

ΧΡΟΝΙΑ ΦΛΕΒΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Κιρσοί, ευρυαγγείες και πόδια πρησμένα, ταλαιπωρούν τους Έλληνες

Επιτακτική είναι πλέον η ανάγκη για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για την Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια αφού ένας στους οκτώ Έλληνες ταλαιπωρείται από κιρσούς, ευρυαγγείες, πρησμένα και βαριά ποδιά, σύμφωνα με αποτελέσματα πανελληνίας επιδημιολογικής έρευνας από την Ελληνική Εταιρεία Έρευνας και Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Τα παραπάνω αποτελούν συμπτώματα αρχικού σταδίου Χρόνιας Φλεβικής Ανεπάρκειας η οποία είναι μία

χρόνια νόσος, που την αγνοούμε οι περισσότεροι αν και ταλαιπωρεί το 15% του γενικού πληθυσμού με το 4% να υποφέρει συστηματικά, ενώ 10% έστω και περιστασιακά.

Επιπρόσθετα, η έρευνα έδειξε ότι τα συμπτώματα αυτά έχουν σοβαρό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των πασχόντων αφού το 27% αυτών δήλωσε ότι δεν πηγαίνει σε εκδηλώσεις, το 19% ότι ακυρώνει δραστηριότητες π.χ. θέατρο, κινηματογράφο και μένει στο σπίτι, πάνω από 9% αποφεύγει να φορά κοντά ρούχα ή σορτς το καλοκαίρι ενώ



το 7% δεν πηγαίνει διακοπές σε ζεστά μέρη το καλοκαίρι.

Η έρευνα, που διεξήχθη σε 1.500 άτομα αστικών πόλεων, 18-64 ετών και όλων των χρηματοοικονομικών τάξεων, έδειξε επίσης ότι από αυτά τα συμπτώματα ταλαιπωρούνται περισσότερο οι εργαζόμενοι με περισσότερο από 4 ώρες ορθοστασίας στην εργασία τους, οι παχύσαρκοι, οι γυναίκες και τα άτομα ηλικίας 45+ ετών.

Τα συνήθη ενοχλήματα/συμπτώματα μεταξύ των πασχόντων, είναι κυρίως πόδια που πονάνε (58%), πρησμένα πόδια (37%) ή πόδια με αίσθημα βάρους (25%), ενώ επιπλέον οι συστηματικοί πάσχοντες εμφανίζουν περισσότερο ευρυαγγείες (26%) και κιρσούς (19%).

Ένα άλλο σημαντικό εύρημα της έρευνας είναι το γεγονός ότι 76% των πασχόντων που τους χορηγήθηκε φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση αυτών των συμπτωμάτων δήλωσε ότι έμεινε ικανοποιημένο από το αποτέλεσμα της φαρμακευτικής αγωγής. Η φαρμακευτική αγωγή για την Χρόνια Φλεβική Ανεπάρκεια μεταξύ άλλων περιλαμβάνει τα bio-φλαβονοειδή, που βοηθούν στην καλή λειτουργία των φλεβών.

Επιστημονικές μελέτες αλλά και πολύχρονη κλινική εμπειρία έχουν τεκμηριώσει ότι τα φυσικά φλαβονοειδή ή bio-φλαβονοειδή, που προέρχονται από το εκχύλισμα των φύλλων της κόκκινης αμπέλου (*Vitis vinifera*), το οποίο περιέχεται σε εξειδικευμένα προϊόντα, όχι μόνο ανακουφίζουν τα δυσάρεστα συμπτώματα, αλλά και ενδυναμώνουν τις φλέβες.

Τα bio-φλαβονοειδή δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό και μπορούν να ληφθούν μόνο μέσω της διατροφής. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι προστατεύουν το αγγειακό επιθήλιο σταθεροποιώντας τις μεμβράνες και αυξάνουν την ελαστικότητα τους (ομαλοποίηση της αγγειακής διαπερατότητας). Το αποτέλεσμα αυτών των δράσεων είναι η διατήρηση της καλής φλεβικής κυκλοφορίας, η μείωση της εμφάνισης οιδημάτων (πρησμένα πόδια) και ανακούφιση από τα ενοχλητικά συμπτώματα όπως αίσθημα βάρους και πόνο.

Ανακαλύφθηκε γονίδιο που καθορίζει την κατανάλωση αλκοόλ

Γονίδιο που καθορίζει την καταναλισκόμενη ποσότητα αλκοόλ ανακάλυψε διεθνής ερευνητική ομάδα, ελπίζοντας ότι αυτό θα συντελέσει την ανάπτυξη αποτελεσματικότερη θεραπειών κατά του αλκοολισμού. Μέχρι σήμερα, είχε ανακαλυφθεί μόνο άλλο ένα γονίδιο που ελέγχει τη διάσπαση του αλκοόλ στο ήπαρ, το οποίο έχει αξιοσημείωτη γενετική επίδραση στην κατανάλωση αλκοόλ.

Σε μια ξεχωριστή έρευνα, Αμερικανοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι σε μερικούς ανθρώπους ο εγκέφαλος «απολαμβάνει» το ποτό και σε άλλους όχι, με συνέπεια μερικοί να «ανεβαίνουν» ψυχολογικά και άλλοι να «πέφτουν».

Όσον αφορά την πρώτη μελέτη, οι ερευνητές που ανέλυσαν δείγματα γενετικού υλικού 47.000 ατόμων από διάφορες χώρες διαπίστωσαν ότι όσοι άνθρωποι διαθέτουν μια σπανιότερη παραλλαγή του γονιδίου AUTS2 πίνουν κατά μέσο όρο 5% λιγότερο αλκοόλ σε σχέση με όσους έχουν την πιο κοινή γενετική παραλλαγή.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που δημοσίευσαν στο επιστημονικό έντυπο PNAS, το συγκεκριμένο γονίδιο είχε στο παρελθόν συνδεθεί με τον αυτισμό και το σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, αν και η πραγματική λειτουργία του δεν είναι ακόμα σαφής.

«Φυσικά υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επιδρούν στο πόσο αλκοόλ θα πιει κάποιος, όμως ξέρουμε ότι τα γονίδια παίζουν σημαντικό ρόλο. Η επίδραση αυτού του συγκεκριμένου γονιδίου είναι μικρή, όμως η ανακάλυψή του ανοίγει ένα νέο πεδίο έρευνας», δήλωσε ο Δρ Πολ Έλιοτ, καθηγητής της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Κολεγίου Ιμπέριαλ του Λονδίνου.

Οι ερευνητές έκαναν πειράματα και σε ζώα (ποντίκια και μύγες) και διαπίστωσαν ότι όχι μόνο στους ανθρώπους, αλλά και σε άλλα είδη, το γονίδιο AUTS2 φαίνεται να επηρεάζει την ικανότητα πρόσληψης αλκοόλ.

Γιατί όμως μερικοί άνθρωποι γίνονται ευχάριστοι και κοινωνικοί με τη βοήθεια του αλκοόλ, ενώ άλλοι γίνονται δυσάρεστοι στους γύρω τους;

Σε μια άλλη μελέτη, ερευνητές του Τμήματος Ψυχιατρικής και Συμπεριφορικής Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου του Σικάγο, με επικεφαλής την καθηγήτρια Αντρέα Κινγκ, που δημοσίευσαν τη εργασία στο επιστημονικό έντυπο Archives of General Psychiatry, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, ο βαθμός που το ποτό «ανεβάζει» ή «ρίχνει» ψυχολογικά κάποιον, είναι κυρίως θέμα δομής του εγκεφάλου. Όσοι «ανεβαίνουν» ψυχολογικά με το αλκοόλ, δηλαδή το κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου τους είναι πιο ευαίσθητο στο ερέθισμα του αλκοόλ, σύμφωνα με τους ερευνητές, κινδυνεύουν περισσότερο να παρασυρθούν σε υπερβολική χρήση, να εθιστούν σε αυτό και τελικά να καταλήξουν αλκοολικοί. Οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι οι φανατικοί πότες είναι -χωρίς να το καταλαβαίνουν πάντα- πιο ευαίσθητοι στα συναίσθημα ευφορίας που προκαλεί το αλκοόλ και έτσι ελκύονται πιο πολύ για να πινούν όλο και περισσότερο.

Κάθε χρόνο περίπου 2,5 εκατ. θάνατοι μπορούν να αποδοθούν σε κατάχρηση στην κατανάλωση αλκοόλ, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Το αλκοόλ είναι ο τρίτος σοβαρότερος παράγοντας για την εκδήλωση διάφορων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακοί νόσοι, η κίρρωση του ήπατος, η επιληψία, διάφορες μορφές καρκίνου κ.α.

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 Κάρπος,

"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