

Σωτήρια τα ψάρια για τα μάτια

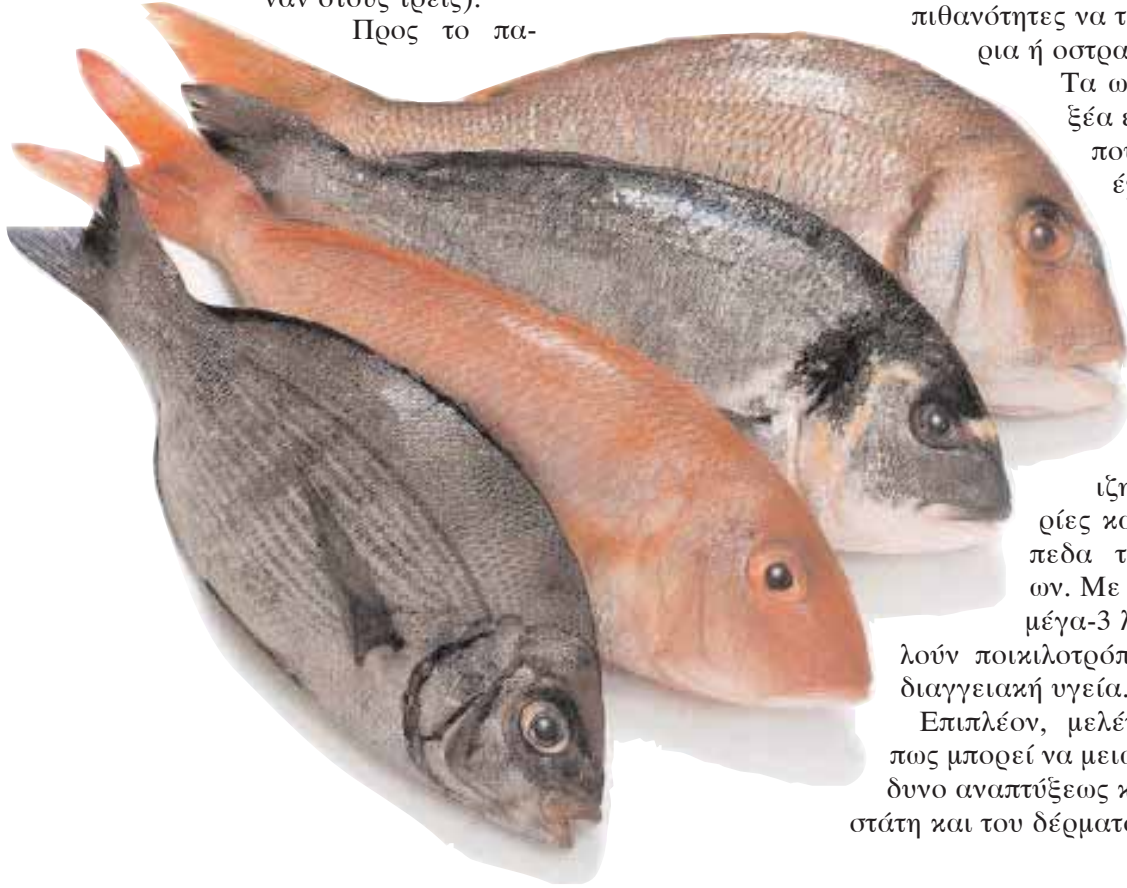
Μια διατροφή πλούσια σε «παχιά» ψάρια μπορεί να είναι το κλειδί για την αποφυγή μιας οφθαλμοπάθειας που αποτελεί την κύρια αιτία τύφλωσης στην τρίτη ηλικία, σύμφωνα με μια νέα μελέτη.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα των ψαριών, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα και ο τόνος, φαίνεται ότι μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο αναπτύξεως εκφυλίσεως της ωχράς κηλίδας.

Η ωχρά κηλίδα είναι το κεντρικό τμήμα του αμφιβληστροειδή χιτώνα - της δομής στο πίσω μέρος των ματιών που φέρει τα κύτταρα της όρασης. Η εκφύλιση του κεντρικού αυτού τμήματος προοδευτικά κοστίζει την κεντρική όραση: οι πάσχοντες δεν μπορούν να δουν ό,τι βρίσκεται ευθεία μπροστά τους, με συνέπεια να μην μπορούν να διαβάσουν, να γράψουν, να οδηγήσουν ή ακόμα και να δουν τηλεόραση.

Η ασθένεια είναι εξαιρετικά συχνή στις ηλικίες άνω των 65 ετών - υπολογίζεται ότι προσβάλλει τον ένα στους πέντε ηλικιωμένους, με τη συχνότητά της να αυξάνεται αναλόγως με την ηλικία (μετά τα 75 λ.χ. προσβάλλει τον έναν στους τρεις).

Προς το πα-



ρόν, δεν υπάρχει οριστική θεραπεία για τη νόσο.

Στη νέα μελέτη, αμερικανοί επιστήμονες παρακολούθησαν την πορεία της υγείας 2.400 εθελοντών ηλικίας άνω των 65 ετών. Όσοι έτρωγαν «παχιά» (λιπαρά) ψάρια δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ή οστρακόδερμα (ιδίως καβούρι, μύδια ή στρείδια) είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν εκφύλιση της ωχράς κηλίδας.

Οι ερευνητές σημειώνουν στην επιθεώρηση «Ophthalmology» πως τα ωμέγα-3 λιπαρά πιθανώς προστατεύουν τα κύτταρα του αμφιβληστροειδούς από τις βλάβες του ήλιου, οι οποίες αθροίζονται με το πέρασμα των ετών.

Την μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Ίδρυμα Οφθαλμού Wilmer της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Τζωνς Χόπκινς, στη Βαλτιμόρη.

Τα ευρήματά της υποστηρίζουν αυτά προγενέστερων μελετών, οι οποίες δείχνουν ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορούν επίσης να επιβραδύνουν την εξέλιξη της εκφυλίσεως. Όντως, όπως διαπίστωσαν η δρ Σίλα Γουέστ και οι συνεργάτες της, όσοι εθελοντές είχαν προχωρημένη εκφύλιση της ωχράς κηλίδας είχαν πολύ λιγότερες πιθανότητες να τρώνε τακτικά ψάρια ή οστρακόδερμα.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι ένα είδος λιπών στα ψάρια, που έχει διαπιστωθεί ότι ελαττώνει την αρτηριακή πίεση, μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής αρρυθμίας, αναχαιτίζει την συσσώρευση λιπιδίων ιζημάτων στις αρτηρίες και μειώνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων. Με άλλα λόγια, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα ωφελούν ποικιλοτρόπως και την καρδιαγγειακή υγεία.

Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει πως μπορεί να μειώνουν και τον κίνδυνο αναπτύξεως καρκίνου του προστάτη και του δέρματος.

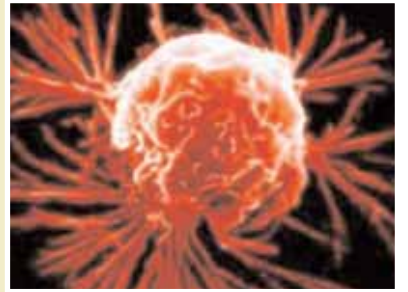
Σκοτώνουν τον καρκίνο με... «μικροκύματα»

Μία νέα τεχνική που ανακάλυψαν βρετανοί επιστήμονες «εξατμίζει» τα καρκινικά κύτταρα με τη χρήση ηλεκτρομαγνητικού παλμού. Η μέθοδος αναμένεται να δοκιμαστεί, εν αρχή, στον καρκίνο του πνεύμονα.

Η νέα μέθοδος ονομάζεται υπερθερμία και αυτό επειδή αυξάνει τη θερμοκρασία των κυττάρων που σχηματίζουν κακοήθεις όγκους, μέχρι αυτά να πεθάνουν.

Προς το παρόν, η μέθοδος έχει δοκιμαστεί με επιτυχία σε πειραματόζωα.

Οι ερευνητές περιβάλλουν τα καρκινικά κύτταρα με μικροσκοπικά σωματίδια σιδηρούχου σιδήρου τα οποία δονούνται σε μαγνητικό πεδίο. Με τις συνεχείς δονήσεις δημιουργούνται τριβές, αυξάνουν σημαντικά υψηλές θερμοκρασίες και τελικά αναγκάζουν τα κύτταρα του όγκου να καταστραφούν.



Πρόκειται για την αρχή λειτουργίας του φούρνου μικροκυμάτων.

Τα τεστ έδειξαν ότι όταν η θερμοκρασία των καρκινικών κυττάρων αυξηθεί κατά έξι βαθμούς σε σχέση με την θερμοκρασία του υπολοίπου σώματος, οι όγκοι αρχίζουν να καταστρέφονται.

Οι επιστήμονες ευελπιστούν ότι θα καταφέρουν να αξιοποιήσουν τη θεραπεία της υπερθερμίας στους ανθρώπους, ώστε να στοχεύουν τα καρκινικά κύτταρα και να τα οδηγήσουν σε θάνατο, χωρίς παράλληλα να καταστρέφουν τον περιβάλλοντα υγιή ιστό.

Η τεχνική αναπτύσσεται στο University College του Λονδίνου από τον δρ Σαμ Τζέιμς, σε συνεργασία με τον καθηγητή Κούεντιν Πάνκχερστ, διευθυντή ερευνών του Royal Institution.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι η νέα μέθοδος βρίσκεται ακόμα στα πρώτα στάδιά της, αλλά είναι ελπιδοφόρα και μπορεί μελλοντικά να αποτελέσει μια νέα θεραπευτική τεχνική, ειδικά για τον καρκίνο του πνεύμονα.

Επιπλέον, προσπαθούν να αυξήσουν τον αριθμό των βλαστικών κυττάρων που μεταφέρουν τα νανοσωματίδια όταν κατευθύνονται προς τον όγκο, ενώ παράλληλα κάνουν δοκιμές με εναλλακτικές συχνότητες των μαγνητικών παλμών και με διαφορετικά μεγέθη νανοσωματιδίων, για να βρουν τον καλύτερο δυνατό και πιο καταστροφικό συνδυασμό.

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