



Παγκύπριος Σύνδεσμος
για την Ελκώδη Κολίτιδα
και τη Νόσο του Crohn
www.cycca.org



Εσύ τι γνωρίζεις για τη

ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN

και την **ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ;**

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΑΣΥ.Ε.Κ.Κ. | ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα - Συμβούλιο	
Χαιρετισμός προέδρου	Σελ. 1
Sunflower lanyard	Σελ. 2
Η περίοδος της πανδημίας	Σελ. 3
Ας κάνουμε το Αόρατο - Ορατό	Σελ. 3-4
Διαδικτυακή καμπάνια - Διαδικτυακή ημερίδα	Σελ. 4-5
Εσύ τι γνωρίζεις για την Ελκώδη Κολίτιδα & τη Νόσο του Crohn;	Σελ. 5
Γενική Συνέλευση της EFCCA	Σελ. 6
Εκδηλώσεις για την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ	Σελ. 6
Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος, Γαστρεντερολογίας & Διατροφής NAM III - Δρ Παναγιώτα Πρωτοπαπά	Σελ. 7-8
ΙΦΝΕ στα παιδιά - Δρ Ελένη Σαββίδου	Σελ. 8-9
Οι πιο συχνές ερωτήσεις που δέχομαι ως Κλινικός Διαιτολόγος - Χρήστος Βήχας	Σελ. 10-11
Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου, Διατροφή & Yoga - Χρυσαιγή Χαραλάμπους	Σελ. 11-12
Βοτανολογία - Γιώργος Έλληνας	Σελ. 12-13
Ύπνωση - Υπνοθεραπεία - Δέσποινα Χατζησάββα	Σελ. 13
Στρες: Πόσο αγχωμένοι είστε; - Άνθια Χριστοδούλου Θεοφίλου	Σελ. 14
Ζώντας με τη Νόσο του Crohn - Άννα	Σελ. 15
Η ζωή μου με την Ελκώδη Κολίτιδα & Ειλεοστομία - Γεωργία Δημητριάδου	Σελ. 16
Συνάντηση με την Επιτροπή Υγείας της Βουλής	Σελ. 17
Δείπνο προς τιμήν του γιατρού Dr Babu Vadamalayan	Σελ. 18
Δράσεις μέσα από τον φωτογραφικό φακό	Σελ. 18
Εκδηλώσεις 2023	Σελ. 19
Κάρτα Μέλους - Προσφορές	Σελ. 20

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ | 2021-2023

1. Στέλιος Στυλιανού	Επίτιμος Πρόεδρος
2. Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου	Πρόεδρος
3. Έλενα Στυλιανού	Αναπληρωτής Πρόεδρος
4. Γιάννης Αντωνιάδης	Αντιπρόεδρος
5. Θεοδόσης Θεοδοσίου	Γραμματέας
6. Πόπη Νάσου Δεσπότη	Ταμίας
7. Νικόλας Χρίστου	Μέλος
8. Λένια Θεοδοσίου	Μέλος
9. Ράνια Ευριπίδου	Μέλος



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.

Με ιδιαίτερη χαρά προλογίζω την έκδοση του τέταρτου περιοδικού του Συνδέσμου μας. Τα προηγούμενα χρόνια, λόγω της πανδημίας του covid-19, αλλά και λόγω των μειωμένων χορηγιών δεν είχαμε καταφέρει να πραγματοποιήσουμε την έκδοση αυτού του περιοδικού. Τώρα που τα πράγματα μπήκαν ξανά σε μια κανονικότητα, είμαστε στην ευχάριστη θέση να παρουσιάσουμε το τέταρτο τεύχος του περιοδικού το οποίο για φέτος είναι μια ευγενική χορηγία της εταιρείας Pfizer. Αυτή η έκδοση περιλαμβάνει άρθρα από διάφορους γιατρούς όπως Παιδογαστρεντερολόγους, Ψυχολόγους, Κλινικούς Διαιτολόγους, αλλά και άλλους ειδικούς στο είδος τους που προτείνουν την δική τους προσέγγιση για τα θέματα που αφορούν στην Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn.

Σημαντικό κομμάτι πάντα των περιοδικών που έχουμε μέχρι στιγμής εκδώσει είναι οι εμπειρίες των ασθενών. Στο τεύχος αυτό θα βρείτε δύο ενδιαφέρουσες εμπειρίες ασθενών. Επίσης, παρουσιάζονται αρκετές από τις δράσεις και δραστηριότητες του Συνδέσμου κατά την περίοδο 2021-2023. Συναντήσεις με κρατικές υπηρεσίες, τον Υπ. Υγείας κ. Μιχάλη Χατζηπαντέλα, Φαρμακευτικές Υπηρεσίες, τον Εκτελεστικό Διευθυντή του Νοσοκομείου Λεμεσού, την Επιτροπή Υγείας της Βουλής, τους γιατρούς στο Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος Γαστρεντερολογίας και Διατροφής τη γαστρεντερολόγο του Νοσοκομείου Λεμεσού κ.α.

Θα ήθελα σε αυτή τη μικρή εισαγωγή να αναφερθώ και να ευχαριστήσω όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου που ξεκλέβοντας από τον ελεύθερο τους χρόνο ως εθελοντές που είναι, καταφέραμε όλοι μαζί να υλοποιήσουμε όλα αυτά που παρουσιάζονται σε αυτό το περιοδικό και άλλα τόσα που δεν χωράγανε. Ευχαριστώ πολύ για τη συνεργασία Γιάννη, Έλενα, Θεοδόση, Πόπη, Λένια, Νικόλα και Ράνια.

Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζει στην Γραμματειακή Λειτουργό μας Αθηνά Σπανού που εδώ και 4 χρόνια στηρίζει και βοηθά τον Σύνδεσμο με την υλοποίηση των δράσεων και των συναντήσεων όπως και την καθημερινή επικοινωνία με τους ασθενείς, βοηθώντας τους στα διάφορα προβλήματα που προκύπτουν.

Αγαπητοί φίλοι, να θυμάστε ότι ο Σύνδεσμος μας είναι πάντα εδώ για εσάς, αλλά μην ξεχνάτε ότι όλοι ανεξαιρέτως πρέπει να στηρίξουμε κάθε προσπάθειά του έτσι ώστε η φωνή μας να συνεχίσει να ακούγεται!

ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!

Εύχομαι σε όλους Υγεία και Δύναμη!

Θερμούς χαιρετισμούς
Νατάσα Ρεβέκκα Θεοδοσίου
Πρόεδρος ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.

«Sunflower Lanyard»

Αν δεν μπορείς να δεις την αναπηρία
δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει
(Just because you can't see it, doesn't mean
that it is not there)



Ένα όνειρο που ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2019, άρχισε να παίρνει σάρκα και οστά στις 3 Δεκεμβρίου 2021 που είναι η Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία. Με πρωτοβουλία του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), η Πρόεδρος μας προσέγγισε την κα Θέκλα Γεωργίου PRM & Customer Care Officer των Αεροδρομίων HERMES προτείνοντας και εξηγώντας το πρότζεκτ με το "Sunflower lanyard" (πράσινη κορδέλα στο λαιμό με τυπωμένα ηλιοτρόπια, όπως φαίνεται στις πιο κάτω φωτογραφίες) το οποίο εφαρμόζεται και σε άλλα αεροδρόμια παγκόσμια. Έτσι, από τις 03/12/2021 υπάρχει και στα αεροδρόμια της Κύπρου, στα Hermes Airports στη Λάρνακα και στην Πάφο. Η υπηρεσία με την κορδέλα με τα ηλιοτρόπια "Sunflower lanyard" παρέχει βοήθεια στα άτομα που πάσχουν από κάποια ΑΟΡΑΤΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ. Είναι ευκαιρία να μην ξεχνάμε πως δεν είναι όλες οι Αναπηρίες Ορατές. Τα ταξίδια μας από εδώ και πέρα με την βοήθεια του εκπαιδευμένου προσωπικού των αεροδρομίων ίσως γίνουν ευκολότερα με τις διευκολύνσεις που μπορεί να μας προσφέρει η κορδέλα με τα ηλιοτρόπια.

Για περισσότερες πληροφορίες και παραλαβή του "Sunflower lanyard" απευθυνθείτε στα τμήματα των αεροδρομίων που παρέχουν βοήθεια για άτομα με Αναπηρίες και μειωμένη κινητικότητα.

Ευχαριστούμε τα αεροδρόμια Cyprus Aeropolis - Larnaka and Pafos Airports Official και την κα Θέκλα Γεωργίου PRM & Customer Care Officer των Αεροδρομίων HERMES για την κατανόηση και την προθυμία της για την υλοποίηση του προγράμματός μας.

Ενωμένοι Μπορούμε!

Στον πιο κάτω σύνδεσμο μπορείτε να βρείτε και τα υπόλοιπα αεροδρόμια που χρησιμοποιούν το Sunflower Lanyard:

<https://hiddendisabilitiesstore.com/insights/post/airports-around-the-world>

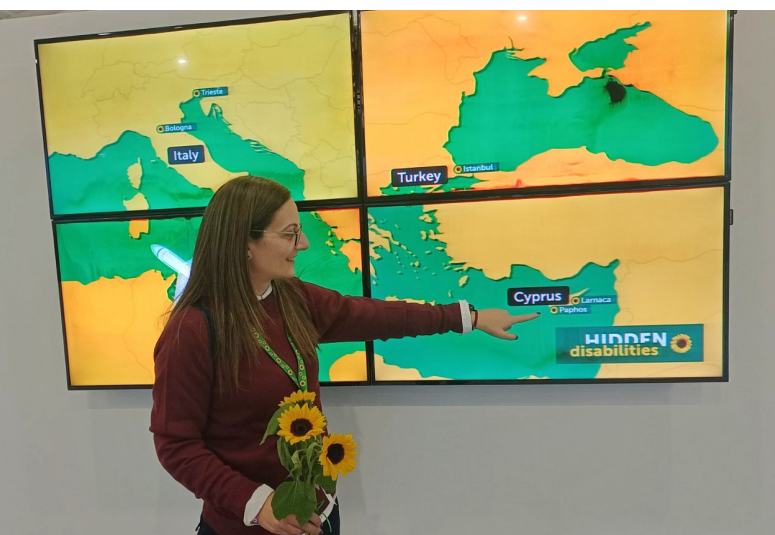
I SUPPORT THE SUNFLOWER
FOR INDIVIDUALS WITH HIDDEN DISABILITIES

NOT EVERY DISABILITY IS VISIBLE, SOME ARE JUST NOT OBVIOUS

People choose to wear the Sunflower to discreetly indicate that they have an invisible disability and may need help, assistance or simply more time.

1. Ask if you can help
2. Be kind
3. Listen closely
4. Have patience
5. Do not judge
6. Show respect

- I have accessibility needs**
Εχω βασικές απαιτήσεις. **Please ask me what I need**
Ρωτήστε αν χρειάζομαι βοήθεια από την υπηρεσία PRM ή τη βοήθεια προσωπικού από εμάς.
- I need more time**
Χρειάζομαι περισσότερο χρόνο. **Please be patient and keep calm. I may need more time to complete an action or to communicate with you**
Είμαι υπομονετικός/ή και παραμένω ήρεμος/η για να ολοκληρώσω τις διαδικασίες.
- I need a place to sit and rest**
Χρειάζομαι ένα χώρο να καθίσω και να ξεκουραστώ. **I may need a place to sit down and rest**
Προσέγγιζέ με προσεκτικά στις πλησιέστερες θέσεις προσεγγιστικής.
- I may need urgent access to the closest toilet facility**
Χρειάζομαι άμεση πρόσβαση σε τουαλέτα. **Please guide me to the closest toilet without questioning**
Κοιτάξτε ή δώστε οδηγίες για την πλησιέστερη τουαλέτα, μη διακρινόμαστε και σε άλλους επιβάτες και προσωπικό.
- Please give me space. I need your help to keep social distancing**
Χρειάζομαι βοήθεια για να κρατήσω απόσταση. **Please assist in having distance from other passengers or staff**
Βοηθήστε να κρατήσω απόσταση από άλλους επιβάτες και προσωπικό.
- Do not touch me. Physical touch can cause distress and pain**
Μην με αγγίζετε. Η φυσική επαφή μου προκαλεί άγχος και πόνο. **I do not touch the customer**
Δεν αγγίζω τον επιβάτη.
- I have sight loss or limited vision and may find access to visual info or judging distance**
Εχω περιορισμένη όραση ή δεν βλέπω καλά να διακρίνω πρόσωπα ή να υπολογίσω αποστάσεις. **I guide the customer and assist with viewing**
Κοιτάξτε ανάλγητα με τι θέλει να δει ο επιβάτης και τη βοήθεια προσωπικού.
- I require large prints**
Χρειάζομαι μεγάλα γράμματα. **I guide the customer and assist with viewing**
Κοιτάξτε ανάλγητα με τι θέλει να δει ο επιβάτης και τη βοήθεια προσωπικού.
- I have a hearing impairment**
Εχω ακουστική διαταραχή. **I face the customer, speak clearly, and don't shout. If necessary, I write the message**
Μην μου κλάμας βλέποντας τον επιβάτη χωρίς να φωνάξεις. Αν χρειάζεται γράψε μήνυμα.
- I use sign language**
Χρησιμοποιώ χειρομimetη γλώσσα. **I face the customer, speak clearly, and don't shout. If necessary, I write the message**
Μην μου κλάμας βλέποντας τον επιβάτη χωρίς να φωνάξεις. Αν χρειάζεται γράψε μήνυμα.
- I have food allergy**
Έχω αλλεργία σε φαγητό. **Inform the customer of the food ingredients**
Παρακαλώ να τα συζητήσω τα συστατικά του φαγητού που παραγγέλλω ή επιβάτης. Φροντίστε να μην χρησιμοποιήσω στην προετοιμασία του φαγητού.
- I have a hidden disability**
Εχω κρυφή αναπηρία. **Approach and ask discreetly how I may assist**
Προσέγγιζέ με και ρωτά με διακριτικά πως μπορώ να βοηθήσω.



Η περίοδος της πανδημίας...

Ως κάνουμε μαζί το ΑΟΡΑΤΟ – ΟΡΑΤΟ

2021

Κατά την περίοδο της πανδημίας ο Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn ήρθε αντιμέτωπος με πάρα πολλές δυσκολίες, όπως η έναρξη του Γεσου και τα νέα δεδομένα, η επίλυση των προβλημάτων που προέκυπταν καθημερινά για τους ασθενείς, η μη εύρεση φαρμάκων και οι ελλείψεις τους, η δυσκολία των ασθενών μας να προσέλθουν στα νοσηλευτήρια, οι ακυρώσεις και αναβολές ραντεβού, οι εγχύσεις βιολογικών παραγόντων, η συνταγογράφηση φαρμάκων, η υποχρεωτική αλλαγή γαστρεντερολόγου λόγω μη ένταξης κάποιων ιατρών στο ΓεΣΥ, η αναβολή χειρουργείων, περιορισμοί στη μετακίνηση των πολιτών, προβλήματα στα κρατικά νοσηλευτήρια κ.α. Παρ' όλα αυτά, ο Σύνδεσμος παρέμεινε ενεργός για να βοηθήσει τους ασθενείς, αλλά και να λύσει τα προβλήματα που είχαμε καθημερινά να αντιμετωπίσουμε. Δια ζώσης δεν ήταν εφικτό να οργανώσουμε εκδηλώσεις και έτσι ξεκινήσαμε να πραγματοποιούμε τις εκδηλώσεις μας διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας του ZOOM.

Στην πρώτη φάση της πανδημίας όπου όλα ήταν κλειστά και πριν ακόμα καλά καλά μπει στην ζωή μας η τηλεδιάσκεψη πραγματοποιήσαμε τις εκδηλώσεις για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας ΙΦΝΕ συμμετέχοντας σε ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές.

Όταν δειλά - δειλά ξεκίνησαν οι εκδηλώσεις να πραγματοποιούνται, αποφασίσαμε σε συνεργασία με τον εθελοντή πεζοπόρο Αλέξη Σοφοκλέους, στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας "Βήμα - Βήμα την Κύπρο", την πραγματοποίηση πεζοπορίας η οποία έγινε την Κυριακή 4 Απριλίου 2021 στη Λεμεσό, με στόχο την ενίσχυση του Συνδέσμου και την προώθηση του μηνύματος «Ας κάνουμε μαζί το Αόρατο Ορατό». Η αφετηρία της πεζοπορίας έγινε από τον αρχαιολογικό χώρο της Αμαθούνας (Εκκλησιά Αγίας Βαρβάρας) στις 9.00 π.μ. από τον Δήμαρχο Γερμασόγειας κ. Κυριάκο Ξυδιά και ο τερματισμός έγινε στις 12.30μ.μ. στην αποβάθρα του Παλιού Λιμανιού της Λεμεσού. Η απόσταση της πεζοπορίας ήταν 12 km. Τη λήξη της εκδήλωσης έδωσε ο Δήμαρχος Λεμεσού, κ. Νίκος Νικολαΐδης.

Παρόντες στην πεζοπορία ο Πρόεδρος της ΟΣΑΚ, κ. Μάριος Κουλούμας, υποψήφιοι βουλευτές, ο τηλεοπτικός σταθμός ANT1, εκπρόσωπος του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου (EUC) και ο ιδιοκτήτης της εταιρείας Αστραπή General Cleaners Ltd, ο οποίος περπάτησε όλη τη διαδρομή μαζί μας. Στο πλευρό μας βρέθηκε ο τύπος που κάλυψε το γεγονός αλλά και πολίτες που στήριξαν την προσπάθειά μας είτε περπατώντας μαζί μας είτε με την εισφορά τους και την παρουσία τους στην αφετηρία και στη λήξη της πεζοπορίας.



Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

Δωρεάν Διαδικτυακή Διάλεξη:

«Διατροφή σε περιόδους έξαρσης και ύφεσης»

Έμιλυ Αγαθοκλέους
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

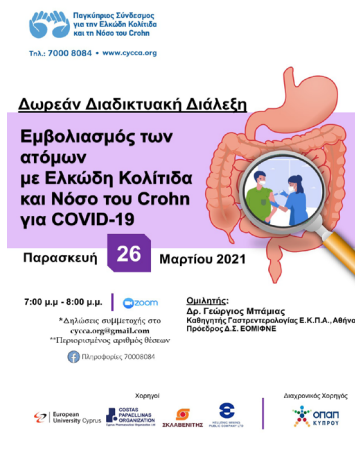
Παρασκευή 26 Φεβρουαρίου 2021

6:00 μ.μ. - 8:00 μ.μ. | zoom

*Δηλώσεις συμμετοχής στο cycsa.org@gmail.com
*Περιορισμένος αριθμός θέσεων

www.cycsa.org 70008084

Εταιρικοί Στεγαστές: **onap** ΚΥΠΡΟΥ



Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn
Τηλ: 7000 8084 • www.cycsa.org

Δωρεάν Διαδικτυακή Διάλεξη

Εμβολιασμός των ατόμων με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn για COVID-19

Παρασκευή 26 Μαρτίου 2021

7:00 μ.μ. - 8:00 μ.μ. | zoom

Ομιλήτρια: Δρ. Γεώργιος Μπάμιος
Καθηγητής Γαστρεντερολογίας Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα
Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΟΜΙΦΝΕ

*Δηλώσεις συμμετοχής στο cycsa.org@gmail.com
**Περιορισμένος αριθμός θέσεων
***Παραφορές: 70008084

Κοιμήσι: **onap** ΚΥΠΡΟΥ

Εταιρικοί Στεγαστές: **onap** ΚΥΠΡΟΥ



Διαδικτυακές Διαλέξεις:

- «Θετική στάση ζωής και διαχείριση συναισθημάτων εν καιρώ πανδημίας» 29 Ιανουαρίου 2021. Ομιλήτρια: κα Μαρία Μενοίκου - Σύμβουλος Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης
- «Διατροφή σε περιόδους έξαρσης ή ύφεσης» 26 Φεβρουαρίου 2021. Ομιλήτρια: κα Έμιλυ Αγαθοκλέους - Κλινική Διαιτολόγος / Διατροφολόγος
- «Εμβολιασμός των ατόμων με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn για Covid-19» 26 Μαρτίου 2021. Ομιλητής: Δρ Γεώργιος Μπάμιος - Καθηγητής Γαστρεντερολογίας Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα, Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΟΜΙΦΝΕ





Διαδικτυακή Ημερίδα

ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας ΙΩΝΕ 2021

Συνδιοργάνωση:



Παγκόσμια Ημέρα ΙΩΝΕ 2021

Διαδικτυακή Ενημερωτική Εκδήλωση

Σάββατο 15 Μαΐου 2021
18:00



A' Μέρος

Στρογγυλό Τραπέζι: "ΙΩΝΕ: Ένα περιβάλλον που αλλάζει..."

Προεδρείο: Γ. Μπάμιας - Μ. Τζουβαλά

- Τηλεϊατρική: διαχείριση της νόσου από απόσταση - Π. Καρατζάς
- Πως επηρέασε η πανδημία τους ασθενείς με ΙΩΝΕ; - Ε. Ζαχαροπούλου
- Σχευόντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και φροντίδας των ασθενών - Ι. Κοντρομπάκης
- Εισαγωγή βιολογικών παραγόντων: άλλαξε η καθημερινότητα των ασθενών; - Γ. Μάντζαρης

B' Μέρος

Στρογγυλό Τραπέζι: "Κάνουμε το αόρατο ορατό"

Προεδρείο: Ν. Θεοδοσίου - Ο. Γιάννου

- COVID-19 και χρόνια ασθένεια - Π. Νικολάου
- ΙΩΝΕ και εγκυμοσύνη - Ι. Κάϊμακλιώτης
- Ζώντας με ΙΩΝΕ: όσα δεν βλέπουν οι άλλοι - Κ. Γεωργιάκη

Με την ευγενική χορηγία:



Διαδικτυακή Καμπάνια

για την Παγκόσμια Ημέρα ΙΩΝΕ 2021

Ας κάνουμε μαζί το ΑΟΡΑΤΟ ΟΡΑΤΟ σε συνεργασία με τον HELLESCC (Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα Ελλάδας)! Ζητήθηκε από τους ασθενείς να γράψουν ή να ζωγραφίσουν σε ένα χαρτί αυτό που δεν βλέπει ο κόσμος γύρω μας και θα ήθελαν να του το πουν. Οι δημιουργίες των ασθενών δημοσιοποιήθηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του Κυπριακού καθώς και του Ελληνικού Συνδέσμου.

Εσύ τι γνωρίζεις για τη Νόσο του Crohn και την Ελκώδη Κολίτιδα;

Στις 15 Μαΐου 2021 πραγματοποιήθηκε Διαδικτυακή Ημερίδα σε συνεργασία με τον HELLESCC (Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα Ελλάδας). Τα θέματα της ημερίδας ήταν ΙΦΝΕ: Ένα περιβάλλον που αλλάζει... και «Κάνουμε το Αόρατο Ορατό», με ομιλητές γιατρούς από Ελλάδα και Κύπρο, και εκπροσώπους του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. (Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn) και του HELLESCC (Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα Ελλάδας).

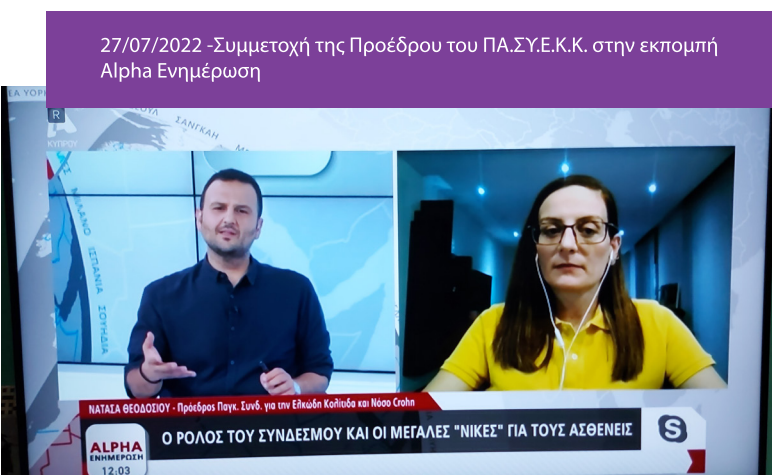
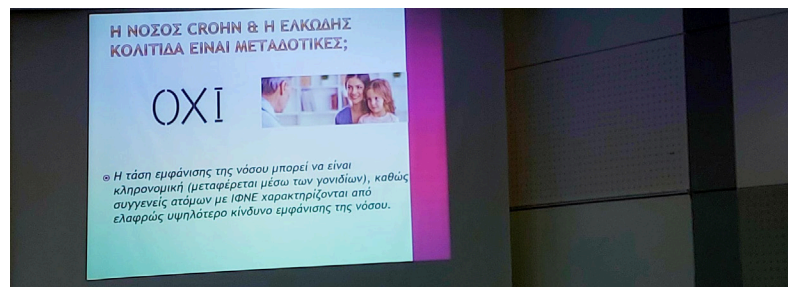
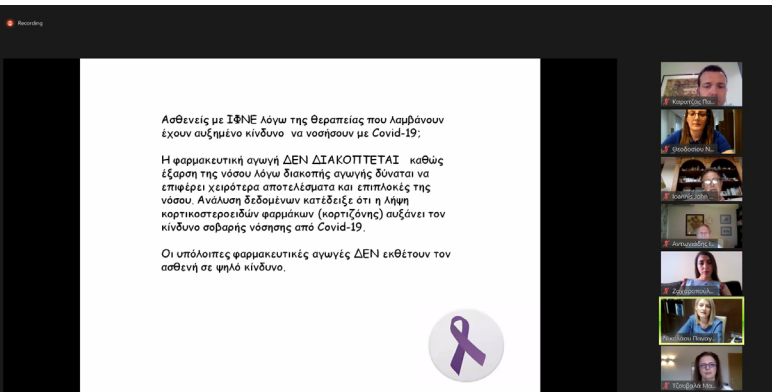
Στις 20 Νοεμβρίου 2021, πραγματοποιήθηκε δια ζώσης στη Λευκωσία η εκδήλωση με θέμα «Εσύ τι γνωρίζεις για τη Νόσο του Crohn και την Ελκώδη Κολίτιδα?».

Ομιλητές ήταν η Δρ Θεοδώρα Καλλή - Γαστρεντερολόγος, η Δρ Στέφανη Σωτηριάδου - Γαστρεντερολόγος και ο κ. Μάρκος Θεοχάρους - Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος.

- Συμπτώματα και χρήση ανοσοκατασταλτικών βιολογικών φαρμάκων, Δρ Θεοδώρα Καλλή

- Covid-19, εμβολιασμοί και σχετικά φάρμακα, Δρ Στέφανη Σωτηριάδου

- Διατροφή: Τι ισχύει σήμερα, κ. Μάρκος Θεοχάρους



Γενική Συνέλευση της EFCCA (European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Associations)

Εκδηλώσεις για την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ - 2022

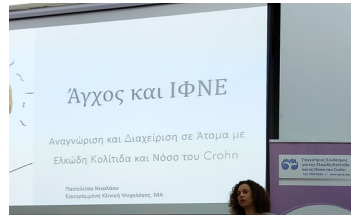
Μετά από 2 χρόνια που όλες οι συναντήσεις γίνονταν διαδικτυακά λόγω του covid-19, δόθηκε η ευκαιρία στις 11 Ιουνίου 2022 να πραγματοποιηθεί συνάντηση με φυσική παρουσία.

Ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. ως μέλος της EFCCA από το 2004 εκπροσωπήθηκε από την Πρόεδρο του Συνδέσμου κα Νατάσα Θεοδοσίου. Η Γενική Συνέλευση της EFCCA (European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Associations), πραγματοποιήθηκε στην Βαρκελώνη. Δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να συζητήσουν καινούργιες ιδέες, εμπειρίες και δράσεις καθώς και το στρατηγικό σχέδιο της EFCCA για την περίοδο 2023-2027.

Στις 14 Μαΐου 2022, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στο Δημαρχείο Λεμεσού, με ομιλητές την Δρ Παναγιώτα Πρωτοπαπά (Ειδική Παιδιάτρος), την Δρ Ελένη Σαββίδου (Παιδογαστρεντερολόγος), την κα Παντελίτσα Νικολάου (Κλινική Ψυχολόγος) και την κα Έμιλυ Αγαθοκλέους (Κλινική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος).

Στις 19 Μαΐου 2022 (Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ), πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στη Δημοσιογραφική Εστία στη Λευκωσία, με ομιλητές τον Δρ Γεώργιο Μαρκίδη (Ειδικός Χειρουργός Εντέρου και Ορθού), την Δρ Παναγιώτα Πρωτοπαπά (Ειδικός Παιδιάτρος), την Δρ Ελένη Σαββίδου (Παιδογαστρεντερολόγος) και τον κ. Χρήστο Βήχα (Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος με ειδίκευση στις γαστρεντερολογικές παθήσεις).

Τα θέματα που παρουσιάστηκαν στις παραπάνω εκδηλώσεις ήταν: αναθεωρημένες οδηγίες από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ήπατος Γαστρεντερολογίας & Διατροφής (ESPGHAN), εμβολιασμοί στα παιδιά με ΙΦΝΕ, ο ρόλος της ελάχιστης επεμβατικής χειρουργικής στις θεραπείες των φλεγμονωδών νόσων του εντέρου, άγχος & ΙΦΝΕ, διατροφή σε περιόδους έξαρσης και ύφεσης, διατροφή σε ασθενείς με ΙΦΝΕ & διαχείριση της σε περιπτώσεις στομαίας.



Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος, Γαστρεντερολογίας και Διατροφής του Μακάριου Νοσοκομείου Λευκωσίας

Το Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος, Γαστρεντερολογίας και Διατροφής NAM III, King's College Hospital αποτελεί το Εθνικό Κέντρο αναφοράς για παιδιά με παιδοηπατολογικά και παιδογαστρεντερολογικά προβλήματα. Ιδρύθηκε τον Μάρτιο του 2014 με απόφαση του Υπουργικού Συμβουλίου με την οποία ενέκρινε και την Τεχνική Συμφωνία μεταξύ του Κέντρου και του King's College Hospital του Λονδίνου. Πριν την ίδρυση του, δεν υπήρχε συστηματική παρακολούθηση των ασθενών αυτών εφόσον αναγκάζονταν να ταξιδεύουν σε διάφορα Κέντρα του εξωτερικού για διάγνωση και θεραπεία με αποτέλεσμα την πλημμελή περίθαλψη.

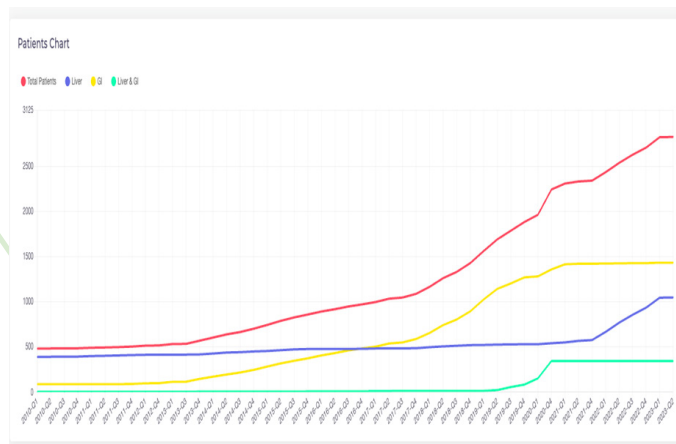
Σήμερα, η επιστημονική ομάδα του Κέντρου αποτελείται από την υποφαινόμενη, την Παιδογαστρεντερολόγο Δρα Έλενα Σαββίδου, την Ανώτερη Νοσηλευτική Λειτουργό Αγγέλα Αγγελή, την Παιδιατρική Κλινική Διαιτολόγο Γεωργία Τσιάππα και τους Ειδικούς Ιατρούς του King's College Hospital, τον Παιδογαστρεντερολόγο Δρα Babu Vadamalayan και τον Παιδοηπατολόγο Δρα Τάσσο Γραμματικόπουλο.

Λόγω της σπανιότητας και της ιδιαιτερότητας των διαφόρων παιδογαστρεντερολογικών και παιδοηπατολογικών προβλημάτων σε σχέση με τους ενήλικες, το Παιδιατρικό μας Κέντρο συνεργάζεται με μεγάλα κέντρα αριστείας του εξωτερικού όπως το King's College Hospital, το Ευρωπαϊκό Δίκτυο Αναφοράς για Σπάνιες Ηπατικές Παθήσεις, (ERN Rare Liver) και την Ευρωπαϊκή Παιδιατρική Εταιρεία Γαστρεντερολογίας Ήπατος και Διατροφής (ESPHAGAN).

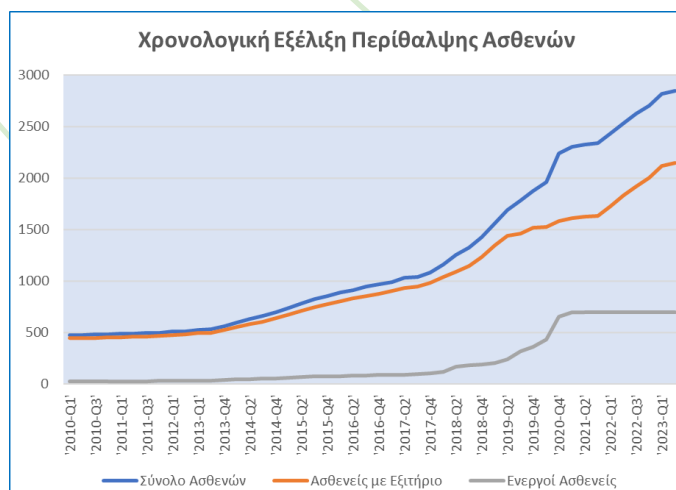
Δέχεται παραπομπές από παιδιάτρους και ιατρούς άλλων ειδικοτήτων για παιδιά και εφήβους μέχρι 18 ετών με προβλήματα στο ήπαρ, με μεταμοσχεύσεις ήπατος, χρόνια ηπατίτιδα Β και C, Κοιλιοκάκη, με προβλήματα στο πάγκρεας, Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΙΦΝΕ) δηλ. Νόσο Crohn's και Ελκώδη Κολίτιδα, Επίμονη Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση, Ηωσινοφιλική Οισοφαγίτιδα, Σύνδρομο βραχέως εντέρου, πιθανή τροφική αλλεργία, αίμα στα κόπρανα, χρόνια δυσκοιλιότητα – κοπρόσταση, επίμονο υποτροπιάζον κοιλιακό άλγος, διαταραχές στην ανάπτυξη και οτιδήποτε άλλο αφορά επίμονα συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα.

Στα πλαίσια της λειτουργίας του Κέντρου διενεργούνται ενδοσκοπήσεις ανώτερου και κατώτερου πεπτικού συστήματος, ασύρματη ενδοσκόπηση με βιντεοκάψουλα, επεμβατικές ενδοσκοπήσεις – πολυπεκτομές, διαστολές, αιμόσταση, ενδοσκοπική γαστροστομία.

Από την ίδρυση του Κέντρου μέχρι και σήμερα έχουν τύχει περίθαλψης συνολικά 2850 ασθενείς με ηπατολογικά, γαστρεντερολογικά προβλήματα και ασθενείς που έχουν ταυτόχρονα ηπατολογικά και γαστρεντερολογικά προβλήματα, όπως φαίνεται στη γραφική παράσταση.



Από αυτούς τους ασθενείς παρακολουθούνται σήμερα 702 ασθενείς με τις πιο πάνω σπάνιες παθήσεις. Στην πιο κάτω γραφική παράσταση παρουσιάζεται η χρονολογική εξέλιξη της προσφοράς του Κέντρου στους Κύπριους ασθενείς από την ημέρα της ίδρυσής του.



Από την ίδρυση του Κέντρου μέχρι σήμερα έχουν τύχει περίθαλψης συνολικά 109 παιδιατρικοί ασθενείς με Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΙΦΝΕ), 60 με Ελκώδη Κολίτιδα, 44 με Νόσο του Crohn και 5 με Απροσδιόριστη Φλεγμονώδη Νόσο του Εντέρου. Από τους ασθενείς με ΙΦΝΕ παρακολουθούνται σήμερα 67 παιδιά, καθώς οι υπόλοιποι ασθενείς έχουν ενηλικιωθεί.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ένα ποσοστό των ασθενών που παρακολουθούνται στο Κέντρο μας και έχουν ταυτόχρονα γαστρεντερολογικά και ηπατολογικά προβλήματα, είναι οι ασθενείς με ΙΦΝΕ. Οι ΙΦΝΕ στα παιδιά έχουν την ιδιαιτερότητα ότι συσχετίζονται με μια νόσο του ήπατος, τη Σκληρυντική Χολαγγειίτιδα (Pediatric Sclerosing Cholangitis). Σύμφωνα με πρόσφατο δημοσίευμα του ESPAGHAN, μελέτες έχουν δείξει ότι 60%-90% των παιδιατρικών ασθενών με Σκληρυντική Χολαγγειίτιδα παρουσιάζουν



ταυτόχρονα ΙΦΝΕ, η εμφάνιση των οποίων μπορεί να προηγείται της διάγνωσης της σκληρυντικής χολαγγειίτιδας για πολλά χρόνια ή να διαγιγνώσκονται ταυτόχρονα, είτε να παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης των παιδιατρικών ασθενών με την ηπατική αυτή νόσο.

Το πιο πάνω παράδειγμα αποτελεί μια από τις πολλές ιδιαιτερότητες των παιδιατρικών ασθενών με φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου συγκριτικά με τους ενήλικες όσον αφορά την κλινική εικόνα, την βαρύτητα και την εξέλιξη της νόσου καθώς και τη συνιστώμενη θεραπεία.

Η επιστημονική ομάδα του Κέντρου μας, παραμένει πάντοτε στη διάθεση των ασθενών και των οικογενειών τους, βελτιώνοντας την ποιότητα της περίθαλψης των κυπρίων παιδιατρικών ασθενών.



Δρ Παναγιώτα Πρωτοπαπά

**Παιδογαστρολόγος με ειδικό ενδιαφέρον
στην Παιδογαστρεντερολογία
Υπεύθυνη του Παιδιατρικού Κέντρου
Ήπατος Γαστρεντερολογίας και
Διατροφής NAM III Λευκωσίας**

Οι Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου (ΙΦΝΕ) διαγιγνώσκονται συχνά στην παιδική – εφηβική ηλικία και στα πρώτα στάδια της ενηλικής ζωής. Παραμένει άγνωστο ποιος ή ποιοι παράγοντες προδιαγράφουν την ηλικία εμφάνισης των νοσημάτων αυτών, των οποίων και η αιτιολογία είναι πολυπαραγοντική. Γνωρίζουμε όμως πολύ καλά ότι τα παιδιά αποτελούν ξεχωριστές οντότητες, πολύ διαφορετικές από τους ενήλικες και δεν αποτελούν μια «μικρογραφία» του ενήλικου οργανισμού. Εάν οι παιδιατρικές ΙΦΝΕ αντιπροσωπεύουν την ίδια κλινική οντότητα με τις ΙΦΝΕ των ενηλίκων ή εάν έχουν διαφορετική παθογένεση και κατ'επέκταση και διαφορετική φυσική πορεία παραμένει ακόμη αναπάντητο ερώτημα. Είναι όμως σαφές πως οι ΙΦΝΕ που εκδηλώνονται στην παιδική ηλικία έχουν κάποιες σαφείς και σημαντικές διαφορές από αυτές που εκδηλώνονται στην ενήλικη ζωή.

Επιδημιολογικά Δεδομένα

Παρατηρώντας προσεκτικά τα επιδημιολογικά δεδομένα βλέπουμε πως η Νόσος Crohn's στα παιδιά παρουσιάζεται συχνότερα σε προεφηβικά αγόρια, ενώ η Ελκώδης Κολίτιδα δεν παρουσιάζει σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δυο φύλα. Όσον αφορά στην πολύ πρώιμη έναρξη των ΙΦΝΕ (VEO-IBD), εδώ οι μελέτες δείχνουν μεγαλύτερη προδιάθεση στο άρρεν φύλο. Στους ενήλικες δεν παρουσιάζεται ιδιαίτερη διαφορά ανάμεσα στα δυο φύλα.

Παράλληλα στα παιδιά επικρατεί η Νόσος Crohn's έναντι της Ελκώδους Κολίτιδας με αναλογία 2,8:1, σε αντίθεση με τους ενήλικες όπου τα δεδομένα είναι αντίστροφα με επικράτηση της Ελκώδους Κολίτιδας.

Εντόπιση – Συμπεριφορά της φλεγμονής

Η εντόπιση της νόσου διαφέρει σημαντικά στα παιδιά σε σχέση με τους ενήλικες. Ενώ στους ενήλικες, η Νόσος Crohn's εμφανίζεται περισσότερο στην περιοχή του τελικού ειλεού (τελευταίο τμήμα του λεπτού εντέρου) χωρίς συμμετοχή του παχέος εντέρου, στα παιδιά βλέπουμε ως επί το πλείστον ειλεοκολονική προσβολή ή προσβολή και μόνο του παχέος εντέρου. Συνοπτικά μέχρι και 80-90% των παιδιών με Νόσο Crohn's εμφανίζουν είτε κατά τη διάγνωση, είτε μετέπειτα στην πορεία προσβολή του παχέος εντέρου. Παράλληλα, βλέπουμε πως ο χαρακτήρας της νόσου είναι περισσότερο φλεγμονώδης και όχι τόσο διεισδυτικός κατά την εμφάνιση της νόσου, σε αντίθεση με τους ενήλικες οι οποίοι πολύ συχνά κατά τη διάγνωση έχουν ήδη διεισδυτική – στενωτική νόσο.

Η Ελκώδης Κολίτιδα εμφανίζεται πιο συχνά στα παιδιά (σε ποσοστό μέχρι και 80-90%) ως Πανκολίτιδα προσβάλλοντας όλο το παχύ έντερο εν αντιθέσει με τους ενήλικες, που πιο συχνά επηρεάζεται το αριστερό μέρος του παχέος εντέρου (κατίον, ορθοσιγμοειδές).



Συνάντηση στο Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος, Γαστρεντερολογίας και Διατροφής στη Λευκωσία στις 12/04/2022

Βλέπουμε πως οι ΙΦΝΕ στους παιδιατρικούς ασθενείς πολύ συχνά παρουσιάζουν εξελικτικό χαρακτήρα με επέκταση της φλεγμονής και σε περιοχές οι οποίες κατά τη διάγνωση δεν παρουσίαζαν φλεγμονή.

Κλινική εικόνα

Η κλινική εικόνα με την οποία παρουσιάζονται οι ΙΦΝΕ στα παιδιά είναι παρόμοια με την εικόνα των ενηλίκων, εντούτοις ανάλογα και με τον εντοπισμό της νόσου υπάρχουν κάποιες σημαντικές διαφορές.

Για παράδειγμα διαταραχές της σωματικής ανάπτυξης όπως και διαταραχές της εφηβείας κατά τη διάγνωση και στην πορεία της νόσου παρουσιάζονται πολύ συχνά στα παιδιά και έχουν να κάνουν με τον εντοπισμό και την ένταση της φλεγμονώδους διεργασίας. Η αντιμετώπισή τους αποτελεί ένα πολύ σημαντικό στόχο της θεραπείας.

Στην παιδιατρική Νόσο Crohn's λόγω και της συχνής προσβολής του παχέος εντέρου μπορεί να εκδηλωθούν αιμορραγικές διάρροιες, ενώ στους ενήλικες λόγω της συνήθους εντόπισης μόνο στον τελικό ειλεό πολύ συχνά οι διαρροϊκές κενώσεις δεν περιέχουν αίμα.

Θεραπευτική προσέγγιση

Όσον αφορά στη θεραπευτική προσέγγιση πολλοί φαρμακευτικοί παράγοντες που χρησιμοποιούνται στις ΙΦΝΕ των ενηλίκων έχουν θέση και στη θεραπεία των παιδιατρικών ΙΦΝΕ. Πρωταρχικός μας στόχος είναι ο έλεγχος της φλεγμονής και η επίτευξη ύφεσης, παράλληλα όμως στους παιδιατρικούς ασθενείς είναι πολύ σημαντική και η αντιμετώπιση διαταραχών της ανάπτυξης και της εφηβείας, όπως και η ψυχολογική υποστήριξη του παιδιού αλλά πολλές φορές και ολόκληρης την οικογένειας για αντιμετώπιση μιας χρόνιας νόσου σε μια ιδιαίτερα ευαίσθητη ηλικία.

Ενώ στην περίπτωση των ενηλίκων η θεραπευτική προσέγγιση αφορά κυρίως τον ίδιο τον ασθενή, στην περίπτωση των παιδιατρικών ΙΦΝΕ η προσέγγιση είναι ολιστική και συμπεριλαμβάνει όλη την οικογένεια, το σχολείο και το περιβάλλον του παιδιού.

Αρκετά από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία των ΙΦΝΕ στους ενήλικες βρίσκουν εφαρμογή και στα παιδιά, λαμβάνοντας βέβαια ιδιαίτερες προφυλάξεις και παρακολουθώντας στενά για πιθανή εμφάνιση βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων ανεπιθύμητων παρενεργειών.

Επιγραμματικά μπορούμε να αναφερθούμε σε μια σημαντική διαφορά, στη θεραπευτική αντιμετώπιση της παιδιατρικής Νόσου Crohn's με την εφαρμογή συγκεκριμένου διατροφικού πλάνου με συγκεκριμένα σκευάσματα για την επίτευξη ύφεσης της νόσου, θεραπεία η οποία μέχρι στιγμής δεν έχει τεκμηριωθεί στους ενήλικες.

Συμπερασματικά, μέσα από τις μελέτες που τρέχουν βλέπουμε ότι οι ΙΦΝΕ με εμφάνιση στην παιδική ηλικία παρουσιάζουν κάποιες ομοιότητες, αλλά και σημαντικές διαφορές σε σχέση με τις ΙΦΝΕ που παρουσιάζονται στην ενήλικη ζωή, δεδομένα που οφείλουμε να γνωρίζουμε ώστε να μπορούμε να παρέχουμε σε αυτούς τους ασθενείς την καλύτερη δυνατή και επιστημονικώς τεκμηριωμένη φροντίδα.



Δρ Ελένη Σαββίδου

**Παιδογαστρεντερολόγος - Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος
Γαστρεντερολογίας και Διατροφής Μακάριο Νοσοκομείο**



Οι πιο συχνές ερωτήσεις που δέχομαι

ως Κλινικός Διαιτολόγος

Χρήστος Βήχας

Κλινικός Διαιτολόγος (RD)
με εξειδίκευση
σε Γαστρεντερολογικές Παθήσεις



Όταν έχεις διαγνωστεί με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νόσο του Εντέρου (ΙΦΝΕ) πρέπει να κάνεις αρκετές αλλαγές στη ζωή σου. Μία από αυτές είναι η διατροφή σου. Η ΙΦΝΕ επηρεάζει άμεσα τη διατροφή σου με διάφορους τρόπους, κάνοντας τις διατροφικές σου επιλογές πιο περίπλοκες, αφού πολλά φαγητά μπορεί να χειροτερέψουν τα συμπτώματά σου.

Υπάρχουν χιλιάδες άρθρα στο διαδίκτυο που ίσως να έχεις διαβάσει όσον αφορά τη διατροφή σου. Σε αυτό λοιπόν το άρθρο θα απαντήσω τρεις (3) από τις πιο συχνές ερωτήσεις που ακούω, για να σε βοηθήσω να κάνεις πιο σωστές επιλογές.

ΕΡΩΤΗΣΗ #1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΝΑ ΦΑΩ ΑΝ ΕΧΩ ΦΛΕΓΜΟΝΗ;

Αυτή είναι η πρώτη ερώτηση που περνάει από το μυαλό όλων μόλις διαγνωστούν για πρώτη φορά. Νομίζω πως όλοι μπορούμε να κατανοήσουμε πως η πρώτη φορά είναι δύσκολη, αφού αναρωτιέσαι πώς το φαγητό επηρεάζει όλα αυτά τα συμπτώματα που έχεις.

Παρόλο που το τι θα μπορεί ο καθένας να φάει είναι εντελώς διαφορετικό και εξατομικευμένο, αναλόγως φυσικά και με την κατάσταση της νόσου. Σε πιθανές επιπλοκές και διατροφικές ανάγκες, υπάρχουν κάποια φαγητά που είναι πιο εύκολα στην πέψη και θα είναι ανεκτά για τους περισσότερους. Αυτά τα φαγητά δίνουν επίσης, αρκετά θρεπτικά συστατικά και θα βοηθήσουν μαζί με τη φαρμακευτική αγωγή στη βελτίωση της φλεγμονής.

Σε περιπτώσεις λοιπόν που θα έχεις φλεγμονή, είναι πολύ σημαντικό να αποφύγεις φαγητά που θα είναι δύσκολα για το στομάχι κατά τη διαδικασία της πέψης. Αυτά είναι κυρίως φρούτα και λαχανικά με φλούδα και κουκούτσια. Επίσης απόφυγε τα ωμά λαχανικά και εστίασε σε λαχανικά σε μαγειρεμένη μορφή (π.χ. βραστά). Σε κάποιες περιπτώσεις ακόμα και τα μαγειρεμένα φρούτα είναι μια πιο ασφαλή επιλογή (π.χ. κομπόστα), ενώ επίσης σημαντικό είναι να αποφύγουμε τρόφιμα που προκαλούν αρκετά αέρια και είναι πιο δύσκολα στη χώνεψη όπως κουνουπίδι, λάχανο, κρεμμύδι, σκόρδο, αρακάς, όσπρια ακόμη και αν αυτά τα τρόφιμα είναι σε καλά μαγειρεμένη μορφή.

Άλλες τροφές που είναι σημαντικές είναι η αποφυγή τηγανητών τροφίμων και πολύ λιπαρών κρεάτων (π.χ. αρνί), η καφεΐνη που μπορεί να προκαλέσει διάρροιες και η λακτόζη, άρα επέλεξε γαλακτοκομικά χωρίς λακτόζη.

Από την άλλη, επειδή μπορεί να υπάρξει σύγχυση με αυτές τις γενικές οδηγίες, είναι σημαντικό να αναφέρω πως δεν πρέπει να μην τρως καθόλου φυτικές ίνες, αλλά να βρεις εύκολες στην πέψη φυτικές ίνες αλλάζοντας τη δομή του φαγητού. Χρησιμοποίησε πουρέδες λαχανικών (π.χ. καρότο, παντζάρι, κολοκυθάκι) ή φτιάξε smoothies από φρούτα και λαχανικά. Φρόντισε να έχεις τουλάχιστον 2 μερίδες λαχανικών και 2 μερίδες φρούτων την ημέρα σε μαγειρεμένη μορφή ώστε να βοηθήσεις την καλύτερη επούλωση του εντέρου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Δεν θέλουμε να αποφύγουμε εντελώς τις φυτικές ίνες, αλλά θέλουμε να βάλουμε φυτικές ίνες που είναι εύκολες στην πέψη και δεν θα προκαλούν ανεπιθύμητα συμπτώματα.



ΕΡΩΤΗΣΗ #2

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ;

Ίσως ο πιο γνωστός μύθος που έχει να κάνει με τις ΙΦΝΕ. Παρόλο που αυτή η συμβουλή είναι τόσο παλιά, ακόμη και σήμερα οι πλείστοι ασθενείς δεν το γνωρίζουν. Πριν από δεκαετίες νομίζαμε πως ασθενείς με ΙΦΝΕ δεν μπορούσαν να φάνε ό,τι περιέχει φυτικές ίνες (π.χ. φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, όσπρια, σπόρια), γιατί νομίζαμε πως θα προκαλέσει φλεγμονή στο έντερο, έτσι συνηθίζαμε να συμβουλεύουμε ασθενείς να ακολουθούν μια διατροφή χωρίς φυτικές ίνες για το υπόλοιπο της ζωής τους. Σήμερα συνεχίζουμε να δίνουμε παρόμοιες συμβουλές με λίγο διαφορετικό τρόπο όπως το να αποφεύγουμε σπόρια και φλούδες από φρούτα και λαχανικά, όχι ξηρούς καρπούς και σπόρια. Δηλαδή μια διατροφή παρόμοια με αυτή που είχαμε συζητήσει πιο πάνω όταν κάποιος έχει φλεγμονή της νόσου.

Τα τελευταία χρόνια όμως, αυτή η συμβουλή έχει αλλάξει εντελώς, πλέον ξέρουμε πως οι φυτικές ίνες παίζουν προστατευτικό ρόλο στη λειτουργία του εντέρου και φαίνεται πως ασθενείς που έχουν μια διατροφή υψηλή σε φυτικές ίνες έχουν μέχρι και 40% λιγότερες πιθανότητες έξαρσης της νόσου σε σχέση με ασθενείς που ακολουθούν μια διατροφή χαμηλή σε φυτικές ίνες.

Άρα, η δική μου συμβουλή σε εσένα που διαβάζεις αυτό το άρθρο είναι να ξεκινήσεις να τρως 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, ακόμη και σε ωμή μορφή μαζί με φλούδα και κουκούτσια. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να έχεις περιορισμό στις διατροφικές σου επιλογές, εκτός αν είσαι σε έξαρση της νόσου ή έχεις κάποια επιπλοκή όπως στένωση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Δεν υπάρχει ΚΑΝΕΝΑΣ περιορισμός σε φυτικές ίνες σε άτομα που είναι σε ύφεση της νόσου και δεν έχουν επιπλοκές (π.χ. στένωση). Οι χαμηλές δόσεις σε φυτικές ίνες πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο για μικρό χρονικό διάστημα ή σε ασθενείς με επιπλοκές.

Φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου, διατροφή & yoga

ΕΡΩΤΗΣΗ #3

ΝΑ ΠΑΡΩ ΚΑΠΟΙΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

Υπάρχουν εκατομμύρια συμπληρώματα διατροφής στην αγορά και είναι πολύ εύκολο κάποιος να πέσει στην παγίδα να αγοράζει συνεχόμενα κάποιο συμπλήρωμα διατροφής για να βοηθηθεί. Πιο κάτω αναγράφω ποια είναι τα βασικά συμπληρώματα που θεωρώ απαραίτητα για κάποιο με ΙΦΝΕ ενώ εξηγώ και κάποια που χρειάζονται προσοχή.

Βιταμίνη D

Θεωρώ απαραίτητο συμπλήρωμα για όποιον έχει ΙΦΝΕ, οι περισσότεροι ασθενείς έχουν έλλειψη και έχει συσχετιστεί σε έρευνες με χειρότερη έξαρση της νόσου όταν υπάρχει έλλειψη. Είναι επίσης πολύ σημαντική βιταμίνη για την καλή λειτουργία του εντέρου όσο και για την αντιφλεγμονώδη της δράση. Ξεκίνησε με μια μικρή δόση Βιταμίνης D και έλεγξε τα επίπεδα στο αίμα σου σε λίγους μήνες σε συνεννόηση με τον γιατρό σου.

Ψύλλιο

Εάν ταλαιπωρείσαι από δυσκοιλιότητα και δυσκολεύεσαι να πάρεις φυτικές ίνες μέσα από τη διατροφή, τότε αυτό μπορεί να είναι μια πολύ καλή λύση για να πάρεις εύκολες στην πέψη φυτικές ίνες που θα βοηθήσουν το πρόβλημα σου. Απαραίτητο αυτό να γίνει μετά από σύσταση του διαιτολόγου σου ή το γιατρού σου. Εάν το ψύλλιο δεν σου ταιριάζει, υπάρχουν άλλα παρόμοια συμπληρώματα στην αγορά.

Προβιοτικά

Τα τελευταία χρόνια έχουν βγει πάρα πολλά προβιοτικά στην αγορά, που ισχυρίζονται πως θα βελτιώσουν τη λειτουργία του εντέρου. Παρόλο που μελλοντικά αυτό μπορεί να είναι κάτι πολύ σημαντικό για τη βελτίωση της νόσου, αυτή τη στιγμή τα δεδομένα είναι λίγο μπερδεμένα και δεν είναι ξεκάθαρο κατά πόσον βελτιώνει ένα προβιοτικό τη νόσο. Φαίνεται ότι κάποια προβιοτικά όπως το VSL #3 και κάποια στελέχη προβιοτικών όπως *Lactobacillus GG* βοηθούν στην ελκώδη κολίτιδα και σε κάποιες παθήσεις (π.χ. *rouchitis*), αλλά όχι στη Νόσο του Crohn. Φαίνεται δηλαδή να είναι πιο χρήσιμα στην Ελκώδη Κολίτιδα σε συνδυασμό με φάρμακα για τη διατήρηση της ύφεσης της νόσου παρά σε Νόσο του Crohn.

Άλλα Συμπληρώματα

Αναλόγως της εξέλιξης της νόσου χρειάζονται και τα απαραίτητα συμπληρώματα, για παράδειγμα κάποιος με χειρουργική επέμβαση στον τελικό ειλέο μπορεί να χρειαστεί βιταμίνη B12, ενώ σε άλλες περιπτώσεις κάποια συμπληρώματα που χρησιμοποιούνται είναι το φολικό οξύ, ασβέστιο, σίδηρος, ψευδάργυρος και βιταμίνες A, E, K. Η κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή και θα πρέπει σε συνεργασία με τον κλινικό σας Διαιτολόγο και τον Γιατρό σας να αποφασίσετε τι είναι απαραίτητο για εσάς.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αντικαθιστούν τη διατροφή και τη φαρμακευτική αγωγή, είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να καλύψουμε τυχόν ελλείψεις και να βελτιώσουμε κάποια προβλήματα (π.χ. δυσκοιλιότητα, διάρροιες). Συμβουλευέψου τον Γιατρό σου και τον Διαιτολόγο σου πριν πάρεις κάτι.

Ο ορισμός φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου είναι μια ομάδα διαταραχών οι οποίες χαρακτηρίζονται από παρατεταμένη φλεγμονή σε διάφορα σημεία του πεπτικού σωλήνα. Οι πιο κοινές από τις διαταραχές αυτές είναι η ελκώδης κολίτιδα και η Νόσος του Crohn.

Και στις δύο (2) περιπτώσεις υπάρχει μια απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος η οποία αντιδρά και επιτίθεται στον γαστρεντερικό σωλήνα του ατόμου. Η απόκριση αυτή του ανοσοποιητικού δεν είναι φυσιολογική, με αποτέλεσμα με τον καιρό να δημιουργούνται φλεγμονές. Αυτές οι παρατεταμένες φλεγμονές με την σειρά τους μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής του ατόμου προκαλώντας διάρροιες, αιμορραγίες του εντέρου, κοιλιακούς πόνους και κράμπες, δυσκοιλιότητα η οποία σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει μέχρι και απόφραξη. Άλλα συμπτώματα που μπορεί να υπάρξουν είναι απώλεια βάρους και μείωση της όρεξης του ατόμου.

Πιο συγκεκριμένα, τα συμπτώματα της ελκώδους κολίτιδας είναι φλεγμονή και έλκη στην περιοχή του παχέος εντέρου. Στη Νόσο του Crohn μπορεί να εμφανιστεί φλεγμονή όχι μόνο στην περιοχή του παχέος εντέρου, αλλά και στο λεπτό έντερο, στο στομάχι ή/και στο στόμα.

Μέχρι στιγμής και για τις δύο (2) περιπτώσεις δεν έχει βρεθεί θεραπεία, αλλά συστήνονται διάφοροι τρόποι αντιμετώπισης για ύφεση των συμπτωμάτων. Δύο από τους τρόπους αυτούς είναι η διατροφή και η άσκηση (πιο συγκεκριμένα η yoga).

Εάν το άτομο είναι σε φάση έξαρσης, τότε η διατροφή συνήθως μαζί και με φαρμακευτική αγωγή, προσαρμόζεται αναλόγως με την περίπτωση (κατάσταση ατόμου και σοβαρότητα της διαταραχής) έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν τα συμπτώματα που έχουν προκληθεί. Συνήθως συστήνεται διατροφική υποστήριξη με τη μορφή ειδικών φόρμουλων ή συμπληρωμάτων. Από την άλλη, σε περίοδο ύφεσης ενθαρρύνεται η τήρηση όσο το δυνατόν μιας ισορροπημένης και ελεύθερης διατροφής. Αυτό επιτυγχάνεται με συγκεκριμένη επανεισαγωγή των τροφίμων η οποία επιβλέπεται από τον κλινικό διαιτολόγο. Εάν υπάρχει και σημαντική απώλεια βάρους, τότε σε αυτήν την περίπτωση ενθαρρύνεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε θερμίδες και πρωτεΐνες. Η κατανάλωση γαλακτοκομικών στα άτομα με ελκώδη κολίτιδα συστήνεται. Δυσανεξία στη λακτόζη μπορεί να υπάρξει στα άτομα με Νόσο του Crohn όπου ένα συγκεκριμένο σημείο του εντέρου, ο ειλέος, έχει καταστραφεί.



Άλλες στρατηγικές για μείωση υποτροπής, αλλά με αντικρουόμενα και περιορισμένα επιστημονικά δεδομένα, είναι η διατροφή χαμηλή σε FODMAP, χορήγηση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, γλουταμίνης, πρεβιοτικών και προβιοτικών.

Προσπαθώντας όμως να εντάξουμε τις πιο πάνω πρακτικές μαζί με τους γοργούς ρυθμούς της καθημερινότητας, το άγχος είναι αναπόφευκτο επηρεάζοντας έτσι περισσότερο αρνητικά την ποιότητα ζωής του ατόμου, τον εσωτερικό του κόσμο, αλλά και τα συμπτώματα προκαλούμενα από αυτές τις διαταραχές. Για αυτό τον λόγο, η ένταξη πρακτικών χαλάρωσης, όπως η yoga φαίνεται να βοηθά μειώνοντας το άγχος, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής του ατόμου και ακόμα μειώνοντας τους δείκτες φλεγμονής! Επίσης, φαίνεται να υπάρχει και κάποια μείωση των συμπτωμάτων στα άτομα με Ελκώδη Κολίτιδα μετά από 6 μήνες εβδομαδιαίας πρακτικής yoga.



Χρυσαιγή Χαράλαμπος

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος (BSc/MSc)
Yoga instructor – YTT200

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). What is inflammatory bowel disease.

*Cramer, H., Schäfer, M., Schöls, M., Köcke, J., Elsenbruch, S., Lauche, R., Engler, H., Dobos, G., & Langhorst, J. (2017). Randomised clinical trial: yoga vs written self-care advice for ulcerative colitis. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 45(11), 1379–1389.*

*González-Moret, R., Cebolla, A., Cortés, X., Baños, R. M., Navarrete, J., de la Rubia, J. E., Lisón, J. F., & Soria, J. M. (2020). The effect of a mindfulness-based therapy on different biomarkers among patients with inflammatory bowel disease: a randomised controlled trial. *Scientific reports*, 10(1), 6071.*

*Kaur, S., D'Silva, A., Shaheen, A. A., & Raman, M. (2022). Yoga in Patients With Inflammatory Bowel Disease: A Narrative Review. *Crohn's & colitis* 360, 4(2), otac014.*

*Limketkai, B. N., Godoy-Brewer, G., Parian, A. M., Noorian, S., Krishna, M., Shah, N. D., White, J., & Mullin, G. E. (2022). Dietary Interventions for the Treatment of Inflammatory Bowel Diseases: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical gastroenterology and hepatology: the official clinical practice journal of the American Gastroenterological Association*, S1542-3565(22)01106-5. Advance online publication.*

*Lin, S. C., & Cheifetz, A. S. (2018). The Use of Complementary and Alternative Medicine in Patients With Inflammatory Bowel Disease. *Gastroenterology & hepatology*, 14(7), 415–425.*

Η βοτανολογία είναι μια σπουδή που μας δίνει λύσεις σε θέματα υγείας. Η βοτανολογία εστιάζεται στην πρόληψη. Είναι πολύ πιο εύκολο με τη βοτανολογία να προλάβεις μια ασθένεια παρά όταν εξελιχθεί μια ασθένεια, να μπορέσεις να τη διορθώσεις.

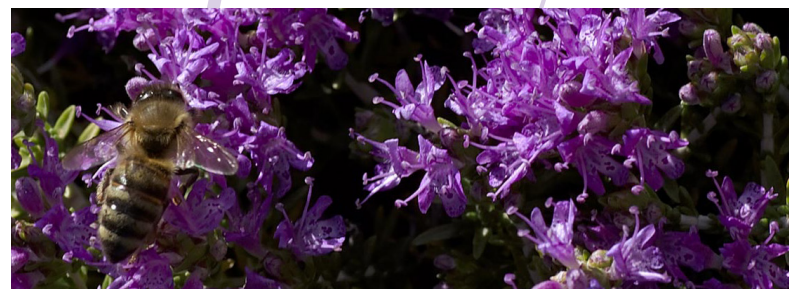
Η βοτανολογία λειτουργεί ολιστικά, άρα ψάχνουμε να δούμε από πού προκύπτει το σύμπτωμα για να μπορέσουμε να το θεραπεύσουμε.

Στις πρώην ανατολικές χώρες, τα βότανα ξεκινούν να τα χρησιμοποιούν από τη βρεφική ηλικία. Στα παιδιά δίνεται χαμομήλι, γλυκάνισος, μάραθος (για κολικούς στα έντερα). Αρχικά, να αναφέρουμε ότι η βοτανολογία δεν έρχεται σε καμία αντιπαράθεση με τον ιατρικό κόσμο. Αντιθέτως, η βοτανολογία θέλει να δώσει κι άλλες λύσεις στους γιατρούς οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την υγεία του κάθε ανθρώπου. Δηλαδή να συνταγογραφούν και βότανα ως μέρος της θεραπείας πράγμα που βλέπουμε πλέον να συμβαίνει στον κόσμο και αυτό είναι πολύ θετικό. Για παράδειγμα, βλέπουμε ένα γιατρό που αντί να συνταγογραφήσει αντιφλεγμονώδη προτείνει τον κουρκουμά.

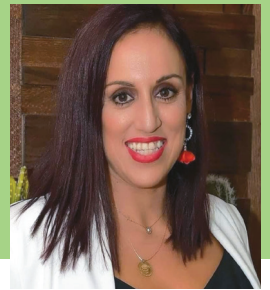
Γαστρεντερικά Αυτοάνοσα Νοσήματα

Σημαντικά στοιχεία και βότανα μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας ασθενής που πάσχει από τη Νόσο του Crohn.

Ο ασθενής θα πρέπει να μασά πολύ καλά την τροφή του, άρα να δώσουμε χρόνο στο μάσημα, να μην ανακατεύουμε πάρα πολλές τροφές μαζί, διότι για κάθε είδος τροφής το στομάχι χρειάζεται ξεχωριστά ένζυμα, άρα αν θα βάλουμε κρέας με σαλάτα, να μη βάλουμε και άμυλο. Δεν θα πρέπει να βάζουμε μαζί το άμυλο με το κρέας, ή κρέας με σαλάτα, ή άμυλο με σαλάτα. Άρα να μη βάζουμε μαζί άμυλο, πρωτεΐνη και ζωικά τρόφιμα. Με αυτό τον συνδυασμό έχουμε καλύτερη χώνευση και αφόδευση και δεν θα έχουμε πόνους στο στομάχι, φουσκώματα, δυσφορία, δυσπεψία. Το ίδιο ισχύει και για τα φρούτα. Στη βοτανολογία δεν επιτρέπεται να φας φρουτοσαλάτα γιατί η φρουτοσαλάτα, πολλών διαφορετικών φρούτων περιέχει διάφορα ένζυμα, άρα δεν θα μπορεί το στομάχι να τα χειριστεί σωστά με αποτέλεσμα να το δυσκολεύουμε. Μετά το φαγητό δεν πίνουμε νερό γιατί με το νερό διαλύουμε τα ένζυμα στο στομάχι και δεν θα έχουμε καλή χώνευση. Το νερό το πίνουμε 15-20 λεπτά πριν το φαγητό και μετά το φαγητό αν θέλουμε νερό το παίρνουμε μετά από 2 ώρες. Ισχύει και για άλλα ροφήματα. Αυτός είναι ο τρόπος να έχουμε καλή χώνευση.



ΥΠΝΩΣΗ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Βότανα

Ανθόνερο από κυπριακό θρούμπι (Thymus Carpitatus)

Από απόσταξη παίρνουμε το ανθόνερο και βάζουμε 20 σταγόνες σε λίγο νερό και το πίνουμε μετά το φαγητό. Βοηθά πάρα πολύ στη χώνευση, τα ένζυμα και με αυτόν τον τρόπο δεν φουσκώνει το έντερο.

Μαστίχα Χίου (βγαίνει από το δέντρο σαν ρεσίνι)

Βοηθά σε στομαχικά και εντερικά προβλήματα. Για παράδειγμα έχει αντιμικροβιακή δράση και σκοτώνει μικρόβια όπως το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού κ.ά. Μπορούμε να παίρνουμε 2-3 δάκρυα την ώρα που ξυπνούμε ή μια ώρα πριν το φαγητό 2-3 δάκρυα μαστίχα Χίου. Παράλληλα υπάρχει πλέον και η κάψουλα μαστίχας Χίου στο εμπόριο, η οποία περιέχει λιωμένη μαστίχα Χίου την οποία παίρνουμε μισή ώρα πριν το πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό γεύμα. Αυτό βοηθά πολύ τη χώνευση για να μη δημιουργεί πρόβλημα στα άτομα που έχουν αυτοάνοσα νοσήματα στο έντερο.

Φτελιά (Slippery Elm)

Είναι ένα δέντρο, του οποίου χρησιμοποιούμε τον κορμό για να επουλώνει πληγές του εντέρου. Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής χρησιμοποιείται πολύ αυτό το βότανο για τα άτομα που πάσχουν από γαστρεντερικά προβλήματα. Το βρίσκουμε σε κάψουλες ή σε σκόνη που ανακατεύεται με νερό και το πίνεται. Η πιο εύκολη λύση σήμερα είναι οι κάψουλες.



Μόξα

Στην έξαρση της νόσου βλέπουμε ότι τα άτομα έχουν το λεγόμενο «κρύο έντερο» και με βάση την κινέζικη ιατρική θα πρέπει να ζεστανούμε την κοιλιά. Η πιο καλή θεραπεία γι' αυτό είναι η θεραπεία "μόξα". Το μόξα είναι ένα αποξηραμένο βότανο συνήθως αρτεμισία ή πολλά βότανα μαζί και έχει μορφή σαν πούρο. Το ανάβουμε στην άκρη και το περνούμε σιγά σιγά πάνω από το σώμα, σε ολόκληρο το σώμα για να ανοίξουμε τους μεσηβρινούς, σε όλο το σώμα για περισσότερη ενέργεια και στην περίπτωση μας και στην κοιλιά.

Γιώργος Έλληνας Βοτανολόγος



Η ύπνωση δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια βαθιά χαλάρωση σωματική και νοητική.

Η ύπνωση παρόλο που εσφαλμένα έχει συσχετιστεί με το παράξενο και το μυστηριώδες, είναι μια απόλυτα φυσική κατάσταση για όλους τους ανθρώπους. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι μπαίνουν και βγαίνουν από αυτή την κατάσταση, καθημερινά, πολλές φορές και χωρίς να το καταλαβαίνουν. Πριν αποκοιμηθούμε, όταν ονειρευόμαστε, το πρωί όταν βρισκόμαστε μεταξύ ύπνου και ξύπνιου, όταν μας απορροφούν διάφορες σκέψεις, όταν μας παρασύρει η δομή ενός βιβλίου και χανόμαστε στις σελίδες του, όταν χάνουμε την αίσθηση του χώρου και του χρόνου παρακολουθώντας μια ταινία κλπ.

Όταν το άτομο έρθει σε αυτή τη κατάσταση, παύει να κυριαρχεί ο κριτικός νους του και αναδύεται το υποσυνείδητό του. Έτσι εμφανίζεται οτιδήποτε είναι ριζωμένο μέσα του, αναγνωρίζεται και αντιμετωπίζεται με κατάλληλες υποβολές. Το άτομο μπορεί να υπνωτιστεί για να αντιμετωπίσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα ή να του εμφανιστεί κάτι που λειτουργεί ασυνείδητα εις βάρος του. Πάντα εμφανίζεται οτιδήποτε έχει σχέση με το 'Τώρα του', είναι έτοιμος να το αναγνωρίσει και να το αντιμετωπίσει.

Η υπνοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική τεχνική με την οποία ο θεραπευτής χρησιμοποιεί την ύπνωση για να βοηθήσει το άτομο να αυτοϋπνωτιστεί για να αλλάξει συναισθήματα, αντιλήψεις, σκέψεις και συμπεριφορά. Η ύπνωση δεν είναι μια μορφή ύπνου. Είναι μια νοητική κατάσταση στην οποία το άτομο είναι σε θέση να εφαρμόζει τις συστάσεις και παροτρύνσεις που του γίνονται καταστέλλοντας τις δυνάμεις της συνειδητής κριτικής.

Τα άτομα που κάνουν υπνοθεραπεία δεν χάνουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους κατά τη διάρκεια της ύπνωσης. Έχουν πλήρη επίγνωση της ταυτότητάς τους και του χώρου που βρίσκονται και θυμούνται τα πάντα. Η ύπνωση βοηθάει το άτομο να αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο για το σώμα του και τη ζωή του, να ελέγξει συμπτώματα που του φαίνονται ανεξέλεγκτα ανακαλύπτοντας εσωτερικές του δυνάμεις, να κόψει ανεπιθύμητες ή βλαβερές συνήθειες όπως διακοπή καπνίσματος, δάγκωμα νυχιών, να αυξήσει την αυτοσυγκέντρωσή του και την αυτοπεποίθησή του, να βελτιώσει τις επαγγελματικές του ικανότητες και να είναι πιο αποτελεσματικό στους στόχους του, να διαχειριστεί το βάρος του, να διαχειριστεί το στρες του, να επιλύσει ψυχοσεξουαλικά προβλήματα. Επίσης να ξεπεράσει ανησυχίες και φοβίες όπως η αεροπλανοφοβία, φόβος σκοταδιού κλπ.

Η υπνωτική κατάσταση είναι μια ασφαλής μέθοδος θεραπείας και δεν έχει καταγραφεί ποτέ κάποιο δυσμενές περιστατικό για αυτήν. Ο οργανισμός σε αυτήν την κατάσταση βρίσκεται σε πλήρη ισχύ και αναγνωρίζει, διορθώνει όποιες ανωμαλίες υπάρχουν ή δέχεται από εξωτερικούς παράγοντες.

Δέσποινα Χατζησάββα

Κλινική Υπνοθεραπεύτρια (NGH USA, EICH UK)

Σύμβουλος Ζωής, Προσωπικής και Επαγγελματικής Ανάπτυξης, Σύμβουλος Σχέσεων

ΣΤΡΕΣ:

Πόσο αγχωμένοι είστε;

Άνθια Χριστοδούλου Θεοφίλου
Ψυχολόγος – Σύμβουλος
Ψυχοθεραπεύτρια



Μερικές φορές, μπορεί να είναι δύσκολο ν' αντιληφθούμε ότι/πότε είμαστε αγχωμένοι. Το συναισθηματικό χάος που προκαλεί το άγχος ταλαιπωρεί ακόμη και τις στιγμές εκείνες της καθημερινότητάς μας που θα 'πρεπε να 'ναι ευχάριστες. Μπορεί ακόμη σε μικρό χρονικό διάστημα να έχει δυσμενείς συνέπειες για τη φυσική μας υγεία, ειδικά όταν το στρες είναι έντονο. Παρόλα αυτά, για κάποιο παράξενο λόγο, δεν αντιλαμβανόμαστε πάντοτε ότι είμαστε στρεσαρισμένοι. Πολλές φορές γιατί οι συνήθειες, οι στάσεις κι αντιλήψεις μας, αλλά και τα σημάδια που προμηνύουν άγχος, μας έχουν γίνει τόσο οικεία που δυσκολευόμαστε να διαγνώσουμε τα προβλήματα που υπάρχουν σε καθημερινές καταστάσεις. Πόσο αγχωμένοι είστε; Μάθετε τώρα με το πιο κάτω τεστ απαντώντας «ναι» ή «όχι» στην κάθε ερώτηση. Μήπως συχνά...

- Παραμελείτε τη διατροφή σας;
- Προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας;
- Εξοργίζεστε εύκολα;
- Βάζετε στόχους που είναι πολύ δύσκολο να πραγματοποιηθούν;
- Αποτυγχάνετε να δείτε με χιούμορ καταστάσεις που οι άλλοι βρίσκουν αστείες;
- Συμπεριφέρεστε με αγένεια στους άλλους;
- Κάνετε «μεγάλο θέμα» για το κάθε τι;
- Περιμένετε τη συμβολή άλλων για να φέρετε κάτι εις πέρας;
- Δυσκολεύεστε να πάρετε αποφάσεις;
- Παραπονιέστε ότι είστε αποδιοργανωμένος/η;
- Αποφεύγετε ανθρώπους που έχουν διαφορετικές ιδέες από τις δικές σας;
- Τα κρατάτε όλα μέσα σας;
- Αμελείτε να κάνετε κάποιο είδος σωματικής άσκησης;
- Έχετε πολύ λίγες υποστηρικτικές σχέσεις;
- Χρησιμοποιείτε υπνωτικά ή αγχολυτικά χάπια χωρίς την έγκριση του γιατρού σας;
- Ξεκουράζεστε πολύ λίγο;
- Εκνευρίζεστε όταν σας αφήνουν να περιμένετε;
- Αγνοείτε τα σημάδια του άγχους;
- Αναβάλλετε να κάνετε κάτι μέχρι την τελευταία στιγμή;
- Πιστεύετε ότι υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για να κάνετε κάτι;
- Αποτυγχάνετε να δημιουργήσετε χρόνο για χαλάρωση κατά τη διάρκεια της μέρας;
- Κουτσομπολεύετε;
- Βρίσκεστε σε «αγώνα δρόμου» κατά τη διάρκεια της ημέρας;
- Παραπονιέστε αρκετό χρόνο για το παρελθόν;
- Αποτυγχάνετε να απομακρυνθείτε από θορυβώδεις καταστάσεις όταν κανονικά θα έπρεπε (π.χ. πολυκοσμία, θόρυβο, κλπ);

Σκοράρετε το τεστ με 1 βαθμό για κάθε «ναι» και 0 βαθμούς για κάθε «όχι».

Αποτελέσματα

1-6: Φαίνεται ότι αντιμετωπίζετε πολύ λίγες πηγές άγχους στην καθημερινότητά σας. Προσέχετε μόνο μήπως καταβάλλετε ιδιαίτερη προσπάθεια στο να αποφεύγετε τα προβλήματα ώστε να αποφεύγετε ενδιαφέρουσες προκλήσεις.

7-13: Φαίνεται ότι μπορείτε να διαχειριστείτε αρκετά καλά τη ζωή σας. Συνεχίστε να δαμάζετε επιλογές, συνήθειες και καταστάσεις που θα μπορούσαν να σας προκαλούν αχρείαστο άγχος.

14-20: Πλησιάζετε την επικίνδυνη ζώνη! Μπορεί ήδη να αντιμετωπίζετε συμπτώματα άγχους κι οι διαπροσωπικές σας σχέσεις να έχουν ήδη επηρεαστεί αρνητικά. Αναθεωρήστε προσεκτικά τις επιλογές που κάνατε μέχρι τώρα και κάνετε διαλείμματα για χαλάρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πάνω από 20: Κατάσταση έκτακτης ανάγκης! Πρέπει να σταματήσετε αμέσως, να αναθεωρήσετε τον τρόπο ζωής σας, ν' αλλάξετε πεποιθήσεις, στάσεις κι αντιλήψεις, να ασχοληθείτε προσεκτικά με τη διατροφή σας, ν' αρχίσετε να γυμνάζεστε και να μάθετε να χαλαρώνετε. Είναι καιρός να αρχίσετε να ζείτε μια πιο υγιεινή κι ευχάριστη ζωή!

Ελπίζω το τεστ αυτό να έβαλε ένα ακόμα λιθαράκι στην εξέλιξη της αυτογνωσίας σας και να βοήθησε στο να οδηγηθείτε σε περαιτέρω υγιεινές συμπεριφορές και αποφάσεις υπέρ της ψυχικής και σωματικής σας υγείας.



Ζώντας με τη Νόσο του Crohn

Άννα - Ασθενής με Νόσο του Crohn

Περαστικά είναι μια κοινή φράση που ακούς πολύ συχνά όταν πάσχεις από τη Νόσο ΙΦΝΕ/IBD (Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσοι του Εντέρου / Inflammatory Bowel Disease). Αυτή η φράση που έρχεται συνήθως καλοπροαίρετα από συναδέλφους, συγγενείς και φίλους, με έκανε πάντα να κοκκινίζω καθώς ένιωθα θυμό μέσα μου. “Δεν πρόκειται να περάσει”, απαντούσα, και μετά ακολουθούσα με μια μακροσκελή εξήγηση για το ότι “αυτό είναι ένα χρόνια νόσημα” και συνεπώς δεν θα περάσει όπως περνάει το κρυολόγημα. Άλλες φορές, κάπως αντιφατικά, αμφισβητούσα τον εαυτό μου και την ίδια τη διαγνώση Crohn’s: “Είμαι πραγματικά άρρωστη; Είναι άραγε όλα στο μυαλό μου;”

Τελικά, αποδείχθηκε ότι δεν ήταν όλα στο μυαλό μου - ήταν στο έντερό μου, στον πρωκτό μου, και σε κάποιες άλλες περιοχές του σώματός μου. Η αρχική διάγνωση Crohn’s την οποία έλαβα τα πρώτα Χριστούγεννα των σπουδών μου στην Αγγλία, άρχισε ξαφνικά να διαφοροποιείται. Για λίγο καιρό ερευνούσαν εμένα και την οικογένειά μου, για ένα σπάνιο νόσημα ανοσοανεπάρκειας που μπορεί να οδηγήσει σε ΙΦΝΕ/IBD.

“Δεν μπορείς να ξεκινήσεις βιολογικά φάρμακα μέχρι να καταλήξουμε κάπου” μου ανακοίνωσαν.

“Μα αυτά είναι τα καλύτερα φάρμακα, και έχω εξαντλήσει τα υπόλοιπα!” τους είπα!

Τελικά, και μετά από πολύ καιρό, επικράτησε η διάγνωση του Crohn’s, και μάλιστα έγινε και πιο συγκεκριμένη:

“Περιπρωκτική Συριγγώδης νόσος Crohn” (*perianal fistulating Crohn’s disease*)

‘Προστέθηκαν λέξεις. Άραγε αυτό να ήταν για καλό;’

Πολύ σύντομα διαπίστωσα πως όχι. Η διάγνωση άρχισε να βγάζει νόημα. Είχα συμπτώματα για χρόνια, πόνους στον πρωκτό, που όχι μόνο προσπαθούσα να αποδεχθώ ως μέρος της ασθένειάς μου, αλλά που ταυτόχρονα προσπαθούσα να κρύψω, να αγνοήσω για να συνεχίσω τη ζωή μου “φυσιολογικά”. Τα συμπτώματα όμως ξεκίνησαν να παίρνουν μια άλλη μορφή, ένταση και συχνότητα. Ένιωθα άβολα. Δεν είναι εύκολο άλλωστε για κανένα να μιλήσει για τόσο απόκρυφα και προσωπικά μέρη του σώματός του, ειδικά για μια γυναίκα και όταν οι περισσότεροι γαστρεντερολόγοι είναι άντρες. Συγκεκριμένα, μια μέρα βρέθηκα μπροστά σε έναν χειρουργό (colorectal surgeon), σε νοσοκομείο στο Λονδίνο. Είχα πάει στο ραντεβού μου πολύ διστακτικά.

“Δεν γίνεται να είμαι τόσο άρρωστη. Τι γυρεύω εδώ; Αποκλείεται να χρειάζομαι επέμβαση!”, του είπα. “Αν ήσουν η κόρη μου, θα σε είχα ξεκινήσει σε βιολογικά φάρμακα χρόνια πριν”, μου ανακοίνωσε, και μετά μου εξήγησε τι είναι η εξέταση κάτω από αναισθησία (examination under anesthesia). Βέβαια, κάτι παραπάνω ήξεραν οι γιατροί, γιατί μετά από λίγο καιρό, έτσι απλά, ξεκίνησαν οι χειρουργικές

επεμβάσεις. Τότε κατάλαβα τι σημαίνει μη αναστρέψιμη ζημιά (irreversible damage) που διάβαζα στα φόρουμ και στα ακαδημαϊκά άρθρα. Μετά ήρθε η κολοστομία με τα δικά της προβλήματα, μετά η δεύτερη κολοστομία κλπ...

Δεν θέλω να συγκεντρωθώ στο πόσο τρομακτικό είναι να διαμένεις μόνη στο νοσοκομείο της Αγγλίας μακριά από την οικογένειά σου για κάτι που δεν φαίνεται να έχει τέλος. Ειδικά κατά την περίοδο του Κορονοϊού! Θέλω όμως να επικεντρωθώ στο ότι μέσα σε όλο αυτό το χάος κατά τις περιόδους εξάρσεων, η ζωή συνεχίζεται, έστω και αν είναι δύσκολο να απολαύσεις την καθημερινότητά σου. Τα μεγάλα άλματα συμβαίνουν συνειρμικά στις περιόδους πρόκλησης, όταν πρέπει να διαχειρίζεσαι την φροντίδα της υγείας σου, όταν προσπαθείς να ανακτήσεις τη σχέση σου με το σώμα σου, με τον σύντροφό σου, την κοινωνία, τη δουλειά...όπου δοκιμάζεται η ψυχική σου αντοχή.

Έχοντας τη γνώση που έχω τώρα, θέλω να μοιραστώ μαζί σας αυτά που θα ήθελα να μου έλεγε κάποιος νωρίτερα στο ταξίδι μου με αυτή την νόσο:

• Μην φοβάστε να είστε “απαιτητικοί” ασθενείς: Όταν δηλαδή πιστεύετε ότι κάτι δεν πάει καλά με την ιατροφαρμακευτική σας περίθαλψη, να ακούτε τον εαυτό σας και να μη διστάζετε να το αναφέρετε στην γιατρό σας. Παραδόξως, αυτή είναι μία συμβουλή που έχω λάβει από ένα γιατρό. Έχοντας μεγαλώσει στην Κύπρο του «κρύψε να περάσουμε», βρήκα αυτή την συμβουλή πολύ χρήσιμη και κατά καιρούς αναγκαία.

• Να παίρνετε τα φάρμακα σας, αλλά να μην τους δίνετε περισσότερη ευκαιρία απ’ ότι πρέπει περιμένοντας τα να δράσουν: συνήθως, δεν υπάρχει εύκολος τρόπος να γνωρίζουμε εκ των προτέρων αν το φάρμακο θα είναι αποτελεσματικό ή όχι και αν ναι, για πόσο χρονικό διάστημα, γι’ αυτό όταν ξεκινήσετε τη λήψη τους θα πρέπει να παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας προσεκτικά!

Και το πιο σημαντικό:

• Είναι εντάξει να μην αισθάνεστε καλά και είναι εντάξει να επιτρέπετε στον εαυτό σας να μειώνει ταχύτητες!

Συνοψίζοντας, δεν ξέρω τι άλλο θα βρεθεί στο δρόμο μου. Είμαι όμως αισιόδοξη για το μέλλον και τις θεραπείες που ερευνώνται. Αυτό οφείλεται στις συναστροφές μου με έναν σημαντικό αριθμό καταξιωμένων ερευνητών που σκοπό έχουν την ανακάλυψη φαρμάκων για την αντιμετώπιση ΙΦΝΕ/ IBD, στην έκθεση μου σε ιατρικό προσωπικό που πραγματικά νοιάζεται για τους ασθενείς του, καθώς και στις προσπάθειες του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn, που σιγά - σιγά βελτιώνουν την καθημερινότητά μας. Είμαι βέβαιη ότι μαζί μπορούμε να διασφαλίσουμε τα δικαιώματά μας. Είμαι ευγνώμων για όλες τις εμπειρίες που ζω καθημερινά και τους ανθρώπους που συναντώ στο δρόμο μου.

Περαστικές... και λιγοστές να είναι οι εξάρσεις!

Η ζωή μου με Ελκώδη Κολίτιδα & Ειλεοστομία

Η Ελκώδης Κολίτιδα μου χτύπησε την πόρτα όταν ήμουν 15 χρονών. Μη γνωρίζοντας τι είδους αρρώστεια είναι και ποια είναι τα επακόλουθά της, κατάλαβα ότι θα είναι ένας δύσκολος αγώνας ζωής.

Ξεκινώντας τον δικό μου αγώνα, βρήκα απέναντι μου σκληρές δυσκολίες οι οποίες με έκαναν να χάνω τον εαυτό μου, να αλλάζει όλη μου η ζωή, δυστυχώς όχι προς το καλύτερο, αλλά προς το χειρότερο. Δεν το έβαλα κάτω, δεν γονάτισα. Τα πρώτα χρόνια ήμουν με την ελπίδα πως σιγά - σιγά θα γίνω καλά, αλλά αυτό δεν έγινε. Κάθε μέρα ήταν πιο δύσκολη, με πόνους αφόρητους, να μπαινοβγαίνω στα νοσοκομεία, να κάνω διάφορες εξετάσεις, να δοκιμάζω ό,τι φάρμακα υπάρχουν διαθέσιμα για να καταπολεμήσουμε τη Νόσο, παρ'όλα αυτά δεν μπόρεσαν να με βοηθήσουν. Η Νόσος ήταν σε έξαρση και η κάθε ημέρα ήταν χειρότερη.

Ήθελα τη ζωή μου πίσω, να μπορώ να τρώω ό,τι θέλω, να μπορώ να πάω σε όποιο μέρος θέλω χωρίς να φοβάμαι ότι πρέπει να υπάρχει μια τουαλέτα από πίσω μου.

Στερήθηκα πράγματα, αλλά εκτίμησα τη ζωή. Η Υγεία είναι το Α και το Ω.

Ποτέ μου δεν έβαλα τον εαυτό μου να σκεφτεί κάτι κακό πως, θα βαρεθεί ή πώς θα με βλέπουν οι άλλοι. Όχι, δεν δέχομαι ούτε να με λυπούνται, ούτε να νιώθουν ότι κάτι διαφορετικό έχω. Πάντα σκέφτομαι όσα πέρασα και τι έχω τώρα. Η απάντηση: ένα σακουλάκι με εκατομμύρια λόγους να αγαπώ τη ζωή!

*Τίποτα δεν είναι εύκολο,
αλλά τίποτα δεν είναι αμαρτήσιμο.
Ξεπίμπουσα! Δεν με πιμπουσε!*

Γεωργία Δημητριάδου

36 χρονών

Ασθενής Ελκώδους Κολίτιδας



Οι γιατροί πάντα δίπλα μου να κάνουν ό,τι περνά από το χέρι τους, αλλά μάταια. Πονούσαν μαζί μου. Μου έλεγαν πρέπει να κάνουμε χειρουργείο, γιατί θα χάσεις τη ζωή σου. Έφτασα να χάνω 12 κιλά μέσα σε μια βδομάδα, να φοβάμαι ότι θα πεθάνω χωρίς να ζήσω τη ζωή που εγώ ονειρεύτηκα, ήθελα και φαντάστηκα.

Δύσκολο χειρουργείο, δύσκολη απόφαση, αλλά ταυτόχρονα ένα Φως και μια Ελπίδα ότι θα πάρω τη ζωή μου πίσω και θα ζω φυσιολογικά.

Ακριβώς πριν 3 χρόνια έκανα το μεγάλο χειρουργείο. Πήρα τη μεγάλη απόφαση να κάνω τελική ειλεοστομία και ήταν ό,τι πιο σωστό έκανα στη ζωή μου. Ξανακέρδισα όσα η Νόσος μου στερήσε. Δεν με νίκησε λέει ο γιατρός, αλλά τη νίκησα!

Κάθε μέρα για μένα είναι ευλογία. Να βλέπω τα παιδιά μου να μεγαλώνουν, να κάνω ό,τι θέλω, να απολαμβάνω όσα στερήθηκα τόσα χρόνια. Έμαθα να ζω με το σακουλάκι μου, να το αγαπώ και να το φροντίζω, γιατί αυτό μου έδωσε νέα ζωή, μου έδωσε χιλιάδες λόγους να θέλω να ζω κοντά σε ό,τι αγαπώ.



Συνάντηση με την Επιτροπή Υγείας της Βουλής

Στις 10 Νοεμβρίου 2022 πραγματοποιήθηκε συνάντηση με την Επιτροπή Υγείας της Βουλής, μετά από κοινή προσπάθεια του Συνδέσμου μας με την ΟΣΑΚ (Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου). Το θέμα της συζήτησης ήταν «Χρόνια Προβλήματα των ασθενών με Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου». Συμμετείχαν: Ευθύμιος Δίπλαρος – Πρόεδρος Επιτροπής Υγείας της Βουλής, Βουλευτές - Επιτροπής Υγείας της Βουλής, Νίκος Παναγίδης – Ιατρικός Λειτουργός 1ης τάξης Υπουργείου Υγείας, Άθως Γεωργίου – Χειρουργός ΟΚΥΠΥ, Λειτουργοί – ΓεΣΥ, Γνώσια Αχινιώτου και Μόνικα Κυριάκου Ανώτεροι Λειτουργοί ΟΑΥ, Μάριος Κουλούμας – Πρόεδρος ΟΣΑΚ, Νατάσα Θεοδοσίου – Πρόεδρος ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ., Γιάννης Αντωνιάδης - Αντιπρόεδρος ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. και Αθηνά Σπανού - Γραμματειακή Λειτουργός ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.

Τα θέματα που συζητήθηκαν ήταν:

- Τροποποίηση της νομοθεσίας που θα εφαρμοζόταν από τις 2 Ιανουαρίου 2023 που αφορά τον χώρο που θα κάνουν οι ασθενείς τις εγχύσεις των βιολογικών φαρμάκων και τον τρόπο προμήθειας των φαρμάκων αυτών. Σημαντικές αλλαγές αναφορικά με την προμήθεια φαρμάκων
- Ένταξη φαρμακευτικών σκευασμάτων στο ΓεΣΥ (Βιταμίνη D, Βιταμίνη B12 κ.ά.)
- Μέτρηση επιπέδων και αντισωμάτων σε ασθενείς που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες - ένταξη στο ΓεΣΥ
- Εργασιακός χώρος, άδειες ασθενείας, άδειες για να μεταβεί ο ασθενής για να παραλάβει τα φάρμακα από τα κρατικά νοσηλευτήρια, έγχυση βιολογικού παράγοντα
- Δημιουργία Γαστρεντερολογικής Κλινικής (αίθουσα ενδοσκοπήσεων, γραφείο ιατρού, αίθουσα εγχύσεων, διατροφολόγος, ψυχολόγος)

Το πρώτο θέμα ήταν και το κύριο θέμα προς συζήτηση εφόσον με τη νέα νομοθεσία θα επηρεαστούν κάποιοι γιατροί, αλλά και ασθενείς. Έγινε συζήτηση με όλους τους συμμετέχοντες, για να διαπιστωθεί κατά πόσο η νέα νομοθεσία μπορεί να λειτουργήσει άμεσα, εφόσον τα ιδιωτικά αδειοδοτημένα νοσηλευτήρια δεν είχαν μέχρι στιγμής φαρμακεία και φαρμακοποιούς για την προμήθεια των βιολογικών παραγόντων.

Η Επιτροπή Υγείας της Βουλής συμφώνησε ότι για συγκεκριμένες περιπτώσεις χρόνιων ασθενών θα πρέπει να συνταγογραφούνται και να καλύπτονται από τον ΟΑΥ φαρμακευτικά σκευάσματα, όπως κάποια συμπληρώματα διατροφής, βιταμίνες κ.ά., εφόσον είναι μέρος της θεραπείας των ασθενών αυτών. Ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. ενημέρωσε την Επιτροπή Υγείας της Βουλής για τη συνάντηση που είχε πραγματοποιήσει με τον Υπουργό Υγείας κ. Χατζηπαντέλα, τον Ιούλιο, τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο του 2022, όπου στην ατζέντα του ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. είχε θέσει και αυτή την ανάγκη από τους ασθενείς με ΙΦΝΕ. Δυστυχώς το πιο πάνω δεν εφαρμόστηκε.

Για τη μέτρηση των επιπέδων και αντισωμάτων των βιολογικών παραγόντων ο ΟΑΥ απάντησε μετά από πολλές προσπάθειες που κάνει ο Σύνδεσμος μας τα τελευταία χρόνια ότι δεν υπάρχει επαρκής βιβλιογραφία για τη χρησιμότητα των συγκεκριμένων εξετάσεων για να καλύπτεται από το ΓεΣΥ. Μέχρι στιγμής οι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιούν αυτή την εξέταση ιδιωτικά η οποία αποστέλλεται στο εξωτερικό με κόστος που επωμίζεται ο ασθενής.

Σχετικά με το εργασιακό περιβάλλον και τους ασθενείς με ΙΦΝΕ, αυτό που προσπαθεί ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ, η ΟΣΑΚ, αλλά και όλοι οι συνδέσμοι ασθενών, είναι να παραλαμβάνει τα φάρμακα του ο ασθενής κάθε 2 μήνες από τα κρατικά φαρμακεία (όπως ήταν στο παρελθόν) και όχι κάθε μήνα, για να μην χρειάζεται να χάνει χρήσιμο χρόνο από την εργασία του.

Η δημιουργία Γαστρεντερολογικής Κλινικής ήταν και το τελευταίο θέμα που τέθηκε στην Επιτροπή Υγείας της Βουλής. Η Κύπρος έχει αυτή την ανάγκη, γιατί οι ασθενείς που πάσχουν από ΙΦΝΕ με βάση τα τελευταία στοιχεία που έχουμε συλλέξει, είναι τώρα γύρω στις 7000. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός. Οι ασθενείς με ΙΦΝΕ συχνά θα χρειαστούν νοσηλεία, ημερήσια φροντίδα, χειρουργεία, εγχύσεις ενδοφλέβιων φαρμάκων κλπ., ενώ δεν είναι εύκολο να γίνει μέσω ΤΑΕΠ η διαδικασία εισαγωγής τους στο νοσοκομείο.



Δείπνο προς τιμήν του γιατρού Dr Babu Vadamalayan

Δράσεις μέσα από τον φωτογραφικό φακό

Στις 21 Νοεμβρίου 2022 ο Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.) μαζί με τον Σύνδεσμο Παιδιά με Ηπατικές Παθήσεις Γιώργος Ψαράς, Round Table, πραγματοποίησαν δείπνο προς τιμήν του γιατρού Dr Babu Vadamalayan (Paediatric Gastroenterologist). Στο δείπνο παρευρέθηκαν μαζί με εκπροσώπους των δύο Συνδέσμων η Δρ Παναγιώτα Πρωτοπαπά (Υπεύθυνη του Κέντρου, Ειδικός Παιδίατρος), η Δρ Έλενα Σαββίδου (Παιδογαστρεντερολόγος) και η κα Αγγέλα Αγγελή (Ανώτερη Νοσηλευτική Λειτουργός).



Ο Dr Babu Vadamalayan επισκέπτεται τουλάχιστον 3 (τρεις) φορές τον χρόνο την Κύπρο από το King's College Hospital της Αγγλίας και στηρίζει το Παιδιατρικό Κέντρο Ήπατος, Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, στο Μακάρειο Νοσοκομείο III & King's College Hospital της Λευκωσίας. Το κέντρο λειτουργούσε από το 2012 μέχρι το 2018 στο Κέντρο Υγείας στην Έγκωμη και από το 2018 μέχρι σήμερα στεγάζεται στο Μακάρειο Νοσοκομείο στη Λευκωσία όπου προσφέρει καθημερινή ιατροφαρμακευτική φροντίδα σε παιδιά με ηπατικές και γαστρεντερολογικές παθήσεις. Στο κέντρο παρακολουθούνται γύρω στα 2000 παιδιά με σπάνιες χρόνιες παθήσεις στο ήπαρ και με γαστρεντερολογικές παθήσεις με την πολύτιμη βοήθεια και στήριξη των γιατρών Δρ Παναγιώτας Πρωτοπαπά και της Δρ Έλενας Σαββίδου. Ο ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. με κάθε ευκαιρία προσφέρει και στηρίζει όσο μπορεί το κέντρο και τις γιατρούς, με σκοπό τη συνέχιση της Τεχνικής Συμφωνίας μεταξύ του NAM III και του King's College Hospital του Λονδίνου, μια σημαντική συμφωνία για τα παιδιά, αφού πλέον μπορούν να παρακολουθούνται στην Κύπρο.



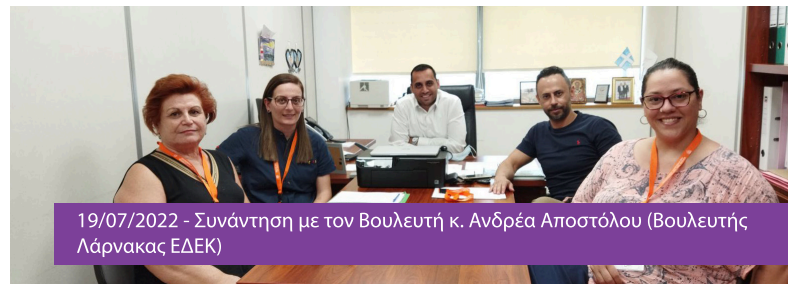
24/03/2022 - Συνάντηση με τον Εκτελεστικό Διευθυντή Διεύθυνσης Λεμεσού – Πάφου κ. Χρίστο Νικολάου και τους κ. Μάριο Κουλούμα (Πρόεδρο ΟΣΑΚ) την κα Μιχαέλα Μάρκου (Λειτουργό Προγραμμάτων ΟΣΑΚ), την κα Γεωργία Ευαγόρου (Προϊσταμένη – Νοσηλευτικό Λειτουργό), την κα Λουίζα Αθηνή (Διοικητικό Λειτουργό) & την κα Μαρία Βρυωνίδα (Πολιτικό Μηχανικό).



23/08/2021 - Συνάντηση με την κα Φωτεινή Τσιρίδου, Βουλευτή του ΔΗΣΥ



18/02/2022 - Συνάντηση με τον Ευρωβουλευτή κ. Δημήτρη Παπαδάκη



19/07/2022 - Συνάντηση με τον Βουλευτή κ. Ανδρέα Αποστόλου (Βουλευτής Λάρνακας ΕΔΕΚ)



15/09/2022 - Συνάντηση με τον Δρ Νίκο Παναγιώδη – Ιατρικός Λειτουργός 1ης τάξης & την κα Μαρία Μιχαήλ – Γραμματέας Επιτροπής Ονομαστικών Αιτημάτων για Διατροφικά Σκευάσματα του Υπουργείου Υγείας



19/10/2022 - Συνάντηση με τη Δρ Έλενα Παναγιωτοπούλου Αναπλ. Διευθύντρια των Φαρμακευτικών Υπηρεσιών του Υπουργείου Υγείας



07/12/2022 - Χριστουγεννιάτικη Εκδήλωση της Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ)

Εκδηλώσεις 2023

«Άγχος & Αϋπνίες»

Η πρώτη εκδήλωση για το 2023 πραγματοποιήθηκε στις 21 Ιανουαρίου 2023, με μεγάλη επιτυχία, στο Πολιτιστικό Κέντρο Στροβόλου στη Λευκωσία με θέμα: «Άγχος & Αϋπνίες», με ομιλητές την κα Δέσποινα Λοϊζου - Ρεφλεξολόγο και τον κ. Γιώργο Έλληνα - Βοτανολόγο.



σου θα σε οδηγήσει σε ανικανότητα και δεν θα μπορείς να φροντίσεις τα παιδιά σου και την οικογένεια σου; Νιώθεις κάποιες φορές το σώμα σου να μην σε αφήνει να κάνεις τις δραστηριότητες που σου δίνουν χαρά; Ο σωματικός πόνος που βιώνεις καθημερινά σου ρίχνει την ψυχολογία; Όλες οι πιο πάνω δραστηριότητες έχουν συγκεκριμένη ωφέλεια για τους ασθενείς μας οι οποίοι εφαρμόζουν τις συμβουλές των ειδικών.

«Εκδήλωση για την Παγκόσμια Ημέρα ΙΦΝΕ -2023»

Την Παρασκευή 19 Μαΐου 2023 πραγματοποιήθηκε στη Λευκωσία στο Πολιτιστικό Κέντρο Στροβόλου με μεγάλη επιτυχία η εκδήλωση του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας για τις Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσους του Εντέρου (ΙΦΝΕ).

Ομιλητές Δρ Μιχάλης Λεριός, Γαστρεντερολόγος και Δρ Γεώργιος Μαλιετζής, Γενικός Χειρουργός & Χειρουργός Παχέος Εντέρου και Ορθού.



«Απόκτησε τον έλεγχο της Υγείας σου»

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn Δωρεάν Διαδραστικό Διαδικτυακό Εργαστήριο

► Απόκτησε τον έλεγχο της Υγείας σου!

3 σημαντικά εργαλεία για το άτομο με Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn

Ελισάνθη Νικολάου MSc, MA, ACSTH Health Coach | Trainer | Healthcare Manager

22 Τετάρτη Φεβρουαρίου 2023

7:00 μμ - 9:00 μμ | zoom

*Απαραίτητη δήλωση συμμετοχής
**Εγγραφή στο σύνδεσμο στο σχολείο

www.cycsa.org 70008084

Χορηγοί: Pfizer, GIBESSE, ONAN ΚΥΠΡΟΣ

Στις 22 Φεβρουαρίου 2023, ο Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), πραγματοποίησε διαδικτυακό διαδραστικό εργαστήριο μέσω της πλατφόρμας ZOOM, με θέμα: «Απόκτησε τον έλεγχο της Υγείας σου» από την κα Ελισάνθη Νικολάου – Σύμβουλο Υγείας, με βασικά ερωτήματα προς τους συμμετέχοντες όπως η χρόνια κατάσταση της υγείας σου, σου προκαλεί άγχος; Υπάρχουν στιγμές που σκέφτεσαι πως η ασθένεια

«Γενική Συνέλευση της EFCCA-2023»

Στη Μπρατισλάβα της Σλοβακίας το Σάββατο 10/06/2023 πραγματοποιήθηκε η Γενική Συνέλευση της EFCCA! Την Κύπρο εκπροσώπησε η Πρόεδρος του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ κα Νατάσα Θεοδοσίου. Χώρες από όλο τον κόσμο ενώθηκαν σε μια ισχυρή επίδειξη συνεργασίας και κοινού σκοπού, δείχνοντας τη δύναμη της παγκόσμιας μας κοινότητας και τονίζοντας τη σημασία της συνεργασίας για τη βελτίωση της ζωής των ατόμων που ζουν με ΙΦΝΕ. Από ενδιαφέρουσες συζητήσεις έως εμπνευσμένες παρουσιάσεις, εξερευνήσαμε καινοτόμες προσεγγίσεις και δημιουργήσαμε διαρκείς συνδέσεις. Ενωμένοι Μπορούμε!



Προσφορές σε μέλη με ανανεωμένη την κάρτα μέλους



Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΗ ΝΕΟΥ ΜΕΛΟΥΣ

Μέλος μπορεί να γίνει οποιοδήποτε άτομο (ασθενής, γονέας, συγγενής, φίλος) ηλικίας μεγαλύτερης των 18 χρόνων.

ΑΝΑΝΕΩΣΗ | ΕΓΓΡΑΦΗ * Υποχρεωτικά πεδία

Όνοματεπώνυμο: *

Επάγγελμα:

Βάλτε σ' αυτό που ισχύει για σας: *

Ασθενής με τη Νόσο του Crohn

Ασθενής με Ελκώδη Κολίτιδα

Γονέας / Κηδεμόνας

Συγγενής | Φίλος / η

Διεύθυνση: *

Τ.Κ. *

Πόλη: *

Τηλ.Οικίας: _____

Κιν.: _____

E-mail: *

Υπογραφή: _____

Ημερ.: _____

Αποδέχομαι τα πιο πάνω στοιχεία μου να τηρούνται σε ηλεκτρονική μορφή για αποκλειστική χρήση από τον Σύνδεσμο.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

1. Στείλτε ταχυδρομικώς το απόκομμα συμπληρωμένο μαζί με την ετήσια συνδρομή των €15, στη διεύθυνση: ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. | Τ.Κ. 27553 | 2430 ΛΕΥΚΩΣΙΑ ΚΥΠΡΟΣ ή 2. Η πληρωμή μπορεί να γίνει με ηλεκτρονική μεταφορά στην Τράπεζα Κύπρου (Αρ. λογ. 357019576960) ή στην Ελληνική Τράπεζα (Αρ. λογ. 139-01-198343-01) ή με πάγια εντολή (standing order) ή στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου www.cycca.org
Πληροφορίες στο 70008084

**ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ
ΚΑΙ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN** | **CYPRUS CROHN'S AND
COLITIS ASSOCIATION**

**Δεν μπορώ να περιμένω!
Can't wait!**

Λόγω μιας πάθησης η οποία δεν είναι μεταδοτική, τα μέλη μας πρέπει να χρησιμοποιούν επείγοντως την τουαλέτα! Ευχαριστούμε πολύ για την κατανόηση!
Due to an illness which is not infectious, our members require to use the toilet urgently!
Thank you for your understanding!

Όνοματεπώνυμο

Member Card
Αρ.Μετρώου _____ Ημ. Λήξης _____

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn
Τηλ: 7000 8084 • www.cycca.org

Πανεπιστημιακός Σύνδεσμος για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΕΕΕΚΑ, www.eeka.org)

Μια προσπάθεια που ξεκίνησε το 2020 από την Αθηνά Σπανού (Γραμματειακό Λειτουργό του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Ελκώδη Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.), ήταν η εξεύρεση υπηρεσιών και συνεργατών οι οποίοι θα προσφέρουν υπηρεσίες με έκπτωση στα ενεργά μέλη του Συνδέσμου που κατέχουν ενεργή την κάρτα του ασθενή. Από το 2020 που ξεκίνησε αυτή η προσπάθεια μέχρι σήμερα, έχουμε δημιουργήσει έναν κατάλογο με διάφορες υπηρεσίες, καταστήματα και θεραπείες και αρκετοί ασθενείς έχουν χρησιμοποιήσει την κάρτα τους. Επίσης, έχουμε πραγματοποιήσει εκδηλώσεις όπου οι ομιλητές ήταν συνεργάτες από τον συγκεκριμένο κατάλογο με στόχο τα μέλη να γνωρίσουν τον συνεργάτη.

Στόχος του ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ. είναι να έχουμε όλο και περισσότερες προσφορές και συνεργασίες για εξυπηρέτηση των ασθενών μελών μας.

Επισκεφτείτε τη σελίδα του Συνδέσμου www.cycca.org στο πεδίο «Προσφορές σε μέλη» για να βρείτε όλες τις προσφορές αναλυτικά. Αν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο 70008084 από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή από τις 9.30 π.μ. – 1.30 μ.μ..



Παγκύπριος Σύνδεσμος
για την Ελκώδη Κολίτιδα
και τη Νόσο του Crohn

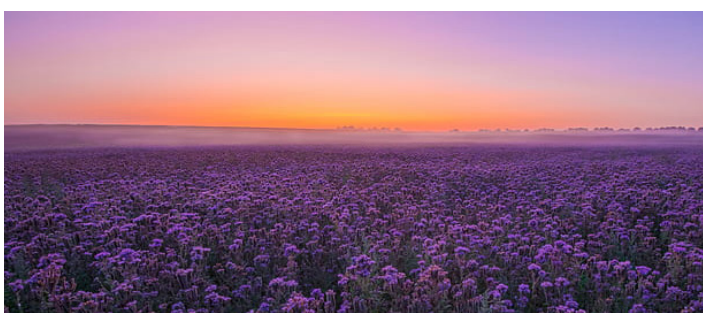
Τηλ.: 7000 8084 • www.cycca.org

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ/ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ

ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΚΩΔΗ ΚΟΛΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN (ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.)

**ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ
ΚΑΤΕΧΟΥΝ ΕΝΕΡΓΗ ΤΗΝ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΣΕΛΙΔΕΣ
1 ΚΛΙΝΙΚΟΙ / ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ/ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ	2-8
2 ΚΛΙΝΙΚΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ	9-12
3 ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ- ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΕΣ	12-13
4 ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	13
5 ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΕΜΨΥΧΩΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	14
6 ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	14-15
7 ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ	16
8 ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	17
9 ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	17
10 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	18-19
11 ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ-YOGA	20-21
12 ΣΧΟΛΕΣ ΧΟΡΟΥ	21
13 ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ	22
14 ΣΗΜΕΙΩΣΗ	23



Σύνδεσμος σας χρειάζεται!
Όταν είμαστε σε ύφεση ο Σύνδεσμος μας χρειάζεται!
Όταν είμαστε σε έξαρση εμείς χρειαζόμαστε τον Σύνδεσμο!
Μόνο Ενωμένοι Μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας!

Ενωμένοι Μπορούμε!

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ:

Επιμέλεια Περιοδικού | Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου

Διόρθωση Κειμένων | Αγγέλω Θεοδοσίου, Γιάννης Αντωνιάδης, Αθηνά Σπανού

Επιμέλεια Φωτογραφιών | Νατάσα-Ρεβέκκα Θεοδοσίου

Φωτογραφία Εξωφύλλου | Πίνακας από την προσωπική συλλογή της Νατάσας-Ρεβέκκας Θεοδοσίου

[Τα κείμενα είναι προσωπικές και επιστημονικές απόψεις των συγγραφέων]





ΠΑ.ΣΥ.Ε.Κ.Κ.

Παγκύπριος Σύνδεσμος για την Ελκώδη
Κολίτιδα και τη Νόσο του Crohn
Τ.Κ. 27553 • 2430 Λευκωσία - Κύπρος
Τηλ: 7000 8084 • www.cycca.org
E-mail: cycca.org@gmail.com

m | a | m
designmam@hotmail.com



Υπολογίζεται ότι 3 000 000 άτομα στην Ευρώπη, 7 000 στην Κύπρο πάσχουν από Ελκώδη Κολίτιδα και Νόσο του Crohn.
Γίνε κι εσύ μέλος της μεγάλης Ευρωπαϊκής οικογένειας.
Έλα να ενώσουμε τις δυνάμεις μας.
Η βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας και των παιδιών μας είναι δικαίωμα μας ας το πάρουμε στα δικά μας χέρια.
ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!

ΜΕΛΟΣ:



Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών
με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα - EFCCA
www.efcca.org



Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου - ΟΣΑΚ
www.cypatient.org



Παγκύπριου Συντονιστικού Συμβουλίου
Εθελοντισμού - ΠΣΣΕ
www.volunteerism-cc.org.cy

Το έντυπο αυτό εκδίδεται με την ευγενική χορηγία της Pfizer.
“Το περιεχόμενο της έκδοσης δεν καθορίζεται και δεν επηρεάζεται από τους χορηγούς”

