

ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ!

Κείμενο: ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΣΠΑΝΟΣ *



Σαν φοιτητής στην Ιατρική Σχολή Αθηνών, τη δεκαετία του 1980, άκουσα τον Καθηγητή μας να μας εξηγεί ότι το πολυτιμότερο φάρμακο δεν συνταγογραφείται. Ο ασθενής που προσέρχεται στο ιατρείο μπορεί να απολαύσει τα οφέλη του, χωρίς να χρειαστεί να περάσει από φαρμακείο. Ούτε από νοσοκομείο. Το ίδιο μάλιστα φάρμακο επιδρά ευεργετικά τόσο στη σωτηρία του από το έμφραγμα, όσο και από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο και από τις περισσότερες μορφές καρκίνου. Δυστυχώς όμως λίγοι από τους ασθενείς επωφελούνται των ευεργετικών ιδιοτήτων του φαρμάκου, ενώ δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ιατρών που δεν το προσφέρουν κατά την επίσκεψη του ασθενούς στο ιατρείο τους.

«Δεν το ξέρουν!» ρωτήσαμε απορημένοι.

«Πώς το ξέρουν!» ήταν η απάντηση. «Ίσως αμελούν να το αναφέρουν, θεωρώντας το αυτονόητο. Ίσως πάλι να θεωρούν πως ο ρόλος τους εξαντλείται στη συνταγογράφηση των υπολοίπων φαρμάκων αυτών που βρίσκουμε στα φαρμακεία. Αλλά και στις περιπτώσεις εκείνες των ιατρών που έχουν ενστερνωθεί την αξία της χρησιμοποίησης του φαρμάκου αυτού και δαπανούν ικανό χρόνο, ώστε να εξηγήσουν στους πάσχοντες την ωφέλειά του, η μειονότητα των ασθενών θα το πάρει αμέσως αλλά για λίγο και μια ακόμα μικρότερη μειονότητα θα εξακολουθήσει να το παίρνει τακτικά».

«Έχει παρενέργειες» ρώτησε κάποιος συμφοιτητής μας «με αποτέλεσμα οι ασθενείς να μην ανέχονται καλάς τα φάρμακα».

«Εύλογη η ερώτησή σας!», είπε ο Καθηγητής ευχαριστημένος «αφού αυτός είναι ένας συνήθης λόγος για τον οποίο ο πάσχων διακόπτει την αγωγή με κάποιο φάρμακο. Το περίεργο είναι!», συνέχισε, «πως το συγκεκριμένο φάρμακο στερείται παρενεργειών. Αντιθέτως συμβάλλει τα μάλα στην ευεξία και στην καλή διάθεση του πάσχοντος. Τονώνει την αυτοπεποίθησή του και διευκολύνει το σύνολο σχεδόν των καθημερινών του δραστηριοτήτων».

«Είναι μήπως πολύ ακριβό!» ρώτησε δεύτερος συμφοιτητής. «Είναι δυσεύρετο ίσως» ρώτησε ένας τρίτος. «Αν δεν το βρίσκουμε στα φαρμακεία, πόσο εύκολο είναι να το αποκτήσουμε!»

«Ακριβό δεν είναι», απάντησε ο Καθηγητής, «δεν προϋποθέτει καθόλου την οικονομική ευρωστία του πάσχοντος. Αντίθετα παρατηρείται υψηλότερη χρησιμοποίηση του φαρμάκου σε χώρες και σε εποχές στις οποίες οι άνθρωποι διέθεταν λιγότερα οικονομικά μέσα. Και δεν χρειάζεται καν να το ανακτήσουμε, αφού διαθέτουμε ό,τι χρειάζεται για να το παρασκευάσουμε εμείς οι ίδιοι», προσέθεσε και αφού γύρισε τη ματιά του στα προβληματισμένα πρόσωπά μας, συμπλήρωσε, «Φτάνει να έχουμε πόδια. Χρησιμοποιώντας τα πόδια μας τακτικά κύριοι συνάδελφοι, έχουμε το φάρμακο: την άσκηση!»

Στη συνέχεια αναφέρθηκε αναλυτικά στα ευεργετικά αποτελέσματα που έχει η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, τόσο στην καλή διατήρηση των αγγείων μας, όπως οι στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς και οι καρωτίδες αρτηρίες, όσο και στη διατήρηση της ευεξίας μας και μιας καλής ποιότητας ζωής. Η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο μέρος αυτού του τρόπου ζωής. Τα άλλα δύο είναι η σωστή διατροφή και η αποφυγή του καπνίσματος. Ο Καθηγητής στάθηκε ειδικότερα στο βάδισμα, που καλό είναι να μας συνοδεύει μέχρι τα βαθιά γεράματα, όταν οι υπόλοιπες μορφές αεροβικής άσκησης παύουν να είναι εύκολες. Το μήνυμά ήταν σαφές και εμείς έπρεπε να το κοινωνήσουμε: Με την υιοθέτηση απλών συνηθειών, ζούμε καλύτερα και ζούμε περισσότερο, είτε πρόκειται για ανθρώπους υγιείς είτε για πάσχοντες. Κάπως έτσι, εκκολλημένοι τότε ιατροί, συνειδητοποιήσαμε την αξία της άσκησης, της σωστής διατροφής και της αποφυγής του καπνίσματος στην αντιμετώπιση αρρώστων με καρδιολογικά προβλήματα, αλλά και στην προφύλαξη των υγιών, ως μέτρο πρόληψης.

Στις δεκαετίες που μεσολάβησαν επιβεβαιώθηκε η πολύ μεγάλη αξία της άσκησης για την καλή μας υγεία και μάλιστα αυτής που προκύπτει από την απλή, αλλά τακτική χρησιμοποίησης των... ποδιών μας! Γνωρίζουμε σήμερα πως το όφελος για όλους μας, όχι μόνον για τους πάσχοντες, προκύπτει όταν αφήσουμε την πολυθρόνα και αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε τα πόδια μας. Από το απλό, γρήγορο βάδισμα μέχρι την ενασχόληση με κάποιο απαιτητικό άθλημα αεροβικής άσκησης, π.χ. να τρέξεις 200 μέτρα να γίνεις πρωταθλητής Ελλάδος, η επιπλέον ωφέλεια είναι μικρή. Αυτό το σημείωμα στέκεται ειδικώς στην άσκηση, αφού δεν γνωρίζουμε άλλο «φάρμακο», που να επιδρά ευεργετικά σε όλους τους γνωστούς παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο, αυτούς οι καρδιολόγοι ονομάζουμε προδιαθετικούς παράγοντες. Οι σημαντικότεροι προδιαθετικοί παράγοντες είναι η καθιστική ζωή, η παχυσαρκία, η υπερχοληστεριναμία με αύξηση της κακής χοληστερίνης στο αίμα, η αρτηριακή υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, το κάπνισμα και το οικογενειακό ιστορικό, δηλαδή η κληρονομική προδιάθεση κάποιου να αναπτύξει νόσο των αγγείων. Με εξαίρεση το τελευταίο, όλα υπόλοιπα επιδέχονται την ευεργετική επίδραση της ασκήσεως. Ας δούμε πώς:

Η τακτική άσκηση μέτριας έντασης για 150 λεπτά τουλάχιστον κάθε εβδομάδα, π.χ. έντονο βάδισμα 30 λεπτών της ώρας, καλύπτοντας 2,5 χιλιόμετρα περίπου, πέντε φορές την εβδομάδα μειώνει την «κακή» (Low Density Lipoprotein, LDL) και τα τριγλυκερίδια αυξάνοντας την «καλή» χοληστερίνη (High Density Lipoprotein, HDL). Εναλλακτικά, αεροβική, δηλαδή κινητική άσκηση υψηλής έντασης (τρέξιμο, κολύμπι, ποδηλασία, διάδρομος κλπ.) έχει εξ ίσου ευεργετικά αποτελέσματα, όταν γίνεται καθημερινώς ή μέρα παρά μέρα, π.χ. επί 20-30 λεπτών, ώστε να ασκούμεθα τουλάχιστον 100 λεπτά κάθε εβδομάδα. Η κινητική άσκηση, όχι η στατική με π.χ. άρση μεγάλου βάρους, είναι ο καλύτερος τρόπος που έχουμε, μαζί με τη διακοπή του καπνίσματος, για να αυξήσουμε την ποσότητα της «καλής», HDL χοληστερίνης στο αίμα μας. Η «καλή» χοληστερίνη αντιστοιχεί στην ποσότητα εκείνη της χοληστερίνης, που απομακρύνεται από τα αγγεία μας, οπότε όσο μεγαλύτερη η συγκέντρωσή της στο αίμα τόσο καλύτερα για την υγεία μας.

Επίσης η τακτική αερόβια άσκηση μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης. Το αποτέλεσμα είναι καλύτερο όταν συνδυάζεται με μικρότερη λήψη άλατος στο φαγητό. Σε μελέτες έχει διαπιστωθεί η πτώση της πίεσης σε πρόσωπα με μέτρια υπέρταση χωρίς την προσθήκη φαρμακευτικής αγωγής, χάρις στην αλλαγή τρόπου ζωής, μέρος του οποίου ήταν κάποιου τύπου αεροβική άσκηση, πολύ συχνά το ήπιό βάδισμα.

Παράλληλα όσοι ασκούνται συστηματικά έχουν σημαντικά μικρότερη πιθανότητα ανάπτυξης σακχαρώδη διαβήτη, δηλαδή καλύτερα παχυσαρκος που σκεύεται καθημερινά παρά καθιστική ζωή χωρίς περιττά κιλά. Το ευκαταίον βέλπαια είναι να έχουμε αμφότερα: δηλαδή τακτική άσκηση, η οποία συντελεί στη διατήρηση και του φυσιολογικού βάρους.

Προσθέστε στα παραπάνω ευεργετήματα της άσκησης την ευνοϊκότερη επίδρασή της στην αποφυγή του στρες, τη γενικότερη συμβολή της στην καλή μας διάθεση, καθώς και στην επίδραση που έχει σε καπνιστές, βοηθώντας τους να κόψουν το κάπνισμα, αλλά και να μην υποτροπιάσουν μετά τη διακοπή του καπνίσματος, στο πλαίσιο πάντοτε μιας γενικότερης αλλαγής τρόπου ζωής!

Θυμήθηκα το «πολυτιμότερο φάρμακο» των φοιτητικών μου χρόνων, διαβάζοντας ένα ιατρικό άρθρο, που προσπαθεί να προσοτικοποιήσει την επίδραση της άσκησης στη μακροζωία ασθενών μετά από έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Πρόκειται για ενδιαφέρουσα ανάλυση σειράς σχετικών μελετών, που συγκρίνει την ωφέλεια μιας σειράς φαρμάκων, που συνήθως συνταγογραφούμε στους ασθενείς. Η μελέτη διεξήχθη από το London School of Economics και την Ιατρική Σχολή του

Χάρβαρντ και δημοσιεύεται στο Βρετανικό Ιατρικό Περιοδικό (British Medical Journal, 1 Οκτωβρίου 2013). Φαίνεται, λοιπόν, πώς η άσκηση οδηγούσε σε μείωση των ανθρωπίνων απωλειών, όπως και καθένα από τα βασικά φάρμακα, που θεωρούνται απαραίτητα σε ασθενείς μετά από έμφραγμα. Στην περίπτωση ασθενειών μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο, το όφελος της άσκησης δείχνει να είναι μεγαλύτερο από το αντίστοιχο των φαρμάκων. Ήταν σαν να έβρισκα το ίδιο μήνυμα που είχα διδαχθεί ως τεταρτοετής φοιτητής μην περιορίζετε το ρόλο σας στη συνταγογράφηση, καλή και άγια και πάντα θα την χρησιμοποιεί-

τε όπως ακριβώς χρειάζεται, αλλά δεν θα ξεχνάτε και το «πολυτιμότερο φάρμακο», θα καταλώνετε χρόνο στο ιατρείο σας, στο νοσοκομείο, παντού, ώστε να τονίσετε με έμφαση την αξία του καθημερινού βαδίσματος και γενικότερα της άσκησης. Θα εξηγείτε τη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής, χωρίς κάπνισμα, με καθημερινό βάδισμα και μεσογειακή διατροφή σε όλους, πάσχοντες και μη, και θα δίνετε, όποτε μπορείτε, το καλό παράδειγμα. Δεν είναι κάτι έξω από την καρδιολογία ή έξω από την ιατρική να θυμάστε και να θυμίζετε πόσο ωφέλιμη είναι η τακτική χρήση των ποδιών μας!

* Ο κ. **Βασίλειος Ν. Σπανός** είναι αναπληρωτής Διευθυντής Γ' Καρδιολογικής Κλινικής «Ευρωκλινική» Αθηνών, διαχειριστής του ιστότοπου www.mathetinkardiasou.gr

Τα κείμενα που φιλοξενούνται στη στήλη αυτή προέρχονται από το περιοδικό «στους ρυθμούς της καρδιάς» του Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας.

Τα νέα της αγοράς από την Polo

ΓΥΑΛΙΑ GOGGLE T626 Changing Lens

Ιδανικά για χειμερινές αλλά και για καλοκαιρινές αποδράσεις. Διαθέτουν αποσπώμενο εσωτερικό σφουγγαράκι για τον ιδρώτα και αποσπώμενους βραχιόνες που μπορούν να αντικατασταθούν από λάστιχο συγκράτησης μετατρέποντάς τα σε μάσκα. Η τεχνολογία FOG BLOCK αποτρέπει το θάμπωμα ενώ η προστασία από την ακτινοβολία είναι εξαιρετικά υψηλή (UVA 400).

Συνοδεύονται από προστατευτική ενισχυμένη θήκη και από δύο επιπλέον φακούς (κίτρινο και λευκό) για κάθε χρήση ανάλογα με τον φωτισμό και τις καιρικές συνθήκες. **Τιμή: 39,00€**



TREZETA BORNEO

Trekking παπούτσια εξαιρετικά άνετα ακόμα και για πολύωρη χρήση, ιδανικά για πεζοπορία σε όλα τα ορεινά πεδία. Έχουν ανατομικό σχεδιασμό και εξαιρετική ικανότητα προσαρμογής χάρη στην υποστήριξη που παρέχει στο πέδιλο η απορροφητική μεσόσολα από EVA σε συνδυασμό με το TPU insert. Διαθέτουν αδιάβροχη μεμβράνη WaterStopper και είναι κατασκευασμένα από συνδυασμό suede 1.4-1.6mm και συνθετικό με σόλα VIBRAM.

BORNEO LOW WSTP 119,00€

BORNEO MID WSTP 133,00€



GEONET SINGLE - LIFESYSTEMS

Αυτοστήρικτη κουνουπιέρα - αντίσκηνο ενός ατόμου, κατασκευασμένη από υψηλής πιστότητας υλικό με μάτια πολύ μικρής διαμέτρου ικανά να κρατήσουν μακριά σας σκνίπες, κουνούπια και άλλα πετούμενα καθώς και έρποντα ζώφια. Πολύ καλό γεωδαιτικό σχήμα με δυο μπανέλες αλουμινίου που εξασφαλίζουν αρκετό χώρο για τον ύπνο σας. Διαθέτει ακόμα αδιάβροχο πάτο και φερμουάρ εισόδου. **Τιμή: 79.90€**



POLO CENTER

- Πατησίων 52 & Μετσόβου, Μουσείο Τηλ: 210 - 8256840
- Ζησιμοπούλου 62, Παλ. Φάληρο Τηλ: 210 - 9414020
- Λ. Ηρακλείου 375, Ν. Ηράκλειο Τηλ: 210 - 2815600