ΑΝΤΙΡΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΥΠΡΟΥ

ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 34
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021
ISSN 1450-3816
ISSN 1450-3824

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ στις σελίδες 16-19

MSD
INVENTING FOR LIFE

Το έντυπο αυτό εκδίδεται με τη χορηγία της φαρμακευτικής εταιρίας Merck Sharp & Dohme (MSD) στην Κύπρο, την οποία ευχαριστούμε θερμά. «Το περιεχόμενο της έκδοσης δεν καθορίζεται και δεν επηρεάζεται από τον χορηγό»

ΜΥΪΚΕΣ ΘΛΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ;

ΝΕΟ

NUROFEN®

DURANCE

ΦΑΡΜΑΚΟΥΧΟ ΕΜΠΛΑΣΤΡΟ
με βάση την ιβουπροφαίνη

- **24ΩΡΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ**
- **ΕΥΚΑΜΠΤΟ – ΕΥΧΡΗΣΤΟ**

Δεν ενδείκνυται σε άτομα αλλεργικά στην Ibuprofen,
και σε εφήβους κάτω των 16 ετών.
Επίσης δεν τοποθετείται σε τραυματισμένο δέρμα.

MSI group | life pharma

περιεχόμενα

4 Εξελέγη το νέο Δ.Σ.του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου - Νέα πρόεδρος η κα Άντρη Φωκά

6 - 7 ΜΑΡΙΟΣ ΚΟΥΛΟΥΜΑΣ: Άνθρωπος με όραμα και ανιδιοτέλεια

8 -9 Εμβόλια έναντι της COVID-19 και Ρευματολογικοί ασθενείς – Δρ Ειρήνη Χριστάκη

10 -11 Covid-19 και Πνεύμονες για τα άτομα με Ρευματικές Παθήσεις - Δρ. Αλέξης Παπαδόπουλος

12 -13 Δυσκαμψία της σπονδυλικής στήλης - Θαλής Αλεξάνδρου

14 Η σχέση των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου με τα ρευματικά νοσήματα - Δημήτρης Σωκράτους

15 Πώς η διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους μειώνει την επίπτωση των ρευματοπαθειών - Νάσια Αποστόλου

16 -17 Εβδομάδα Ρευματικών Παθήσεων 9-17 Οκτωβρίου 2020 - Δράσεις με φυσική παρουσία και μέσω του διαδικτύου

18 – 19 2021:ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ JOIN RHEUMA KIDS

20 – 21 Εικονικός κόσμος, κατώφλι επικοινωνίας [...]

22 Πρόγραμμα Κοινωνικού Συνοδού που υλοποιεί ο ΑΣΚ στη Λευκωσία

24 - 27 Τα Νέα των Ομάδων μας

28 Ανακοινώσεις ΑΣΚ

30 Ιατροί Ρευματολόγοι

χαιρετισμός προέδρου

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Είναι με μεγάλη μου χαρά που χαιρετίζω για πρώτη φορά την Πορεία Ζωής. Όπως όλοι γνωρίζετε, από τον Φεβρουάριο του 2021 έχω αναλάβει από την θέση του Προέδρου του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου μας να συνεχίσω την εθελοντική μου δράση στον Σύνδεσμο της Καρδιάς μας.

Ως νέο διοικητικό συμβούλιο ξεκινούμε με μεγάλο ενθουσιασμό και όρεξη για να επιτύχουμε τους στόχους μας. Όραμά μας η συνέχιση της εξέλιξης και ανέλιξης του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου ως πρότυπο σύνδεσμο ασθενών.

Έχουμε να αντιμετωπίσουμε πολλές προκλήσεις και προβλήματα αλλά ταυτόχρονα και νέες ευκαιρίες που ανοίγονται για την αναβάθμιση των υπηρεσιών που προσφέρονται προς τους Κύπριους Ρευματοπαθείς. Έχοντας ως πρωταρχικό στόχο την δημιουργία ρευματολογικής κλινικής στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, οι προσπάθειες μας εντείνονται στην υλοποίηση αυτού του στόχου. Παράλληλα συνεχίζουμε την προσπάθεια μας για την ολοκλήρωση του κέντρου εκπαίδευσης και αποκατάστασης των Ρευματοπαθών στο νεόκτιστο μας χώρο στην Λευκωσία. Ακόμη ένα μεγάλο σχέδιο το οποίο θέτουμε σαν στόχο να υλοποιηθεί είναι το Πάρκο της Χαράς όπου θα αναγερθεί στον Δήμο Λατσιών. Ένας άλλος στόχος είναι η αναβάθμιση των υπηρεσιών του συνδέσμου μας σε όλες τις πόλεις προσθέτοντας τις επαρχίες Πάφου και Αμμοχώστου στον σχεδιασμό αυτής της αναβάθμισης.

Ο σύνδεσμός μας θα συνεχίσει να στηρίζει, να εκπαιδεύει και να ενδυναμώνει τα άτομα για να μπορούν να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες των παθήσεων αυτών, σε όλες τις πόλεις. Τα προγράμματα που λειτουργούν είναι πολλά αλλά και ένα νέο πρόγραμμα το οποίο έχει αρχίσει να εφαρμόζεται, του κοινωνικού Συνοδού, έρχεται να καλύψει ένα κενό που υπήρχε, βάζοντας τα θεμέλια για να μεγαλώσει και να εφαρμοστεί σε όλη την Κύπρο.

Σε αυτό το τεύχος θα ενημερωθείτε για το πρόγραμμα της Ετήσιας Εβδομάδας Ενημέρωσης και Ευαισθητοποίησης για τις ρευματικές παθήσεις, η οποία λόγω των δύσκολων συνθηκών που βιώνουμε όλοι μας με την πανδημία θα διεξαχθεί διαδικτυακά.

Κλείνοντας θέλω να ευχαριστήσω τον κ. Μάριο Κουλούμα, ο οποίος διετέλεσε ως Πρόεδρος του Αντιρευματικού Συνδέσμου για πολλές θητείες, για την δύναμη, την αγωνιστικότητα, τον οραματισμό και το σθένος του αλλά κυρίως για την αγάπη του προς τον σύνδεσμο, δηλαδή προς όλους εμάς. Θα συνεχίσει να στηρίζει τον σύνδεσμό μας από την θέση του Επίτιμου Προέδρου του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου καθώς επίσης τον αγώνα του για όλους τους ασθενείς της Κύπρου από ένα άλλο πόστο, αυτό της Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου. Θέλω να του ευχηθώ να έχει υγεία και ευτυχία στην ζωή του.

Άντρη Φωκά Χαραλάμπους
Πρόεδρος Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου

Θέλεις να μιλήσεις;

8000 2088

Γραμμή επικοινωνίας

για συνεχιζόμενη στήριξη και καθοδήγηση για κάθε ρευματοπαθή

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ

Ο Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου συνεχίζει τη λειτουργία της νέας υπηρεσίας τηλεπληροφόρησης. Οι συνομιλίες είναι απολύτως εμπιστευτικές και όποιος επικοινωνήσει με την Γραμμή αντιμετωπίζεται με κατανόηση και εκτός από ψυχολογική υποστήριξη, πληροφορείται σωστά, με πρακτικές συμβουλές για την άμεση αντιμετώπιση των όποιων προβλημάτων και για την αξιοποίηση άλλων υπηρεσιών, σε περίπτωση που αυτό κρίνεται απαραίτητο.

Στην τηλεφωνική Γραμμή Υποστήριξης η συνομιλία δεν έχει καμιά οικονομική επιβάρυνση, δεν καταγράφεται και τηρείται το απόρρητο. Μέσω της γραμμής γίνονται δεκτές ανώνυμες και επώνυμες ερωτήσεις που αφορούν τις ρευματικές παθήσεις.

- Την υπηρεσία αυτή λειτουργεί η **κα Περσεφόνη Μαρκίδου**, Ψυχολόγος του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου, στο τηλέφωνο 80002088.

Αναμνηστική φωτογραφία πρώην και νυν μελών του Δ.Σ. του ΑΣΚ μαζί με τον πρώην πρόεδρο του κ. Μάριο Κουλούμα και τη νέα πρόεδρο κα Άντρη Φωκά

Από την Ετήσια Εκλογική και Καταστατική Γενική Συνέλευση του ΑΣΚ

Εξελέγη το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου

Η Ετήσια Εκλογική και Καταστατική Γενική Συνέλευση του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου στις 25/2/2021, ώρα 17:30 μ.μ. ανέδειξε τα νέα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου.

Στις 3 Μαρτίου 2021 συνεδρίασε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, και καταρτίστηκε σε σώμα, βάσει των διαδικασιών που προβλέπονται από το καταστατικό του Συνδέσμου.

Παρατίθεται ακολούθως η σύσταση του νέου Διοικητικού Συμβουλίου:

Άντρη Φωκά Χαραλάμπους Πρόεδρος
Σούζη Μακρή Αντιπρόεδρος
Χρύσω Κυριάκου Γιασουμή Γενικός Γραμματέας
Ανδρέας Ιακώβου Εκτελεστικός Γραμματέας
Στάλω Παπαμιχάηλ Γενικός Ταμίας
Δέσποινα Ανδρέου Βοηθός Γενικός Γραμματέας
Θεογνωσία Αποστόλου Βοηθός Γενικός Ταμίας
Δέσπω Χαραλάμπους Σύμβουλος
Μαρίνα Ιωαννίδου Σύμβουλος
Χρυστάλλα Χριστοφόρου Σύμβουλος
Άντρη Ιωακείμ Σύμβουλος
Πάμπος Γεωργιάδης Σύμβουλος
Αθηνά Καλλινίκου Σύμβουλος
Δρ. Παρασκευή Χαΐρτα Σύμβουλος
Αιμιλία Ευαγγέλου Ξυδιά Σύμβουλος

Νέα πρόεδρος η κα Άντρη Φωκά Χαραλάμπους

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΣΤΑ ΑΠΕΡΧΟΜΕΝΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ Δ.Σ. ΤΟΥ ΑΣΚ

Με βάση την εκλογή νέου Διοικητικού Συμβουλίου, εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τα απερχόμενα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνδέσμου κο. Μάριο Κουλούμα, κα. Ειρήνη Πιτσιλλίδου, κο. Νίκο Νικολάου, κα. Στέλλα Θεοδώρου, κα. Φλώρη Ζεϊτούνη, κα. Έλενα Αποστόλου και κα. Αθηνά Σωφρωνίου.για το έργο και την προσφορά τους στον Σύνδεσμο επί σειράν ετών. Τα μέλη αυτά συνέβαλαν τα μέγιστα προς όφελος των ρευματοπαθών μελών του Συνδέσμου, ανέδειξαν ουσιαστικά τις υπηρεσίες και τα προγράμματα του Συνδέσμου. Επίσης θα ήταν παράλειψη να μην κάνουμε ιδιαίτερη μνεία στο έργο που επιτέλεσε ο κος Μάριος Κουλούμας από τη θέση του Προέδρου του Συνδέσμου, ο οποίος διαδραμάτισε καταλυτικό ρόλο στο Σύνδεσμο ως προς την ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση του κράτους για την άμεση παροχή υπηρεσιών υγείας στους ασθενείς. Ο ίδιος εκπροσώπησε το Σύνδεσμο επάξια στο εξωτερικό, έθεσε και όρισε τα ζητήματα που απασχολούν τους ρευματοπαθείς σε διάφορους φορείς και ανέπτυξε ουσιώδεις συνεργασίες.

Επιπρόσθετα καλωσορίζουμε τα νέα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου κα Δέσποινα Ανδρέου, κα Θεογνωσία Αποστόλου, Δρ. Παρασκευή Χαΐρτα, κα Μαρίνα Ιωαννίδου και κα Αθηνά Καλλινίκου και ευχόμαστε καλήν επιτυχία στο έργο τους. Τα νέα μέλη είμαστε σίγουροι ότι θα συνεισφέρουν ουσιαστικά και παραγωγικά στους στόχους που έθεσε ο Σύνδεσμος υπό το νέο Διοικητικό Συμβούλιο.

Καμία απειλή δεν είναι μεγαλύτερη από την πίστη μας στη ζωή.

Στις απειλητικές για τη ζωή νόσους, απαντάμε με στοχευμένες θεραπείες, με αποδεδειγμένο όφελος επιβίωσης, αντιμετωπίζοντας τον κάθε ασθενή σαν ιδιαίτερη περίπτωση.
Στην ευχή κάθε ανθρώπου να μην του συμβεί μια σοβαρή ασθένεια, απαντάμε με προληπτικές εξετάσεις που έχουν καταξιώσει τη Roche ως παγκόσμιο ηγέτη και στο χώρο των διαγνωστικών.
Κι όταν δεν έχουμε ακόμα απαντήσεις, συνεχίζουμε να τις αναζητάμε, πάντα με σεβασμό, στο πλευρό του ασθενή.

Roche

ΜΑΡΙΟΣ ΚΟΥΛΟΥΜΑΣ:
Άνθρωπος με όραμα και ανιδιοτέλεια

Γράφει:
ΣΟΥΖΗ ΜΑΚΡΗ,
Αντιπρόεδρος ΑΣΚ

Σκιαγράφηση του τέως προέδρου και νυν επίτιμου προέδρου του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου (ΑΣΚ):

- **Πρωτοστάτης στους αγώνες στο πλευρό του Κύπριου ρευματοπαθή και γενικά του Κύπριου ασθενή**
- **Υπήρξε πρωτεργάτης στον αγώνα για ψήφιση και εφαρμογή του ΓεΣΥ στη χώρα μας**
- **Εξίσου σημαντική υπήρξε και η Ευρωπαϊκή πορεία του Μάριου Κουλούμα**

Τι να πρωτοαναφέρει κανείς για την εικοσαετή πορεία του τέως προέδρου και νυν επίτιμου προέδρου του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου (ΑΣΚ) Μάριου Κουλούμα, ο οποίος πρωτοστάτησε σε πολλούς αγώνες στο πλευρό του Κύπριου ρευματοπαθή αλλά και του Κύπριου ασθενή γενικά.

Ο Μάριος Κουλούμας υπήρξε μέλος του ΔΣ του ΑΣΚ από το 2001 και διετέλεσε Πρόεδρος από το 2007-2021. Από το 2014 είναι πρόεδρος της Ομοσπονδίας Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου (ΟΣΑΚ).

Σαν μέλος της ομάδας ανάπτυξης Στρατηγικής αντιμετώπισης Ρευματικών παθήσεων, ο Μάριος εργάστηκε

ώστε να ολοκληρωθεί η στρατηγική αυτή που σκοπό έχει τη σφαιρική αντιμετώπιση των ρευματικών νοσημάτων με τη βελτίωση και αναβάθμιση των ήδη υπαρχόντων υπηρεσιών καθώς επίσης και τη δημιουργία νέων δομών και υποδομών.

Ένα μεγάλο όραμα του τέως προέδρου του ΑΣΚ ήταν η δημιουργία ενός κέντρου αποκατάστασης για τους Ρευματοπαθείς, όραμα που έγινε πραγματικότητα με τη δημιουργία του οικήματος του Συνδέσμου στη Λευκωσία όπου περιλαμβάνεται γυμναστήριο, φυσιοθεραπευτήριο, το κέντρο εκπαίδευσης ρευματοπαθών και τα γραφεία του ΑΣΚ .

Αξίζει να αναφέρουμε ότι ο Μάριος Κουλούμας υπήρξε πρωτεργάτης σε πολλούς αγώνες για τα δικαιώματα των ασθενών. Ένα πολύ σημαντικό επίτευγμα αυτών των προσπαθειών είναι η θεσμοθέτηση με την ψήφιση σχετικής νομοθεσίας, της υποχρεωτικής διαβούλευσης θεμάτων που αφορούν τους ασθενείς (Ο περί της Διαδικασίας Διαβούλευσης Κρατικών και Άλλων Υπηρεσιών σε Θέματα που Αφορούν Ασθενείς Νόμος του 2016. 3.). Με την εν λόγω νομοθεσία κάθε υπηρεσία η οποία πρόκειται να αποφασίσει για θέματα που αφορούν με οποιοδήποτε τρόπο άμεσα ή έμμεσα ομάδες ασθενών διαβουλεύεται, προτού αποφασίσει σχετικά, με την ΟΣΑΚ .

Η δράση του τέως προέδρου του ΑΣΚ σε εθνικό επίπεδο περιλαμβάνει την συνεισφορά του στη διαμόρφωση του σχεδίου εργοδότησης ατόμων με χρόνιες παθήσεις που αποσκοπεί στην ενθάρρυνση των εργοδοτών για πρόσληψη ατόμων με χρόνιες παθήσεις και περιλαμβάνεται στα μέτρα για καταπολέμηση της φτώχιας και του κοινωνικού αποκλεισμού. Να σημειώσουμε επίσης ότι ήταν πρωτεργάτης στον αγώνα για ψήφιση και εφαρμογή του ΓεΣΥ στη χώρα μας.

Ακόμα ένα πολύ σημαντικό κεκτημένο που πρέπει να αναφερθεί, είναι η συμμετοχή των ασθενών στο Δ.Σ. του ΟΑΥ (Οργανισμός Ασφάλισης Υγείας) αλλά και άλλων επιτροπών (π.χ. Επιτροπή φαρμάκων, Επιτροπή Ελέγχου Τιμών φαρμάκων, Συμβουλευτική Επιτροπή Φαρμάκων και άλλες).

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Εξίσου σημαντική υπήρξε και η Ευρωπαϊκή πορεία του Μάριου Κουλούμα. Το 2007 έγινε μέλος του Δ.Σ. της EULAR-PARE Committee (People with Arthritis and Rheumatism in Europe) και από το 2009-20013 διετέλεσε Πρόεδρος. Το 2013 εξελέγη Αντιπρόεδρος της EULAR (European Alliance of Associations of Rheumatology), θέση που κράτησε μέχρι και το 2018.

Επίσης σε ευρωπαϊκό επίπεδο, υπό την προεδρία του Μάριου Κουλούμα, ο ΑΣΚ διαδραμάτισε πρωταρχικό ρόλο στην πρωτοβουλία ίδρυσης του Οργανισμού AGORA (Πλατφόρμα για οργανισμούς ασθενών με ρευματικά νοσήματα Νοτίου Ευρώπης) η οποία συνένωσε τις οργανώσεις ρευματοπαθών με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού και των ασθενών σε θέματα που αφορούν στις ρευματοπάθειες.

Θα ήταν παράλειψη να μην τονίσουμε ότι ο Μάριος Κουλούμας υπήρξε παράδειγμα προς μίμηση για όλους εμάς τους συνεργάτες του, ένας άνθρωπος με όραμα που μας στήριζε και μας εμψύχωνε πάντοτε με ανιδιοτέλεια ώστε να ακολουθήσουμε την πορεία που εκείνος χάραξε. Όλοι εμείς που σήμερα ακολουθούμε τα βήματα του νιώθουμε τεράστια ευγνωμοσύνη για το έργο που επιτέλεσε με τόση αγάπη και αφοσίωση όλα αυτά τα χρόνια. Τέλος, υποσχόμαστε να συνεχίσουμε όσο καλύτερα μπορούμε το έργο του και ευχόμαστε τα καλύτερα στον ίδιο και στην οικογένεια του .

Εμβόλια έναντι της COVID-19 και Ρευματολογικοί ασθενείς

Είναι πραγματικά συγκλονιστικό ότι ένα χρόνο μετά τη διακήρυξη της πανδημίας του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, όχι μόνο βρίσκονται σε κυκλοφορία στην Ευρωπαϊκή Ένωση (μετά από αδειοδότηση από τις αρμόδιες ρυθμιστικές αρχές), τέσσερα αποτελεσματικά εμβόλια για την πρόληψη της COVID-19, αλλά και έχει εμβολιαστεί με τουλάχιστον μία δόση πάνω από το 15% των πολιτών.

Γράφει:
ΕΙΡΗΝΗ ΧΡΙΣΤΑΚΗ*

Τα εμβόλια που είναι διαθέσιμα είναι τα Pfizer/BioNTech:Comirnaty, Moderna, με τεχνολογία mRNA, και της Astra/Zeneca:Vaxzevria και Johnson&Johnson τα οποία περιέχουν γονίδια του κορωνοϊού μέσα σε έναν αδρανοποιημένο (χωρίς τη δυνατότητα πολλαπλασιασμού ή πρόκλησης νόσου) αδενοϊό. Συγκεκριμένα τα εμβόλια και των δύο τεχνολογιών περιέχουν την πληροφορία για τη δημιουργία της πρωτεΐνης ακίδας (spike protein) του ιού, την οποία εκείνος χρησιμοποιεί για να εισέλθει στα κύτταρα του αναπνευστικού επιθηλίου του ανθρώπου. Σκοπός των εμβολίων είναι η δημιουργία αντισωμάτων και ειδικής κυτταρικής ανοσιακής απάντησης έναντι στον SARS-CoV-2, με αποτέλεσμα να αναχαιτιστεί η εισβολή και ο πολλαπλασιασμός του ιού στο αναπνευστικό σύστημα.

Υπάρχουν λόγοι για τους οποίους τα άτομα που έχουν αυτοάνοσα και ρευματολογικά νοσήματα πιθανώς να συντρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρή COVID-19, νοσηλεία και χειρότερη έκβαση. Αυτοί αφορούν διαταραχές της ανοσιακής απόκρισης από το ίδιο το νόσημα (π.χ. χαμηλά λευκά αιμοσφαίρια στον Συστηματικό Ερυθηματώδη Λύκο) ή από τη λήψη ανοσοκατασταλτικών και ανοσοτροποιητικών θεραπειών (π.χ. κορτικοστεροειδή, μεθοτρεξάτη, βιολογικοί παράγοντες). Για αυτό και οι ασθενείς με ρευματολογικές παθήσεις που λαμ-

βάνουν ανοσοτροποποιητικές θεραπείες έχουν ενταχθεί στις ομάδες με προτεραιότητα για εμβολιασμό έναντι του SARS-CoV-2.

Όλα τα εμβόλια που κυκλοφορούν στην Κυπριακή Δημοκρατία είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη της συμπτωματικής λοίμωξης COVID-19 και ακόμα πιο αποτελεσματικά στην πρόληψη σοβαρής νόσου, νοσηλειών και θανάτων.

Η ακριβής αποτελεσματικότητα όμως των εμβολίων σε ειδικές ομάδες ασθενών όπως είναι οι ασθενείς με ρευματολογικό ή αυτοάνοσο νόσημα, ειδικά όταν λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική θεραπεία, δεν είναι γνωστή. Ο λόγος είναι ότι ασθενείς με συννοσηρότητες αποτέλεσαν ένα μικρό ποσοστό των ασθενών που συμπεριλήφθηκαν στις αρχικές κλινικές μελέτες των εμβολίων για την πρόληψη του SARS-CoV-2. Το ίδιο ισχύει και για τους ασθενείς με ανοσοκαταστολή ή λήψη ανοσοκατασταλτικής θεραπείας. Συνεπώς, τα δεδομένα σχετικά με την ανοσολογική απάντηση ασθενών με ανοσοκαταστολή (διαφόρου βαθμού) και άλλων ατόμων που ανήκουν σε συγκεκριμένες ευπαθείς ομάδες στα εμβόλια έναντι της COVID-19 είναι ακόμα λιγοστά. Τώρα, με την ανάπτυξη των εμβολιαστικών προγραμμάτων παγκοσμίως και τη συμπερίληψη ατόμων με συνοδά νοσήματα, περισσότερα δεδομένα γίνονται γνωστά για την αποτελεσματικότητα των εμβολίων στις ομάδες αυτές των ασθενών.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι κανένα από τα εμβόλια που έχουν πάρει έγκριση μέχρι στιγμής δεν αντενδείκνυται σε ασθενείς με ανοσοκαταστολή, γιατί κανένα εμβόλιο δεν περιέχει ζώντα εξασθενημένο ιό. Επίσης, θα πρέπει να επισημανθεί ότι με τα μέχρι τώρα δεδομένα αποτελεσματικότητας από τις κλινικές μελέτες, δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα για να υποστηρίξουν τη σύσταση μιας συγκεκριμένης τεχνολογίας εμβολίων έναντι άλλης για ειδικές ομάδες ασθενών ή για συγκεκριμένο νοσήμα ή για κάποιο συγκεκριμένο είδος ανοσοκαταστολής.

Όλα τα εμβόλια που έχουν αδειοδοτηθεί από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων (EMA) και κυκλοφορούν στην Κυπριακή Δημοκρατία (Pfizer/BioNTech:Comirnaty, Moderna, Astra/Zeneca:Vaxzevria, Johnson&Johnson) είναι ασφαλή και αποτελεσματικά στην πρόληψη της COVID-19. Ειδικά για την πρόληψη της σοβαρής νόσου, των νοσηλειών και του θανάτου από COVID-19, τα εγκεκριμένα εμβόλια εμφανίζουν παρόμοια αποτελεσματικότητα, η οποία είναι άνω του 85%. Τα παραπάνω τεκμηριώνονται από μελέτες σε πραγματικές συνθήκες (Real-World Data), οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο και το Ισραήλ, χώρες στις οποίες έχει εμβολιαστεί μεγάλο μέρος του πληθυσμού και έχει παρατηρηθεί δραματική μείωση στις νοσηλείες και στους θανάτους από COVID-19.

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες από τον εμβολιασμό είναι ήπιες και αφορούν κυρίως πόνο στο σημείο της ένεσης αλλά και πυρετό, ρίγος, κεφαλαλγία ή ναυτία. Στις κλινικές μελέτες δεν παρατηρήθηκαν σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες που να σχετίζονται με τα εμβόλια. Μετά την κυκλοφορία του εμβολίου της Astra Zeneca, έχουν καταγραφεί στο σύστημα φαρμακοεπαγρύπνισης κάποια περιστατικά θρομβώσεων με συνοδό θρομβοπενία (χαμηλά αιμοπετάλια), όμως υπολογίζεται ότι η συχνότητα τους είναι περίπου 1/200.000 δόσεις. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων στην πιο πρόσφατη του τοποθέτηση αναφέρει ότι τα οφέλη του εμβολιασμού για την πρόληψη της COVID-19 υπερτερούν σε σχέση με τους πιθανούς κινδύνους ανεπιθύμητων ενεργειών.

Ο/Η ασθενής με ρευματολογικό νόσημα συστήνεται να συμβουλευθεί τον/την θεράπων/ουσα ιατρό του/της έτσι ώστε να ενημερωθεί σχετικά με τον εμβολιασμό. Αδιαμφισβήτητα, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε συλλογικό επίπεδο, ο εμβολιασμός έναντι του SARS-CoV-2 είναι το πιο δυνατό μας όπλο για την αντιμετώπιση της πανδημίας και την επιστροφή σε μια αλλαγμένη μεν, αλλά πιο κοντά σε αυτή που γνωρίζαμε, πραγματικότητα.

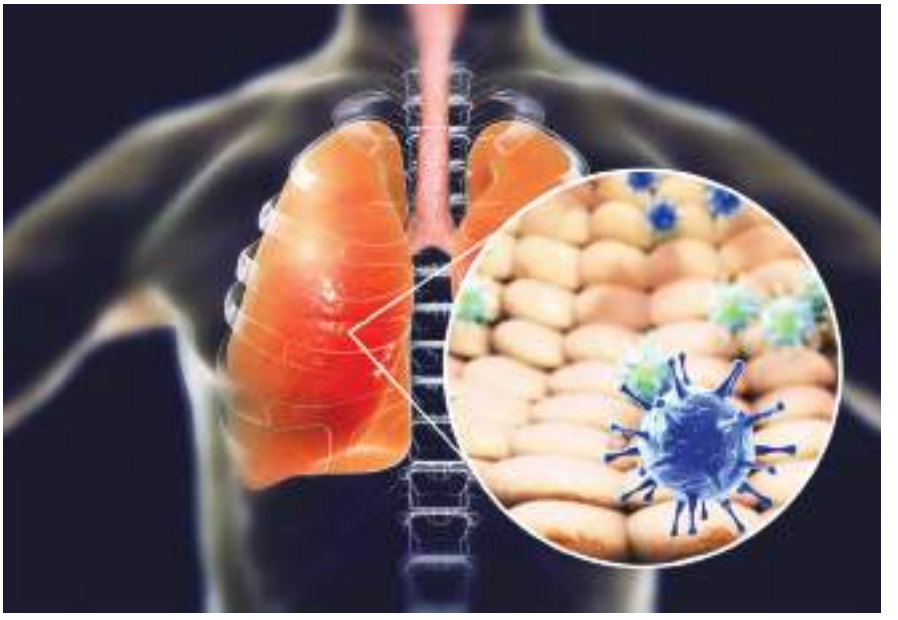
* Η Ειρήνη Χριστάκη
είναι Παθολόγος- Λοιμωξιολόγος, Λέκτορας Παθολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου

Σχετικά με τον ορισμό των ασθενών με ρευματοπάθειες ως ευπαθής ομάδα, μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία με βάση τις δημοσιευμένες μελέτες. Είναι παραδεκτό ωστόσο, ότι κάποιες υπο-ομάδες ρευματοπαθών ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.

Μέχρι την αδειοδότηση εμβολίου έναντι του κορωνοιού SARS-CoV-2, είναι πολύ σημαντικός ο εμβολιασμός για τα υπόλοιπα παθογόνα μικρόβια π.χ. εποχική γρίππη και πνευμονιόκοκκος, εκεί όπου ενδείκνυται.

Δεν προτείνεται η προληπτική διακοπή των θεραπειών σε ασθενείς με ρευματικά νοσήματα κατά την περίοδο της πανδημίας από COVID-19.

Επί του παρόντος, τα απλά μέτρα προστασίας είναι και τα σημαντικότερα για να προφυλαχθούμε από τη νόσο CODIV-19.



Covid-19 και Πνεύμονες για τα άτομα με Ρευματικές Παθήσεις

Αναμφίβολα, η περίοδος την οποία διανύουμε όλοι μας είναι πρωτόγνωρη και με πολλές ιδιαιτερότητες. Η είσοδος του ιού SARS-CoV-2 στη ζωή μας, που προκαλεί τη νόσο COVID-19 έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό την καθημερινότητά μας και όλοι καλούμαστε να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες. Ειδικά όμως για τους χρονίως πάσχοντες από διάφορες ασθένειες, τα θέματα που έχουν να αντιμετωπίσουν είναι πολλά και οφείλουν να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί.

Γράφει:
ΔΡ ΑΛΕΞΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ*

Οι ανθρώπινοι κορωνοϊοί είναι γνωστή ομάδα ανθρωπίνων ιών και σχετίζονται συνήθως με ήπιες λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού, παρόμοιες με το κοινό κρυολόγημα. Αυτό ισχύει και για τη νόσο COVID-19, αφού στη μεγάλη πλειοψηφία τους (αναφέρεται περίπου στο 80%), οι πάσχοντες βιώνουν τη νόσο είτε ασυμπτωματικά είτε με ήπια συμπτώματα όπως βήχας, ανοσμία και αγευσία και δεκατική πυρετική κίνηση. Είναι πλέον γνωστό, ότι οι κορωνοϊοί τείνουν να προκαλούν σοβαρότερα συμπτώματα και να έχουν χειρότερη έκβαση σε άτομα με χρόνιες παθήσεις παρά σε άτομα χωρίς συνοδά προβλήματα υγείας. Τα σοβαρότερα συμπτώματα και αποτελέσματα στους ασθενείς με προσβολή από SARS-Cov-2 είναι η παρουσία σοβαρής δύσπνοιας, υψηλού πυρετού, η εμφάνιση σοβαρής πνευμονίας και η ανάγκη για μηχανική υποστήριξη της αναπνοής σε μονάδες εντατικής θεραπείας.

Οι ρευματικές παθήσεις, είναι μια ομάδα ασθενειών στην οποία ανήκουν πάνω από 150 διαφορετι-

κά νοσήματα και αποτελούν παγκοσμίως την πρώτη κατά σειρά αιτία χρόνιου προβλήματος υγείας, καθώς επίσης και σωματικής ανικανότητας και ιατρικών επισκέψεων.

Ωστόσο, παρά τη χρονιότητα των ρευματικών παθήσεων, το κατά πόσο κάποιος που ανήκει στους ασθενείς αυτούς, έχει παράλληλα και υψηλό κίνδυνο για νόσηση και κακή έκβαση από τη νόσο COVID-19 (ανήκει δηλαδή στις λεγόμενες ευπαθείς ομάδες), εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Αυτοί είναι:

- Η ηλικία του ασθενούς,
- Η συνύπαρξη άλλων ασθενειών, όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση, τα καρδιολογικά (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια) και αναπνευστικά νοσήματα (π.χ. βρογχικό άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια),
- Η νόσος από την οποία πάσχει,
- Η δραστηριότητα της νόσου, εάν δηλαδή είναι σε ύφεση ή έξαρση,
- Η φαρμακευτική αγωγή την οποία λαμβάνει.

Ο τελευταίος παράγοντας είναι ίσως και ο σημαντικότερος στους ρευματολογικούς ασθενείς, μιας και η λήψη ή όχι ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων, βιολογικών παραγόντων ή από του στόματος κορτιζόνης, διαφοροποιεί σημαντικά την επικινδυνότητα νόσησης ή όχι από κορωνοιό.

Σχετικά με τον ορισμό των ασθενών με ρευματοπάθειες ως ευπαθής ομάδα, μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία με βάση τις δημοσιευμένες μελέτες. Ωστόσο, η έλλειψη δημοσιευμένων δεδομένων για αυτήν την ομάδα ασθενών δεν αποκλείει πράγματι οι ασθενείς αυτοί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο. Είναι παραδεκτό ότι ασθενείς με ρευματοπάθεια οι οποίοι είτε παρουσιάζουν προσβολή της καρδίας ή των πνευμόνων στα πλαίσια του νοσήματός του (π.χ. ασθενής με ρευματοειδή αρθρίτιδα και υποκείμενη πνευμονική ίνωση), είτε έχουν σημαντικές συννοσηρότητες (μεγάλη ηλικία ή/και παρουσία υπέρτασης, καρδιαγγειακών ή αναπνευστικών προβλήματων ή σακχαρώδους διαβήτη) είτε λαμβάνουν υψηλές δόσεις ανοσοκατασταλτικών, θεωρούνται ως «ευπαθείς ομάδες».

Μέχρι σήμερα, οι ρευματολογικές εταιρείες δεν συστήνουν την προληπτική διακοπή των θεραπειών σε ασθενείς με ρευματικά νοσήματα κατά την περίοδο της πανδημίας από COVID-19. Η απόφαση για την προσωρινή διακοπή ή αλλαγή της θεραπευτικής αγωγής θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη και να λαμβάνεται από τον θεράποντα ρευματολόγο.

Εμβολιασμοί

Μεχρί την εμφάνιση εμβολίου έναντι του νέου κορωνοϊού, θα πρέπει όλοι οι χρονίως πάσχοντες, ανάμεσά τους και οι ρευματοπαθείς να φροντίσουν να έχουν εμβολιαστεί έναντι της εποχικής γρίπης. Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι η πιο αποτελεσματική προστασία έναντι της εποχικής γρίπης και η παραγωγή αντισωμάτων μετά τον εμβολιασμό απαιτεί τουλάχιστον 2 εβδομάδες. Το αντιγριπικό εμβόλιο δεν είναι ιδανικό καθώς παρέχει μέτρια αποτελεσματικότητα, προσφέρει όμως σημαντική προστασία, ιδιαίτερα σε άτομα υψηλού κινδύνου.

Διαθέσιμο είναι επίσης και το εμβόλιο έναντι του πνευμονιοκόκκου, του συχνότερου δηλαδή μικροβίου που προκαλεί πνευμονία στους ενήλικες. Στην αγορά είναι διαθέσιμα 2 εμβόλια, τα οποία θα πρέπει οι ασθενείς σε συνεννόηση με τον ιατρό τους να λάβουν εφόσον ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Ασθενείς άνω των 65 ετών και άτομα τα οποία λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική αγωγή βρίσκονται ανάμεσα στις ομάδες υψηλού κινδύνου οι οποίες πρέπει να εμβολιαστούν έναντι του πνευμονιοκόκκου.

Απλά μέτρα προστασίας

Τα απλά μέτρα που λαμβάνονται για προστασία εμάς, της οικογένειας, των φίλων και συνανθρώπων μας είναι μέχρι τώρα τα σημαντικότερα για προφύλαξη από την νόσηση με τον νέο κορωνοϊό.

- Σωστή και καλή χρήση της μάσκας, ειδικά σε πολυσύχναστους χώρους
- Καλό πλύσιμο των χεριών για τουλάχιστο 20 δευτερόλεπτα, χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας
- Βάζουμε τον αγκώνα μπροστά ή ένα χαρτομάντηλο όταν φτερνιζόμαστε ή βήχουμε
- Αποφυγή συνωστισμών ή χώρων όπου γενικά συναθροίζονται πολλά άτομα

** Δρ. Αλέξης Παπαδόπουλος*
MD MSc EDRM FCCP,
Ειδικός Πνευμονολόγος, Εξειδίκευση στις Διάμεσες Πνευμονοπάθειες (Oxford, UK)

Δυσκαμψία της σπονδυλικής στήλης

Όλο και περισσότερος κόσμος ταλαιπωρείται από δυσκαμψία της σπονδυλικής στήλης, είτε είναι από ρευματοπάθεια, είτε από τον κακό τρόπο ζωής που περιλαμβάνει πολλές ώρες στο γραφείο ή τον καναπέ και γενικά λιγότερο ενεργητικό τρόπο ζωής. Ρευματοπάθειες μπορούν να οδηγήσουν τον κόσμο στη λιγότερο ενεργητική ζωή, κάτι που μπορεί να προκαλέσει χειρότερα προβλήματα στις αρθρώσεις του σπονδύλου καθώς οι μυς σφίγγουν, γίνονται λιγότερο ελαστικοί και πιο αδύναμοι, αδυνατώντας να σταθεροποιούν τις αρθρώσεις. Ακινησία και καθιστική ζωή προκαλεί και άλλα προβλήματα όπως παχυσαρκία με όλες τις επακόλουθες συνέπειες.

Γράφει:
ΘΑΛΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ*

Πώς μπορούμε να βοηθηθούμε από την Φυσιοθεραπεία

Ο ρόλος της φυσιοθεραπείας είναι να βοηθήσει τον κόσμο με διάφορες τεχνικές, ώστε να γίνει πιο ενεργητικός στη ζωή του. Αυτό γίνεται σταδιακά καθώς πολλές φορές χρειάζεται πρώτα να καταπολεμήσουμε διάφορα συμπτώματα όπως τις φλεγμονές, τον πόνο, τη δυσκαμψία και την ψυχολογία του ατόμου.

Ο φυσιοθεραπευτής θα κάνει πρώτα μια σειρά από τεστ για να δει σε τι κατάσταση βρίσκεται ο ασθενής. Όταν καταλήξει σε συμπέρασμα θα το συζητήσει με τον ασθενή δημιουργώντας μαζί του το πλάνο θεραπείας και τους στόχους.

Με βάση τις τελευταίες έρευνες, αποδείχθηκε ότι άτομα που αρχίζουν άσκηση νωρίς στη θεραπεία, έχουν πολύ καλύτερα αποτελέσματα από άλλους που καθυστερούν. Η άσκηση βοηθάει στην ενδυνάμωση των μυών, την καλύτερη κυκλοφορία αίματος και όλα αυτά βοηθούν στην αντιμετώπιση του πόνου και της ευλυγισίας.

Κάποιες φορές, στις ρευματοπάθειες χρησιμοποιούμε υπέρηχο, λέιζερ, ηλεκτροθεραπεία, θερμοθεραπεία / κρυοθεραπεία σαν βοήθεια για την αντιμετώπιση των φλεγμονών και του πόνου.

Ένα από τα καλύτερα όπλα μας για τις θεραπείες που χρησιμοποιούνται πλέον στη φυσιοθεραπεία είναι το Manual Therapy – θεραπεία με τα χέρια. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές τεχνικές που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο Φυσιοθεραπευτής αναλόγως με τον ασθενή. Αυτό που κάνει

το Manual Therapy μοναδικό, είναι ότι δίνει την ικανότητα στον εξειδικευμένο Φυσικοθεραπευτή να συνδυάζει τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις από την έρευνα σε συνδυασμό με τη σωστή κλινική αντιμετώπιση. Με τον τρόπο αυτό η θεραπεία στοχεύει στην αιτία του προβλήματος και όχι στο σύμπτωμα. Κατά συνέπεια, η Φυσικοθεραπεία παύει να είναι παθητική μόνο με τα μηχανήματα και γίνεται ενεργητική, στην οποία ο ασθενής ξεκινά από τις πρώτες κιόλας επισκέψεις να συμμετέχει στο πρόγραμμα ενεργητικής αποκατάστασης με ασκήσεις. Ακόμα ένα πλεονέκτημα είναι ότι μπορούμε να παρέμβουμε και στο οξύ στάδιο (acute phase), στοχεύοντας στην αιτία, κάτι που κάνει τον χρόνο θεραπείας πιο σύντομο και η αποκατάσταση είναι πιο ουσιαστική και πλήρης.

Στην περίπτωση του σπονδύλου, το Manual Therapy χρησιμοποιείται για την κινητοποίηση των δύσκαμπτων αρθρώσεων του σπονδύλου αλλά και των γύρω αρθρώσεων. Ταυτόχρονα απαιτείται η διευθέτηση των μυϊκών προβλημάτων (θεραπεία Trigger Point) που δυσχεραίνουν το πλάνο της αποκατάστασης.

Προσωπικά δουλεύω πολύ με το Manual Therapy και συγκεκριμένα με την τεχνική Mulligan Concept για την καλύτερη κινητικότητα των αρθρώσεων καθώς ανοίγει το διάστημα μεταξύ των οστών και δίνει ευκολότερη και χωρίς πόνο κίνηση αλλά και με το Dry Needling - Στεγνός βελονισμός για την καταπολέμηση των Trigger Point. Τα Trigger Point είναι "κουβαράκια" όπως τα αποκαλούμε, στις μυϊκές ίνες, τα οποία δημιουργούν χημικές αντιδράσεις οι οποίες προκαλούν πόνο. Επίσης κάνουν τις μυϊκές ίνες και κατά συνέπεια τους μυς να είναι λιγότερο ελαστικοί. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την δυσκαμψία της περιοχής. Για άτομα που φοβούνται τις βελόνες μπορούμε να δουλέψουμε πάνω στα Trigger Points με το μασάζ και συγκεκριμένα το Σπορ μασάζ.

Όπως ανέφερα και πιο πάνω και με βάση διάφορες νέες έρευνες αλλά και προσωπική εμπειρία, είναι καλό να αρχίσουμε με ασκήσεις όσο πιο γρήγορα γίνεται καθώς έτσι έχουμε καλύτερα και πιο γρήγορα αποτελέσματα. Προσωπικά αρχίζω με τους ασθενείς μου ασκήσεις από τις πρώτες κιόλας θεραπείες. Εννοείται πως οι ασκήσεις και η ένταση τους, προσαρμόζονται στον ασθενή, στο πρόβλημα και στο βαθμό του προβλήματος του.

Οι ασκήσεις που δίνουμε στους ασθενείς περιλαμβάνουν:

- **Ασκήσεις για βελτίωση του εύρους κίνησης.** Το εύρος κίνησης αναφέρεται στην ικανότητα μετακίνησης των αρθρώσεων μέσω της πλήρους κίνησης που είχαν σχεδιαστεί για να επιτύχουν. Αυτές οι ασκήσεις περιλαμβάνουν απαλό τέντωμα και κινήσεις που παίρνουν τις αρθρώσεις σε όλη την έκταση τους. Η τακτική άσκηση αυτών των ασκήσεων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση και τη βελτίωση της ευελιξίας στις αρθρώσεις.
- **Ασκήσεις ενδυνάμωσης.** Αυτές οι ασκήσεις βοηθούν στη διατήρηση και βελτίωση της μυϊκής δύναμης. Οι ισχυροί μύες μπορούν να υποστηρίξουν και να προστατεύσουν τις αρθρώσεις που προσβάλλονται από αρθρίτιδα.
- **Αεροβικές ασκήσεις.** Αυτές οι ασκήσεις ενισχύουν την καρδιά και κάνουν τους πνεύμονες πιο αποτελεσματικούς. Η αεροβική άσκηση μειώνει επίσης την κόπωση και δημιουργεί αντοχή, ενώ βοηθά στον έλεγχο του βάρους αυξάνοντας τον αριθμό των θερμίδων που χρησιμοποιεί το σώμα. Παραδείγματα αυτού του τύπου άσκησης περιλαμβάνουν περπάτημα, τζόκινγκ, ποδηλασία, κολύμπι ή χρήση ελλειπτικής μηχανής.
- **Ασκήσεις στο νερό.** Το κολύμπι είναι από τις καλύτερες ασκήσεις καθώς γυμνάζει όλο το σώμα ενώ παράλληλα η άνωση του νερού αφαιρεί την πίεση της βαρύτητας από τις αρθρώσεις.

Εν κατακλείδι, ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Η ίδια ασθένεια μπορεί να δώσει διαφορετικά συμπτώματα, και παρόμοια συμπτώματα μπορεί να είναι διαφορετική ασθένεια που απαιτεί διαφορετική προσέγγιση, για αυτό να συμβουλεύεστε και να ακολουθείτε πάντα τις συμβουλές του γιατρού ή του φυσιοθεραπευτή σας.

* Θαλής Αλεξάνδρου, *CMTPT, CMP, Φυσιοθεραπευτής*

Η σχέση των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου με τα ρευματικά νοσήματα

Οι αυτοάνοσες ρευματικές παθήσεις παρουσιάζουν χρόνια συμπτωματολογία, με κυριότερο και πιο σοβαρό σύμπτωμα το σύνδρομο του χρόνιου πόνου. Ο γενικευμένος πόνος, η δυσκαμψία και τα κινητικά προβλήματα που παρατηρούνται στους ρευματοπαθείς, προκαλούν αλλαγές σε όλους τους τομείς της ζωής, ακόμη και στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων αυτών. Παράλληλα ο γενικευμένος χρόνιος πόνος, επηρεάζει αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου των ατόμων που πάσχουν από ρευματικά νοσήματα. Με τον όρο γνωστικές λειτουργίες αναφερόμαστε στην ικανότητα σκέψης, προσοχής και αντίληψης ενός ατόμου, στην ικανότητα να θυμάται γεγονότα και πρόσωπα, όπως επίσης και στην δεινότητα του να επεξεργάζεται πληροφορίες από την καθημερινή ζωή και να εκτελεί κινήσεις με τα διάφορα μέρη του σώματος (π.χ. περπάτημα).

Γράφει:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΩΚΡΑΤΟΥΣ*

Μέσα από επιστημονικές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι το σύνδρομο του χρόνιου πόνου σε ρευματοπαθείς προκαλεί μείωση της επεξεργασίας του πόνου από το κεντρικό νευρικό και έχει σαν αποτέλεσμα την υπεραλγησία (αυξημένη ευαισθησία στον πόνο) και τον αναφερόμενο πόνο σε πολλά τμήματα της σπονδυλικής στήλης. Επίσης, μέσα από διάφορες πηγές έχει τεκμηριωθεί ότι ο πόνος είναι αντιστρόφως ανάλογος με τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου, δηλαδή τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα πόνου αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα προβλήματα σε σχέση με τις γνωστικές τους λειτουργίες. Παράλληλα, έχει παρατηρηθεί ότι όσο μεγαλύτερη είναι η χρονική έκθεση στον πόνο, από άτομα που πάσχουν από ρευματοπάθειες και κυρίως από ινομυαλγία, τόσο μεγαλύτερες είναι και οι αλλαγές που εμφανίζονται στον εγκέφαλο.

Συμπερασματικά, όσο πιο καλές και ενεργές είναι οι γνωστικές λειτουργίες, τόσο πιο ανεξάρτητες είναι οι λειτουργικές και κινητικές ικανότητες των ατόμων με ρευματικά νοσήματα. Σχεδόν το ένα τρίτο των ρευματοπαθών έχουν επηρεασμένες γνωστικές λειτουργίες και κυρίως την ικανότητα μνήμης, προσοχής και αντίληψης. Συνεπώς, τα μεγαλύτερα οφέλη από ένα πρόγραμμα άσκησης για τα άτομα αυτά προκύπτουν από ασκήσεις που είναι δομημένες με τρόπο έτσι ώστε να συμπεριλαμβάνουν κινητικές αλλά και παράλληλα γνωστικές δεξιότητες.

Διαχρονικά, υπάρχουν πολλά συνδυαστικά προγράμματα άσκησης και αποθεραπείας που συνδυάζουν τις κινητικές και γνωστικές λειτουργίες των ατόμων που πάσχουν με ρευματικά νοσήματα και τα οποία παρουσιάζουν εκπληκτικά αποτελέσματα στη βελτίωση της κατάστασης και της ποιότητας ζωής τους. Στα προγράμματα αυτά χρησιμοποιούνται ασκήσεις συντονισμού των άκρων του σώματος που βοηθούν τόσο στην βελτίωση της ισορροπίας αλλά όσο και στην ικανότητα αντίληψης. Επίσης, στα προγράμματα αυτά είναι ενσωματωμένες και ασκήσεις πολλαπλών δραστηριοτήτων ταυτόχρονα που έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ικανότητας αντίδρασης του εγκεφάλου και του σώματος σε διάφορα ερεθίσματα την ίδια στιγμή. Επιπρόσθετα, τα τελευταία χρόνια έχει αναπτυχθεί η τάση της χρησιμοποίησης του υδάτινου περιβάλλοντος ως ένα επιπλέον θεραπευτικό μέσο στην επίλυση γνωστικών διαταραχών. Η άσκηση από μόνη της μέσα στο νερό αναπτύσσει αυξημένες γνωστικές λειτουργίες και έτσι σε συνδυασμό με την ένταξη των συνδυαστικών προγραμμάτων που έχουμε προαναφέρει, πολλαπλασιάζει τα ωφελήματα των ατόμων που συμμετέχουν.

Τα περισσότερα από τα προγράμματα συνδυαστικής άσκησης, γνωστικών και κινητικών λειτουργιών, εφαρμόζονται σε ατομικό επίπεδο λόγο των αυξημένων απαιτήσεων συγκέντρωσης και επίβλεψης των ατόμων αυτών. Στις πλείστες όμως περιπτώσεις όπου παρουσιάζονται πιο ήπια συμπτώματα, η εφαρμογή των συνδυαστικών προγραμμάτων σε ομαδικό επίπεδο έχει αποδειχθεί ότι εμφανίζει πολύ θετικά αποτελέσματα στις γνωστικές και κινητικές λειτουργίες, αλλά και στη ψυχολογία των συμμετεχόντων λόγω του ότι προωθείται η κοινωνικοποίηση τους και η ένταξη σ' ένα σύνολο με παρόμοια χαρακτηριστικά.

Η μειωμένη κινητική και λειτουργική ικανότητα στους ρευματοπαθείς σχετίζεται άμεσα με τους αυξημένους περιορισμούς στις γνωστικές λειτουργίες. Επίσης μέσα από επιστημονικές αναφορές, είναι γνωστό ότι πάνω από το 50% των ατόμων με ρευματικά νοσήματα πάσχουν από σύνδρομο κατάθλιψης και το οποίο είναι ένας σοβαρός παράγοντας αύξησης των κινητικών και γνωστικών προβλημάτων. Στο σημείο αυτό είναι πολύ σημαντικό ν' αναφέρουμε ότι τα συνδυαστικά προγράμματα όταν εφαρμόζονται παράλληλα και με άλλα προγράμματα άσκησης (π.χ. αερόβια άσκηση, υδροθεραπεία, κολύμβηση, clinical yoga, clinical Pilates κ.ά.), προσφέρουν μια ολιστική και πιο σφαιρική αντιμετώπιση των ασθενών με χρόνια συμπτωματολογία. Επομένως, για τα άτομα με πιο έντονο και περισσότερης διάρκειας πόνο και γενικότερα σε όλα τα ρευματικά νοσήματα, η πιθανή μείωση των γνωστικών απαιτήσεων θα πρέπει να ληφθεί υπόψη στην οργάνωση και εφαρμογή ενός προγράμματος άσκησης. Τέλος, ακόμη πιο σημαντικό είναι η ένταξη ασκήσεων γνωστικών λειτουργιών στο σπίτι, ως μέρος της καθημερινότητας του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

* Ο Δημήτρης Σωκράτους *(PhD candidate),*
Φυσιοθεραπευτής / Γυμναστής
-Ανώτερος Φυσιοθεραπευτής στο Ινστιτούτο Νευρολογίας και Γενετικής Κύπρου

Πώς η διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους μειώνει την επίπτωση των ρευματοπαθειών

Η καθημερινότητα για έναν ασθενή με ρευματοπάθεια μπορεί να είναι δύσκολη και επώδυνη λόγω της φλεγμονής και της επεκτατικής της δράσης.

Το αυξημένο σωματικό βάρος και λίπος είναι επιβαρυντικός παράγοντας καθώς μέσω αυτών,αυξάνεται η φλεγμονή αλλά και ο πόνος στις αρθρώσεις. Η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους σε έναν ασθενή είναι καθοριστικός στόχος και επιτυγχάνεται βελτιώνοντας τις διατροφικές του συνήθειες και εμπλουτίζοντας την καθημερινότητα του με αντιοξειδωτικά συστατικά.

Γράφει:
ΝΑΣΙΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ*

Διατροφική καθοδήγηση για τη διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους:

1. Διατηρήστε μια ισορροπημένη διατροφή: Η Μεσογειακή διατροφή θεωρείται η ιδανική μορφή διατροφής με βέλτιστα αποτελέσματα στη διαχείριση των ρευματοπαθειών. Η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών, φρούτων και λαχανικών, μονοακόρεστων λιπαρών οξέων αλλά και η χαμηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος και κορεσμένου λίπους έχουν αποδεδειγμένα αποτελέσματα στη μείωση της φλεγμονής των αρθρώσεων, στην πρωινή δυσκαμψία και στη βελτιωμένη καθημερινότητα των ασθενών.

2. Μειώστε τα κορεσμένα λίπη και αυξήστε τα ακόρεστα λιπαρά οξέα: Έχει παρατηρηθεί ότι η μείωση κορεσμένου λίπους και η ταυτόχρονη αύξηση ακόρεστων λιπαρών οξέων βελτιώνει τη σύσταση του σώματος μειώνοντας το λίπος και ταυτόχρονα παρουσιάζεται καλύτερη κλινική εικόνα στους ασθενείς. Αποφύγετε το κόκκινο κρέας, την κρέμα γάλακτος, τα πλήρη γαλακτοκομικά, τα αλλαντικά, το βούτυρο και τη μαγιονέζα και τα σφολιατοειδή. Δώστε έμφαση στα ω-3 λιπαρά οξέα που χαρακτηρίζονται από ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και προτιμήστε τα λιπαρά ψάρια, τους ανάλατους ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο, βούτυρα καρπών και το αβοκάντο.

3. Βιταμίνη D και ασβέστιο: Η βιταμίνη D και το ασβέστιο είναι απαραίτητα στοιχεία για την καλή υγεία των οστών και των χόνδρων. Πολλές φορές παρουσιάζεται έλλειψη της βιταμίνης D, λόγω της μειωμένης έκθεσης στον ήλιο (όπως συνίσταται στον ερυθηματώδη λύκο). Προτείνεται η πρόσληψη τροφίμων όπως λιπαρά ψάρια, αυγά, μουρουνέλαιο αλλά και γαλακτοκομικών χαμηλών σε λιπαρά, αμυγδάλων, ταχίνι και σπανάκι (υψηλά σε ασβέστιο), καθώς και συμπληρωματική αγωγή όπου χρειάζεται.

4. Αύξηση φυτικών ινών: Οι φυτικές ίνες που προσλαμβάνονται μέσω των λαχανικών, των φρούτων, των προϊόντων ολικής άλεσης, των οσπρίων και των ξηρών καρπών, βοηθούν στον καλύτερο κορεσμό αλλά και στην καλύτερη διαχείριση των γευμάτων. Παράλληλα αποδίδεται καλύτερη γλυκαιμία στον οργανισμό και μέσω αυτών των τρόπων βελτιώνεται το σωματικό βάρος. Παράλληλα η ισχυρή αντιοξειδωτική δράση των προϊόντων δρα ενάντια στην φλεγμονή των ρευματοπαθειών.

5. Αντιοξειδωτικές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μέταλλα: Στις ρευματοπάθειες η βασική ανάγκη της θεραπείας είναι η μείωση της επίμονης φλεγμονής. Γι' αυτόν το λόγο και είναι

αναγκαία η πρόσληψη βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων που βοηθούν μέσω της αντιοξειδωτικής τους δράσης και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Βιταμίνη C, A, E.: Προστατεύουν από τη φλεγμονώδη φάση των ρευματοπαθειών και υπάρχουν σε πληθώρα στους ξηρούς καρπούς, στα φυτικά έλαια και κυρίως στο ελαιόλαδο, στο αβοκάντο, στα εσπεριδοειδή, στις φράουλες, στις γλυκές πιπεριές, στο ρόδι.

Βιταμίνη Β6.: Στις ρευματικές παθήσεις παρουσιάζονται μειωμένα επίπεδα της συγκεκριμένης βιταμίνης άρα προτείνεται η αυξημένη πρόσληψη εμπλουτισμένων δημητριακών, πατατών, ξηρών καρπών, μπανανών, αβοκάντο και μέτρια πρόσληψη στο κόκκινο κρέας.

Χαλκός.: Συμμετέχει σε στοιχεία που έχουν ουσιαστικό προστατευτικό ρόλο, έναντι των μόνιμων βλαβών στις αρθρώσεις. Εστιάστε σε τροφές όπως το συκώτι, στρείδια, σπιρουλίνα, ξηροί καρποί, σπόροι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μαύρη σοκολάτα.

Σελήνιο.: Πολύ συχνά παρουσιάζονται ελλείψεις στους ρευματοπαθείς, οπότε προτείνεται αύξηση πρόσληψης. Σελήνιο βρίσκουμε στα Brazilian nuts, αυγά, σαρδέλες, σολομό, chia seeds, ηλιόσπορους.

Ψευδάργυρος: Παρατηρούνται χαμηλά επίπεδα σε ασθενείς με χρόνιες φλεγμονώδεις ασθένειες. Ως εκ τούτου προτείνεται η αύξηση της πρόσληψης του μέσω των αυγών, σιτηρών, σκόρδου, σουσάμι και κρέατος.

Σίδηρος.: Σε ρευματοπαθείς έχει παρατηρηθεί εναπόθεση μεγάλων ποσοτήτων σιδήρου στον αρθρικό ιστό που σχετίζεται με την εμφάνιση επίμονης φλεγμονής στις αρθρώσεις, οπότε πρέπει να δίνεται προσοχή στην πρόσληψη σιδήρου, ο οποίος εντοπίζεται στο συκώτι, το κακάο, τα όσπρια, το μοσχάρι, τους ξηρούς καρπούς, το σπανάκι.

Η σωστή διαχείριση και ο προγραμματισμός της διατροφής, συνδυαζόμενης πάντα με τη φαρμακευτική θεραπεία, θεωρείται σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση και διαχείριση της νόσου και του σωματικού βάρους. Εστιάστε στα σωστά διατροφικά στοιχεία και βελτιώστε την καθημερινότητα σας, μειώνοντας τη φλεγμονή και τον πόνο.

* *Η* Νάσια Αποστόλου
είναι Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, BSc, MSc

Στα πλαίσια υπηρεσιών στήριξης, εκπαίδευσης και διεκδίκησης δικαιωμάτων υπέρ των ασθενών με Ρευματικές και Μυοσκελετικές παθήσεις στην Κύπρο, ο ***Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου*** υπό το πρίσμα μίας εξελικτικής πορείας η οποία πρεσβεύει το όραμα, τις αξίες και τους στόχους του Συνδέσμου, το έτος 2021 επενδύει ουσιαστικά στην ανάδειξη των ρευματικών νοσημάτων.

Οι ρευματικές παθήσεις:

- Αποτελούν την πρώτη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως
- Αφορούν το 25% του παγκόσμιου πληθυσμού
- Είναι χρόνιες παθήσεις
- Προσβάλλουν πολλά παιδιά εκτός από ενήλικες

Ο θεσμός της Εβδομάδας Ρευματικών Παθήσεων διοργανώνεται με σκοπό τη διαφώτιση και την ενημέρωση του κοινού και φορέων για τις Ρευματικές και Μυοσκελετικές Παθήσεις, συπεριλαμβάνοντας και τα παιδικά ρευματικά νοσήματα. Το έτος 2021 οι δράσεις της Εβδομάδας Ρευματικών Παθήσεων θα πραγματοποιηθούν από 8-16 Μαΐου, μέσω διαδικτύου για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά προς συμμόρφωση και σεβασμό στα περιοριστικά μέτρα που απαιτούνται για τον περιορισμό της πανδημίας covid-19.

Παρατίθεται ακολούθως το πρόγραμμα της Εβδομάδας Ρευματικών Παθήσεων 8-16 Μαΐου 2021

Πρόγραμμα Εβδομάδας Ρευματικών Παθήσεων 8-16 Μαΐου 2021

1. Ομάδες Πασχόντων από Ρευματικές Παθήσεις

Ομάδα Αγκυλοποιητικής Σπονδυλοαρθρίτιδας: Σάββατο 8/5/2021,ώρα17:00–19:00. Σωματική άσκηση στο πάρκο Αθαλάσσας-Λευκωσία. Συγκέντρωση: χώρος στάθμευσης πάρκου, στην είσοδο πλησίον του κυκλικού κόμβου στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας.

Αν ισχύουν περιοριστικά μέτρα λόγω της πανδημίας, θα πραγματοποιηθεί Διαδικτυακή Συνάντηση με θέμα: «Ανταλλαγή απόψεων για θέματα που μας απασχολούν». Δηλώσεις συμμετοχής έως 5/5/2021, στο 22428285.

Ομάδα του Λύκου: Δευτέρα 10/5/2021, ώρα: 18.00-19.00. Διαδικτυακό σεμινάριο με τον Δρ. Σάββα Ψαρέλλη, Ρευματολόγο, με θέμα: Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος: Νεότερες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Δηλώσεις συμμετοχής έως 5/5/2021, στο 22428285.

Ομάδα Οστεοαρθρίτιδας: Τρίτη 11/5/2021, ώρα: 18.00 - 19.00. Διαδικτυακή Διάλεξη με την ψυχολόγο, κυρία Αριστονίκη Θεοδοσίου και θέμα: ''Οστεοαρθρίτιδα-Χρόνιος Πόνος. Δηλώσεις συμμετοχής έως 7/5/2021, στο 22428285.

Δράσεις με φυσική παρουσ

Ομάδα Ινομυαλγίας: Τετάρτη, 12/5/21, ώρα: 18:00-19:00. Διαδικτυακή Παρουσίαση από την Διδάσκαλο Ελίζα Πατσαλίδου, με θέμα: παρουσίαση τεχνικής Αλεξάντερ. Δηλώσεις συμμετοχής έως 7/5/2021, στο 22428285.

2. Εκστρατεία Join Rheuma Kids: ενημέρωση για τα παιδικά ρευματικά νοσήματα και λήψη εισφορών για την εκπόνηση του **Πάρκου της Χαράς** για παιδιά με κινητικές δυσκολίες, στον Δήμο Λατσιών.

Πληροφορίες https://rheumatism.org.cy/join-rheuma-kids/

3. Διαδικτυακή δράση Your Courage

Αντιρευματικό Κύπρου

Στήριξη, εκ
και διεκδίκηση
υπέρ των
με Ρευμα
Μυοσκελετικ

Moment – Η στιγμή θά
ση ενός στόχου που π
10-16 Μαΐου στον προσ
Facebook, κάνοντας tag
ηση της δημοσίευσης με
ματικο Συνδεσμο Κυπρ
ριξη στους ρευματοπαθ
θα λάβουν μέρος σε κλή

Ο πρώτος στόχος τ
ευαισθητοποίηση και η
για τα παιδικά ρευματικ
βάση, μέσα από την ιστο
https://rheumatism.org
με σκοπό την έγκαιρη δι

ia και μέσω του διαδικτύου

ος Σύνδεσμος
υ (ΑΣΚ):
κπαίδευση
η δικαιωμάτων
ασθενών
ατικές και
κές παθήσεις

ρρους σου. Δημοσίευ-
ραγματοποιήσαμε από
ωπικό μας λογαριασμό
g **@Cyplar** και κοινοποί-
ε μήνυμα στον Αντιρευ-
ου, προς συμβολική στή-
θείς. Οι συμμετέχοντες
ήρωση δώρων.
ης εκστρατείας είναι η
ενημέρωση του κοινού
κά νοσήματα σε μόνιμη
οσελίδα του Συνδέσμου
g.cy/join-rheuma-kids/
ιάγνωση προς αποτρο-
πή της σωματικής δυσλειτουργίας αυτών των παιδιών η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αναπηρίες και ενδεχομένως ακόμα και σε κοινωνική απομόνωση και στοχοποίηση τους, με αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία. Συνεπώς η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση είναι επιτακτική για την αποτροπή μόνιμων βλαβών και μία ικανοποιητική ποιότητα ζωής. Η αξιολόγηση του παιδιού ή εφήβου με μυοσκελετικά συμπτώματα συνιστάται από ρευματολόγο, προς αναγνώριση αυτών των νοσημάτων.

Ο δεύτερος σκοπός της εκστρατείας είναι η κατασκευή ενός ειδικά διαμορφωμένου πάρκου, το οποίο θα περιλαμβάνει την εγκατάσταση οργάνων εκγύμνασης εξωτερικού χώρου σε χώρο πρασίνου για τα παιδιά με ρευματικές παθήσεις που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες, στον Δήμο Λατσιών. Τα όργανα αυτά θα μπορούν να χρησιμοποιούνται τόσο από παιδιά που έχουν προσβληθεί από ρευματικά νοσήματα και έχουν κινητικά προβλήματα, όσο από όλα τα παιδιά/ενήλικες γενικά που αντιμετωπίζουν παρόμοιες κινητικές δυσκολίες.

Ο χώρος αυτός θα φέρει το όνομα **ΤΟ ΠΑΡΚΟ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ**, ενώ η τοποθεσία του πάρκου θα είναι έναντι του κέντρου υγείας στο Δήμο Λατσιών, επί των οδών Δημήτρη Σταύρου και Καρπάθου, Τ.Κ. 2224 Λατσιά

Ο Σύνδεσμος θα δέχεται εισφορές από τον Μάρτιο 2021 και για περίοδο έξι (6) μηνών τόσο από χορηγούς όσο και το ευρύ κοινό, με σκοπό τη δημιουργία του θεματικού πάρκου ως εξής:

1. Πιστωτική Κάρτα

Επιλέξτε ένα από τα πιο πάνω ποσά της εισφοράς που επιθυμείτε και στο επόμενο στάδιο επιλέξτε το πεδίο Εισφορά. Στη συνέχεια επιλέξτε Προβολή Καλαθιού και ακολούθως πατήστε το πεδίο Ολοκλήρωση της Παραγγελίας για να ολοκληρώσετε την εισφοράς σας μέσω Πιστωτικής Κάρτας.

2. Μεταφορά σε Τραπεζικό Λογαριασμό

BANK: Bank of Cyprus
NAME: ANTIREYVMATIKOS SYNDESMOS KYRPOY
ACCOUNT NUMBER: 012005034548
IBAN: CY42002001200000000503454800
WIFT/BIC: BCYPCY2N

3. SMS

Αποστολή μηνύματος με την ένδειξη CYPLAR 1, CYPLAR 3 ή CYPLAR 5 στο 7060 για την εισφορά €1, €3 ή €5 αντίστοιχα.

*Το πιο πάνω αφορά συνδρομητές της Cyta

3. Διαδικτυακή δράση: Your Courage Moment – Η στιγμή θάρρους σου 9-16 Μαΐου. Ο σκοπός της δράσης είναι η συμμετοχή του κόσμου μέσα από τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης προς συμβολική στήριξη στους ρευματοπαθείς. Το κοινό θα καλείται να αναρτήσει ένα προσωπικό στόχο που ενδεχομένως φοβόταν ή δεν τολμούσε, στο λογαριασμό που τηρεί στο μέσο κοινωνικής Δικτύωσης Facebook, κάνοντας tag @cyplar. Η δράση περιλαμβάνει κλήρωση δώρων για τους συμμετέχοντες.

Σας καλούμε να παρακολουθήσετε και να συμμετέχετε στις δράσεις της Εβδομάδας Ρευματικών Παθήσεων, προς ενημέρωση για τις ρευματικές παθήσεις και τη στήριξη των ρευματοπαθών!

• Αρθρογράφος: Μαρία Εξαδακτύλου

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Υγείας

ΧΟΡΗΓΟΙ

MSD INVENTING FOR LIFE · lifepharma · Roche · UNIVERSAL LIFE

Εκστρατεία JOIN RHEUMA KIDS

Όλοι για το πάρκο της χαράς των παιδιών

με ρευματικά νοσήματα και κινητικές δυσκολίες!

Στα πλαίσια υπηρεσιών στήριξης, εκπαίδευσης και διεκδίκησης δικαιωμάτων υπέρ των ασθενών με Ρευματικές και Μυοσκελετικές παθήσεις στην Κύπρο, ο Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου το έτος 2021 επενδύει ουσιαστικά στην ανάδειξη των παιδικών/νεανικών ρευματικών νοσημάτων.

Η 18η Μαρτίου ορίστηκε ως η Παγκόσμια Ημέρα Νεανικών Ρευματικών Νοσημάτων από την Ευρωπαϊκή Παιδορευματολογική Εταιρεία (PReS) και το Ευρωπαϊκό Δίκτυο για Παιδιά με Αρθρίτιδα (ENCA). Η παγκόσμια ευαισθητοποίηση των γονέων, παιδιών, εφήβων, επαγγελματιών Υγείας, εκπαιδευτικών, παιδαγωγών, κρατικών φορέων και γενικότερα της κοινωνίας για την ύπαρξη αυτών των νοσημάτων που προσβάλλουν τα παιδιά και τους εφήβους κρίθηκε επιτακτική. Η πλειοψηφία του κόσμου θεωρεί λανθασμένα ότι οι ρευματοπάθειες είναι ασθένειες της μέσης και της τρίτης ηλικίας. Ωστόσο οι ρευματοπάθειες προσβάλλουν επίσης και το μυοσκελετικό σύστημα των παιδιών.

Με αφορμή την Παγκόσμια Μέρα Νεανικών Ρευματικών Νοσημάτων στις 18 Μαρτίου, ο Αντιρευματικός Σύνδεσμος Κύπρου θέσπισε το 2021 την εκστρατεία **Join Rheuma Kids.**

Ο πρώτος στόχος της εκστρατείας είναι η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση του κοινού σε μόνιμη βάση για το θέμα αυτό, μέσα από την ιστοσελίδα του Συνδέσμου με σκοπό την έγκαιρη διάγνωση προς αποτροπή της σωματικής δυσλειτουργίας αυτών των παιδιών η οποία μπορεί να οδηγήσει σε αναπηρίες και ενδεχομένως ακόμα και σε κοινωνική απομόνωση και στοχοποίηση τους, με αντίκτυπο στην ψυχική τους υγεία. Συνεπώς η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση είναι επιτακτική για την αποτροπή μόνιμων βλαβών και μία ικανοποιητική ποιότητα ζωής. Η αξιολόγηση του παιδιού ή εφήβου με μυοσκελετικά συμπτώματα συνιστάται από ρευματολόγο, προς αναγνώριση αυτών των νοσημάτων.

Τα νεανικά ρευματικά νοσήματα είναι χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, αυτοάνοσης αιτιολογίας, με πρόκληση φλεγμονής που συνήθως αναπτύσσεται σε κάποιο σημείο του συνδετικού ιστού, συχνότερα στην άρθρωση. Υπολογίζεται ότι προσβάλλουν περίπου ένα στα 1.000 παιδιά και εφήβους, ηλικίας κάτω των 18 ετών και είναι χρόνιες.

Κύρια συμπτώματα είναι ο πόνος, η διόγκωση ή/και δυσκαμψία αρθρώσεων, παρατηρείται δυσκολία στη βάδιση, την ένδυση, την εκτέλεση γραφικής εργασίας και επηρεάζει πολλούς τομείς. Μπορεί, μεταξύ αυτών να εκδηλωθούν συμπτώματα στο δέρμα, τα νεφρά, τα μάτια, την καρδιά ή τον εγκέφαλο. Το αποτέλεσμα χωρίς θεραπεία είναι να επηρεάζεται αρνητικά η καθημερινή δραστηριότητά του παιδιού/εφήβου, αφού χρειάζεται περισσότερο χρόνο από τους συνομήλικους του για κάποιες δραστηριότητες ή παρατηρείται δυσκολία/αδυναμία να εκτελέσει κάποιες από αυτές.

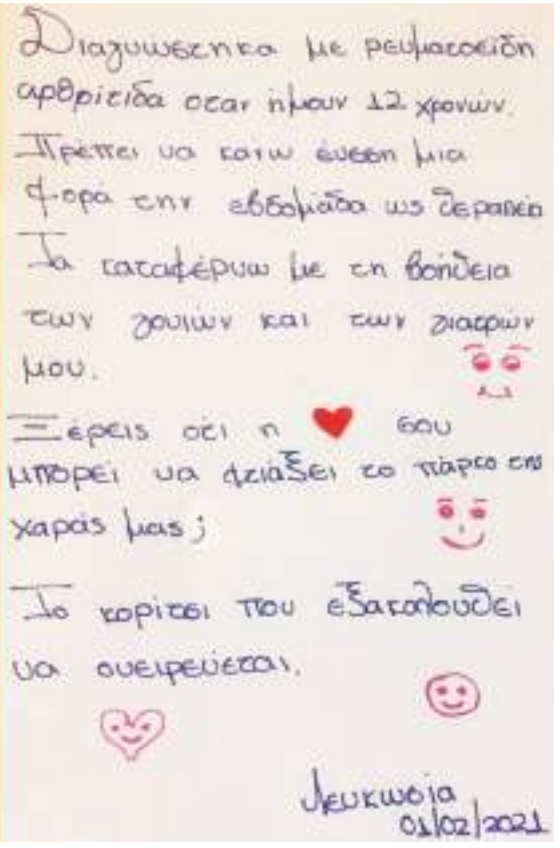
Ενδεικτικά συχνές παθήσεις είναι οι εξής:

- **Η νεανική ιδιοπαθής αρθρίτιδα**
- **Ο συστηματικός ερυθηματώδης λύκος**
- **Οι συστηματικές αγγειίτιδες (συχνότερα η νόσος Kawasaki)**
- **Το σύνδρομο Blau**

Στήριξε και εσύ το έργο του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου!

Η Φαρμακευτική Αγωγή αποσκοπεί στον έλεγχο και την καταστολή της αυτοάνοσης φλεγμονής. Πλέον υπάρχουν στοχευμένα φάρμακα τα οποία αναστέλλουν την εξέλιξη της φλεγμονής και αποτρέπουν την εγκατάσταση μόνιμων αλλοιώσεων ως προς τη σωματική λειτουργία. Επίσης σε συνδυασμό με τη φυσικοθεραπεία οδηγούν σε μεγάλο βαθμό στην αποκατάσταση του μυοσκελετικού συστήματος. Απαιτείται επίσης η σταδιακή εκπαίδευση του ασθενή και των γονέων για τις ιδιαιτερότητες του νοσήματος.

Χρήσιμες πληροφορίες για τα παιδικά ρευματικά νοσήματα αναρτώνται στην ιστοσελίδα μας https://rheumatism.org.cy/join-rheuma-kids/


Διαγνώστηκα με ρευματοειδή αρθρίτιδα όταν ήμουν 12 χρονών. Πρέπει να κάνω ένεση μια φορά την εβδομάδα ως θεραπεία. Τα καταφέρνω με τη βοήθεια των γονιών και των γιατρών μου.

Ξέρεις ότι η ♥ σου μπορεί να φτιάξει το πάρκο της χαράς μας;

Το κορίτσι που εξαπολύθηκε να ονειρεύεται.

Λευκωσία 01/02/2021

Το πάρκο της χαράς

Ο δεύτερος σκοπός της εκστρατείας είναι η κατασκευή ειδικά διαμορφωμένου πάρκου, το οποίο θα περιλαμβάνει την εγκατάσταση οργάνων εκγύμνασης εξωτερικού χώρου σε χώρο πρασίνου για τα παιδιά με ρευματικές παθήσεις που αντιμετωπίζουν κινητικές δυσκολίες, στο Δήμο Λατσιών. Τα όργανα αυτά θα μπορούν να χρησιμοποιούνται τόσο από παιδιά που έχουν προσβληθεί από ρευματικά νοσήματα και έχουν κινητικά προβλήματα, όσο από όλα τα παιδιά/ενήλικες γενικά που αντιμετωπίζουν παρόμοιες κινητικές δυσκολίες.

Ο χώρος αυτός θα φέρει το όνομα **το πάρκο της χαράς** ενώ η τοποθεσία του πάρκου θα είναι έναντι του Κέντρου Υγείας στο Δήμο Λατσιών, επί των οδών Δημήτρη Σταύρου και Καρπάθου, Τ.Κ. 2224 Λατσιά

Ο Σύνδεσμος θα δέχεται εισφορές από τον Μάρτιο 2021 και για περίοδο έξι (6) μηνών τόσο από χορηγούς όσο και από το ευρύ κοινό, με σκοπό τη δημιουργία του θεματικού πάρκου.

Παρατίθενται ακολούθως οι τρόποι καταβολής εισφορών:

1. Πιστωτική Κάρτα

Ο τρόπος εισφορών για πιστωτικές κάρτες αναγράφονται στην ιστοσελίδα: https://rheumatism.org.cy/join-rheuma-kids/

2. Μεταφορά σε Τραπεζικό Λογαριασμό

BANK: Bank of Cyprus
NAME: ANTIREYVMATIKOS SYNDESMOS KYRPOY
ACCOUNT NUMBER: 012005034548
IBAN: CY42002001200000000503454800
WIFT/BIC: BCYPCY2N

3. SMS

Αποστολή μηνύματος με την ένδειξη
CYPLAR 1, CYPLAR 3 ή CYPLAR 5
στο 7060 για την εισφορά €1, €3 ή €5 αντίστοιχα.
** Το πιο πάνω αφορά συνδρομητές της Cyta*

Charity Direct
Μια κοινωνική προσφορά της
cyta

Στη βάση αυτή σας καλούμε όλους να συμβάλετε σε αυτή την προσπάθεια. Ελάτε να φτιάξουμε όλοι μαζί ***το Πάρκο της Χαράς*** *αυτών των παιδιών!*

ΧΟΡΗΓΟΙ

UNIVERSAL LIFE

Remedica

Εικονικός κόσμος, κατώφλι επικοινωνίας [...]

«Αυτό που βλέπω δεν είναι αθώο και ουδέτερο. Είναι εξ ορισμού μολυσμένο από αυτό που μέχρι τώρα γνωρίζω. Άλλο τόσο, όμως, αυτό που βλέπω είναι μολυσμένο ακόμη και από αυτό που μέχρι τώρα δεν γνωρίζω. Πολλές φορές όμως αυτό, που μέχρι τώρα γνωρίζω, αποτελεί και το εμπόδιο για να μην βλέπω, για να μην παρατηρώ, για να μην μαθαίνω αυτό που δεν γνωρίζω. Αυτό που γνωρίζω αποτελεί το εμπόδιο. Για να μη γνωρίσω το άλλο.» ***(Σ. Λαδά, Αρχιτέκτονας)***

Γράφει:
ΕΛΙΝΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΟΥ

Το πιο πάνω απόσπασμα, ίσως με μια πρώτη ματιά να φαντάζει ξένο στο αντικείμενο με το οποίο καταπιάνεται το εν λόγω δοκίμιο. Εντούτοις όμως το παραθέτω, γιατί αποτέλεσε για μένα αφορμή. Αφορμή, για να παραθέσω τις σκέψεις μου κατευθύνοντας το «βλέμμα» σε άλλες οπτικές γωνιές της νέας πραγματικότητας που ζούμε, που δυστυχώς δεν αναφέρεται και δεν προωθείται στον τόπο μου, αφού επιλέγουμε να εστιάζουμε μόνο στην οπτική του δράματος που εξελίσσεται.

Νιώθουμε να βρισκόμαστε σ' ένα χρονικό κενό, όπου ο χρόνος έχει σταματήσει, και περιμένουμε πότε θα «ξανά» μπούμε στη ζωή μας, κι αναρωτιόμαστε πώς θα της «ξανά» δώσουμε μορφή. Αδιαμφισβήτητη παραδοχή είναι πως, ο εικονικός κόσμος κλήθηκε να υφάνει την κλωστή ανάμεσα στην κοινωνική επαφή και την απομόνωση, επινοώντας τις ενδιάμεσες λύσεις που αποτελούν τα κατώφλια μεταξύ εκείνης της «κανονικής» πραγματικότητας, και της εξελισσόμενης!

Το πρώτο κύμα της πανδημίας με βρήκε σε ένα διαμέρισμα 35 τ.μ. έχοντας στείλει τον σύντροφο μου σε «εξορία» και κρατώντας συγγενείς και φίλους σε απόσταση, αναμένοντας να ξεκαθαρίσουν τι ή ποιος είναι αυτός ο νέος, αόρατος εχθρός. Αυτοί οι μήνες της άνοιξης, σε ένα φυσιολογικό έτος, είναι αδιαμφισβήτητα οι αγαπημένοι μου. Η έξοδος από τον μουδιασμένο χειμώνα, η φύση, η γλυκιά αναμονή του καλοκαιριού (...), εντούτοις το 2020 ήταν ξεκάθαρα αλλιώτικοι. Οφείλω να ομολογήσω ότι, επέλεξα να απομονωθώ από όσα παρουσιάζονταν στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, τα τόσο στενάχωρα, και να ενστερνιστώ εκείνα τα μέσα του ψηφιακού κόσμου που έγιναν για μένα το μέσο επικοινωνίας με το μέρος εκείνο του πραγματικού κόσμου που επέλεξα, σε προσωπικό κι

επαγγελματικό επίπεδο. Κι έγιναν λοιπόν, τα μέσα αυτά, η άμυνα μου στο χάος που επικρατούσε.

Κι ενώ, το έτος 2020 είναι χωρίς αμφιβολία δύσκολο, σκληρό, σε ατομικό επίπεδο το έτος που προηγήθηκε, ήταν εξίσου πρόκληση για μένα αφού η υγεία μου κλονίστηκε ουκ ολίγες φορές. Ζώντας με τον Λύκο, το ευπαθές ανοσοποιητικό μου σύστημα και οι υπερτροφικές αμυγδαλές μου υπήρξαν η αιτία για να χαρακτηρίσω το 2019 ως «δραματικό.» Τα μικρά βήματα ψηφιακού μετασχηματισμού στο τομέα της υγείας στο νησί, με την εφαρμογή του «νέου συστήματος υγείας,» σε προσωπικό επίπεδο μου έκαναν τη ζωή πιο εύκολη, ενώ υπήρξαν η αφορμή να υποβληθώ σε εγχείρηση αμυγδαλεκτομής κι έκτοτε η ζωή μου έγινε ευκολότερη. Οι διευκολύνσεις όσον αφορά, την άμεση ανταλλαγή ιατρικών δεδομένων μεταξύ των ιατρών μου, η αμεσότερη πρόσβαση στο σύστημα υγείας για αναλύσεις και λοιπές ιατρικές εξετάσεις, η εξοικονόμηση πόρων και χρόνου που δέχθηκα, είναι αποτέλεσμα της χρήσης – έστω και σε ένα βαθμό – ψηφιακών τεχνολογιών στο τόσο ταλαιπωρημένο κυπριακό σύστημα υγείας. Εντούτοις, το έργο είναι ανοικτό κι εξελισσόμενο (...).

Κατευθύνσεις και προγράμματα για διέξοδο από το «χάος» που δημιουργείται υπάρχουν. Διαβάζω άρθρα που αναφέρονται στο «Έξυπνο Νοσοκομείο,» όπου αξιοποιούνται διασυνδεδεμένες συσκευές (IoT), που οδηγούν σε υπέρβαση των «φυσικών ορίων» του χώρου. Κι αν μας έχει διδάξει κάτι αυτή η πανδημία είναι η ανάγκη να παραμένουμε σε ένα χώρο, είτε αυτός είναι ο προσωπικός μας χώρος, η κατοικία μας, η επαγγελματική μας στέγη, το κέντρο υγείας, έχοντας ταυτόχρονα τη δυνατότητα να «ξεφύγουμε» από τα φυσικά όρια του και να επικοινωνήσουμε, με τον αδερφό, το φίλο, το συνάδελφο, τον ιατρό.

Το παρόν δοκίμιο έγινε η αφορμή να τοποθετήσω τον εαυτό μου, στο «νέο κόσμο» της πανδημίας, κάτι που από τότε που ξεκίνησε το νέο κεφάλαιο του κόσμου τούτο, προσπαθούσα να αποφύγω. Το αποτέλεσμα, μια «άτακτη» παράθεση σκέψεων, στην οποία έδωσα

μορφή και δομή, έχοντας ως υπόβαθρο τον τίτλο που της δόθηκε. Η εμφάνιση κι εξάπλωση του «νέου κορωνοϊού,» αποτελεί μια ξεκάθαρη απειλή, όμως είναι ίσως κι ευκαιρία για την παγκόσμια υγεία και τα συστήματα υγείας εν γένει να εξελιχθούν. Ειδικότερα στον τόπο μου, ο κλάδος της υγείας βρισκόταν ανέκαθεν αντιμέτωπος με πολλές και διαφορετικές προκλήσεις, που η κατάσταση της πανδημίας ήρθε να οξύνει.

Τα πράγματα είναι εφήμερα, ρευστά γι' αυτό οφείλουμε να σωπάσουμε για λίγο και να σκεφτούμε.

Κλείνω λοιπόν με το εξής, η εισαγωγή των ψηφιακών τεχνολογιών, ιδιαίτερα στο σύστημα υγείας, δημιουργεί αυξημένες προσδοκίες με βασικό αποδέκτη τον ασθενή. Συνεπώς πρέπει να προωθηθεί, γιατί υπάρχουν παγκόσμιες αξίες στον πλανήτη και η παγκόσμια αξία για την προστασία της ζωής προηγείται, τί να κάνουμε;

Οδηγίες για σύνδεση του Λογαριασμού Χρήστη του ΓεΣΥ με το Αρχείο Δικαιούχου

Το Αρχείο Δικαιούχου υπάρχει για τον κάθε δικαιούχο που έχει εγγραφεί στο ΓεΣΥ και σε κατάλογο προσωπικού ιατρού και διατηρείται το Σύστημα Πληροφορικής του ΓεΣΥ. Το Αρχείο Δικαιούχου περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- **ιατρικό ιστορικό** – καταγράφονται αυτόματα όλες οι διαγνώσεις, επισκέψεις, δραστηριότητες, φάρμακα, εργαστηριακές εξετάσεις και αναλώσιμα που έχει λάβει ο δικαιούχος /ή που του έχουν παρασχεθεί μέσω του ΓεΣΥ.
- **ιατρικό προφίλ** – περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες όπως αλλεργίες, εμβολιασμοί, παιδικές ασθένειες, αναπηρίες, ιατρικές συσκευές, εμφυτεύματα και κοινωνικό ιστορικό τα οποία καταγράφει ο ΠΙ.
- **δημογραφικά στοιχεία** – περιλαμβάνει όνομα, ημερομηνία γεννήσεως, υπηκοότητα, διεύθυνση και στοιχεία επικοινωνίας που καταχωρήσατε κατά την εγγραφή σας στο ΓεΣΥ.
- **αρχείο καταγραφής πρόσβασης** – καταγράφονται τα στοιχεία όλων των παροχέων του ΓεΣΥ που είχαν πρόσβαση στο ιατρικό σας ιστορικό ή/και το ιατρικό σας προφίλ μέχρι σήμερα.

Για να μπορέσετε ως δικαιούχος να έχετε πρόσβαση στο Αρχείο Δικαιούχων σας θα πρέπει πρώτα να συνδέσετε το Αρχείο Δικαιούχου σας με το Λογαριασμό Χρήστη σας.

Οι δικαιούχοι πρέπει να αποφεύγουν να συνδέουν αρχείου άλλου δικαιούχου με το λογαριασμό τους επειδή αυτό δεν μπορεί να ακυρωθεί σε μεταγενέστερο στάδιο από τους ίδιους, όταν μετά θα επιχειρήσουν να συνδέσουν το δικό τους αρχείο.

A Σύνδεση Αρχείου Δικαιούχου με τον Λογαριασμό Χρήστη

Για να συνδέσετε το Αρχείο Δικαιούχου σας με το Λογαριασμό Χρήστη σας θα πρέπει να ακολουθήσετε τα πιο κάτω βήματα:

A1. Ζητήστε από τον ΠΙ να σας εκδώσει κωδικούς επαλήθευσης

• Επισκεφθείτε τον ΠΙ, αυτοπροσώπως για αποφυγή λαθών, και ζητήστε του να σας εκδώσει κωδικούς επαλήθευσης.
• Εκδίδονται δύο κωδικοί επαλήθευσης. Ο πρώτος τυπώνεται στο γραφείο του ΠΙ και δίνεται σε σας (τον δικαιούχο), ενώ ο δεύτερος αποστέλλεται (αυτόματα) στο email που είναι καταχωρημένο στο αρχείο δικαιούχου σας. Δηλαδή στο email που καταχωρήθηκε κατά τη συμπλήρωση του αιτήματος εγγραφής σας (αν δεν έχει δηλωθεί email, μπορείτε να ζητήσετε από τον ΠΙ να προσθέσει το email σας και κατόπιν να εκδώσει τους κωδικούς επαλήθευσης). Το σύστημα επιτρέπει την έκδοση κωδικών επαλήθευσης μόνο εφόσον υπάρχει καταχωρημένο το email.

Σημείωση: **Οι κωδικοί επαλήθευσης έχουν ισχύ 24 ώρες.**
Σε περίπτωση που δεν ολοκληρωθεί η διαδικασία εντός αυτού του χρονικού πλαισίου θα πρέπει να ζητηθούν νέοι κωδικοί επαλήθευσης.

A2. Συνδεθείτε με το Λογαριασμό Χρήστη σας και καταχωρήστε τους δύο κωδικούς επαλήθευσης ως ακολούθως:

• Συνδεθείτε με το Λογαριασμό Χρήστη σας.
• Καταχωρείστε τον κωδικό μιας χρήσης (OTP) που αποστέλλεται στο κινητό σας τηλέφωνο.
• Στην αρχική σελίδα επιλέξτε "Συνδέστε το Αρχείο Δικαιούχου σας".
• Καταχωρήστε τον κωδικό που δόθηκε από τον ΠΙ (κωδικός επαλήθευσης 1) και τον κωδικό που στάλθηκε στο email σας (κωδικός επαλήθευσης 2).

Στο σημείο αυτό καλούνται οι δικαιούχοι όπως είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, ώστε να καταχωρήσουν τους ορθούς κωδικούς επαλήθευσης που αντιστοιχούν στο συγκεκριμένο αρχείο δικαιούχου. Σε περίπτωση λάθους ο λογαριασμός χρήστη μπορεί να συνδεθεί με το αρχείο άλλου δικαιούχου. Σε αυτή την περίπτωση ο δικαιούχος θα πρέπει να επικοινωνήσει άμεσα με τον Οργανισμό.

Σε περίπτωση που δεν έχετε ήδη λογαριασμό χρήστη, τότε θα πρέπει να τον δημιουργήσετε επιλέγοντας «Δημιουργία Λογαριασμού» στην ιστοσελίδα του Οργανισμού www.gesy.org.cy. Για τη δημιουργία Λογαριασμού Χρήστη θα χρειαστεί ένα email και ένα αριθμό κινητού τηλεφώνου. Το email πρέπει να είναι μοναδικό ενώ ο ίδιος αριθμός κινητού τηλεφώνου μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολλές φορές. Αφού δημιουργηθεί ο Λογαριασμός Χρήστη, ακολουθείστε τα βήματα στο σημείο A2 για να συνδέσετε το Αρχείο Δικαιούχου σας με το Λογαριασμό Χρήστη.

Σημείωση: Από ένα Λογαριασμό Χρήστη μπορούν να υποβάλλονται πολλά αιτήματα εγγραφής δικαιούχων.
Ο χρήστης ο οποίος υπέβαλε τα αιτήματα εγγραφής ΔΕΝ μπορεί να έχει πρόσβαση στο Αρχείο Δικαιούχου των προσώπων αυτών. Για ενήλικες ΕΝΑΣ Λογαριασμός Χρήστη μπορεί να συνδεθεί ΜΟΝΟ ΜΕ ΕΝΑ Αρχείο ενήλικα Δικαιούχου. Για πρόσβαση σε αρχεία άλλων ενήλικων δικαιούχων για τους οποίους υπέβαλε αίτημα εγγραφής (π.χ. σύζυγο, γονείς, κτλ.) θα πρέπει να δημιουργηθούν ξεχωριστοί λογαριασμοί χρήστη και ο καθένας να συνδεθεί με το αρχείο του αντίστοιχου δικαιούχου. Τα Αρχεία Δικαιούχου ανήλικων τέκνων συνδέονται αυτόματα με τους λογαριασμούς των γονέων εφόσον οι γονείς συνδέσουν το Λογαριασμό Χρήστη τους με το δικό τους προσωπικό Αρχείο Δικαιούχου. Πρόσβαση έχουν και οι δύο γονείς.

B Πρόσβαση στο Αρχείο Δικαιούχου

Αφού συνδέσατε το Αρχείο Δικαιούχου σας με τον αντίστοιχο Λογαριασμό Χρήστη μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτό ακολουθώντας τα πιο κάτω βήματα:

• Συνδεθείτε με το Λογαριασμό Χρήστη σας.
• Καταχωρείστε τον κωδικό μιας χρήσης (OTP) που αποστέλλεται στο κινητό σας τηλέφωνο.
• Επιλέξτε από το μενού «Αρχείο Δικαιούχου».

Σημείωση: Για να δείτε το Αρχείο Δικαιούχου των ανήλικων τέκνων σας θα πρέπει από το εικονίδιο του χρήστη (πάνω δεξιά «Αλλαγή Δικαιούχου») να επιλέξετε το όνομα του παιδιού σας.

Η αποκωδικοποίηση του DNA ανοίγει κάθε μέρα νέους δρόμους θεραπείας. Όσο η επιστήμη θα παράγει διαρκώς νέα γνώση, τα όρια της υγείας θα διευρύνονται. Το αδύνατο θα γίνεται κάθε μέρα πιο δυνατό.
Για εμάς στην GENESIS Pharma, η βιοτεχνολογία είναι ταυτόσημη με το μέλλον στο χώρο του φαρμάκου και με την ελπίδα για την ανθρώπινη ζωή. Για αυτό εστιάζουμε εκεί όλες μας τις δυνάμεις.
Ως μια κυπριακή φαρμακευτική εταιρεία με εξειδίκευση στη βιοτεχνολογία, επενδύουμε σε πρωτότυπες θεραπείες αιχμής της παγκόσμιας αγοράς φαρμάκου. Εργαζόμαστε καθημερινά για να διασφαλίσουμε στους Κύπριους ασθενείς άμεση πρόσβαση σε υψηλής τεχνολογίας φάρμακα για σπάνιες και σοβαρές παθήσεις.

CIVITAS

GENESIS pharma

Rethinking Life

Μάθετε περισσότερα στο www.genesispharmagroup.com

GEN-CY/FACEDNA/2021

ΟΜΑΔΑ ΑΓΚΥΛΩΤΙΚΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑΣ (ΑΣ)

Συμβουλές για την καταπολέμηση της κόπωσης της Αγκυλοποιητικής Σπονδυλίτιδας

Η Αγκυλοποιητική Σπονδυλίτιδα (ΑΣ) είναι γνωστό ότι μπορεί να διαταράξει τις καθημερινές σας δραστηριότητες, σαν αποτέλεσμα να επέλθει μια άλλη εξουθενωτική παρενέργεια: η κόπωση.

Γράφει:
ΣΤΑΛΩ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΥ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ*

Συμβουλές για το πώς να νικήσετε την κόπωση.

1. Στόχος για βαθύ ύπνο

Ο πόνος και η ταλαιπωρία μπορούν να σας δυσκολεύουν να κοιμηθείτε τη νύκτα, με αποτέλεσμα την εξάντληση. Οπόταν για να έχετε έναν πιο ξεκούραστο βραδινό ύπνο:

- Πηγαίνετε στο κρεβάτι την ίδια ώρα κάθε βράδυ.
- Προγραμματίστε την ημέρα σας.
- Κάντε διαλείμματα όλη την ημέρα.
- Κάντε χαλαρωτικές δραστηριότητες πριν από το κρεβάτι, όπως ασκήσεις βαθιάς αναπνοής.
- Αποφύγετε τον ύπνο τα σαββατοκύριακα ή τις ημέρες των διακοπών.
- Κάντε ένα ζεστό μπάνιο πριν από το κρεβάτι.

2. Ελέγξτε για αναιμία

Η φλεγμονή από το ΑΣ αυξάνει τον κίνδυνο για αναιμία. Η κόπωση είναι ένα από τα πρώτα σημάδια αναιμίας.

3. Παρακολουθήστε το βάρος σας

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να παρουσιάσει μακροχρόνιες ανησυχίες για την υγεία και μπορεί επίσης να επιδεινώσει τα συμπτώματα ΑΣ.

4. Διατροφικές εκτιμήσεις

Οι διατροφικές αλλαγές είναι πολύ πιο σημαντικές από τη μείωση των θερμίδων. Είναι σημαντικό να τρώτε τροφές με θρεπτικά συστατικά όσο το δυνατόν συχνότερα. Θα διατηρήσουν την ενέργειά σας υψηλή όλη την ημέρα.

5. Συμβουλές άσκησης

Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των επιπέδων ενέργειας και της ευελιξίας με την πάροδο του χρόνου. Ξεκινήστε με σύντομους περιπάτους.

Θέστε έναν στόχο να προσπαθήσετε να παραμείνετε θετικοί και ήρεμοι. Το άγχος αυξάνει μόνο τα συναισθήματα της κούρασης. Έτσι αφήστε τον εαυτό σας λίγο χαλαρό και στοχεύετε για περισσότερη ξεκούραση.

* *Η* Στάλω Ανδρονίκου Παπαμιχαήλ *είναι Συντονίστρια της Ομάδας Αγκυλωτικής Σπονδυλαρθρίτιδας και Γενική Ταμίας του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου (ΑΣΚ)*

ΟΜΑΔΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΥ ΕΡΥΘΗΜΑΤΩΔΗ ΛΥΚΟΥ

Αποφυγή της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο για τα άτομα με Λύκο

Μερικοί ασθενείς είναι υπερβολικά ευαίσθητοι στην έκθεση στον ήλιο. Ακόμα και μικρή έκθεση μπορεί να τους πυροδοτήσει μιαν έξαρση και πρέπει να παίρνουν προστατευτικά μέτρα για να τον αποφύγουν. Η υπεριώδης ακτινοβολία είναι αυτή που επηρεάζει περισσότερο. Πόση έκθεση είναι ανεκτή είναι διαφορετική σε κάθε ασθενή αλλά όλοι πρέπει να παίρνουν μέτρα προφύλαξης. Μερικά φάρμακα μπορεί ν΄ αυξήσουν την ευαισθησία στην έκθεση.

Γράφει:
ΣΤΑΛΩ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ*

- Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο τις ώρες της μέγιστης ακτινοβολίας.
- Φορέστε καπέλο, και καλύψτε όλα τα μέρη του σώματος με μακριά μανίκια, παντελόνι ή μακριά φούστα.
- Χρησιμοποιείτε αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας 50 SPF ή και περισσότερο.
- Χρειάζεται προσοχή ακόμα και όταν κάθεστε κάτω από μία ομπρέλα λόγω της αντανάκλασης του ήλιου από το έδαφος, την άμμο ή τα βότσαλα.
- Ακόμα και μια συννεφιασμένη μέρα χρειάζεται αντηλιακή προστασία καθώς οι υπεριώδεις ακτίνες περνάνε τα σύννεφα, ακόμη και το χειμώνα.
- Την αντηλιακή κρέμα τη χρησιμοποιούμε 20 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο και χρειάζεται συχνή επανάληψη, κάθε δύο με τρείς ώρες.
- Σε όλα τα εκτεθειμένα μέρη του σώματος πρέπει να χρησιμοποιείτε η αντηλιακή κρέμα, μη ξεχνάτε το λαιμό και τα χέρια.
- Υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να εκπέμπουν κάποιες λάμπες ή το μηχάνημα του φωτοτυπικού οπότε χρησιμοποιείστε ειδικά φίλτρα, λάμπες και έχετε το καπάκι του φωτοτυπικού κλειστό όταν δουλεύει.

* *Η* Στάλω Χριστοφόρου *είναι Συντονίστρια της της Ομάδας ΣΕΛ και μέλος του Δ.Σ. του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου (ΑΣΚ)*

ΟΜΑΔΑ ΣΚΛΗΡΟΔΕΡΜΑΤΟΣ

Γιατί μιλούμε την «ίδια γλώσσα» και υπάρχουν κοινές ανησυχίες και δυσκολίες

Γράφει:
ΔΕΣΠΩ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ*

Φίλες και φίλοι σας χαιρετώ. Τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές βρισκόμαστε ακόμα στο μέσο της πανδημίας με την ανασφάλεια να αιωρείται στον ορίζοντα, αλλά και μια ακτίνα φωτός να αχνοφέγγει.

Νιώθουμε σίγουρα πιο αισιόδοξοι από πριν, βασιζόμενοι στις γνώσεις που έχουμε αποκομίσει σχετικά με τη συμπεριφορά του ιού και παράλληλα με τη διάθεση των εμβολίων μπορούμε να ελπίζουμε σε καλύτερες μέρες.

Είμαστε κοντά στον εμβολιασμό και ελπίζουμε μέχρι να έχετε αυτό το άρθρο στα χέρια σας να έχουμε ήδη εμβολιαστεί. Όπως θα έχετε ήδη καταλάβει, είμαι υπέρ του εμβολιασμού. Εκφράζω την προσωπική μου άποψη ανήκοντας στις ευάλωτες ομάδες, και όχι σαν ειδικός. Θεωρώ ότι αντισταθμίζοντας τα ρίσκα με τα οφέλη η ζυγαριά κλίνει ξεκάθαρα προς το δεύτερο. Βέβαια σεβαστή η κάθε άποψη και εννοείται ότι ο καθένας από εμάς θα πρέπει να συμβουλευτεί το γιατρό του. Αν ο γιατρός σας εγκρίνει τη χορήγηση του εμβολίου προχωρήστε θωρακίζοντας έτσι τον εαυτό σας και συμβάλλοντας παράλληλα στην αναχαίτηση της πανδημίας.

Τώρα να πούμε και λίγα λόγια για την ομάδα Σκληροδέρματος. Όπως ξέρετε υπάρχει κλειστή ομάδα για τα άτομα με σκληρόδερμα στο Facebook του Συνδέσμου μας. Υπάρχουν όροι και προυποθέσεις για να γίνει κάποιος μέλος, όπως πρέπει να έχει διαγνωσθεί με σκληρόδερμα και να είναι μέλος του Συνδέσμου. Είναι κλειστή ομάδα τηρείται εχεμύθεια και κοινοποιούνται θέματα που ενδιαφέρουν τα μέλη. Ειδικά τις μέρες που διανύουμε είναι ένας τρόπος ενημέρωσης και επικοινωνίας. Θα χαρούμε να καλωσορίσουμε νέα μέλη και να μεγαλώσει η 'δική μας' ομάδα.

Εξάλλου είναι ένας τόπος που μιλούμε την «ίδια γλώσσα» και υπάρχουν κοινές ανησυχίες και δυσκολίες. Μπορούμε να εκφραστούμε ελεύθερα και να βρούμε κατανόηση.

Νιώστε ελεύθερα να επικοινωνήσετε μαζί μου και προσβλέπω με ανυπομονησία στις δια ζώσης συναντήσεις μας.

** Η Δέσπω Χαραλάμπους είναι Συντονίστρια της Ομάδας Σκληροδέρματος, Μέλος Δ.Σ. του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου (ΑΣΚ)*

ΟΜΑΔΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΨΩΡΙΑΣΗ

Στόχος της Ομάδας μας είναι η διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ασθενών με ψωρίαση

Γράφει:
ΓΕΩΡΓΙΑ ΖΑΧΑΡΙΟΥ*

Με μεγάλη μας χαρά θα θέλαμε να σας ανακοινώσουμε την ένταξη της ομάδας στήριξης ατόμων με Ψωρίαση στον Αντιρευματικό Σύνδεσμο. Η Ομάδα αυτή δημιουργήθηκε με σκοπό την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση των ασθενών με ψωρίαση αλλά και του κοινού καθώς επίσης την αποστιγματοποίηση της Ψωριασικής νόσου. Οι ασθενείς δεν πρέπει να εισπράττουν άλλο τον κοινωνικό αποκλεισμό, λόγω άγνοιας για την μη μεταδοτικότητα της νόσου.

Στόχος της Ομάδας μας είναι η διεκδίκηση των δικαιωμάτων των ασθενών με ψωρίαση και η υποστήριξή τους με κάθε δυνατό τρόπο και μέσο. Οι ασθενείς με ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα είναι χρόνιοι ασθενείς μίας ανίατης νόσου. Ως χρόνιοι ασθενείς και αναλόγως της κρίσιμης κατάστασης τους οφείλουν να αντιμετωπίζονται με σοβαρότητα από την πολιτεία.

Σε συνεργασία με την Ομάδα Ασθενών με Ψωριασική Αρθρίτιδα, είμαστε εδώ για να ακούσουμε τις ανάγκες όλων των ασθενών με τη συγκεκριμένη πάθηση και να συνεργαστούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Η ομάδα μας είναι διαθέσιμη σε ασθενείς και κοινό. Θα χαρούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας, για να συμμετέχετε στο έργο μας ή για οποιαδήποτε άλλη πληροφορία.

** Η Γεωργία Ζαχαρίου είναι Συντονίστρια Ομάδας Ψωρίασης*

ΟΜΑΔΑ ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ

Όλοι μαζί είμαστε ένα! Μια Ομάδα δυνατή!

Καλωσόρισες στην Ομάδα μας όπου θα βρεις κατανόηση, στήριξη, ενδυνάμωση και ενημέρωση για τα τρέχοντα ιατρικά ευρωπαϊκά δεδομένα. Θα συμμετέχεις σε δωρεάν σεμινάρια και εκδηλώσεις ενημερωτικού και θεραπευτικού χαρακτήρα.

Γράφει:
ΜΑΡΙΝΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ*

Στις 3/3/2021 παρουσιάσαμε την τεχνική συνειδητότητας «mindfulness» και στις 12/5/2021 θα παρουσιάσουμε την τεχνική Αλεξάντερ.

Τι είναι η Ινομυαλγία; Ρευματική πάθηση από το 1992. Όχι αυτοάνοσο νόσημα. Σύνδρομο χρόνιου πόνου, τον οποίο το 2016 ο Π.Ο.Υ. αναγνώρισε ως ασθένεια, του οποίου η Ινομυαλγία είναι υποκατηγορία.

Διάγνωση και θεραπεία με ολιστική αντιμετώπιση. Χρειάζεσαι:

1. παραπεμπτικό από Προσωπικό Ιατρό (Π.Ι.) ΓεΣΥ για Ρευματολόγο. Μετά από αναλύσεις, κλινική εξέταση και κατ' εξαίρεση άλλων παθήσεων, γίνεται η διάγνωση.
2. διάγνωση γραπτώς για εγγραφή στον Σύνδεσμο.
3. στήριξη από πολλές ειδικότητες: νευρολόγο, ψυχολόγο- ψυχοθεραπευτή-Πνευματικό, ολιστικό θεραπευτή, ομοιοπαθητικό, φυσιοθεραπευτή, γυμναστή, διατροφολόγο, γαστρεντερολόγο, ορθοπεδικό, κ.α. Συνεχίζεις να παίρνεις βοήθεια από όλους και να αντιμετωπίζεις το κάθε σύμπτωμα ξεχωριστά.

Ο ρόλος του ασθενή: Μπορώ και οφείλω να εκπαιδεύομαι ολιστικά και συνεχώς, από έγκυρες πηγές πάντα και μέσω της ομάδας, για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου. Δεν κλείνομαι στο καβούκι μου και αποδέχομαι τον πόνο. Μιλώ ανοικτά και μοιράζομαι τι βιώνω. Συμμετέχω στην εκστρατεία του ευρωπαϊκού δικτύου οργανώσεων για την Ινομυαλγία ENFA, στην οποία συμμετέχει και ο ΑΣΚ. Βρες το σχετικό άρθρο σε αυτό το τεύχος για να μάθεις πώς να συμμετέχεις.

Ο ρόλος του περίγυρου: Συχνά νιώθουμε ότι δεν έχουμε κατανόηση και συμπαράσταση. Καλούμαστε να ενημερώσουμε και να ζητήσουμε βοήθεια. Με ευγένεια ζητώ βοήθεια και διεκδικώ σεβασμό. Δεν οφείλουν οι γύρω μας να κατανοούν το τι ζούμε αλλά οφείλουν να σέβονται τις δυσκολίες, τις αδυναμίες, την ιδιαιτερότητα μας, όπως κάθε άτομο έχει άλλωστε. Πάρε ενημερωτικό υλικό απ' το Σύνδεσμο για να δώσεις στους συγγενείς και φίλους. Οι φίλοι και το γέλιο ως θεραπεία μας χαρίζουν στιγμές χαλάρωσης, ελπίδα και δύναμη.

Ένα τεράστιο ευχαριστώ στην ομάδα που με στήριξε φέτος στα δικά μου τα δύσκολα. Όλοι μαζί είμαστε ένα! Μια Ομάδα δυνατή!

«Μην υποτιμάς τη δύναμη των πολλών... δες τι μπορούν να κάνουν τα μυρμήγκια!»

Βίωσε τη θεραπευτική δύναμη του εθελοντισμού! Βρες την κλειστή ομάδα μας στο fcb.

* Η Μαρίνα Ιωαννίδου *είναι Συντονίστρια της Ομάδας ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑΣ του ΑΣΚ, μέλος του Δ.Σ.του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου (ΑΣΚ)*

Ευρωπαϊκή Εκστρατεία με θέμα: «Τα πρόσωπα της Ινομυαλγίας»

Πρόκειται για μια διαδικτυακή καμπάνια, όπου οι άνθρωποι στέλνουν μια εικόνα του εαυτού τους κρατώντας ένα χαρτί, με τη φράση «Η Ινομυαλγία Υπάρχει», στην αντίστοιχη γλώσσα της χώρας τους. Μπορείτε να στείλετε τις εικόνες στο 2008enfa@gmail.com.

Σας καλούμε να συμμετάσχετε και να στείλετε αυτό το e-mail σε όλα τα μέλη και τους συνεργάτες σας. Όσο περισσότεροι συμμετέχοντες, τόσο το καλύτερο! Ας δείξουμε τα πρόσωπα της Ινομυαλγίας! Ας ενώσουμε τους Ευρωπαίους ασθενείς!

Οι εικόνες δημοσιεύονται σε ένα ειδικό άλμπουμ στη σελίδα μας στο Facebook και αργότερα θα χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές καμπάνιες. Αν έχετε απορίες, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας

ΟΜΑΔΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Είμαστε πάντα έτοιμοι να σας βοηθήσουμε «γιατί μαζί μπορούμε»

Αγαπητοί φίλοι της ομάδας θα μιλήσουμε γενικά και σύντομα για την Ο.Α.

Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση της Ο.Α. είναι:

- Η ηλικία
- Η τοπική βλάβη της άρθρωσης
- Η κληρονομικότητα.
- Τα συνυπάρχοντα νοσήματα: σακχαρώδης διαβήτης, υπερουριχαιμία, δυσλιπιδαιμία, παχυσαρκία, υποθυρεοειδισμός, συγγενείς ανατομικές βλάβες όπως υπεξάρθρημα του ισχίου, έκτοπη επιγονατίδα, σκολίωση, σύνδρομο υπερεκτασιμότητας των αρθρώσεων, νευρολογικές παθήσεις, συγγενείς ή επίκτητες ασθένειες του συνδετικού ιστού.

Γράφει:
ΕΙΡΗΝΗ ΠΙΤΣΙΛΛΙΔΟΥ*

Άλλα αίτια μπορούν να θεωρηθούν η έλλειψη άσκησης, ορισμένα επαγγέλματα (οικοδόμοι, γεωργοί), αλλά και περιπτώσεις από χρήση κακής κατασκευής υποδημάτων (στενά παπούτσια με ψηλά τακούνια).

ΠΟΥ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΩΣ.

ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΑΘΕΙΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ:

Α. ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΟΑΡΘΡΟΠΑΘΕΙΑ εμφανίζεται:

1. με τοπικό πόνο στον αυχένα
2. με τοπικό πόνο στον αυχένα που επεκτείνεται στο ένα ή και στα δύο άνω άκρα με μουδιάσματα
3. με ζαλάδες, βουίσματα στα αυτιά, διαταραχές στην όραση (αυχενικό σύνδρομο).

Β. ΟΣΦΥΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΑΡΘΡΟΠΑΘΕΙΑ εμφανίζεται:

1. με οσφυαλγία
2. με οσφυοισχιαλγία όταν έχει ερεθιστεί η ρίζα κατά την έξοδο της από τον μυελικό σωλήνα από οστεόφυτα
3. ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΙΣΧΙΟΥ: Προσβάλλει πιο συχνά τους άνδρες. Εμφανίζεται με πόνο στην κίνηση.

- ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΩΝ: Τοπικός πόνος που χειροτερεύει με την κίνηση, οίδημα, ερυθρότητα, τρίξιμο στις κινήσεις, ανακούφιση με την ανάπαυση κ.λ.π.
- ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΗ ΜΟΡΦΗ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ: Αφορά κυρίως γυναίκες μέσης ηλικίας με εντόπιση στα χέρια (στις τελευταίες αρθρώσεις των δακτύλων), στη βάση του αντίχειρα, τα γόνατα, στα άκρα των ποδιών. Όταν υπάρχουν τα ενοχλήματα είτε σε πρώιμες είτε σε προχωρημένες μορφές οστεοαρθρίτιδας αυτά κυρίως είναι ο πόνος που επιδεινώνεται με την κίνηση ενώ με την ανάπαυση υποχωρεί.Ο υγρός καιρός μπορεί να επιφέρει επιδείνωση
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Τραυματισμοί, κατάγματα πρέπει να αντιμετωπίζονται σωστά.

Στις οστεοαρθρίτιδες ο σκοπός είναι να ανακουφιστεί ο ασθενής από τους πόνους, να παραμείνει ή να επανέλθει η λειτουργικότητα της άρθρωσης.

- ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: Τα φάρμακα στην οστεοαρθρίτιδα ανακουφίζουν τον πόνο επιφέρουν ξανά την κίνηση και προσπαθούν να αποτρέψουν την αναπηρία. Συνήθως δίδονται παυσίπονα και αντιφλεγμονώδη.

Η παχυσαρκία συντελεί στην επιδείνωση, λόγω ακριβώς της μεγαλύτερης φόρτισης της πάσχουσας άρθρωσης. Ανάπαυση σε συνδυασμό με φυσικοθεραπείες.

Πολλές φορές τα ενοχλήματα μπορεί να απαλυνθούν και μόνο με την αλλαγή στρώματος ή παπουτσιών ή ανατομικού μαξιλαριού.

Βοηθούν πατερίτσες ή μπαστουνια.

Η ψυχολογική κατάσταση παίζει μεγάλο ρόλο.

Στην συντηρητική θεραπευτική:

- Ενδοαρθρικές εγχύσεις υαλουρονικού οξέως
- Μεσοθεραπεία με κολλαγόνο
- Prp – αυξητικοί παράγοντες (αναγεννητική ιατρική)
- Βλαστοκύτταρα
- Μεσεγχυματικά κύτταρα
- ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.
- ΑΝΑΠΑΥΣΗ - ΑΣΚΗΣΗ:Βοηθά η ανάπαυση αλλά στη συνέχεια όμως ασκήσεις, φυσικοθεραπεία, λουτροθεραπεία, πισίνα, μπάνια στη θάλασσα ή βάδισμα είναι το καλύτερο.
- ΚΟΛΥΜΠΙ

Ο συνδυασμός του ζεστού νερού με την άσκηση (κολύμβηση) είναι ο κάλλιστος συνδυασμός για την αντιμετώπιση οποιασδήποτε μορφής οστεοαρθρίτιδας.

Βρείτε μας στο ΦΠ ''arthritis warrios''. Είμαστε πάντα έτοιμοι να σας βοηθήσουμε **''γιατί μαζί μπορούμε''.**

* *Η* Ειρήνη Πιτσιλλίδου
είναι Ιδρύτρια και Συντονίστρια της Ομάδας Οστεοαρθρίτιδας

Ανανεώστε τη Συνδρομή σας και στηρίξτε το έργο του ΑΣΚ

Αγαπητά μέλη επικοινωνούμε μαζί σας, υπενθυμίζοντας σας για τη διευθέτηση της ετήσιας συνδρομής σας ως μέλος του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου για το ποσό των **15.00 ευρώ.**

Η συνδρομή σας αυτή καθώς και η οποιαδήποτε συνεισφορά σας ενισχύει έμπρακτα το έργο του Συνδέσμου μας και της προσφοράς υπηρεσιών φροντίδας και στήριξης των ευπαθών ομάδων και των ατόμων με ρευματοπάθειες ιδιαίτερα σήμερα που βιώνουμε όλοι μας πρωτόγνωρες καταστάσεις λόγω της πανδημίας του Κορωνιού COVID-19 που έχει τρομερό αντίκτυπο στις εργασίες και τις δράσεις μας και κατ' επέκταση στα οικονομικά δεδομένα του συνδέσμου μας.

Θερμή παράκληση μας είναι όπως εάν δεν το έχετε ήδη πράξει, μεριμνήσετε για τη διευθέτηση της φετινής (2021) ετήσιας συνδρομή σας με τους ακόλουθους τρόπους:

1. με απευθείας κατάθεση στον ακόλουθο τραπεζικό λογαριασμό:
Τράπεζα Κύπρου: 0120-05-034548
2. με έμβασμα μέσω ηλεκτρονικής συναλλαγής ως εξής: BANK OF CYPRUS
Αριθμός Λογαριασμού: 012005034548
IBAN No:CY42 0020 0120 0000 0005 0345 4800
SWIFT: BCYPCY2N

Παράκληση όπως και για τους δύο πιο πάνω τρόπους να αναγραφεί στην περιγραφή, το όνομα, το τηλέφωνο σας και ότι αφορά την ανανέωση της συνδρομής μέλους 2021.

Αν είναι εύκολο θα μπορούσατε να στείλετε την απόδειξη πληρωμής στα εξής:
Για την Επαρχία Λευκωσίας:
με email στο cyplar@cytanet.com.cy ή με φαξ: 22428288
Για τις Επαρχίες Λεμεσού και Πάφου:
με email στο cyprar3@cytanet.com.cy ή με φαξ:25562956
Για τις **Επαρχίες Λάρνακας και Αμμοχώστου:**
με email στο antirevmatikosyndesmos@cytanet.com.cy ή με φαξ στο: 24360503

και εμείς θα σας στείλουμε ταχυδρομικός την ανανεωμένη κάρτα μέλους του ΑΣΚ.

Για εναλλακτικούς τρόπους πληρωμής της ετήσιας συνδρομής, παρακαλούμε επικοινωνήστε στα τηλέφωνα του Συνδέσμου στη Λευκωσία 22428285, στη Λεμεσό 25344432 και στη Λάρνακα 24361085.

Ευχαριστίες για εισφορές στον ΑΣΚ

Εκφράζουμε προς τις οικογένειες και τους οικείους τους, τα ειλικρινή και βαθιά μας συλλυπητήρια και την αμέριστη συμπαράσταση μας για τον αδόκητο θάνατο των Παναγιώτη Νικολάου, Παύλου Μαριλένα, Θεοπίστης Ευσταθίου, Κώστα Φιλίππου, Μαρίας Καλογήρου, Λένιας Στρατή,

Παράλληλα, εκ μέρους του Αντιρευματικού Συνδέσμου Κύπρου, εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς τις οικογένειες των εκλιπόντων όσον αφορά τις εισφορές που δόθηκαν στην κηδεία, ως οικονομική ενίσχυση στο Σύνδεσμο.

Η ενέργεια αυτή αποτελεί φωτεινό παράδειγμα προσφοράς και αλληλεγγύης προς το συνάνθρωπο, λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες που επικρατούν σε οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο. Ο Σύνδεσμος διαβεβαιώνει πως θα παρέχει στήριξη στις οικογένειες, ως ένδειξη εκτίμησης και σεβασμού.

TEMPUR®
MATTRESSES AND PILLOWS
Biomir Medical Ltd Tel: 22818720, Email: biomir@cytanet.com.cy, www.tempur.com
Nicosia Showroom: 54 Griva Digeni Ave. 1096 Nicosia, Tel: 22681888
Limassol Showroom: 7B Griva Digeni Ave. 3106 Limassol, Tel: 25587735

Remethan gel®

Δικλοφαινάκη

Απελευθερώστε το σώμα σας από τους μυϊκούς πόνους!

Η δικλοφαινάκη ως μη στεροειδής αντιφλεγμονώδης ουσία ενδείκνυται για την ανακούφιση του πόνου και τη μείωση της φλεγμονής για:

- Τραυματισμό των μυών και των αρθρώσεων (π.χ διαστρέμματα, μώλωπες, πόνος στην πλάτη, αθλητικές κακώσεις).
- Τενοντίτιδα (π.χ. επικονδυλίτιδα).
- Οστεοαρθρίτιδα.

- Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- Δεν είναι απαραίτητη η χρήση συνταγής.
- Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλώ ανατρέξτε στο Φύλλο Οδηγιών Χρήσης του προϊόντος.

Remedica Ltd
Ταχυδρομική διεύθυνση: Τ.Κ. 51706, 3508, Λεμεσός, Κύπρος
Τηλ.: +357 25553000, Φαξ: +357 25390192
Email: info@remedica.com.cy ή DrugSafety@remedica.com.cy

LF/0065(GEL)/3 04.21(GR)

Ιατροί Ρευματολόγοι

Λευκωσία

- **Δρ. Ζαννέττου Νέδη**, American Medical Centre, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 215,2047, Τηλ: 22476874
- **Δρ. Ζηντίλης Χρυσόστομος,** Medoclinic,Νικοδήμου Μυλωνά 17, Λυκαβητός Τ.Τ 1071, Τηλ: 22653700
- **Δρ. Θεράποντος Ανδρέας,** Ρόδου 11, Διαμ. 301,1086, Λευκωσία, Τηλ: 22-318780 Φαξ: 22492882
- **Δρ. Ιωσήφ Τζόζεφ,** Αρεταίειον Νοσοκομείο Λευκωσία, Τηλ: 22200424, Φαξ: 22512373
- **Δρ. Μηνά Ελπίδα,** Ρευματολόγος-Παιδορευματολόγος, American Medical Centre, Λεωφ. Σπύρου Κυπριανού 215, 2047, Τηλ: 22476633, Φαξ: 22476796
- **Δρ. Παρπέρης Κωνσταντίνος,** Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ: 22603550
- **Δρ. Σκουτέλλας Βάσος,** Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ: 22603550
- **Δρ. Σόλωνος -Χαραλάμπους Μαριλένα**, *κάθε Τετάρτη*: Απολλώνειο Νοσοκομείο, Λεωφ.Λευκοθέου 20, Στρόβολος, 2054. Τηλ: 22469000, 22469193, Φαξ: 22876070, *Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη , Παρασκευή* EIC Medical Center, 25ης Μαρτίου 21Α, 2408, Λευκωσί, Τηλ: 22008888.
- **Δρ. Συμεωνίδου Σοφία,** Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ:22-603550
- **Δρ. Χρυσοστόμου Στερλίνα,** Α. Στρουθίδου 8, Στρόβολος, 2015, Λευκωσία, Τηλ: 22260270
- **Δρ. Ψαρέλης Σάββας**, Βοηθός Διευθυντής Ρευματολογίας, Νέο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Τηλ:22603550 Φαξ: 22603432

Πάφος

- **Δρ. Αντωνιάδης Χρίστος**, Ιδιωτικό Νοσοκομείο Ευαγγελισμός, Λεωφόρος Βασιλέως Κωνσταντίνου XIII, 87,Πάφος, Τηλ 26 848000, κιν: 96414749
- **Δρ. Θεράποντος Ανδρέας,** Ιδιωτικό Νοσοκομείο Ίασης, Βορείου Ηπείρου 8, 8036 Πάφος, Τηλ.26848484 (Πέμπτη & Παρασκευή)
- **Δρ. Μυριάνθους Ντρε Αγγελική,** Αλεξάνδρου Παπάγου 118, Διαμ 102, 8027, Πάφος, Τηλ: 26954555 Φαξ: 26954543
- **Δρ. Νικηφόρου Δήμητρα,** Γενικό Νοσοκομείο Πάφου (Δευτέρα) Τηλ: 26803100

Λεμεσός

- **Δρ. Γρηγορίου Αντιγόνη,** Αδώνιδος 24, 3065 Λεμεσός (Αγ. Ιωάννης), Τηλ: 25818080
- **Δρ. Μεταξά Μαρία Μιχαηλίδου,** Αποστόλου Βαρνάβα 33, 3065 Λεμεσός Τηλ:25337070
- **Δρ. Μιχαηλίδης Μιχάλης,** Δωδεκανήσου 6, Πάρκ Τάουερ, 3021 Λεμεσός, Τηλ: 25-359999 Φαξ: 25359894
- **Δρ. Νιαμ Quillinan-Χαράκης,** Δωδεκανήσου 6, Πάρκ Τάουερ, 3021 Λεμεσός, Τηλ: 25359999 Φαξ: 25359894
- **Δρ. Νικηφόρου Δήμητρα,** Τρίτη- Παρασκευή, Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού,Τηλ: 25801100
- **Δρ. Χ" Ρούσσος Βίκτωρας,** Γωνία Αγίας Ζώνης & Δημήτρη Λιπέρτη, Μέγαρο Κότσαπα, Διαμ.101 3090 Λεμεσός, Τηλ: 25346551 Φαξ: 25377377

Λάρνακα

- **Δρ. Παναγή Gabriel,** Τετάρτη, Στυμφαλίδων 19, 6046, Λάρνακα, Τηλ: 99023729
- **Δρ. Τσιρογιάννη Αφροδίτη,** Μακάρειο Νοσοκομείο Λάρνακας, (Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή), Τηλ: 24800500

- **Δρ. Χαραλάμπους Παρασκευή,** Πολυδύναμο Ιατρικό Κέντρο «ΚΙΜΩΝ», Ν.Δημητρίου 43, 6031 Λάρνακα, Τηλ: 24816500, κιν: 99338222,Φαξ: 24816501
- **Δρ. Χριστοδούλου Χριστάκης** -Συνέσειο Ιατρικό Κέντρο, Ραφαήλ Σάντη 15,6052 Λάρνακα. (Τρίτη Πρωί &Τετάρτη απόγευμα & Πέμπτη Πρωί & Απόγευμα), Τηλ: 24641111 - Ιατρείο Ξυλοφάγου, Αγ. Μηνά 36, 7520 Ξυλοφάγου, Τηλ:24726800-99596222(Υπόλοιπες Μέρες) Φαξ:24726899

Αμμόχωστος

Δρ. Τσιρογιάννη Αφροδίτη, Γενικό Νοσοκομείο Αμμοχώστου, (Τρίτη, Πέμπτη), Τηλ: 23200000, Φαξ: 23200100

ΑΝΤΙΡΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΥΠΡΟΥ
ΠΟΡΕΙΑ ΖΩΗΣ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
- Κουλούμας Μάριος
- Ιακώβου Αντρέας
- Μακρή Σούζη
- Μαρκίδου Περσεφόνη
- Πιτσιλλίδου Ειρήνη
- Δρ. Σοφία Συμεωνίδου

Επιμέλεια κειμένων:
Πιτσιλλίδου Ειρήνη

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΑΝΤΙΡΕΥΜΑΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΚΥΠΡΟΥ
Κεντρικά Γραφεία: Αγίας Ελένης 13, Τ.Τ.1056, Λυκαβητός, 2121, Τ.Θ. 24966, 1306, Λευκωσία Κύπρος, Τηλ: 22428285, Φαξ: 22428288
Γραφείο Λεμεσού: Δημητσάνης 6, Κάτω Πολεμίδια, 4156,Λεμεσός, Κύπρος. Τηλ: 25344432, Φαξ:25562956
Γραφείο Λάρνακας: Κυκλώπων 28, Καμάρες ΙΙ, 6041, Λάρνακα, Κύπρος. Τηλ: 24361085, Φαξ: 24360503

e-mail: cyplar@cytanet.com.cy Website: www.rheumatism.org.cy

Τεχνική επεξεργασία – εκτύπωση: ΕΠΙΚΑΙΡΗ ΓΝΩΣΗ ΛΤΔ
Λουτρακίου 3Β 2027 Στρόβολος ΛΕΥΚΩΣΙΑ,
Τηλ. 22315786 Φαξ: 22 316793, E_mail: epikerignosi@cytanet.com.cy

Pfizer Καινοτομούμε για να αλλάξουμε τις ζωές των ασθενών®

Επενδύοντας 8 δισ. δολάρια παγκοσμίως το 2019 στον τομέα της Ερευνας & Ανάπτυξης καινοτόμων θεραπειών και εμβολίων. //

«Αγγίζοντας» με τα φαρμακευτικά σκευάσματα και τα εμβόλιά μας τις ζωές περισσότερων από **μισό δισεκατομμύριο ανθρώπων** παγκοσμίως το 2019. //

Προάγοντας την υγεία των ανθρώπων στην Κύπρο με πάνω από **100** διαφορετικά φαρμακευτικά προϊόντα και εμβόλια. //

Προσφέροντας ένα βραβευμένο εργασιακό περιβάλλον για τους εργαζομένους μας.*

Pfizer Hellas (Cyprus Branch), Λ. Αθαλάσσας 26, Λευκωσία 2018, Κύπρος,
Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817690

* Η βράβευση αφορά τη Pfizer Hellas, η οποία δραστηριοποιείται σε Ελλάδα, Κύπρο και Μάλτα.

PP-PFE-CYP-0010-SEP20

Ερευνούμε για ένα ελπιδοφόρο μέλλον.

Για σχεδόν 130 χρόνια εργαζόμαστε για να προσφέρουμε καινοτόμες θεραπευτικές λύσεις για κάποιες από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στον τομέα της υγείας, προσφέροντας έτσι ελπίδα στην μάχη έναντι ασθενειών, τόσο σε ανθρώπους όσο και σε ζώα. Σήμερα συνεχίζουμε την δέσμευσή μας να είμαστε μια βιο-φαρμακευτική εταιρεία με ηγετική θέση παγκοσμίως, πρωτοπόρος στην έρευνα για την ανακάλυψη και εξέλιξη θεραπειών οι οποίες θα ωφελήσουν τους ασθενείς και την κοινωνία σήμερα, αύριο και στο μέλλον.

MSD
INVENTING FOR LIFE

Copyright © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc. All rights reserved. CY-NON-00057
Last Revised: March 2021. For more information please contact MSD in Cyprus at 80000 673. www.msd-cyprus.com.cy