



Τσιμπήματα στη θάλασσα από μέδουσες (τσούχτρες)

Τα περιστατικά τσιμπήματος είναι κοινά, επώδυνα και τα συμπτώματα μπορεί να επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά γενικά δεν είναι επικίνδυνα.

ΣΕΛ. 4



**ΑΘΗΝΑΪΚΗ
MEDICLINIC**
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ



Αντώνιος Γερονικολάου
Διευθύνων Σύμβουλος

Η Αθηναϊκή Mediclinic εξελίσσεται και χαράζει τη δική της πορεία ανάπτυξης στον κλάδο υγείας. Το υψηλότερο επίπεδο των υπηρεσιών που παρέχουμε, εξασφαλίζεται από τους άρτια εκπαιδευμένους και έμπειρους ιατρούς, νοσηλευτές, νοσηλεύτριες και διοικητικό προσωπικό. Στο Οφθαλμολογικό Χειρουργικό Τμήμα της Αθηναϊκής Mediclinic έχουν αναπτυχθεί τα τμήματα: α) πρόσθιου ημιμορίου του οφθαλμού, όπου αντιμετωπίζονται χειρουργικά το γλαύκωμα και ο καταρράκτης και β) οπίσθιου ημιμορίου του οφθαλμού, όπου αντιμετωπίζονται χειρουργικά η αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, το οφθαλμικό τραύμα και οι διαβητικές παθήσεις.

Στην Αθηναϊκή Mediclinic πραγματοποιούνται σύγχρονες χειρουργικές μέθοδοι λαπαροσκοπικής χειρουργικής, όπως λαπαροσκοπική ριζική προστατεκτομή, λαπαροσκοπική χολοκυστεκτομή, χειρουργικής ογκολογίας και αποκατάστασης μαστού, αρθροπλαστική ισχίου και γόνατος, θεραπεία κισρών και ευρυαγγειών με σύγχρονες τεχνικές Laser και άλλες νέες και αναίμακτες ή ελάχιστα επεμβατικές μέθοδοι, οι οποίες παρέχουν ταχεία ανάρρωση, βέλτιστα αποτελέσματα και απόλυτη ασφάλεια.

Χειρουργική Ημερήσιας Νοσηλείας - One Day Surgery
Η αλματώδης ανάπτυξη της ιατρικής τεχνολογίας οδήγησε στην εξέλιξη και την πρόοδο της ιατρικής επιστήμης και έδωσε την ώθηση για την δημιουργία νέων, λιγότερο επεμβατικών χειρουργικών μεθόδων.

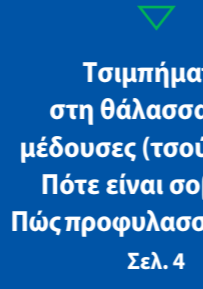
Ο θεσμός της χειρουργικής ημερήσιας νοσηλείας εστιάζει στην αντιμετώπιση του προβλήματος υγείας του ασθενούς και στην επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες, το συντομότερο δυνατόν, χωρίς διανυκτέρευση και αφορούν περιστατικά πολλών ειδικοτήτων.

Όλοι μας στην Αθηναϊκή Mediclinic ασπάζομαστε την φιλοσοφία να παρέχουμε υπηρεσίες υγείας με ποιότητα, γνώση, ανθρωπιά και απόλυτο σεβασμό στην ιατρική επιστήμη, βάζοντας πάνω από όλα τον άνθρωπο και την υγεία του. 🏥

Καλή ανάγνωση!



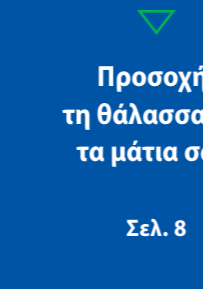
▼
Πως θα αποφύγουμε το καλοκαίρι την τροφική δηλητηρίαση;
Σελ. 3



▼
Τσιμπήματα στη θάλασσα από μέδουσες (τσούχτρες): Πότε είναι σοβαρό; Πώς προφυλασσόμαστε;
Σελ. 4



▼
Εξωτερική ωτίτιδα ή νόσος των κολυμβητών
Σελ. 6



▼
Προσοχή, τη θάλασσα και τα μάτια σας!
Σελ. 8

Δορυλαίου 24, Πλατεία Μαβίλη, 115 21 Αθήνα
Τηλ.: 210 6475000 • Fax: 210 6475005
email: info@athinaiki-mediclinic.gr
www.athinaiki-mediclinic.gr



Κωνσταντίνος Χαλκιάς
Ειδικός Παθολόγος, Διευθυντής Παθολογικού Τμήματος, Πρόεδρος Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων και Αναπληρωτής Διευθυντής Ιατρικής Υπηρεσίας Αθηναϊκής Mediclinic

Πως θα αποφύγουμε το καλοκαίρι την τροφική δηλητηρίαση;



Οι υψηλότερες θερμοκρασίες του καλοκαιριού επιβάλλουν τη σωστή συντήρηση των τροφίμων ώστε να αποφεύγονται αλλοιώσεις τους και τροφικές δηλητηριάσεις. Κάθε τρόφιμο, πριν καταναλωθεί, θα πρέπει να ελέγχεται ως προς τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- ▶ συνθήκες υγιεινής χώρου παρασκευής και απόμωμ που το αγγίζουν
- ▶ χρώμα, οσμή, γεύση, συσκευασία, ημερομηνία λήξης

- ▶ συνθήκες συντήρησης (προστασία από έντομα, όχι πάνω από δύο ώρες εκτός ψυγείου ακόμη και πρόσφατα μαγειρεμένου φαγητού, ψυγείο σε σωστή θερμοκρασία και μακριά από τον ήλιο, όχι απόψυξη ή μαρινάρισμα σε θερμοκρασία δωματίου)
- ▶ καλό ψήσιμο κρεατικών, πουλερικών και ψαριών
- ▶ καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών
- ▶ διατήρηση ζεστού φαγητού έως το σερβίρισμα σε θερμοκρασία άνω των 65° C και ξαναζέσταμα κρύου φαγητού σε θερμοκρασία άνω των 80° C. 🏥

Τσιμπήματα στη θάλασσα από μέδουσες (τσούχτρες): Πότε είναι σοβαρό; Πώς προφυλασσόμαστε;



Γεώργιος Λάριος
MD, MSc Δερματολόγος-
Αφροδισιολόγος
Διευθυντής Δερματολογικού
Τμήματος Αθηναικής Mediclinic

Το καλοκαίρι αποτελεί αγαπημένη εποχή για μικρούς και μεγάλους. Μας δίνεται η δυνατότητα να αποδράσουμε από την καθημερινότητα μας, απολαμβάνοντας τον ήλιο, τη φύση και ειδικά τη θάλασσα. Ωστόσο, κάποιες φορές, οι γενικότερες συνθήκες αλλάζουν αιφνίδια από έκτακτα δερματολογικά προβλήματα, όπως το τσίμπημα από τη μωβ μέδουσα.

Η μωβ μέδουσα (επιστημονική ονομασία: *Pelagia noctiluca*) ανήκει στην οικογένεια των Πελαγίδων και θεωρείται είδος σημαντικού ιατρικού ενδιαφέροντος στη Μεσόγειο Θάλασσα. Πρόκειται για ένα αρκετά μικρό και ποικιλόχρωμο οργανισμό, του οποίου τα πλοκάμια και η καμπάνα καλύπτονται από κεντριά.

Η παρουσία των μωβ μεδουσών αυξάνεται ιδιαίτερα το καλοκαίρι, καθώς ευνοούνται οι συνθήκες αναπαραγωγής τους λόγω υψηλότερης θερμοκρασίας της θάλασσας, σε διάφορες περιοχές του Αιγαίου αλλά και του Ιονίου πελάγους. Η μείωση του πληθυσμού των ψαριών και των θαλάσσιων χελωνών (*Dermochelys coriacea*, *Caretta caretta* κ.α.) που αποτελούν θηρευτές τους, ευνοεί επίσης σημαντικά την εξάπλωσή τους.

Τα περιστατικά τσιμπήματος είναι κοινά, επώδυνα και τα συμπτώματα μπορεί να επιμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, αλλά γενικά δεν είναι επικίνδυνα. Το τσίμπημα προκαλεί πόνο που συνήθως διαρκεί (χωρίς θεραπεία) 1-2 εβδομάδες, τοπική ερυθρότητα, οίδημα και εξάνθημα, αλλά γενικά δεν είναι επικίνδυνο και δεν υπάρχουν καταγεγραμμένοι θάνατοι. Σε περίπτωση εμφάνισης συστηματικών συμπτωμάτων (σπάνια) όπως υπόταση, βράγχος φωνής, εισπνευστικός συριγμός, γενικευμένο αγγειοοίδημα – εκτεταμένο κνιδωτικό εξάνθημα, διαταραχές επιπέδου επικοινωνίας – συνείδησης, έμετο είναι επιβεβλημένη η άμεση διακομιδή του ασθενούς στο νοσοκομείο.

Αντιμετώπιση:

Αν έχετε τσιμπηθεί από μωβ μέδουσα, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες (της Ελληνικής Δερματολογικής Εταιρίας - ΕΔΑΕ και του ΕΟΔΥΥ) για την αντιμετώπιση του τσιμπήματος:

- ▶ Άμεση εξουδετέρωση της νευροτοξίνης της μωβ μέδουσας: Η ουσία αυτή πρέπει να απομακρυνθεί όσο το δυνατόν γρηγορότερα από το δέρμα, καθώς η καθυστέρηση μπορεί να προκαλέσει πιο έντονα συμπτώματα. Τοποθετήστε μαγειρική σόδα διαλυμένη με θαλασσινό νερό σε αναλογία 1:1 στην πάσχουσα επιφάνεια για 5 λεπτά.
- ▶ Αφαιρέστε τυχόν κολλημένα πλοκάμια από την πάσχουσα επιφάνεια: Μην χρησιμοποιείτε γυμνά χέρια για να αφαιρέσετε τα κολλημένα πλοκάμια από το δέρμα, καθώς μπορεί να μεταφέρετε το ερεθισμό και σε άλλα σημεία του σώματος. Χρησιμοποιήστε κάποιο υλικό, όπως ένα κομμάτι ύφασμα ή μια πλαστική κάρτα, γάντια για να τα αφαιρέσετε προσεκτικά.



- ▶ Στη συνέχεια, ξεπλύνετε την πάσχουσα περιοχή με άφθονο θαλασσινό νερό ή με σαπούνι αλκαλικού pH, όπως ελαιολάδου.
- ▶ Εφαρμόστε πάγο ή κρύες κομπρέσες στο σημείο του τσιμπήματος. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να περιορίσετε τα τοπικά φαινόμενα από το δέρμα.
- ▶ Χρήση κορτιζονούχου κρέμας: Εάν χρειάζεται, εφαρμόστε τοπικά κορτιζονούχο κρέμα, η οποία μπορεί να περιορίσει τη φλεγμονώδη αντίδραση και να ανακουφίσει γρήγορα από το τσούξιμο και τον κνησμό.
- ▶ Πάρτε χάπι αντιισταμινικό αν έχετε έντονο κνησμό ή αναλγητικό αν έχετε έντονο πόνο ή και τα δύο μαζί κατόπιν συμβουλής του γιατρού σας. Με τα χάπια αυτά αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα τα συμπτώματα. Η ανάγκη για χάπια τέτοιου είδους είναι μεγαλύτερη, όσο πιο έντονα είναι τα υποκειμενικά συμπτώματα (κνησμός – πόνος).

“
Πάρτε χάπι αντιισταμινικό
αν έχετε έντονο κνησμό ή
αναλγητικό αν έχετε έντονο
πόνος ή και τα δύο μαζί κατόπιν
συμβουλής του γιατρού σας
”

- ▶ Τέλος, αν τα συμπτώματα είναι έντονα και ιδιαίτερα αν δεν υποχωρούν μετά την εφαρμογή των τοπικών μέτρων, μπορεί να χρειαστεί συστηματική χρήση κορτικοστεροειδών. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να χρειαστεί να επισκεφθείτε άμεσα τον ιατρό σας.
- ▶ Στη σπάνια περίπτωση συστηματικών συμπτωμάτων, όπως εμετό, διάρροια, ζάλη, υπόταση, ταχυκαρδία, δύσπνοια, βράγχος φωνής, διαταραχές επιπέδου επικοινωνίας – συνείδησης, γενικευμένο εξάνθημα, πρέπει οπωσδήποτε να πάτε στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή Κέντρο Υγείας.

Πρόληψη:

Για να αποφύγετε τσιμπήματα από μέδουσες, μπορείτε να λάβετε ορισμένα μέτρα πρόληψης όταν βρίσκεστε στη θάλασσα. Δεν υπάρχει απόλυτη προστασία, αλλά μπορείτε να λάβετε τις παρακάτω συμβουλές υπόψη σας:

1. Χρησιμοποιήστε μάσκα και ολόσωμα μαγιό: Καλύψτε το πρόσωπό σας με μάσκα και φορέστε ολόσωμα μαγιό κατά τη διάρκεια των κολυμβητικών σας δραστηριοτήτων για να περιορίσετε την έκθεση στις μέδουσες.
2. Προσέξτε τις περιοχές με μέδουσες: Εάν υπάρχουν πολλές μέδουσες στην περιοχή που βρίσκεστε, αποφύγετε την είσοδο στη θάλασσα για εκείνη την ημέρα ή τη συγκεκριμένη περίοδο.
3. Ενημερωθείτε από τον γιατρό σας: Εάν πρόκειται να περάσετε διακοπές στην παραλία, επισκεφθείτε τον δερματολόγο σας προκειμένου να σας καθοδηγήσει κατάλληλα και να οργανώσει το ιδανικό προσωπικό φαρμακείο για τις διακοπές σας. 🏠

Εξωτερική ωτίτιδα ή νόσος των κολυμβητών



Έλενα Μπούμπα
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Συνεργάτης Αθηνναϊκής Mediclinic

Οι καλοκαιρινοί μήνες εκτός από διακοπές φέρνουν και τη νόσο των κολυμβητών ή εξωτερική ωτίτιδα. Εξωτερική ωτίτιδα ονομάζεται η φλεγμονή του δέρματος του έξω ακουστικού πόρου και 1 στους 10 την εκδηλώνει κάθε χρόνο. Κυριότερα παθογόνα είναι η ψευδομονάδα, σταφυλόκοκκος, στρεπτόκοκκος αν και τις περισσότερες φορές καλλιεργούνται περισσότεροι του ενός μικροοργανισμοί.

Προδιαθεσικοί παράγοντες - Ποιοι προσβάλλονται;

- ▶ Συστηματικές παθήσεις (ΣΔ, αυτοάνοσα)
- ▶ Τοπικός τραυματισμός (μπατονέτα, νύχια)
- ▶ Υπερβολικό κερί (βύσμα κυψελίδας) που συγκρατεί το νερό
- ▶ Χρήση ένθετων ακουστικών, ακουστικών βαρηκοΐας. Είσοδος και παραμονή μολυσμένου νερού στον έξω ακουστικό πόρο
- ▶ Κνησμός λόγω ξηροδερμίας
- ▶ Στενώσεις έξω ακουστικού πόρου (εξοστώσεις)
- ▶ Δερματολογικές παθήσεις (έκζεμα, αλλεργία)

Συμπτώματα

Η συμπτωματολογία της εξωτερικής ωτίτιδας είναι ήπια στα αρχικά στάδια, αλλά επιδεινώνεται καθώς η φλεγμονή επεκτείνεται.

Αρχικά συμπτώματα:

- ▶ Κνησμός
- ▶ Ενόχληση - άλγος στην πίεση του πρόσθιου τμήματος του περυγίου ή στην έλξη του
- ▶ Ερυθρότητα δέρματος στην είσοδο του πόρου
- ▶ Ορώδης ωτόρροια

Μετέπειτα συμπτώματα:

- ▶ Έντονο άλγος
- ▶ Άλγος κατά τη μάσηση
- ▶ Δυσκολία στη διάνοιξη στόματος
- ▶ Δύσοσμη πυώδη ωτόρροια
- ▶ Ερυθρότητα σε όλο το περύγιο
- ▶ Οίδημα στον πόρο μέχρι σύμπτωση των τοιχωμάτων του
- ▶ Βαρηκοΐα
- ▶ Οίδημα στην προωτιαία περιοχή
- ▶ Επώδυνοι τραχηλικοί λεμφαδένες
- ▶ Πυρετός

Τι μπορώ να κάνω ως πρόληψη για τη νόσο των κολυμβητών;

Να μην παραμένει υγρασία στον πόρο

- ▶ Γέρνουμε το κεφάλι για κάποια δευτερόλεπτα τραβώντας το περύγιο προς τα πίσω
- ▶ Στεγνώνουμε με την άκρη της πετσέτας ή το σεσουάρ χωρίς να το αφήνουμε σε ένα σημείο
- ▶ Χρήση ωτοασπίδας στη θάλασσα και το ντουζ μίας χρήσης
- ▶ Να μην τραυματίζουμε τον έξω ακουστικό πόρο (μπατονέτα, νύχια)



Αντιμετώπιση:

Βασικές οδηγίες πριν την επίσκεψη στον ιατρό

- ▶ Αποφυγή εισόδου νερού
- ▶ Αποφυγή τοποθέτησης αντικειμένων στον πόρο (ακουστικά, μπατονέτες)
- ▶ Πausίπινα

Επίσκεψη στον ιατρό:

- ▶ Αντιβιοτικές ωτικές σταγόνες
- ▶ Καθαρισμός ωτικών εκκρίσεων
- ▶ Λήψη καλλιέργειας
- ▶ Επί ύπαρξης αποστήματος διάνοιξη
- ▶ Σε απόφραξη, λόγω οιδήματος, του έξω ακουστικού πόρου, τοποθετείται ειδικός σπόγγος που διατηρεί τον πόρο ανοικτό
- ▶ Από του στόματος αντιβιοτική κάλυψη (πυρετός, λεμφαδενοπάθεια)

Με σωστή αγωγή από ιατρό η εξωτερική ωτίτιδα υποχωρεί σε 7-10 ημέρες.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους ηλικιωμένους, ανοσοκατεσταλμένους και σακχαροδιαβητικούς ασθενείς, στους οποίους η νόσος μπορεί να επεκταθεί γρήγορα προσβάλλοντας κρανιακά νεύρα. 🩺

«
Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για τους ηλικιωμένους, ανοσοκατεσταλμένους και σακχαροδιαβητικούς ασθενείς
»



Έλενα Κεφάλα
Χειρουργός Οφθαλμίατρος,
Συεργάτης Αθηνναϊκής Mediclinic



Προσοχή, τη θάλασσα και τα μάτια σας!

Οι εξορμήσεις στην παραλία είναι συνδεδεμένες με το ελληνικό καλοκαίρι. Όμως, για να απολαύσουμε την παραλία και τη θάλασσα, πρέπει να δώσουμε προσοχή και στην προστασία των ματιών μας γνωρίζοντας τους κινδύνους. Τρεις είναι οι κύριοι παράγοντες πηγής προβλημάτων κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψής μας στην παραλία:

1. Η παραλία και οι δραστηριότητες σε αυτήν
2. Η θάλασσα
3. Ο ήλιος

Κολύμπι και συμβουλές για την υγεία των ματιών

- ▶ Όταν κάνετε βουτιές να φοράτε μάσκα ή γυαλιά κολύμβησης.
- ▶ Όταν βγαίνετε από το νερό, να ξεπλένετε αμέσως το πρόσωπό σας με γλυκό, καθαρό νερό, για να απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα άμμου, αλατιού ή χλωρίου (όταν πρόκειται για κολύμπι σε πισίνα) από τα βλέφαρα και τις βλεφαρίδες σας.
- ▶ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τεχνητά δάκρυα πριν και μετά την κολύμβηση για να ενισχύσετε τη στοιβάδα των δακρύων σας που κρατούν τον κερατοειδή σας ενυδατωμένο.
- ▶ Πιείτε νερό καθώς η γενική ενυδάτωση του οργανισμού με άφθονα υγρά συμβάλλει και στην καλή ενυδάτωση των ματιών.

- ▶ Ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα πρέπει να δείχνουν οι χρήστες φακών επαφής, οι οποίοι πρέπει να έχουν ενημερωθεί σωστά από τον οφθαλμίατρό τους για το συγκεκριμένο θέμα.

Πότε χρειαζόμαστε τον οφθαλμίατρο;

Η επίσκεψη στον οφθαλμίατρο χρειάζεται όταν εμφανιστούν:

- ▶ Πόνος στο μάτι
- ▶ Αίσθηση ότι υπάρχει κάποιο ξένο σώμα στο μάτι
- ▶ Θόλωμα της όρασης
- ▶ Έντονη και συνεχόμενη δακρύρροια
- ▶ Φωτοευαισθησία
- ▶ Κοκκίνισμα των ματιών 🩺

“ Πιείτε νερό καθώς η γενική ενυδάτωση του οργανισμού με άφθονα υγρά συμβάλλει και στην καλή ενυδάτωση των ματιών ”