



Οι άντρες «κλέβουν» τον ύπνο των γυναικών

Η αγάπη μπορεί να τα νικάει όλα, αλλά όχι και το ροχαλητό. Μια νέα έρευνα δείχνει πως μία γυναίκα στις τρεις χάνει ετησίως περισσότερες από 3 εβδομάδες ύπνου τον χρόνο εξαιτίας του ροχαλητού του συντρόφου της και ότι οι τέσσερις στις δέκα καταφεύγουν τακτικά σε άλλο δωμάτιο για να κλείσουν μάτι.

Ο εφιάλτης, όμως, φαίνεται πως τελειωμό δεν έχει – και τελικά μία στις εννέα γυναίκες κοιμάται για πάντα σε ξεχωριστό δωμάτιο για να... σωθεί!

Σε αντίθεση, όμως, με ό,τι πιστεύουν πολλές γυναίκες, δεν είναι μόνο οι άντρες που ροχαλίζουν. Σύμφωνα με την έρευνα του Βρετανικού Ιδρύματος Πνευμόνων (BLF), που πραγματοποιήθηκε σε 2.500 εθελοντές, συνολικά το 39% των ενηλίκων χάνουν κατά μέσον όρο 1,5 ώρα ύπνου κάθε βράδυ εξαιτίας του ροχαλητού του/της συντρόφου τους.

Στους «χαμένους» ανήκει το 41% των γυναικών αλλά και το 24% των ανδρών, που δηλώνουν πως τους ξυπνάει το ροχαλητό της συμβίας τους.

Οι ειδικοί του BLF προειδοποιούν ότι το δυνατό ροχαλητό μπορεί να αποτελεί ένδειξη υπνικής άπνοιας, κατά την οποία χαλαρώνουν τόσο πολύ οι μύες και οι ιστοί του λάρυγγα, ώστε «πέφτουν» και εμποδίζουν την αναπνοή.

Όταν την αποφράζουν πλήρως, εκδηλώνεται η άπνοια, κύριο χαρακτηριστικό της οποίας είναι η αφνίδια διακοπή του ροχαλητού και λίγο μετά ο χαρακτηριστικός ήχος του ανθρώπου που ασφυκτιά και προσπαθεί να πάρει ανάσα.

Οι πάσχοντες από άπνοια αισθάνονται το επόμενο πρωί κουρασμένοι και αδύναμοι να συγκεντρωθούν, ενώ συχνά έχουν και υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας.

Τα υπάρχοντα στοιχεία υποδηλώνουν ότι το 4% των μεσήλικων ανδρών και το 2% των μεσήλικων γυναικών έχουν άπνοια.

Το ροχαλητό και η υπνική άπνοια είναι πιο συχνές σε άτομα που διαθέτουν περιττά κιλά ή/και υπερκαταναλώνουν αλκοόλ και γι' αυτό η απώλεια βάρους και ο περιορισμός του αλκοόλ μπορεί να την αμβλύνουν.

Ελπίδες για τους ασθενείς με καρκίνο, από νέες εξατομικευμένες θεραπείες

Οι εξελίξεις στο πεδίο της εξατομικευμένης θεραπείας προσφέρουν νέα αποτελεσματικά όπλα στην ιατρική κοινότητα και δημιουργούν ελπίδες για τους καρκινοπαθείς.

Οι επιστήμονες δεν αντιμετωπίζουν πλέον με τον ίδιο τρόπο όλους τους ασθενείς που πάσχουν από συγκεκριμένη μορφή καρκίνου. Σήμερα, έχουν στη διάθεσή τους νέα διαγνωστικά «εργαλεία», με τα οποία μπορούν να κατατάξουν τους ασθενείς σε υποομάδες που πάσχουν από διακριτούς υποτύπους της νόσου και στη συνέχεια να τους χορηγήσουν την κατάλληλη στοχευμένη θεραπεία.

Οι σημαντικές αυτές ανακοινώσεις πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του Ετήσιου Συνεδρίου της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Ογκολογίας (ASCO), που διεξήχθη πρόσφατα στο Σικάγο των ΗΠΑ.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η πρόοδος αυτή επιτεύχθηκε χάρη στις προηγμένες τεχνολογίες, οι οποίες αναπτύχθηκαν την τελευταία δεκαετία. Η έρευνα –είπαν– συνεχίζεται πυρετωδώς: νέοι βιο-δείκτες και διαγνωστικές μέθοδοι αναπτύσσονται συνεχώς, προσφέροντας πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τη βελτιστοποίηση της θεραπείας σε κάθε ασθενή. Πρόκειται για μία αλλαγή της παραδοσιακής και ευρέως φάσματος προσέγγισης της θεραπείας κατά του καρκίνου. Η προσαρμογή της θεραπείας στα δεδομένα κάθε ασθενούς, αναβαθμίζει το αποτέλεσμα για τους πάσχοντες, τα Ασφαλιστικά Ταμεία, το σύστημα περίθαλψης και την κοινωνία.

Καρκίνος πνεύμονα

Ενθαρρυντικά είναι τα ευρήματα μιας σειράς κλινικών μελετών που ανακοινώθηκαν κατά τη διάρκεια του συνεδρίου και εξετάζουν τα οφέλη δύο εξατομικευμένων θεραπειών (μιας υπάρχουσας και μίας υπό διερεύνηση) για την αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα. Η πρώτη από αυτές (EURTAC), πραγματοποιήθηκε σε Ευρωπαίους ασθενείς με έναν γενετικά διακριτό τύπο προχωρημένου μη-μικροκυτταρικού καρκίνου του πνεύμονα (ΜΜΚΠ): το θετικό στις ενεργοποιούμενες μεταλλάξεις του υποδοχέα του επιδερμικού αυξητικού παράγοντα (EGFR) ΜΜΚΠ. Η συγκεκριμένη μορφή καρκίνου αφορά το 10% έως 30% των πασχόντων και έχει ως χαρακτηριστικό τις ενεργοποιούμενες μεταλλάξεις μίας πρωτεΐ-

νης, η οποία εκτείνεται κατά μήκος της κυτταρικής μεμβράνης (παράγοντας EGFR). Οι μεταλλάξεις αυτές επιταχύνουν την κυτταρική ανάπτυξη και την εξάπλωση του όγκου και σε άλλα μέρη του σώματος (μεταστάσεις). Η κλινική μελέτη φάσης III, EURTAC, έδειξε ότι η θεραπεία πρώτης γραμμής με το μονοκλωνικό αντίσωμα ερλοτινίμη διπλασίασε σχεδόν το χρόνο χωρίς επιδείνωση της νόσου των ασθενών, σε σύγκριση με τη χημειοθεραπεία. Μείωσε, επίσης, κατά 63% τον κίνδυνο υποτροπής της νόσου. Το συγκεκριμένο μονοκλωνικό αντίσωμα αποτελεί μία μη-χημειοθεραπευτική θεραπεία, η οποία χορηγείται από το στόματος μία φορά την ημέρα. Είναι ο μόνος αναστολέας του EGFR που έχει εγκριθεί στην Ε.Ε. και τις Η.Π.Α., για τη θεραπεία ασθενών με προχωρημένο ή μεταστατικό ΜΜΚΠ, ανεξάρτητα από το εάν είναι θετικός ή όχι σε μεταλλάξεις του EGFR. Στο συνέδριο ανακοινώθηκε ότι το ίδιο μονοκλωνικό αντίσωμα, σε συνδυασμό με ένα ακόμη μοναδικό, μονοκλωνικό (μονού βραχίονα) μονοκλωνικό αντίσωμα (MetMAb), διπλασίασαν το χρόνο χωρίς επιδείνωση της νόσου των ασθενών με προθεραπευμένο προχωρημένο ή μεταστατικό ΜΜΚΠ.

Καρκίνος ωθηκών

Κατά τη διάρκεια του συνεδρίου πραγματοποιήθηκαν ενδιαφέρουσες ανακοινώσεις σχετικά με την αξιοποίηση της αντι-αγγειογενετικής θεραπείας για την αντιμετώπιση του υποτροπιάζοντος καρκίνου των ωθηκών. Οι ερευνητές ανακοίνωσαν τα αποτελέσματα της μελέτης φάσης III, OCEANS, στην οποία συμμετείχαν 484 γυναίκες με ευαίσθητο στην πλατίνα, υποτροπιάζοντα καρκίνο των ωθηκών. Στις γυναίκες αυτές χορηγήθηκε το μονοκλωνικό αντίσωμα μπεβασιζουμάμπη σε συνδυασμό με χημειοθεραπεία, ενώ στη συνέχεια υποβλήθηκαν σε μονοθεραπεία με μπεβασιζουμάμπη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι γυναίκες που έλαβαν συνδυασμό μονοκλωνικού αντισώματος και χημειοθεραπείας, παρουσίασαν μείωση 52% στον κίνδυνο εξέλιξης της νόσου, σε σύγκριση με εκείνες που έλαβαν μόνο χημειοθεραπεία. Ο υποτροπιάζων καρκίνος των ωθηκών αποτελεί τον όγδοο πιο συχνά διαγνωσθέντα καρκίνο και την έβδομη πιο συχνή αιτία θανάτου στις γυναίκες διεθνώς.

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