



Ανακοίνωση Τύπου

Σχεδόν το ήμισυ των Αυστραλών μεγαλύτερης ηλικίας αδυνατούν να προσέχουν την υγεία τους¹

Παρότι το 87% πιστεύουν ότι κάνουν το καλύτερο για να προσέχουν τον εαυτό τους,¹ το 70% εξακολουθούν να αγνοούν ότι βρίσκονται σε κίνδυνο από σοβαρές παθήσεις όπως είναι ο έρπητας ζωστήρας (shingles¹)

Σύδνεϋ, Αυστραλία [29 Αυγούστου 2017]

Νέα έρευνα* που δημοσιοποιήθηκε σήμερα αποκάλυψε ότι σχεδόν το ήμισυ των Αυστραλών μας στα 70 τους δεν προσέχουν την υγεία τους.¹ Η έρευνα αποκάλυψε ότι το 60% παραδέχεται ότι δεν ακολουθεί μία εξισορροπημένη διατροφή,¹ πάνω από το ήμισυ (52%) πίνει περισσότερο αλκοόλ απ' ό,τι συνιστάται,¹ σχεδόν το ήμισυ (49%) δεν διατηρεί έναν δραστήριο τρόπο ζωής,¹ και το 70% παραμένει μη ενήμερο ότι βρίσκεται σε κίνδυνο σοβαρών παθήσεων όπως είναι ο έρπητας ζωστήρας.¹ Αυτά τα ποσοστά βρίσκονται σε αντίθεση με το 87% αυτής της ομάδας που πιστεύει ότι στην πραγματικότητα κάνουν το καλύτερο για να φροντίζουν τον εαυτό τους.¹

Επιπρόσθετα, μόλις κάτω από το ήμισυ αυτής της ομάδας (46%) δίνει προτεραιότητα στη σημασία της υγείας των άλλων μελών της οικογένειας

πάνω από τη δική τους προσωπική υγεία.¹

Ο Γεροντολόγος Αναπληρωτής Καθηγητής Michael Woodward AM ανέφερε ότι, «Η παρούσα έρευνα είναι ανησυχητική καθώς δείχνει ότι όχι μόνο πολλοί από τους γηραιότερους Αυστραλούς μας παρερμηνεύουν το τι χρειάζεται να κάνουν για να προστατεύουν την υγεία τους, παρόλες τις καλύτερες προσπάθειές τους, εκλαμβάνουν λανθασμένα κάποια από τα βασικά στοιχεία. Βάζουν επίσης άλλους πάνω από τη δική τους υγεία, ενδεχομένως εκθέτοντας τον εαυτό τους και άλλους σε ασθένειες. Επιπρόσθετα, παρότι βλέπουν τον παθολόγο τους τακτικά, εξακολουθούν να μη γνωρίζουν ότι ο κίνδυνος ανάπτυξης ορισμένων ασθενειών, όπως ο έρπητας ζωστήρας, αυξάνεται με την ηλικία».

Η έρευνα αποκάλυψε ότι πάνω από το ένα τέταρτο (27%) των Αυστραλών ηλικίας 70-79 ετών έχει περάσει έρπητα ζωστήρα,¹ μία πάθηση όχι μόνο συνηθέστερη για την ηλικία

άνω των 70 ετών, αλλά και με αυξημένη πιθανότητα επιπλοκών σ' αυτήν την ηλικία.²

«Το 70% των ηλικιωμένων μας ηλικίας 70-79 ετών δεν γνωρίζουν καν ότι βρίσκονται σε μεγάλο κίνδυνο από έρπητα ζωστήρα,¹ και πάνω από το ένα τρίτο (36%) δεν είναι ενήμεροι ότι ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να αντιμετωπιστεί και να προληφθεί.¹ Ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να χτυπήσει ανά πάσα στιγμή² και δεν γνωρίζουμε πόσο σοβαρός θα είναι όταν θα χτυπήσει.² Γνωρίζουμε ότι η πιθανότητα ανάπτυξης έρπητα ζωστήρα, μαζί με τον κίνδυνο επιπλοκών, αυξάνεται με την ηλικία, ειδικά στην ηλικία άνω των 70 ετών».²

«Παρότι δεν υπάρχει θεραπεία για τον έρπητα ζωστήρα και γνωρίζουμε ότι ένα στα τρία άτομα θα αναπτύξουν έρπητα ζωστήρα στη διάρκεια της ζωής τους,³ το 40% των Αυστραλών ηλικίας 70-79 ετών δεν είναι ενήμεροι ότι υπάρχουν επιλογές πρόληψης και θεραπευτικής αγωγής επιχορηγούμενες από την Κυβέρνηση»¹ πρόσθεσε ο Αναπληρωτής Καθηγητής Woodward.

Ο έρπητας ζωστήρας προκαλείται από τον ιό ανεμευλογιάς-ζωστήρα, τον ίδιο ιό που προκαλεί την ανεμοβλογιά. Μετά την ανεμοβλογιά, ο ιός ανεμευλογιάς-ζωστήρα παραμένει σε λανθάνουσα κατάσταση στα νεύρα και μπορεί να ενεργοποιηθεί ξανά οποιαδήποτε στιγμή, πολύ συχνότερα σε μεγαλύτερη ηλικία, προκαλώντας τον έρπητα ζωστήρα.⁴ Χαρακτηρίζεται από φυσαλιδώδη εξανθήματα που εμφανίζονται ως ζώνη στη μία πλευρά του σώματος,³ ωστόσο ο έρπητας ζωστήρας δεν είναι απλά εξάνθημα. Ορισμένα άτομα που επηρεάζονται από τον έρπητα ζωστήρα επίσης βιώνουν σοβαρό, χρόνιο και βασανιστικό πόνο στα νεύρα, που μπορεί να διαρκέσει μήνες ή ακόμα και χρόνια, γνωστό ως μεθερπητική νευραλγία (PHN).^{3,5}

Η έρευνα επίσης αποκάλυψε τους λόγους για τους οποίους οι γηραιότεροι Αυστραλοί επιθυμούν να προστατέψουν την υγεία τους, με το 84% να αναφέρει ότι είναι για να απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή και να ζήσουν μια μακροβιότερη και υγιέστερη ζωή,¹ και το 61% να αναφέρει ότι θα ήθελαν να βρίσκονται στη ζωή για να δουν τα εγγόνια τους να μεγαλώνουν.¹

Η Patti Newton, μια πολυαγαπημένη Αυστραλή στα 70 της χρόνια, γιαγιά που έχει βιώσει τον πόνο και τη βασανιστική φύση του έρπητα ζωστήρα από πρώτο χέρι, αναφέρθηκε στα πορίσματα, «Αυτή η νέα έρευνα δείχνει ότι

οι γηραιότεροι Αυστραλοί χρειάζεται να προστατεύουμε καλύτερα την υγεία μας και να διασφαλίζουμε ότι κοιτάζουμε περισσότερο τον εαυτό μας όσον αφορά τη δική μας υγεία. Ως μητέρα και γιαγιά, χρειάζεται να διασφαλίσω ότι παραμένω σε καλή φυσική κατάσταση και υγιής για να βρίσκομαι εκεί για την οικογένειά μου και για να μεγιστοποιήσω την ποιότητα της ζωής μου. Είναι σημαντικό να συζητούμε με τους γιατρούς μας για το πώς μπορούμε να προστατεύουμε την υγεία μας, ειδικά από τον έρπητα ζωστήρα».

Η Διευθύνουσα Σύμβουλος του National Seniors Australia (Παναυστραλιανή Υπηρεσία Ηλικιωμένων), Dagmar Parsons, ανέφερε ότι οι γηραιότεροι Αυστραλοί είναι σημαντικά μέλη της κοινότητας και παίζουν σημαντικό ρόλο στη φροντίδα των αγαπημένων τους προσώπων, ειδικά των εγγονιών.

«Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τους γηραιότερους Αυστραλούς να κάνουν οτιδήποτε μπορούν για να κοιτάζουν την υγεία τους και να βάζουν τη δική τους υγεία πάνω απ' όλα, για να διασφαλίσουν ότι θα μπορούν να ζουν μια μακροχρόνια και ικανοποιητική ζωή» ανέφερε η κ. Parsons.

Περισσότερα για τον έρπητα ζωστήρα

- Το 97% των ενήλικων Αυστραλών έχει εκτεθεί στον ιό ανεμοβλογιάς οπότε είναι σε κίνδυνο προσβολής από έρπητα ζωστήρα.⁴
- Υπολογίζεται ότι ένας στους τρεις Αυστραλούς ίσως αναπτύξει έρπητα ζωστήρα στη διάρκεια της ζωής του.³
- Το PHN είναι πόνος στα νεύρα που διαρκεί για τουλάχιστον τρεις μήνες αφότου πρωτοεμφανιστεί ο έρπητας ζωστήρας, 5 και μπορεί να εμφανιστεί σε έως ένα στα πέντε άτομα με έρπητα ζωστήρα.^{3,5} Ο νευρικός πόνος στον έρπητα ζωστήρα έχει περιγραφεί ως παλλόμενος, καυστικός, με σουβλιές και αιχμηρός.^{3,6}
- Ο έρπητας ζωστήρας μπορεί επίσης να οδηγήσει σε άλλες επιπλοκές όπως βακτηριακή λοίμωξη του δέρματος, νευρολογικές επιπλοκές και μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού στους επόμενους έξι μήνες.^{5,7}
- Η νέα έρευνα διαπίστωσε ότι από τα 387.000 άτομα ηλικίας 70-79 ετών που προσβλήθηκαν από έρπητα ζωστήρα, το 41% επίσης υπέστη νευρολογικό πόνο ή PHN.¹

Χαίρε σαρδέλα Καληνότης μες στα χρυσά ντυμένη
η φήμη σου αιούχεται σε όλη την οικουμένη.

SARDELA DAY
γιορτή της
σαρδέλας

στο Μυτιληναικό Σπίτι
225 Canterbury Rd Canterbury

ΚΥΡΙΑΚΗ
24 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2017

ΩΡΑ: 12:30 μμ

Η μουσική θα είναι ζωντανή για όλα τα γούστα από την υπέροχη ορχήστρα ΟΠΑ ΟΠΑ που θα μας διασκεδάσει με ένα πλούσιο ρεπερτόριο λαϊκών, ρεμπέτικων, νησιώτικων και δημοτικών τραγουδιών.

Είσοδος μετά φαγητού \$30.00 (ποτά έξτρα - θα πωλούνται στο μπαρ)
Παιδιά κάτω των 12 ετών: \$10.00

Για κρατήσεις θέσεων τηλεφωνήστε:

Dimitri Barmakellis 0420996377 | Andrew Tsounis 0401268888
Nick Tryfon 0404245515 | Igantios Kapetanakis 0418116110