ΤΟ φαρμακείο σας

ΕΝΩΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΥΠΡΟΥ

Το έντυπο διανέμεται δωρεάν
από όλα τα συνεργαζόμενα
φαρμακεία του ομίλου
ΕΝΩΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΚΥΠΡΟΥ

έκδοση 15
Ιούνιος - Αύγουστος 2019

www.kedifap.com

Χαιρετισμός Συντακτικής Ομάδας

Άπνοια στον ύπνο

Υδροθεραπεία

Καλοκαίρι και ενυδάτωση!

Καλοκαίρι με υγεία και ασφάλεια

Κρίσεις πανικού

Η φυσική λύση για αντιμετώπιση της ακμής!

Πρώτες βοήθειες σε ... καλοκαιρινά απρόοπτα και ατυχήματα

CardEU
Business Made Simple

εώρα και στην Κύπρο

ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ , ΕΥΚΟΛΙΑ!

- Worldline
  - Ο μεγαλύτερος επεξεργαστής πληρωμών (Acquirer) στην Ευρώπη
  - Μέλος του Ομίλου Atos, πρωτοπόρος στις ψηφιακές υπηρεσίες παγκοσμίως
- CardEU
  - Εξειδικευμένες υπηρεσίες αποδοχής συναλλαγών με κάρτες
  - Ολοκληρωμένες λύσεις για τα τερματικά της Worldline (ρύθμιση, εγκατάσταση, εκπαίδευση, υποστήριξη)
  - Επίσημος αντιπρόσωπος της Worldline

Worldline
official partner
www.worldline.com

Δεληγιώργη 3, 2ος Όροφος, Λαπίθειον Μέγαρο, CY-1066, Λευκωσία, Κύπρος, T: +357 22 493300, Φ: +357 22497701, H: sales@cardeu.eu, I: www.cardeu.eu

Χαιρετισμός Συντακτικής Ομάδας

15η Έκδοση Το Φαρμακείο σας

Ήλιος, θάλασσα και παραλία εικόνες από το νησί μας που συμβάλλουν σε ένα τέλειο σκηνικό. Το Καλοκαίρι έφτασε! Μετά από ένα τόσο έντονο χειμώνα, η εποχή που χαρίζει χαμόγελα και ανεβάζει τη διάθεση είναι εδώ.

Εμείς λοιπόν, θέλουμε να δώσουμε τις δικές μας συμβουλές για το καλοκαίρι, πιστοί στο ραντεβού μας με ακόμα ένα ολοκαίνουριο τεύχος.

Ιατροί και σύμβουλοι υγείας μας χαρίζουν συμβουλές πώς να περάσουμε την ποιο λαμπερή εποχή του χρόνου χωρίς προβλήματα.

Σας ευχόμαστε καλή ανάγνωση.

Η Συντακτική Ομάδα

Μαρία Πελεκάνου
Βασίλης Νικολάου
Βαγγέλης Λυσιώτης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Χαιρετισμός Συντακτικής Ομάδας	2
Άπνοια στον ύπνο	3
Υδροθεραπεία	4
Καλοκαίρι και ενυδάτωση!	6
Καλοκαίρι με υγεία και ασφάλεια	8
Πρώτες βοήθειες σε ... καλοκαιρινά απρόοπτα και ατυχήματα	10
Κρίσεις πανικού	12
Η φυσική λύση για αντιμετώπιση της ακμής!	14

Ιδιοκτήτης του εντύπου αυτού είναι τα Ενωμένα Φαρμακεία Κύπρου

Βιομηχανική Περιοχή Ανατολικού
ΤΚ: 8501, Τ.Θ: 62410,
Τ.Τ: 8064 Πάφος, Κύπρος
Τηλ: 00357 26 819 595
Φαx: 00357 26 819 595
Email:info@kedifap.com
www.kedifap.com

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή αυτών των κειμένων με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια των Ενωμένων Φαρμακείων Κύπρου

Άπνοια στον ύπνο

Τι είναι το σύνδρομο άπνοιας στον ύπνο

Το υπνοαπνοϊκό σύνδρομο είναι μια διαταραχή της αναπνοής που χαρακτηρίζεται από περιορισμό ή και διακοπή της ροής του αέρα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι αρκετά συνηθισμένη, αν και παραμένει συνήθως αδιάγνωστη, στους ενήλικες και σπανιότατη στα παιδιά. Παρόλο που για τη διάγνωση του υπνοαπνοϊκού συνδρόμου θα μας υποψιάσει το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς και τα συμπτώματα, υπάρχει μια σειρά εξετάσεων που μπορούν να θέσουν με ακρίβεια τη διάγνωση.

Η εξέταση που μας δίνει μιά πλήρη εικόνα για τη βαρύτητα του συνδρόμου είναι η Πολυκαταγραφική Μελέτη Ύπνου, κατά την οποία καταγράφονται διάφορες παράμετροι για την κατάσταση του οργανισμού στον ύπνο (κορεσμός του αίματος σε οξυγόνο, φάσεις του ύπνου, καρδιακός ρυθμός, θέση σώματος, άπνοιες-υπόπνοιες, κ.α).

Άπνοια είναι μια χρονική περίοδος όπου η αναπνοή σταματά ή ελαττώνεται σημαντικά. Με απλά λόγια, άπνοια είναι η διακοπή της αναπνοής για 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο. Ένας άλλος ορισμός της άπνοιας είναι η πτώση του κορεσμού του αίματος σε οξυγόνο κατά 4%, ως αποτέλεσμα της ελάττωσης της οξυγόνωσης, από τη διακοπή της αναπνοής.

Οι άπνοιες συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου. Όταν συμβαίνει μια άπνοια, ο φυσιολογικός ύπνος διαταράσσεται λόγω ανεπαρκούς αναπνοής και οξυγόνωσης του αίματος. Μερικές φορές μπορεί το άτομο να ξυπνήσει τελείως, ενώ άλλοτε μεταπίπτει από το στάδιο του «βαθύ» ύπνου σε ύπνο «ελαφρύτερο». Οι άπνοιες μετρούνται κατά τη διάρκεια όλων των σταδίων του ύπνου και μπορούμε να υπολογίσουμε τον αριθμό απνοιών ανά ώρα, αν διαιρέσουμε τον αριθμό των απνοιών, με τη συνολική διάρκεια του ύπνου σε ώρες. Αυτό είναι ο υπνοαπνοϊκός δείκτης και η βαρύτητα της πάθησης αυξάνει όσο μεγαλύτερο είναι το νούμερο αυτό.

Μια άλλη διαταραχή της αναπνοής στον ύπνο, ελαφρύτερη, είναι η υπόπνοια. Οι υπόπνοιες είναι «μη πλήρεις» αναπνοές και αντιστοιχούν στο 69-29% μιας φυσιολογικής αναπνοής. Και οι υπόπνοιες διαταράσσουν τη φυσιολογική διαταραχή του ύπνου, ελαττώνουν την οξυγόνωση του αίματος και μπορεί να προκαλέσουν αφυπνίσεις.

Η θεραπεία του υπνοαπνοϊκού συνδρόμου

Ανάλογα με την περίπτωση και τη βαρύτητα, η θεραπεία μπορεί να είναι από απλές αλλαγές της καθημερινής συμπεριφοράς (θέση σώματος κατά τον ύπνο, απώλεια βάρους, αλλαγή διατροφικών συνηθειών κ.α), φαρμακευτική αγωγή, ειδικές ενδοστοματικές συσκευές που κρατούν τον αεραγωγό ανοιχτό και τέλος η εφαρμογή μάσκας συνεχούς θετικής πίεσης (C-PAP). Η χρήση της C-PAP, στους ασθενείς που λόγω βαρύτητας του υπνοαπνοικού συνδρόμου την χρειάζονται, δίνει θεαματικά αποτελέσματα, με άμεση βελτίωση τόσο του ύπνου όσο και της καθημερινής δραστηριότητας.

Οι τύποι άπνοιας

Υπάρχουν τρείς τύποι απνοιών στον ύπνο:

- οι κεντρικές
- οι αποφρακτικές που αποτελούν και τον συνηθέστερο τύπο (>90%)
- οι μικτές

Τα συμπτώματα του αποφρακτικού απνοϊκού συνδρόμου

Κατά αρχήν, όπως είναι εύκολα αντιληπτό, το σύνδρομο δημιουργεί διαταραχές στον ύπνο. Οι ασθενείς, λόγω της κακής ποιότητας ύπνου τη νύχτα, δεν μπορούν να συγκεντρωθούν κατά τη διάρκεια της μέρας, έχουν ελαττωμένη μνήμη και ενεργητικότητα και αισθάνονται μονίμως κουρασμένοι.

Το υπνοαπνοϊκό σύνδρομο συνδέεται με αυξημένο ποσοστό ατυχημάτων στην εργασία και ειδικά στην οδήγηση. Άλλα συχνά συμπτώματα είναι πονοκέφαλος, νευρικότητα, έλλειψη/απόσπαση προσοχής.

Το σύνδρομο είναι ακόμα παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση διάφορων παθολογικών καταστάσεων όπως αρτηριακή υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες, πνευμονική υπέρταση, αντίσταση στην ινσουλίνη, πτώση της libido.

Πηγή:
Δρ. Δημήτριος Γ. Οικονόμου
Ειδικός Πνευμονολόγος
www.pulmonology.gr

Υδροθεραπεία

Το νερό χρησιμοποιείται από τα πανάρχαια χρόνια ως θεραπευτικό μέσο. Η υδροθεραπεία έχει εξελιχθεί τα τελευταία 50 χρόνια, ειδικά στο κομμάτι της Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Υδροθεραπεία χαρακτηρίζεται η θεραπευτική άσκηση που εκτελείται μέσα στο νερό, με στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την αποκατάσταση των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος. Τα πλεονεκτήματα της υδροθεραπείας είναι πολλά και οφείλονται στους παράγοντες του νερού, δηλαδή:

Άνωση. Με τη βοήθεια της άνωσης οι κινήσεις των άνω και κάτω άκρων, καθώς και της σπονδυλικής στήλης γίνονται πιο εύκολα και ελεύθερα, γιατί δεν υπάρχει φόρτιση στις αρθρώσεις.

Υδροστατική Πίεση. Βοήθα τη φλεβική επιστροφή και τη λειτουργία του λεμφικού συστήματος, συμβάλλοντας στη μείωση των οιδημάτων και αιματωμάτων. Επίσης, η πίεση στο στήθος προκαλεί την αποβολή περισσότερου αέρα από τους πνεύμονες, βοηθώντας έτσι και την αναπνευστική λειτουργία.

Αντίσταση του Νερού. Η κίνηση του σώματος στο νερό εμποδίζεται από την αντίσταση του ρευστού. Η δύναμη αντίστασης είναι ομοιόμορφη σε όλη την τροχιά κίνησης και εξαρτάται από την ταχύτητα της κίνησης και την επιφάνεια του μέλους που κινείται. Η δύναμη της αντίστασης του νερού σε συνδυασμό με την άνωση βοηθά στην ιδανικότερη αποκατάσταση, ακόμη και των πιο αδύνατων μυών.

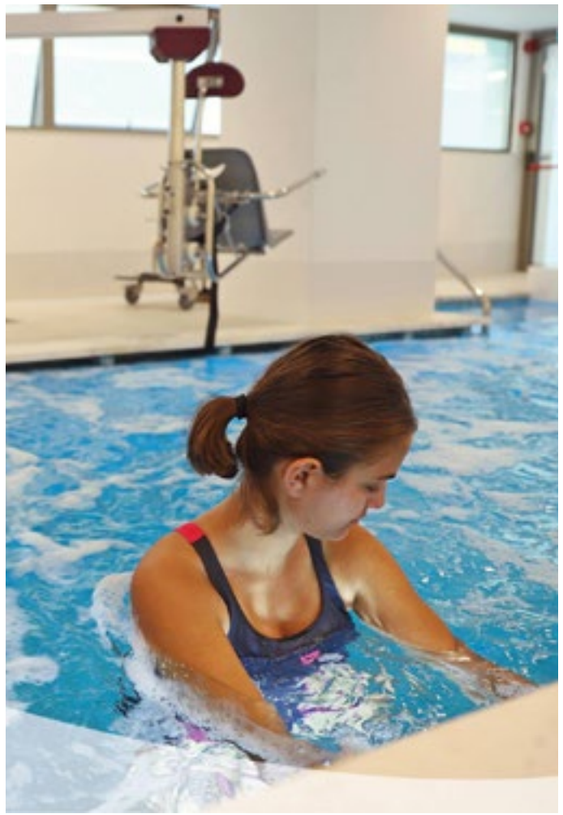
Θερμοκρασία. Η κατάλληλη θερμοκρασία του νερού για θεραπευτικούς σκοπούς θεωρείται στους 31-35° C. Με την εμβύθιση του ασθενούς σε ζεστό νερό σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες χαρακτηριστικές ιδιότητες του νερού, προάγεται η μυϊκή χαλάρωση, μειώνεται ο μυϊκός σπασμός και η σπαστικότητα, ενώ μειώνεται η ευαισθησία στον πόνο διευκολύνοντας έτσι την επίτευξη των στόχων της αποκατάστασης.

Η Υδροθεραπεια συμβάλλει σημαντικά τόσο στην πρόληψη, όσο και στην αποκατάσταση του οργανισμού από διάφορες παθολογικές καταστάσεις και συστήνεται για:

- Την Αρθρίτιδα – συμπεριλαμβανομένης της οστεοαρθρίτιδας, της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, και της αγκυλωτικής σπονδυλίτιδας
- Το Οσφυϊκό, θωρακικό ή αυχενικό άλγος
- Τις Μυοσκελετικές κακώσεις
- Τις Νευρολογικές παθήσεις – όπως π.χ. Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- Τις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- Τις Κακώσεις σπονδυλικής στήλης και νωτιαίου μυελού,
- Την Νόσο Parkinson,
- Την Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Την Μυϊκή δυστροφία και
- Την Εγκεφαλική Παράλυση
- Την Ινομυαλγία
- Τις Μαθησιακές δυσκολίες
- Τις Μετεγχειρητικές καταστάσεις
- Τους Τραυματισμούς αθλητών υψηλού επιπέδου, καθώς και για την πρόληψη κάποιων τραυματισμών που προέρχονται από υψηλές επιβαρύνσεις της προπόνησης στο έδαφος.

Βασική προϋπόθεση για μια αποτελεσματική θεραπεία στο νερό είναι η σωστή φυσιοθεραπευτική αξιολόγηση, καθώς και η συλλογή προσωπικών πληροφοριών σχετικά με τη δυσλειτουργία του κάθε ασθενή. Σκοπός ενός προγράμματος άσκησης στο νερό είναι η μεγαλύτερη και ταχύτερη αποκατάσταση του ασθενή, μέσω ενός εξατομικευμένου προγράμματος ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές του.

Μαρία Στυλιανίδου – Υδροθεραπεύτρια



Καλοκαίρι και ενυδάτωση!

Το νερό είναι το πιο ουσιώδες θρεπτικό συστατικό για τον ανθρώπινο οργανισμό και υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες μέσα στο σώμα μας. Περίπου 55% με 60% για τους άντρες και 45% με 55% για τις γυναίκες. Ο λόγος για το ψηλότερο ποσοστό νερού στους άντρες οφείλεται στο ότι, έχουν περισσότερη μυϊκή μάζα και οι μυς συγκρατούν περισσότερο νερό παρά λίπος. Το νερό γεμίζει σχεδόν κάθε κύτταρο και χώρο μεταξύ τους και σχεδόν όλες οι βιοχημικές ενέργειες συμβαίνουν στο νερό. Επίσης το νερό συμβάλλει ενεργά σε αυτές τις ενέργειες.

Μερικές από τις λειτουργίες του νερού μέσα στον οργανισμό μας είναι ότι, λειτουργεί σαν διαλυτής αφού προσφέρει το βασικό υγρό για όλες τις χημικές επεξεργασίες που γίνονται μέσα στο σώμα μας. Μεταφέρει ουσίες, σχηματίζει, κατασκευάζει και ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος.

Το νερό προσλαμβάνεται και αποβάλλεται από τον οργανισμό μας με διάφορους τρόπους και ελέγχεται από βασικούς μηχανισμούς όπως, η δίψα και διάφορες ορμόνες. Μπαίνει στον οργανισμό μας σαν υγρό που πίνουμε, από το νερό που βρίσκεται στα φαγητά και σαν προϊόν που δημιουργείται από την καύση άλλων θρεπτικών συστατικών.

Αποβάλλεται από το κορμί μας μέσω των νεφρών, του δέρματος, των πνευμόνων και των κοπράνων. Ένα ποσοστό νερού πρέπει να αποβάλλεται από το οργανισμό μας μέσω των ούρων, έτσι ώστε να μεταφερθούν έξω από το σώμα μας διάφορα προϊόντα που δεν χρειάζονται. Αυτό ονομάζεται αναγκαστικό χάσιμο νερού, αφού είναι αναγκαίο για την επιβίωσή μας αλλά και για καλή υγεία.

Αν και είναι γνωστό πόσο ωφέλιμο είναι το νερό για την καλή υγειά, πολύ λίγος κόσμος πραγματικά λαμβάνει τόσο νερό, όσο χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός. Έτσι οδηγούμαστε στην αφυδάτωση. Η αφυδάτωση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την πνευματική και φυσική μας απόδοση, αφού ακόμα και το παραμικρό χάσιμο νερού επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργία των μυών και προκαλεί κούραση. Άλλα συμπτώματα αφυδάτωσης είναι το χάσιμο της όρεξης για φαγητό, το ξηρό δέρμα, ο πόνος στο στομάχι, η ζαλάδα, ο πονοκέφαλος, το ξηρό στόμα, ο ξηρός βήχας και τα κίτρινα ούρα.

Πρέπει λοιπόν να καταναλώνουμε νερό καθολη τη διάρκεια της μέρας και να μη βασιζόμαστε στο αίσθημα της δίψας. Το αίσθημα της δίψας δημιουργείται όταν έχουμε

ήδη αφυδατωθεί. Αν γυμνάζεστε τότε καλά θα ήταν να πίνετε 2 ποτήρια νερό πριν την άσκηση, λίγο νερό κάθε 15-20 λεπτά κατά τη διάρκεια της άσκησης και 2 ποτήρια στο τέλος της άσκησης.

Πολύ σημαντική είναι και η ενυδάτωση για τα παιδιά και ειδικά τα παιδιά που γυμνάζονται! Επίσης, σημαντικό είναι και οι ανάγκες τους σε νερό και ηλεκτρολύτες. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας, λόγω του ψηλότερου ενεργειακού κόστους, για την εκτέλεση του αθλήματος τους, παράγουν περισσότερη ζέστη ανά μονάδα σωματικής μάζας από τους ενήλικες, με επακόλουθο την αύξηση της θερμοκρασίας τους. Αν το χάσιμο νερού μέσω του ιδρώτα τους είναι πολύ μεγάλο και δεν το αναπληρώνουν, τότε μπορεί να οδηγηθούν εύκολα στην αφυδάτωση.

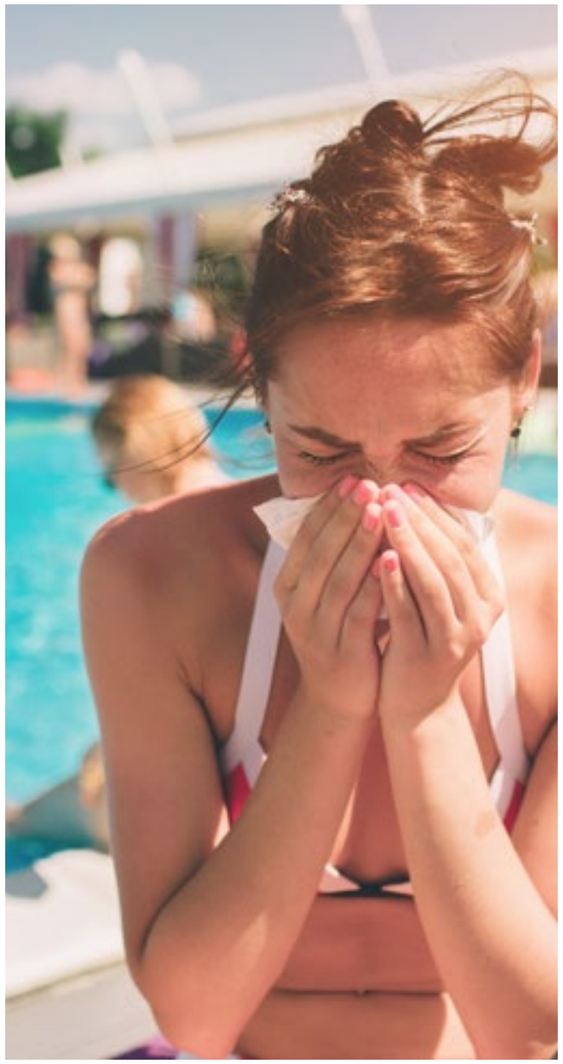
Για να εμποδιστεί η αφυδάτωση, αυτά τα υγρά και ηλεκτρολύτες θα πρέπει να αναπληρώνονται. Το παιδί μπορεί πολλές φορές να ξεχάσει ή να μην σκεφτεί να πιει νερό και να αναπληρώσει τα υγρά που έχασε, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό για τον προπονητή ή το γονιό να θυμίζει στο παιδί του να πίνει υγρά, κυρίως αμέσως μετά την προπόνησή του.

Πώς να μείνετε ενυδατωμένοι;

- Πίνετε τουλάχιστον 2 ποτήρια νερό όταν ξυπνάτε
- Πίνετε 2-3 φλιτζάνια νερό 2-3 ώρες πριν από την άσκηση
- Πίνετε 1 φλιτζάνι νερό με ηλεκτρολύτες 10-20 λεπτά πριν από την άσκηση
- Πίνετε όσο νερό με ηλεκτρολύτες όσο μπορείτε κάθε 15-20 λεπτά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων προπόνησης
- Αντικαταστήστε αμέσως μετά την προπόνηση. Για κάθε κιλό απώλειας πρέπει να πιείτε 2 φλιτζάνια υγρά
- Συνεχίστε να πίνετε υγρά μετά την προπόνηση, προκειμένου να αντικατασταθούν πλήρως όλα τα υγρά που χάθηκαν
- Έχετε ως στόχο, μέσα σε 2 ώρες μετά από μια προπόνηση ή αγώνα, να επιστρέψετε στο προ ασκήσεως βάρος σας
- Αποφεύγετε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ

Νικολέτα Μιχαηλίδου, M.S., R.D, CSSD
Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος

Καλοκαίρι με υγεία και ασφάλεια



Το πολυπόθητο καλοκαίρι έφτασε προ των πυλών. Όλοι, ανάλογα βέβαια με τον προσωπικό ελεύθερο χρόνο, τη διάθεση, τις υποχρεώσεις και την οικονομική δυνατότητα, κάνουμε τα σχέδιά μας. Επιλογή προορισμού, χρονικά διαγράμματα, πληροφορίες και λεπτομέρειες για τον τρόπο μετάβασης, αλλά και για τον τόπο προορισμού είναι απαραίτητα.

Πολλά πράγματα έχουν σημασία: θα χρησιμοποιήσουμε το αυτοκίνητό μας; σε θάλασσα; σε βουνό; κάμπινγκ; κατασκήνωση; έχουμε μικρά παιδιά; πόσο ασφαλές είναι το μέρος που θα επισκεφθούμε; έχουμε ξαναπάει; τι ευαισθησίες κουβαλάει ο καθένας μας; τι ιδιαιτερότητες θα συναντήσουμε; Και βέβαια: τι αφήνουμε πίσω μας; ηλικιωμένους; μικρά παιδιά; κατοικίδια ζώα; σπίτι; αυτοκίνητο; κήπο; φυτά; Για όλα χρειάζεται προετοιμασία και κυρίως πρέπει να ξεκινήσουμε τις διακοπές υγιείς, χωρίς εκκρεμότητες (προβλήματα δοντιών, ασθένειες κλπ).

Ας ασχοληθούμε όμως με τον ιδιαίτερα σημαντικό τομέα «Καλοκαίρι με Υγεία και Ασφάλεια». Έχει πράγματι το καλοκαίρι κινδύνους; ή έστω ξεχωριστά στοιχεία, στα οποία πρέπει να δείξουμε ιδιαίτερη προσοχή; Σαφώς ναι! Η φύση αλλάζει, οι συνθήκες (υψηλή θερμοκρασία κλπ) επίσης, το κορμί μας είναι περισσότερες ώρες εκτεθειμένο στο εξωτερικό περιβάλλον και προστατεύεται λιγότερο, καθ' όσον τα ρούχα λιγοστεύουν.

Ο ήλιος αποτελεί τον υπ' αριθμόν ένα κίνδυνο. Μπορεί να προκαλέσει ηλιακό έγκαυμα, πλίαση και επιδείνωση ορισμένων δερματοπαθειών (σε κάποιες άλλες βέβαια βελτίωση). Ακόμη, επανειλημμένα εγκαύματα και παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου του δέρματος, ενώ η πρόωρη γήρανση του δέρματος είναι σίγουρη (όπως σε ναυτικούς, ψαράδες, αγρότες). Χιλιοειπωμένες και χιλιογραμμένες οι οδηγίες για προστασία από τον ήλιο, αρκεί να εφαρμόζονται.

Οι αλλεργίες από την ιδιαίτερη επαφή μας με τη φύση έρχονται ήδη από την άνοιξη στο προσκήνιο, αλλά και τα τσιμπήματα από έρποντα, πετούμενα ή και θαλάσσια όντα κατέχουν την πρωτοκαθεδρία. Ιδιαίτερη προσοχή στα κουνούπια λόγω της μετάδοσης του ιού του Δυτικού Νείλου και στην τήρηση των οδηγιών που το ΚΕΕΛΠΝΟ συνέχεια μας ανακοινώνει.

Οι μυκητιάσεις, καθ' όσον ευνοούνται από την τριβή, την υγρασία και την αύξηση της θερμοκρασίας, εμφανίζονται με αυξημένο ποσοστό. Θα πρέπει να φροντίζουμε ιδιαίτερα την καθαριότητά μας και να σκουπιζόμαστε καλά, ιδιαίτερα στις πτυχές όπου κυρίως αναπτύσσονται οι μυκητιάσεις (μασχάλες, μηροβουβωνικές και μεσοδακτυλικές πτυχές).

Προσοχή επίσης απαιτείται στην εμφάνιση μυρμηκιών ιδιαίτερα των πελμάτων. Σκληρά, μικρά ογκίδια ενοχλητικά στην αρχή και επώδυνα στη συνέχεια, επεκτεινόμενα, που οφείλονται σε ιό, τον οποίο κολλάει κανείς από το αλόγιστο περπάτημα ξυπόλητος σε κοινόχρηστους χώρους (ξενοδοχεία, πισίνες, γυμναστήρια, αποδυτήρια κλπ).

Τέλος ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στα «παράσημα» του καλοκαιριού, τα οποία μπορεί ο οποιοσδήποτε να κολλήσει από τυχαίες σεξουαλικές επαφές. Που, αν μεν είναι ήπιου και ελεγχόμενου χαρακτήρα, διορθώνονται, αν όμως είναι σοβαρές, δυνατόν να καταστρέψουν ζωές.

Τι χρειάζεται λοιπόν για όλα αυτά;

Γνώση και προετοιμασία. Σωστή συμπεριφορά με αντίστοιχη και ψύχραιμη αντίδραση, επί εμφάνισης του προβλήματος.

Ένα βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών από ανθεκτικό υλικό, που να παρέχει προστασία από ήλιο, θερμότητα και υγρασία, κατάλληλα διαμορφωμένο και εξοπλισμένο με όλα τα πιθανά βοηθήματα που θα μας υποστηρίξουν στις αναποδιές του καλοκαιριού, είναι απαραίτητο.

Κατ' αρχήν τοποθετούμε όλα τα φάρμακα που παίρνουμε σε καθημερινή τακτική βάση, σε επαρκή ποσότητα ώστε να μας καλύψουν σε όλο το διάστημα της απουσίας μας, σε πλήρη συσκευασία, δηλαδή και με το ενημερωτικό χαρτάκι πληροφοριών για τα συγκεκριμένα φάρμακα.

Ακολούθως τοποθετούμε φάρμακα που ενδεχόμενα θα χρειαστούμε εκτάκτως. Αντιπυρετικά, αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη, αντιβιωτικά, αντιεμετικά, αντιδιαρροϊκά, αντιόξινα, βρογχοδιασταλτικά, σπασμολυτικά. Τοπικής χρήσης: κορτιζονούχες, αντιβιωτικές και αντιφλεγμονώδεις κρέμες, οφθαλμικά κολύρια, ωτικές σταγόνες, αντιφθειρικά.

Επιδεσμικό υλικό για αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών και ατυχημάτων, αντηλιακά με υψηλό δείκτη προστασίας και προφυλακτικά για κάθε ενδεχόμενο.

Για τους αλλεργικούς-και όχι μόνο-κορτιζονούχες κρέμες, κορτιζονούχα χάπια (Medrol, Prezolon), κορτιζονούχα ενέσιμα σκευάσματα (Solucortef, Solumedrol), αντιισταμινικά χάπια, σιρόπι και ενέσεις, αλλά και ένεση αδρεναλίνης για οξείες αλλεργικές καταστάσεις (Anapen).

Δεν ξεχνάμε τα βιβλιάρια υγείας μας, αλλά και έναν κατάλογο με χρήσιμα τηλέφωνα: των γιατρών μας, που έστω και τηλεφωνικά θα μας βοηθήσουν σε έκτακτη ανάγκη, των υπηρεσιών υγείας (ιατρεία, κέντρα υγείας, νοσοκομεία, φαρμακεία) του τόπου που θα επισκεφθούμε και άλλων υπηρεσιών ανάγκης (οδική ασφάλεια, ΕΚΑΒ, Κέντρο Δηλητηριάσεων, ΚΕΕΛΠΝΟ κλπ).

Ακόμη, μία προσεγμένη διατροφή, με λιγότερα λιπαρά, ελεγχόμενο αλκοόλ και πολύ νερό θα βοηθήσει στην ομαλότερη λειτουργία του οργανισμού μας, που υποβάλλεται σε διαφορετική δοκιμασία, απ' ότι όλο το άλλο χρονικό διάστημα.

Ας έχουμε υπ' όψη μας ότι με όλα τα ανωτέρω δεν μπορούμε να υποκαταστήσουμε ούτε το γιατρό, ούτε το νοσοκομείο, ούτε το κέντρο υγείας ή το φαρμακείο. Μπορούμε όμως, χάρις στην προτεινόμενη προετοιμασία, να κάνουμε τη ζωή μας πιο εύκολη και τις διακοπές μας πιο ασφαλείς.

Πρώτες βοήθειες σε ... καλοκαιρινά απρόοπτα και ατυχήματα

Το καλοκαίρι είναι η ωραιότερη περίοδος του χρόνου που περιμένουν μικροί και μεγάλοι. Παραλία, κολύμπι και ηλιοθεραπεία μέχρι τελικής πτώσης, επειδή όμως πολλά ατυχήματα μπορούν να συμβούν, καλό είναι να γνωρίζουμε τις πρώτες βοήθειες που μπορούν να σώσουν εμάς και τους γύρω μας. Δες ακόμα: Τι πρέπει να προσέχεις στις διακοπές.

Τι κάνω σε περίπτωση που με τσιμπήσει μέλισσα;

Αν το άτομο που τσιμπήθηκε είναι αλλεργικό, θα πρέπει να μεταφερθεί άμεσα στο κοντινότερο νοσοκομείο ή κέντρο υγείας. Αν το άτομο δεν είναι αλλεργικό, θα πρέπει να αφαιρέσουμε το κεντρί με ένα τσιμπιδάκι, αλλά με πολλή προσοχή γιατί δεν πρέπει να σπάσει. Στη συνέχεια, χρειάζεται αμμωνία, αλλά και πάγο πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Όπως και να έχει, επειδή δεν ξέρεις πάντα αν είσαι αλλεργικός στο τσίμπημα της μέλισσας, καλό είναι να σπεύσεις στο κέντρο υγείας της περιοχής ή σε κάποιο φαρμακείο για να σου παράσχουν τις πρώτες βοήθειες.

Τι κάνω αν με τσιμπήσει τσούχτρα;

Αν σε τσιμπήσει τσούχτρα, βγες αμέσως από τη θάλασσα και απομάκρυνέ την από το δέρμα σου. Μην την πιάσεις με γυμνά χέρια. Ρίξε θαλασσινό νερό πάνω στο σημείο, ώστε να απομακρυνθούν τα πλοκάμια. Μην βάλεις πάνω στο σημείο που σε τσίμπησε πόσιμο νερό, γιατί θα σπάσουν τα δηλητηριώδη κεντριά και θα χυθεί περισσότερο δηλητήριο μέσα σου. Μετά, βάλε πάγο, ώστε να περιορίσεις τον πόνο και το πρήξιμο. Στη συνέχεια, πρέπει να εφαρμόσεις πάνω στο σημείο κορτιζονούχα κρέμα, εναλλακτικά ξύδι. Αν είσαι αλλεργικός στο τσίμπημα της τσούχτρας ή έχουν εμφανιστεί συμπτώματα όπως ζαλάδα, δύσπνοια και ναυτία, σπεύσε στο κοντινότερο νοσοκομείο ή κέντρο υγείας.

Τι κάνω σε περίπτωση κράμπας μέσα στη θάλασσα, ενώ κολυμπάω;

Αν κολυμπάς σε σημεία που δεν πατάς και γνωρίζεις ότι αντιμετωπίζεις συχνά κράμπες καλό είναι να έχεις μαζί σου ένα πλευστικό βοήθημα. Αν σε πιάσει κράμπα και δεν έχεις μαζί σου τίποτα, κάλεσε βοήθεια και προσπάθησε να κάνεις μια μικρή διάταση για να λυθεί όσο πιο γρήγορα γίνεται η κράμπα.

Τι κάνω σε περίπτωση εγκαύματος από τον ήλιο;

Αρχικά θα πρέπει να πας άμεσα σε ένα σκιερό κα δροσερό μέρος. Κάνε ένα κρύο μπάνιο, εφάρμοσε ειδική κρέμα για ηλιακά εγκαύματα στην πάσχουσα περιοχή, ώστε να ανακουφιστείς από τον πόνο και να ενυδατωθείς. Πιες άφθονο δροσερό νερό και ξεκουράσου. Αν τα συμπτώματα κόπωσης και εξάντλησης επιμένουν ή ανεβάσεις πυρετό, ζήτα ιατρική βοήθεια. Επίσης, αν νιώσεις ζαλάδα, ταχυπαλμία ή έχεις τάση για εμετό, επικοινώνησε με τον γιατρό σου.

Τι κάνω σε περίπτωση λιποθυμίας;

Αν ένα άτομο λιποθυμήσει δίπλα σου, θα πρέπει αρχικά να βεβαιωθείς ότι δεν έχει γυρισμένη γλώσσα προς τα πίσω και δεν έχει τροφή μέσα στο στόμα του. Βεβαιώσου ότι αναπνέει και έχει σφυγμό. Αν δεν έχει, κάλεσε αμέσως το 166 και μέχρι να έρθει βοήθεια, κάνε του μαλάξεις στην καρδιά και τεχνητή αναπνοή. Αν αναπνέει, ξάπλωσέ τον στο πλάι και παρακολούθησέ τον, μέχρι να φτάσει βοήθεια. Αν δεν έχει χάσει τις αισθήσεις του, ξάπλωσέ τον σε οριζόντια θέση και σήκωσέ του τα πόδια ψηλά.

Χαλάρωσέ του τα ρούχα (γραβάτα, ζώνη) και οτιδήποτε μπορεί να εμποδίζει την αναπνοή του. Αν θέλει να κάνει εμετό, γύρισέ τον στο πλάι ώστε να τον αποβάλει χωρίς να υπάρχει η πιθανότητα πνιγμού. Το άτομο πρέπει να μείνει ξαπλωμένο για τουλάχιστον 10 λεπτά, σε ένα δροσερό και σκιερό μέρος. Αν το άτομο έπεσε απότομα κάτω και έχει τραυματιστεί ή υποπτεύεσαι ότι έχει τραυματιστεί, ζήτα αμέσως ιατρική

βοήθεια. Μην μετακινήσεις ένα άτομο που ίσως έχει τραυματιστεί από την πτώση. Απόφυγε να τον σκεπάσεις με κουβέρτα, διότι μπορεί να μειωθεί η ροή αίματος προς τον εγκέφαλο και μην του χορηγείς υγρά όταν δεν έχει εντελώς τις αισθήσεις του, διότι αν ξαναλιποθυμήσει μπορεί να προκληθεί εισρόφηση.

Πρόληψη λιποθυμικών επεισοδίων

Απόφυγε να στέκεσαι στο ίδιο σημείο ακίνητος για πολλή ώρα, πιες άφθονο νερό όταν έχει πολλή ζέστη, αν νιώσεις ζαλάδα ή τάση για λιποθυμία πήγαινε αμέσως και κάθισε σε ένα σκιερό μέρος ή ξάπλωσε.

Όταν κάποιο άτομο παρουσιάζει θερμοπληξία θα πρέπει να:

- Τον μεταφέρεις σε ένα μέρος δροσερό και σκιερό, αν γίνεται να είναι και αεριζόμενο
- Τον τοποθετείς σε ύπτια θέση
- Του αφαιρείς τα βαριά ρούχα και οτιδήποτε τον στενεύει ή εμποδίζει την αναπνοή του (ζώνη, γραβάτα)
- Κάνεις αέρα στον ασθενή (με χαρτόνι, περιοδικό, βεντάλια ή οτιδήποτε μπορείς)
- Ρίχνεις λίγο κρύο νερό στο πρόσωπο, στο στήθος και στο λαιμό του
- Βάλε κρύο επίθεμα στο κεφάλι του. Και παγοκύστες στο λαιμό και στις μασχάλες
- Έλεγξε τη θερμοκρασία του και συνέχισε τις μεθόδους ψύξης, μέχρι να πέσει η θερμοκρασία του στους 38ο C
- Κάνε εντριβή στα χέρια και στα πόδια του με φορά από κάτω προς τα πάνω
- Αν γίνεται, χορήγησέ του νερό με αλάτι για να αναπληρώσει τα υγρά που έχασε με τον ιδρώτα
- Αν θέλει να κάνει εμετό, τοποθέτησέ τον στο πλάι, ώστε να παραμένει ανοιχτή η αεροφόρος οδός
- Κάλεσε αμέσως το 112 για να μεταφερθεί στο νοσοκομείο

Πηγή blog.doctoranytime.gr

ΥΓΙΗ ΟΥΛΑ,
ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ
ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

G·U·m PAROEX

- Για ερεθισμένα και πρησμένα ούλα.
- Για ούλα που αιμορραγούν.
- Επουλωτικοί παράγοντες: Αλόη Βέρα, Προβιταμίνη Β5, Βιταμίνη Ε.

Συμβουλευτείτε τον οδοντίατρό σας.
ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

M&J group | M.S.Jacovides

«Ποτέ δεν με είχε απασχολήσει το θέμα των ραγάδων μέχρι που έμαθα ότι είμαι έγκυος. Αναρωτήθηκα αν υπάρχει κάτι που θα βοηθούσε να μην εμφανιστούν. Μια φίλη μου που γέννησε πέρυσι, χρησιμοποιούσε αρκετά το Bio-Oil, όπως και η αδελφή μου, που έλεγε μάλιστα πως είναι ό,τι καλύτερο. Έτσι άρχισα να το χρησιμοποιώ και εγώ. Ευτυχώς όχι μόνο δεν απέκτησα ραγάδες, αλλά ίσα-ίσα το Bio-Oil βοήθησε την επιδερμίδα μου να ανακτήσει την ελαστικότητα που είχε πριν την εγκυμοσύνη.»

Theresa and Roxy

No.1 σε πωλήσεις προϊόν για ουλές και ραγάδες σε 24 χώρες.

Περισσότερες πληροφορίες στο Bio-Oil.com

Το Bio-Oil® συμβάλλει στην ελαχιστοποίηση της πιθανότητας σχηματισμού των ραγάδων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αυξάνοντας την ελαστικότητα του δέρματος. Θα πρέπει να εφαρμόζεται δύο φορές την ημέρα από την έναρξη του δεύτερου τριμήνου. Για αναλυτικές πληροφορίες και αποτελέσματα κλινικών δοκιμών του προϊόντος επισκεφθείτε το bio-oil.com. Το Bio-Oil® είναι διαθέσιμο στα φαρμακεία στην προτεινόμενη τιμή πώλησης των €12 (60ml), €19,95 (125ml) και €27,95 (200ml). Τα ατομικά αποτελέσματα διαφέρουν.

Νέα Συσκευασία Ίδια Σύνθεση

Κρίσεις πανικού

Η έντονη καθημερινότητα, το άγχος αλλά και οι φοβίες που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι στις μέρες μας αποτελούν τους κυριότερους λόγους που δικαιολογημένα μπορεί να χαρακτηριστεί η εποχή που ζούμε σαν η «εποχή του πανικού».

Ο όρος κρίση πανικού αναφέρεται στην έντονη αντίδραση του ατόμου απέναντι στο άγχος, η οποία κλιμακώνεται σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα με τη συνοδεία συγκεκριμένων συμπτωμάτων.

Στις περιπτώσεις που οι κρίσεις είναι επαναλαμβανόμενες, τότε μιλάμε για διαταραχή πανικού η οποία εντάσσεται στην κατηγορία των αγχώδων διαταραχών. Μετά από το πρώτο επεισόδιο το άτομο ζει συνεχώς με ένα έντονο φόβο και άγχος ότι αυτό θα του ξανασυμβεί, κάτι το οποίο δυσχεραίνει και αλλάζει κατά πολύ την καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής του.

Προσοχή, ο πανικός δεν προειδοποιεί και κτυπά χωρίς να δώσει κάποιο σημάδι! Συνδέεται όμως με συγκεκριμένες καταστάσεις, για παράδειγμα μπορεί να εκδηλωθεί σε μια περίοδο αλλαγής κατά την οποία το άτομο μπορεί να βιώνει μεγάλη ένταση, άγχος ή ακόμα και θλίψη. Η κρίση πανικού μπορεί να κρύβει κάποια ψυχογενή αίτια (ακόμα και αν το άτομο δεν το γνωρίζει) και να αποτελούν σύμπτωμα κατάθλιψης ή φοβίας. Μπορεί όμως να συμβεί και το αντίθετο, δηλαδή μια φοβία να ξεκινήσει λόγω της κρίσης πανικού.

Τα συμπτώματα που βιώνει κάποιος κατά την κρίση είναι τόσο έντονα, σε σημείο που φοβάται ότι θα πάθει έμφραγμα ή θα πεθάνει εκείνη την στιγμή. Τα συμπτώματα αυτά είναι το ίδιο ενοχλητικά κάθε φορά που εκδηλώνεται μια κρίση και δεν αλλάζουν σε σχέση με τη συχνότητά της, δηλαδή το άτομο βιώνει τον ίδιο φόβο, ακόμα και αν παθαίνει κρίσεις πανικού 4 φορές την εβδομάδα.

Τα συμπτώματα διαχωρίζονται σε σωματικά και ψυχολογικά. Οι σωματικές εκδηλώσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: δύσπνοια, ταχυπαλμία, εφίδρωση, τρέμουλο, εξάψεις, ξηροστομία, μούδιασμα στα άκρα, πόνο στο στομάχι, ναυτία, τάση για εμετό. Οι ψυχολογικές εκδηλώσεις έχουν να κάνουν κυρίως με τον φόβο ότι το άτομο χάνει τον έλεγχο της κατάστασης, δηλαδή δεν μπορεί να κάνει κάτι για να το σταματήσει, νιώθει ψυχολογική κούραση, νευρικότητα, φόβο για θάνατο, δυσκολία συγκέντρωσης, κατάθλιψη. Παρά το γεγονός ότι η κρίση συνήθως διαρκεί γύρω στα 3 -10 λεπτά, τα συμπτώματα της κρατούν πολύ περισσότερο.

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες οι όποιοι συντείνουν στην εκδήλωση μιας κρίσης πανικού. Το άτομο θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη του τη στιγμή που παθαίνει την

κρίση και να μπει στη διαδικασία να ψάξει και να βρει τι είναι αυτό που το πυροδοτεί. Ο οργανισμός κρούει το καμπανάκι κινδύνου και προσπαθεί να «ταρακουνήσει» το άτομο, ώστε να δει την πραγματικότητα.

Αρκετό και μη διαχειρίσιμο άγχος, πίεση, σύγχιση, καταπιεσμένα και διφορούμενα συναισθήματα του τύπου «άλλα θέλω και άλλα κάνω», στοιβαγμένα «πρέπει» που στην πραγματικότητα δεν εξυπηρετούν πουθενά, είναι κάποιες από τις καλά κρυμμένες αιτίες που το άτομο χρειάζεται να βρει και στη συνέχεια να λύσει.

«Σε τι με εξυπηρετεί τελικά ο πανικός μου;». Αυτή είναι μια άλλη ερώτηση που καλείται το άτομο να απαντήσει, για να καταφέρει να απαλλαγεί οριστικά από τον συχνό επισκέπτη του.

Οι ελαφριές κρίσεις πανικού σε μια φορτισμένη κατάσταση δεν αποτελούν διαταραχή και μπορούν να αντιμετωπιστούν με τη στήριξη συγγενών και φίλων. Όταν όμως οι κρίσεις είναι συχνές και δυσχεραίνουν την καθημερινότητα του ατόμου, τότε θα πρέπει να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό.

Η χρήση φαρμάκων (αντικαταθλιπτικών και πρεμιστικών) μπορεί να βοηθήσει την κατάσταση, αλλά δεν λύνει οριστικά το πρόβλημα. Η ψυχοθεραπεία είναι πιο χρονοβόρα και επίπονη, αφού το άτομο θα πρέπει να ψάξει και να βρει τα πραγματικά αίτια

MYCO ONYX
Ανανεωτικό διάλυμα νυχιών

Νέα προσέγγιση ενάντια σε **διαταραχές των νυχιών**

MGRP

Βελτιώστε τον μηχανισμό άμυνας των κυττάρων στα νύχια σας με την βοήθεια του φυσικού διαλύματος **MycoOnyx** και απαλλαγείτε από τις διάφορες ασθένειες που επηρεάζουν την εμφάνιση τους.

CPL CO PHARM LTD
Διεύθυνση : Βιομηχανική Περιοχή Ανατολικού, ΤΚ: 8501, Πάφος - Κύπρος
t: +357 26 822285 I info@copharm.com.cy

που κρύβονται πίσω από το άγχος του. Μέσω της ψυχοθεραπείας, ο θεραπευόμενος καλείται να κάνει οριστικές αλλαγές στη ζωή του, να αποδυναμώσει τις αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές του, αλλά ίσως και να χρειαστεί να απομακρυνθεί από άτομα τα οποία του προκαλούν αρνητικά συναισθήματα.

Πολύ σημαντικό να έχετε υπόψη σας ότι, για κάποιο άτομο που παίρνει φάρμακα δεν είναι καθόλου εύκολο, αλλά ούτε και συστήνεται να τα σταματήσει αμέσως. Ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής με ψυχοθεραπεία είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση αλλά και εξαφάνιση των κρίσεων.

Φανταστείτε να θέλετε να πάτε για ύπνο και να ακούτε ένα έντονο θόρυβο, ο οποίος δεν σας αφήνει να κοιμηθείτε. Αυτό που κάνετε αρχικά είναι να κλείσετε την πόρτα του υπνοδωματίου για να μην ακούτε τον θόρυβο, για να μπορέσετε να κοιμηθείτε έστω για λίγο. Τα καταφέρνετε αλλά δεν εξαφανίζετε τον θόρυβο. Ο θόρυβος υπάρχει και είναι ενοχλητικός ακόμα και όταν ξυπνάτε, δεν μπορείτε όμως να είστε συνέχεια στο δωμάτιο με κλειστή την πόρτα. Θα πρέπει να βρείτε από πού έρχεται ο θόρυβος αυτός και να φτιάξετε ή να κλείσετε τελείως το μηχάνημα που τον προκαλεί. Για κάποιους μπορεί η διαδικασία αυτή να είναι πιο εύκολη, για κάποιους άλλους πιο δύσκολη. Εξαρτάται από πολλά. Πόσο εύκολο είναι να βρω από πού έρχεται ο θόρυβος αυτός; Ο θόρυβος είναι μέσα ή έξω από το σπίτι; Αν είναι έξω χρειάζομαι περισσότερο χρόνο μέχρι να τον ανακαλύψω. Χρειάζεται περισσότερος χρόνος για να τον βρω. Και αν είναι από το ψυγείο; Τον βρήκα εύκολα, αλλά δεν μπορώ απλά να σβήσω την πρίζα, αφού θα χαλάσουν τα τρόφιμα που έχω μέσα. Θα χρειαστεί λοιπόν να το φτιάξω καλώντας κάποιον ειδικό.

Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι από την στιγμή που ξεκινήσατε την προσπάθεια, σημαίνει ότι είστε έτοιμοι να απαλλαγείτε από αυτό που σας ταλαιπωρεί και να δώσετε στον εαυτό σας την «ησυχία» που του αξίζει.

Θόρυβος - κρίση πανικού,
Πόρτα - φάρμακα.
Διαδικασία να βρω από πού προέρχεται ο θόρυβος - διαδικασία ψυχοθεραπείας.

Ειρήνη Κουρουκλάρη
Κλινική Ψυχολόγος

Η φυσική λύση για αντιμετώπιση της ακμής!

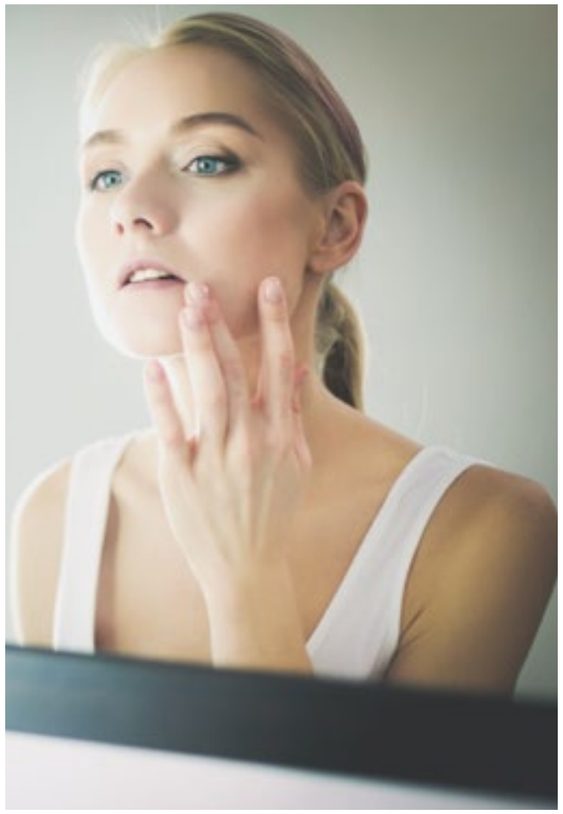
Η ακμή είναι μια από τις πιο επίμονες και αγχωτικές δερματικές παθήσεις, η οποία προσβάλλει ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων, καθώς και ένα σημαντικό αριθμό ενήλικων.

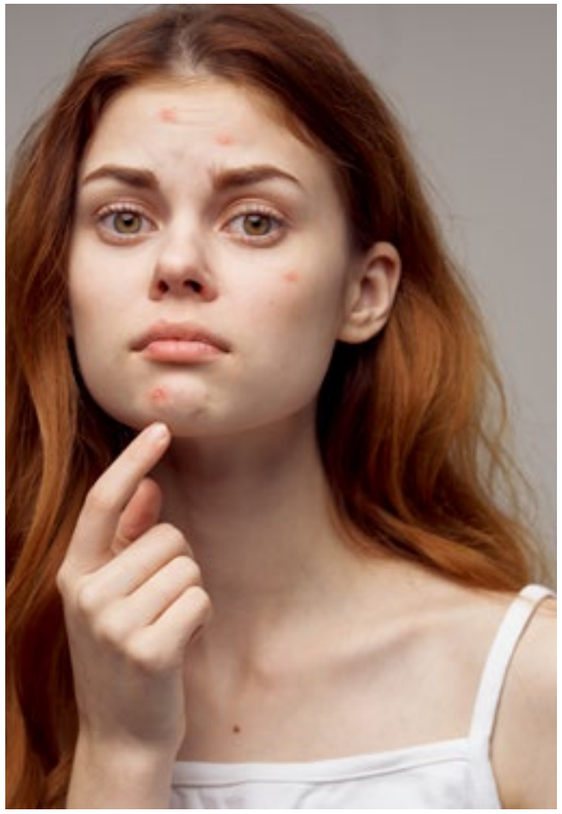
Τα περισσότερα προϊόντα για τη θεραπεία της ακμής, περιέχουν βενζοϋλοϋπεροξείδιο, μια ένωση που βοηθά στη μείωση της φλεγμονής, καθώς και στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων από την επιδερμίδα. Το βενζοϋλοϋπεροξείδιο είναι αρκετά αποτελεσματικό, αλλά για όσους επιθυμούν μια εναλλακτική και φυσική λύση για αντιμετώπιση της ακμής, οι ειδικοί προτείνουν το αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου.

Το θαυματουργό έλαιο λόγω των εκπληκτικών θεραπευτικών του ιδιοτήτων, είναι πλέον ένα ιδιαίτερα δημοφιλές φυσικό συστατικό που χρησιμοποιείται σε διάφορα δερματολογικά προϊόντα για αντιμετώπιση της ακμής.

Το πολύτιμο αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου εξάγεται από τα φύλλα του Αυστραλιανού δέντρου Melaleuca alternifolia και αποτελεί τη βασική προστασία του δέντρου από τη μούχλα, τα βακτήρια και τα έντομα. Για αιώνες, οι θεραπευτικές ιδιότητες του ελαίου του τεϊόδεντρου ήταν γνωστές στους Αβοριγίνους της Αυστραλίας, οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία και επούλωση του δέρματος.

Το αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου είναι ένα ισχυρό αντισηπτικό, το οποίο αποτελεί μια αποτελεσματική και φυσική θεραπεία για την καταπολέμηση των συμπτωμάτων, κυρίως της ήπιας έως μέτριας ακμής. Η αντιβακτηριακή δράση του ελαίου σε συνδυασμό με την υψηλή απορροφητικότητά του, αρχίζει αμέσως μετά την εφαρμογή του στο δέρμα, ενισχύοντας την αποτελεσματική εξόντωση των βακτηρίων. Το αιθέριο έλαιο του τεϊόδεντρου, απορροφά το υπερβολικό σμήγμα της επιδερμίδας και καταστρέφει τα βακτήρια που είναι υπεύθυνα για την ακμή, επιτρέποντας στο δέρμα να παραμείνει καθαρό και χωρίς επαναλήψεις ακμής.





Αρκετές είναι πλέον και οι επιστημονικές μελέτες που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του αιθέριου ελαίου, για την αντιμετώπιση της ήπιας έως μέτριας ακμής χωρίς δυσάρεστες παρενέργειες.

Μια πρόσφατη μελέτη πραγματοποιήθηκε στο 'Royal Prince Alfred Hospital' στην Αυστραλία και αφορούσε 124 άτομα με ακμή. Οι μισοί από τους ασθενείς έπρεπε να εφαρμόσουν ημερησίως 5 τοις εκατό αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου, ενώ οι υπόλοιποι χρησιμοποίησαν 5 τοις εκατό διάλυμα βενζοϋλοϋπεροξειδίου. Και στις δύο ομάδες, υπήρξε σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων της ακμής, με τη μείωση των φλεγμονωδών και μη φλεγμονωδών βλαβών. Οι ερευνητές επίσης κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, το αιθέριο έλαιο τεϊόδεντρου ενώ ήταν πιο αργό στη δράση του από το βενζοϋλοϋπεροξείδιο, είχε λιγότερες ή καθόλου παρενέργειες.

Το 2014, άρθρο που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό 'Phytotherapy Research', συνόψισε τα αποτελέσματα πέντε μελετών, οι οποίες είχαν αξιολογήσει προϊόντα που περιείχαν 5 τοις εκατό αιθέριου ελαίου τεϊόδεντρου και διαπίστωσαν ότι, οι αλλοιώσεις της ακμής είχαν βελτίωση, με τις μειώσεις να κυμαίνονται από 23,7 τοις εκατό έως 62,1 τοις εκατό μετά την εφαρμογή αιθέριου ελαίου τεϊόδεντρου για 4 με 8 εβδομάδες. Συνολικά, τα στοιχεία αυτά δείχνουν ότι η χρήση προϊόντων που περιέχουν ≥5 τοις εκατό ελαίου τεϊόδεντρου, με εφαρμογή μέχρι δύο φορές την ημέρα για μερικές εβδομάδες, είναι πιθανό να μειώσει τον αριθμό και τη συχνότητα των βλαβών της ακμής.

algofen®
Duofast
✓ πονοκέφαλο
✓ ημικρανία
✓ ρευματικό πόνο
✓ οσφυαλγία
✓ πυρετό
✓ δυσμηνόρροια
✓ πονόδοντο
ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ*
ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ
algofen®
Duofast
MEDOCHEMIE
Πριν από τη χρήση διαβάστε τις εσώκλειστες οδηγίες. Συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
*Medochemie data on file