



Από τον Λευκίδα Καθιδιώνη
kallidoni@gmail.com

ΠΕΡΑΣΤΙΚΑ ΣΑΣ

Όσα πρέπει να γνωρίζετε για την υγεία

Γυμναστική για να φτιάξετε το σπέρμα σας

Οι άνδρες, ιδίως όσοι κάνουν καθιστική ζωή, μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα και την ποσότητα του σπέρματός τους μέσα σε ένα μόνο εξάμηνο, αν ασκούνται σωματικά τρεις έως πέντε φορές την εβδομάδα. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε μια νέα επιστημονική έρευνα που δημοσιεύεται στο περιοδικό «Reproduction».

Γενικά, διαπιστώθηκε ότι όσοι ασκούνταν είχαν καλύτερο σπέρμα σε σχέση με όσους δεν ασκούνταν. Ομως όσοι ασκούνταν με μέτρια ένταση, αλλά σε συνεχή βάση (μισή ώρα «διάδρομο» στο γυ-

μναστήριο τουλάχιστον μέρα παρά μέρα), βελτίωσαν το σπέρμα τους περισσότερο σε σχέση με όσους ασκούνταν είτε πολύ εντατικά (πάνω από μία ώρα), είτε με διαλείμματα. Σε σχέση με όσους δεν ασκούνταν καθόλου, όσοι έκαναν μέτριας έντασης άσκηση, είχαν κατά μέσο όρο 8,3% μεγαλύτερο όγκο σπέρματος, 12,4% μεγαλύτερη κινητικότητα σπερματοζωαρίων, 17,1% υγιέστερο σχήμα και μορφολογία σπερματοζωαρίων, 14,1% μεγαλύτερη συγκέντρωση σπερματοζωαρίων και 21% περισσότερα κύτταρα σπερματοζωαρίων.

Φούντωσαν τα αφροδίσια στην Ελλάδα

Δώσαμε προσοχή στο AIDS και ξεχάσαμε τα άλλα νοσήματα

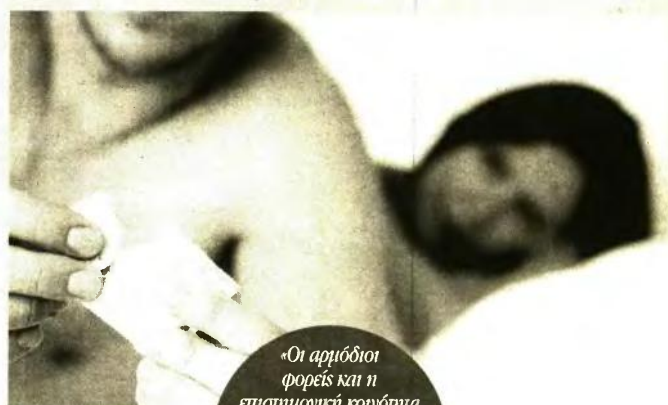
Η έλλειψη ενημέρωσης, κυρίως στους νέους, και τα μεγάλα μεταναστευτικά ρεύματα που περνούν από την Ελλάδα αποτελούν, σύμφωνα με τους αφροδισιολόγους-δερματολόγους, τον βασικό παράγοντα της κατακόρυφης αύξησης των αφροδισίων νοσημάτων. «Οι αρμόδιοι φορείς και η επιστημονική κοινότητα πρέπει να κρούσουν τον κώδωνα του κινδύνου πριν η κατάσταση γίνει ανεξέλεγκτη για τη δημόσια υγεία», τονίζει ο δερματολόγος-αφροδισιολόγος Απόστολος **Καραλέξης**, διευθυντής της Δερματολογικής Κλινικής στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών. Σύμφωνα με τον ίδιο, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και επαγρύπνηση, «καθώς φαίνεται πως η πλειονότητα των πολιτών έχει ξεχάσει τα μέτρα προφύλαξης για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα». Ευθύνη γι' αυτήν τη δυσμενή εξέλιξη, όπως αναφέρουν αφροδισιολόγοι, φέρει το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια το βάρος της παγκόσμιας ενημερωτικής καμπάνιας έχει πέσει στο AIDS και έχουμε... ξεχάσει ότι υπάρχουν και άλλα αφροδισια νοσήματα.

Όχι μόνο το AIDS

Η σύφιλη, η γονόρροια, οι χλαμυδιακές λοιμώξεις, ο έρπητας των γεννητικών οργάνων, η βακτηριακή κώλυση, ο ιός των ανθρώπινων θηλωμάτων (κονδυλώματα), οι παπίτιδες και οι λοιμώξεις από τριχομονάδες αποτελούν τη βασική ομάδα των αφροδισίων νοσημάτων που καλπάζουν τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα.

Σύφιλη

Σύμφωνα με μία επιδημιολογική μελέτη που αφορά την εμφάνιση νέων περιστατικών σύφιλης στο νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός», διαπιστώθηκε αύξηση των κρουσμάτων κατά 38% μέσα σε μόλις μια επταετία, με βάση στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ. Από το σύνολο των περιστατικών το 86,7% αφορούσαν άνδρες, ενώ ένα πολύ μικρότερο ποσοστό 13,3% αφορούσαν γυναίκες. Ενδεικτικό του ότι ο άνδρας «παίζει» πολύ πιο επικίνδυνα. Επιπλέον, από τα στοιχεία προέκυψε ότι, επί του συνόλου των ανδρών, το 58,8% ήταν ομοφυλόφιλοι/αμφιφυλόφιλοι. Η κύρια ηλικιακή ομάδα που προσβάλλεται είναι από 25 έως 34 ετών και στα δύο φύλα.



«Οι αρμόδιοι φορείς και η επιστημονική κοινότητα πρέπει να κρούσουν τον κώδωνα του κινδύνου πριν η κατάσταση γίνει ανεξέλεγκτη για τη δημόσια υγεία»

Γονόρροια

Τα δεδομένα, τα οποία προέρχονται από το Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Γονόκοκκου (Ινστιτούτο Παστέρ), δείχνουν ότι τα κρούσματα τριπλασιάστηκαν μέσα στην τελευταία εικοσαετία, επαναφέροντας στο προσκήνιο μια νόσο που είχε αρχίσει να μοιάζει «ξεχασμένη».

Για το σύνολο των περιστατικών όπου είναι γνωστό το φύλο σύμφωνα με τα αρχεία, ένα συντριπτικό ποσοστό 97,7% αφορούσαν άνδρες και μόνο 2,3% γυναίκες. Επί του συνόλου των ανδρών που είναι γνωστός ο σεξουαλικός προσανατολισμός, το 74,5% αφορούσε ετεροφυλόφιλους άνδρες. Η κύρια ηλικιακή ομάδα ανδρών που προσβάλλεται είναι από 25 έως 34 ετών.

Κονδυλώματα

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, στην πρώτη θέση των πιο συχνά σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων εξακολουθούν να παραμένουν τα κονδυλώματα, παρά τη χρήση του εμβολίου, χάρη στο

οποίο, τα τελευταία χρόνια, υπάρχει πτωτική τάση στα κρούσματα ασθενών σε κάποιες χώρες.

Στο Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών και στο νοσοκομείο «Ανδρέας Συγγρός» ο αριθμός των ασθενών που προσήλθαν με κονδυλώματα σχεδόν διπλασιάστηκε μέσα σε μόλις μια πενταετία. Τα κονδυλώματα είναι μικρά ογκίδια και εμφανίζονται συνήθως στα γεννητικά όργανα της γυναίκας, αλλά και του άνδρα (ηλικίας από 18 έως 35 ετών). Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση κονδυλωμάτων είναι ο μεγάλος αριθμός σεξουαλικών συντρόφων, η έναρξη της σεξουαλικής ζωής σε μικρότερη ηλικία και το κάπνισμα. Αντιμετωπίζονται με χρήση τοπικών φαρμάκων, κρυοπηξία, διαθερμοπηξία, χειρουργική αφαίρεση και laser. Τα εμβόλια που διατίθενται για τον HPV (κονδυλώματα) είναι δύο, το διδύναμο και το τετραδύναμο, τα οποία περιλαμβάνονται στη χώρα μας στο εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμών από το 2008.

Συνδυασμός αντικαρκινικών φαρμάκων για... παραγωγή ωαρίων!

Ένας συνδυασμός χρησιμοποιούμενων αντικαρκινικών φαρμάκων, γνωστός ως ABVD, μπορεί μελλοντικά να δώσει νέες ελπίδες σε γυναίκες με προβλήματα γονιμότητας, καθώς «προστατεύει» την ανάπτυξη νέων ωαρίων, κατά την προηγουμένως θεωρούμενη αιώνια. Για «εκπληκτική» ανακάλυψη έναντι Λόγο ο ερευνητής του Πανεπιστημίου

του Εδιμβούργου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Human Reproduction». Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι οι γυναίκες με μια μορφή καρκίνου, το λέμφωμα Hodgkin, που είναι πάντα αντιμετωπίσιμο με το φαρμακευτικό σχήμα ABVD, είχαν έως δεκαπλάσια ωάρια σε σχέση με τις υγιείς γυναίκες. Αντί να μειώσουν τη γονι-

μότητα των ασθενών, τα φάρμακα φαίνεται πως τη βελτίωσαν. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι το σκεύασμα χημειοθεραπείας «απλά» θα βλάπτει λιγότερα τις ωοθήκες, να παράγουν νέα ωάρια. Κανονικά οι γυναίκες γεννιούνται με έναν συγκεκριμένο αριθμό ωαρίων, όμως φαίνεται πως σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυνατός το «ρολόι» των ωοθηκών να αναστραφεί.

