέρευσε και μάλιστα σε μερικές περιπτώσεις σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι ήταν πριν αποπειραθούν να διακόψουν το κάπνισμα.

Όσο περισσότερο χρόνο διατηρήθηκε η αποχή από το κάπνισμα, τόσο λιγότερα συμπτώματα αρνητικής ψυχικής διάθεσης είχαν οι εθελοντές. Όσοι δεν κατάφεραν καθόλου να «κόψουν» το τσιγάρο, παρέμειναν οι πιο καταθλιπτικοί από όλους τους άλλους μέχρι το τέλος της μελέτης. Αντίθετα, όσοι το έκοψαν οριστικά δήλωσαν και οι πιο χαρούμενοι από όλους.

Και τώρα, το... εξάνθημα του κινητού

Εάν είστε δεινός χρήστης του κινητού και εμφανίσετε ξαφνικά ένα μυστηριώδες εξάνθημα κατά μήκος της γνάθου, στο μάγουλο ή στο αυτί σας, είναι πιθανό να έχετε εκδηλώσει αλλεργία στο νικέλιο – ένα από τα μέταλλα που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των κινητών τηλεφώνων.

Τα τελευταία χρόνια, οι δερματολόγοι βλέπουν έναν ολοένα αυξανόμενο αριθμό ασθενών με τέτοιου είδους δερματοπάθεια, την οποία πλέον αποκαλούν «εξάνθημα του κινητού». Το εξάνθημα του κινητού ανήκει στις δερματίτιδες εξ επαφής και όπως όλες, έτσι κι αυτό τείνει να εξαφανίζεται μόλις οι ασθενείς παύουν να εκτίθενται στην αιτία του.

Υπολογίζεται ότι το 3% των ανδρών και το 17% των γυναικών έχουν αλλεργία στο νικέλιο. Οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσβληθούν από το εξάνθημα του κινητού επειδή συχνά έχουν ήδη εκδηλώσει αλλεργία στα μεταλλικά σκουλαρίκια και άλλα κοσμήματα, κατά τον δρ Κλίφορντ Μπάσετ, αλλεργιολόγο στην πόλη της Νέας Υόρκης και μέλος του Αμερικανικού Κολεγίου Αλλεργίας, Ασθματος και Ανοσολογίας (ACAAI).

Προς το παρόν παραμένει ασαφές πόσο άνθρωποι πάσχουν από αλλεργικές αντιδράσεις στα κινητά τους. Όμως στην ιατρική βιβλιογραφία δημοσιεύονται με αυξανόμενη συχνότητα περιστασιακά ασθενών.

Μετά το 2000

Η πρώτη δημοσιευμένη

περίπτωση εξανθήματος στο κινητό χρονολογείται από το 2000 και την υπογράφουν ιταλοί επιστήμονες.

Σε μία όμως από τις πιο χαρακτηριστικές περιπτώσεις, που περιγράφηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου Μπράουν και δημοσιεύθηκε το 2008 στην «Επιθεώρηση της Καναδικής Ιατρικής Εταιρείας» (CMAJ), ένας 18χρονος παρουσίασε ένα περίεργο εξάνθημα στη δεξιά πλευρά του προσώπου του.

Όταν διαπιστώθηκε ότι το κινητό του είχε κατασκευαστεί από νικέλιο, οι γιατροί του συνέστησαν να αλλάξει κινητό και να πάρει ένα δίχως νικέλιο, με αποτέλεσμα το εξάνθημα να εξαφανιστεί.

«Η αυξημένη χρήση των κινητών έχει οδηγήσει σε παρατεταμένη έκθεση στο νικέλιο των κινητών», είπε η δρ Λιζ Φονέισερ, επικεφαλής στο Τμήμα Αλλεργίας και Ανοσολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Γουίνθροπ στη Νέα Υόρκη, σε παρουσίασή της για το θέμα στο πρόσφατο ετήσιο

συνέδριο του ACAAI, το οποίο πραγματοποιήθηκε στο Φοίνιξ της Αριζόνας.

Τα συμπτώματα της αλλεργίας στο κινητό είναι ένα κόκκινο, «φουσκωμένο» εξάνθημα που προκαλεί κνησμό (φαγούρα), στα τμήματα του προσώπου που έρχονται σε επαφή με το κινητό. Εξάνθημα μπορεί επίσης να αναπτυχθεί στις άκρες των δακτύλων όσων γράφουν διαρκώς SMS με κινητά που έχουν πλήκτρα από νικέλιο. Στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, ο πάσχων αναπτύσσει φλύκταινες και πληγές.

Η δρ Φονέισερ, καθηγήτρια Κλινικής Ιατρικής στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, λέει πως έχει δει πολλούς ασθενείς με αλλεργία στο νικέλιο, οι οποίοι δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από αυτήν. «Ερχονται δίχως να έχουν την παραμικρή ιδέα τι προκαλεί το εξάνθημά τους», τονίζει.

Για όσους υποψιάζονται ότι έχουν αλλεργία στο νικέλιο, ένα δερματικό τεστ στο ιατρείο ενός αλλεργιολόγου μπορεί να επιβεβαιώ-

σει τις υπόνοιές τους, λέει ο δρ Μπάσετ. Επιπλέον, ένα απλό τεστ μπορεί να επιβεβαιώσει την ύπαρξη νικελίου στο κινητό ή σε άλλο αντικείμενο.

Η θεραπεία

«Εάν εμφανιστεί εξάνθημα από ένα κοσμήμα, από το μεταλλικό κουμπί του τζιν σας ή στο πρόσωπο από το κινητό σας, πιθανότατα έχετε υπερευαισθησία στο νικέλιο», εξηγεί η δρ Φονέισερ.

Για να αντιμετωπίσετε το εξάνθημα του κινητού, ο γιατρός μπορεί να σας χορηγήσει κάποια ήπια κορτικοστεροειδή αλοιφή, αλλά είναι πολύ σημαντικό να κρατήσετε μακριά από το πρόσωπό σας τα τμήματα του τηλεφώνου που αποτελούνται από νικέλιο.

«Αγοράστε μια θήκη για το κινητό, αρχίστε να μιλάτε με hands-free, χρησιμοποιήστε ένα bluetooth ή αλλάξτε συσκευή, επιλέγοντας μία που δεν περιέχει στις επιφανείες της νικέλιο», συνιστά η δρ Φονέισερ.



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