

Στην υγείά σου!

Δρ Σπύρος Γκούβαλης
Χειρουργός-ουρολόγος
(www.sgouvalis.gr)

Καθώς μεγαλώνουμε, το ανοσοποιητικό εξασθενεί με αποτέλεσμα να ενεργοποιείται ξανά ο ιός της ανεμοβλογιάς στον οποίο οφείλεται ο έρπητας ζωστήρας. Η πιθανότητα να εμφανιστεί διπλοσιάζεται μετά τα 60 έτη. Αρχικά, ο ασθενής έχει ένα έντονο αίσθημα καύσου ενώ η περιοχή που έχει μολυνθεί μουδιάζει και πονά. Το φυσαλλιοειδές εξάνθημα εμφανίζεται λίγες μέρες αργότερα.

Την εμφάνιση έρπητα ζωστήρα προμηματούν η ανοσοκαταστολή, αυτοάνοσα αλλά και χρόνια συνοδά νοσήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, το άσθμα, η χρόνια νεφρική νόσος αλλά και η κατάθλιψη. Ιδιαίτερα ευάλωτοι στην εμφάνιση του ιού είναι ογκολογικοί ασθενείς ή όσοι πάσχουν από HIV ή AIDS. Τον κίνδυνο εμφάνισης του ιού ενισχύουν η χημειοθεραπεία, η πολυκλωνική χρήση στεροειδών ή ειδικά σχεδιασμένες ανοσοκατασταλτικές αγωγές, με στόχο να αποφευχθεί ο κίνδυνος απόρριψης μοσχευμάτων. Οι φυσαλλίδες στο δέρμα προκαλούν αφόρητους πόνους. Ο ασθενής συχνά δεν μπορεί να ανεχτεί ούτε τα ρούχα που φορά. Δυστυχώς, δεν γνωρίζουμε αν και πότε θα εμφανιστεί και πόσο σοβαρά θα είναι τα συμπτώματα. Κάθε περιστατικό είναι διαφορετικό. Πάντως, είναι πιθανό να τον εκδηλώσουν όσοι πέρασαν ανεμοβλογιά -δηλαδή οι περισσότεροι από εμάς- γιατί έχουμε τον ιό μέσα μας.

Ο έρπης ζωστήρας είναι ύπουλος ιός

Είναι μεγάλος ο κίνδυνος να υποτροπιάσει μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο πόνος που προκαλεί μπορεί να γίνει μακροχρόνιος νευροπαθητικός πόνος και να προκαλέσει «μερθηπτική νευραλγία». Σε αυτή την περίπτωση, ο πόνος διαρκεί από μερικούς μήνες έως και χρόνια και προκαλεί αϋνία, κατάθλιψη και κόπωση. Τη μερθηπτική νευραλγία προκαλούν τα έντονα μηνύματα πόνου που στέλνει το δέρμα στον εγκέφαλο επειδή οι νευρολογικές ίνες έχουν υποστεί ζημία ή έχουν καταστραφεί εντελώς. Μάλιστα, οι μισοί από τους πάσχοντες δεν πρόκειται να ανακουφιστούν από τη φαρμακευτική



Προφυλάχθείτε από τον έρπητα ζωστήρα

Εξανθήματα στην πάνω πλευρά του σώματος, στο κεφάλι, στον λαιμό ή γύρω από το μάτι, σταδιακά εξελίσσονται σε επώδυνες φυσαλίδες, οι οποίες σπάνε σχηματίζοντας κρούστα, για να επιουλωθούν μέσα σε δύο με τέσσερις εβδομάδες. Αυτά είναι τα τυπικά συμπτώματα του έρπητα ζωστήρα. Προκαλεί έντονους πόνους και εκδηλώνεται συνήθως σε άτομα άνω των 60 ετών. Το εμβόλιο είναι η μόνη ασφαλής λύση.

αγωγή που θα λάβουν. Αυτό οφείλεται στην καθυστερημένη διάγνωση, συνήθως 72 ώρες μετά την εκδήλωσή του, οπότε είναι αργά να σταματήσει η εξέλιξη της νόσου. Η αποτελεσματικότητα των θεραπειών για τη μείωση του πόνου είναι συχνά περιορισμένη. Δεν είναι όμως μόνο ο αφόρητος πόνος από τον οποίο κινδυνεύει η ποιότητα της ζωής μας. Ο έρπητας ζωστήρας μπορεί να απειλήσει την υγεία μας, ανάλογα με το σημείο στο οποίο θα εμφανιστεί: Κινδυνεύουμε να χάσουμε την όραση, την ακοή μας -στην πλευρά του σώμα-

τος που έχει προσβληθεί-, να υποστούμε λοιμώξη του δέρματος και να δημιουργηθούν μόνιμες ουλές. Έχουν δε καταγραφεί περιπτώσεις στις οποίες έχουν πληγεί νεύρα του σώματος που ελέγχουν την κίνηση. Αυτή η σοβαρή διαταραχή αποκαλείται περιφερική κινητική νευροπάθεια.

Τι να κάνω:

Το εμβόλιο για την πρόληψη του έρπητα ζωστήρα είναι η μόνη λύση. Είναι μονοδοσικό και προστατεύει από την ίδια την ασθένεια αλλά και από τη μερθηπτική νευραλγία.

Μακροχρόνιες κλινικές έρευνες έχουν τεκμηριώσει την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά του. Μόνες περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυται ο εμβολιασμός έχουν να κάνουν με καταστάσεις που επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα, οπότε ο υποψήφιος εμβολιαζόμενος πρέπει να συμβουλευτεί τον θεράποντα ιατρό του. Στη χώρα μας, το εμβόλιο έχει ενταχθεί στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε πολίτες άνω των 60 ετών, ακόμη και αν έχουν εμφανίσει στο παρελθόν έρπητα ζωστήρα.

Αυτή την εβδομάδα μας ρώτησαν...

Ε Όλοι οι υδατάνθρακες είναι... κακοί;

Εα Το ζητούμενο είναι να τροφοδοτούμε τον οργανισμό με βιταμίνες, μέταλλα και ινσουλίνη. Οι απλοί υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη, δίνουν άμεσα ενέργεια, η οποία ωστόσο χάνεται απότομα. Από την άλλη, οι σύνθετοι υδατάνθρακες (δημητριακά, ζυμαρικά ολικής άλεσης και όσπρια) απελευθερώνονται σταδιακά στο έντερο και παρέχουν στον οργανισμό απαραίτητα συστατικά. Υδατάνθρακες περιέχουν και φρούτα και λαχανικά, ωστόσο μας τροφοδοτούν με βιταμίνες, μέταλλα

και ινσουλίνη.

Καλό είναι η διατροφή μας να περιέχει:

- **Όσπρια και λαχανικά.** Με λίγες θερμίδες και καθόλου λίπος, είναι πλούσια σε βιταμίνες, βιταμινών, φυτικών ινών και αντιοξειδωτικών. Μειώνουν χοληστερόλη, τριγλυκερίδια και την κατακράτηση υγρών, ενώ προλαμβάνουν την υπέρταση.
- **Ψωμί ολικής άλεσης.** Οι υδατάνθρακες του δίνουν ενέργεια στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Παρασκευάζεται με αλεύρι ολικής άλεσης ή σίκαλης, οπότε

έχει λιγότερους υδατάνθρακες και περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα προκαλεί κορεσμό, οπότε τρώμε λιγότερο.

- **Φρούτα.** Αν και περιέχουν υδατάνθρακες, οι φυτικές ίνες και τα φυσικά σάκχαρά τους τα καθιστούν πολύτιμα για την ισορροπία του οργανισμού. Και βέβαια περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά.

- **Κινόα.** Καλή πηγή σιδήρου για τους χορτοφάγους, προσφέρει σύνθετα σάκχαρα και αμινοξέα υψηλής θρεπτικής αξίας. Απορροφάται άμεσα, οπότε ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα και τη χοληστερόλη.