

Πλούσια η συγκομιδή διακρίσεων για τους Έλληνες που συμμετείχαν στους φετινούς πανευρωπαϊκά Μετάλλια ζωής για μεταμοσχευμένους που

Στο στήθος του χτυπά από την τρυφερή ηλικία των 17 ετών η καρδιά ενός άλλου ανθρώπου. Ενός δότη τον οποίο δεν γνωρίζει, αλλά χάρη στο μεγαλείο ψυχής της οικογένειάς του, που αποφάσισε να δωρίσει τα όργανά του, εκείνος απολαμβάνει κάθε στιγμή της ζωής του.

Της **Νικολέττας Μπούκα**
nikolettaboutouka@yahoo.gr

Στα 28 του χρόνια σήμερα ο Κυριάκος Ζαχαριάδης δεν ξεχνά ποτέ την ημέρα που βρέθηκε το σωτήριο μόσχευμα. Όπως περιγράφει στη "ΜτΚ", ήταν Απρίλιος του 2005. Η επέμβαση διήρκεσε πεντέμισι ώρες και έπειτα από δέκα ημέρες πήρε εξιτήριο από το Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο. Έκτοτε η ζωή του άλλαξε ριζικά. Τελείωσε το σχολείο, σπούδασε φυσικοθεραπευτής στο ΑΤΕΙΘ, παντρεύτηκε και έχει δύο παιδιά, ενώ πριν από ενάμιση χρόνο άνοιξε δικό του ιατρείο στον Εύοσμο. Νιώθει δυνατός, κάνει πράγματα που αγαπά, αθλείται και ζει μία φυσιολογική και ποιοτική ζωή.

Μάλιστα πριν από περίπου ενάμιση μήνα ο Κυριάκος πήρε μέρος στους 13ους Πανερωπαϊκούς Αγώνες Μεταμοσχευμένων Καρδιάς-Πνεύμονα, που πραγματοποιήθηκαν από τις 11 έως τις 15 Ιουλίου στη Φιλανδία. Οι αγώνες, οι οποίοι διοργανώνονται κάθε δύο χρόνια από την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Μεταμόσχευσης Καρδιάς-Πνεύμονα (www.ehlhf.info), είναι η μεγαλύτερη αθλητική διοργάνωση ατόμων με μεταμόσχευση καρδιάς-πνεύμονα στην Ευρώπη.

Επέστρεψε στη Θεσσαλονίκη κουβαλώντας στις αποσκευές του διακρίσεις και μετάλλια. Πάνω από τους αγώνες όμως κυριαρχούν οι συγκλονιστικές στιγμές και οι δυνατές συγκινήσεις που βίωσε με τα άλλα μέλη της ελληνικής αποστολής και με τους μεταμοσχευμένους αθλητές και συνοδούς τους από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες. Το μήνυμά όλων κοινό: Η αξία της δωρεάς οργάνων και η δυνατότητα που δίνει σε έναν μεταμοσχευμένο να έχει μία φυσιολογική και ποιοτική ζωή.

"ΠΗΡΑ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΩ"
"Η πρώτη φορά που πήρα μέρος στους πανευρωπαϊκούς αγώνες ήταν το 2010.



Η ελληνική αποστολή μεταμοσχευμένων Καρδιάς - Πνεύμονα.

Δεν υπάρχει καμία διαφορά στους όρους και στους κανόνες που ισχύουν σε αντίστοιχες μεγάλες διοργανώσεις. Εκπληγάκαμε όλοι που είδαμε μεταμοσχευμένους αθλητές, ηλικίας ακόμη και άνω των 60-70 ετών, να συμμετέχουν. Ήταν πρωτόγνωρο συναίσθημα και μας έδωσε δύναμη για τη συνέχεια. Μου άρεσε πολύ η εμπειρία και αποφάσισα να ασχοληθώ πιο εντατικά", περιγράφει ο Κυριάκος.

Εκείνη την πρώτη φορά βγήκε δεύτερος κάνοντας ποδηλασία 20 χιλιομέ-

τρα. Το 2014 κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στη σφαίρα στους πανευρωπαϊκούς αγώνες της Λιθουανίας. Στους φετινούς αγώνες η συγκομιδή μεταλλίων ήταν μεγαλύτερη: Κατέκτησε τη δεύτερη θέση και ασημένιο μετάλλιο στο ομαδικό βόλεϊ και στο γαλλικό πετάνκ, ασημένιο μετάλλιο στο άλμα εις μήκος και χάλκινο στο μπόουλινγκ. Όσον αφορά τη σφαίρα, ο αγώνας ακυρώθηκε λόγω βροχής.

"Σημασία δεν έχουν ούτε τα μετάλλια ούτε οι διακρίσεις. Άλλωστε και οι αγώνες δεν

έχουν σκοπό τα μετάλλια, αλλά να δείξουμε στον κόσμο το μεγαλείο των μεταμοσχεύσεων. Να στείλουμε μήνυμα στον κόσμο να μη φοβάται και να δίνει μοσχεύματα. Προσωπικά πριν από τη μεταμόσχευση είχα ξεχάσει πώς είναι να είσαι υγιής. Από τα 14 έως τα 17 μου πέρασα πολύ δύσκολα. Το μυοκάρδιό μου καταστράφηκε. Είχα ταχυκαρδίες, αρρυθμίες, κόπωση. Έκανα δύο βήματα και σταματούσα. Υπέστην ανακοπή και μου έβαλαν απινιδωτή στην καρδιά. Δυόμισι χρόνια μετά έπαθα πνευμονία και εγκεφαλικό. Η μεταμόσχευση ήταν μονόδρομος. Πλέον ζω μία φυσιολογική ζωή. Δεν κουράζομαι, κινούμαι ελεύθερος", τονίζει ο Κυριάκος.

Επόμενος στόχος του είναι οι Παγκόσμιοι Αγώνες Μεταμοσχευμένων το 2017 στην Ισπανία για τα αθλήματα της σφαίρας και του βόλεϊ και οι Πανερωπαϊκοί Αγώνες Μεταμοσχευμένων Καρδιάς-Πνευμόνων στην Ιταλία το 2018. "Δεν το βάζω κάτω. Τώρα που πήρα φόρα δεν σταματάω", σημειώνει.

ΑΓΩΝΕΣ ΖΩΗΣ

Για την αξία των Πανερωπαϊκών Αγώνων Μεταμοσχευμένων Καρδιάς-Πνευμόνων μιλά στη "ΜτΚ" ο Πέτρος Κακολύρης, μέλος του Συλλόγου Μεταμοσχευμένων Καρδιάς-Πνεύμονα "Σκυτάλη". Άλλωστε η ελληνική



Ο Δημήτρης Αφεντούλας από τη Θεσσαλονίκη πανηγυρίζει για τα τρία χρυσά μετάλλιά του.

Ίκους αγώνες στη Φιλανδία - Μήνυμα όλων η αξία της δωρεάς οργάνων ξεπερνούν τον εαυτό τους

αποστολή, που συμμετείχε φέτος στους αγώνες για τέταρτη φορά, ήταν οκταμελής -και τα οκτώ άτομα μέλη της "Σκυτάλης". Οι έλληνες αθλητές έχουν κάνει όλοι μεταμόσχευση καρδιάς ή πνεύμονα, με το "νεότερο" πριν από δύο χρόνια και τον "παλαιότερο" πριν από 25 χρόνια.

"Πρώτη φορά συμμετείχα στους αγώνες εννέα μήνες μετά τη μεταμόσχευση καρδιάς στην οποία υποβλήθηκα. Το 2010. Πριν από τη μεταμόσχευση, για να ανέβω 20 σκαλιά, έπρεπε να κάνω τρεις στάσεις. Μετά όλα άλλαξαν. Πλέον τρέχω χιλιόμετρα, κάνω ποδήλατο, παίζω βόλεϊ. Πριν να λάβω μέρος στους αγώνες την πρώτη φορά, είχα αρχίσει να προσέχω τη διατροφή μου και να κάνω ποδήλατο, για να είμαι έτοιμος. Πήγα στους αγώνες με φόβο και επιφύλαξη. Άντλησα όμως δύναμη κι αυτό είναι το σημαντικό για όλους: Ένα μεγάλο μήνυμα να μη φοβούνται. Μέσω των αγώνων οι αθλητές αποκτούν δύναμη και κουράγιο. Κερδίζουν πίστη και ελπίδα και πιστεύουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν, ακόμη κι αυτοί που είναι σε λίστα αναμονής για μόσχευμα", επισφραγίζει ο Πέτρος.

Ταυτόχρονα εξηγεί ότι "εκτός από το αθλητικό κομμάτι μάς ενδιαφέρει το κοινωνικό, που είναι όχι μόνο η αξία της δωρεάς οργάνων αλλά και το ότι ο μεταμοσχευμένος έχει ποιότητα ζωής. Η μεταμόσχευση δεν είναι μόνο θείο δώρο, αλλά παρέχει και ποιότητα ζωής. Κάποιοι δεν αισθάνονται καν ότι ήταν ασθενείς".

Όσον αφορά το αγωνιστικό μέρος, η ελληνική αποστολή, αν και ολιγομελής, έλαβε υψηλή θέση στην τελική κατάταξη των χωρών, καθώς κατέκτησε δεκαοκτώ μετάλλια (έξι χρυσά, επτά αργυρά και πέντε χάλκινα). Αναλογικά με τον αριθμό αθλητών η χώρα μας ίσως είναι και πρώτη στην κατάταξη. Είναι χαρακτηριστικό ότι όλοι οι αθλητές πήραν μετάλλιο. Ξεχώρισε βεβαίως ο Δημήτρης Αφεντούλης από τη Θεσσαλονίκη με τα τρία χρυσά, το αργυρό μετάλλιο στο βόλεϊ (η ομάδα πήρε και το "Jean Marc Charlot Trophy", δηλαδή το κύπελλο της μικρότερης ηλικιακά ομάδας) και οι δύο ελληνικές ομάδες μπήκαν στην πεντάδα του πετάνκ, με τη μία να κατακτά αργυρό ανάμεσα σε 36 ομάδες.

ΚΑΝΟΥΝ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ, ΑΛΛΑ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ

Ο Δημήτρης Ανδρεάδης είναι 42 ετών, παντρεμένος, στοματολόγος-οδοντίατρος, επίκουρος καθηγητής στην Οδοντιατρική σχολή του ΑΠΘ. Όταν σπούδαζε στο τέταρτο έτος, διαπιστώθηκε ξαφνικά ότι είχε αυξημένη πίεση και με τις εξετάσεις αίματος που ακολούθησαν βρέθηκε ότι ήταν στην αρχή νεφρικής ανεπάρκειας.

"Όταν έγιναν και άλλες εξετάσεις, διαπιστώθηκε ότι ο ένας νεφρός μου ήταν πολύ μικρός, σαν να μην υπάρχει, και

δούλευε ο άλλος νεφρός και για τους δύο. Αυτή η ιστορία κράτησε περίπου δέκα χρόνια, κατά τα οποία έκανα εξετάσεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα, έπαιρνα κάποια φάρμακα για την πίεση και ακολουθούσα μία κάπως προσεκτική διατροφή. Σταδιακά η νεφρική ανεπάρκεια επιβαρύνθηκε. Το 2007 οι δύο νεφροί πλέον δεν λειτουργούσαν καθόλου και η λύση ήταν η αιμοκάθαρση ή μεταμόσχευση. Συμβατός δότης νεφρού ήταν ο πατέρας μου και η μεταμόσχευση έγινε τον Οκτώβριο του 2007. Μάλιστα, πριν να υποβληθώ σε αυτήν, χρειάστηκε να κάνω και αιμοκάθαρση για περίπου ενάμιση μήνα", περιγράφει στη "ΜτΚ" ο Δημήτρης.

Από τότε μέχρι σήμερα η ζωή του άλλαξε σημαντικά. Όπως λέει, "πριν από τη μεταμόσχευση ένιωθα μεγαλύτερη κόπωση, ιδίως όταν άρχισα να κάνω και αιμοκάθαρση. Φανταστείτε πώς νιώθουν οι συνάνθρωποί μας που κάνουν αιμοκάθαρση δεκαετίες ολόκληρες. Μετά τη μεταμόσχευση ήταν σαν να ξαναγεννήθηκα. Ήταν μία ευκαιρία να κάνω κάποια πράγματα που δεν τα έκανα πριν, ούτε καν πριν να αρρωστήσω. Για να διατηρήσω την υγεία μου και για να διατηρηθεί και το μόσχευμα, σκέφτηκα να αθληθώ. Μικρός έπαιζα μπάσκετ και πιγκ πογκ. Αλλά το μπάσκετ αποφεύγεται, διότι μπορεί να χτυπήσεις την περιοχή της κοιλιάς, όπου έχει γίνει η μεταμόσχευση, οπότε το πιγκ πογκ είναι πιο εύκολο. Και έπειτα από δεκαπέντε χρόνια που είχα να πιάσω ρακέτα άρχισα και πάλι να ασχολούμαι με αυτό".

Ο Δημήτρης όχι μόνον τα κατάφερε, αλλά πέτυχε να ξεχωρίσει σε Πανερωπαϊκούς και Παγκόσμιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων-Νεφροπαθών Αθλητών. Η πρώτη συμμετοχή ήταν το 2010 και έκτοτε συμμετέχει ανελλιπώς στους αγώνες αυτούς παίζοντας πιγκ πογκ. Το 2010

κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο στο διπλό του πιγκ πογκ στους πανευρωπαϊκούς αγώνες, το 2011 και το 2013 πήρε την πέμπτη θέση στους παγκόσμιους αγώνες στο μονό του πιγκ πογκ και το χάλκινο μετάλλιο στο μικτό-διπλό του πιγκ πογκ, ενώ φέτος κέρδισε το αργυρό στο διπλό ανδρών του πιγκ πογκ.

"Αυτοί οι αγώνες είναι αγώνες μεταμοσχευμένων-νεφροπαθών που γίνονται χρονιά παρά χρονιά ως πανευρωπαϊκοί και την επόμενη χρονιά ως παγκόσμιοι. Η διαφορά είναι ότι στους πανευρωπαϊκούς εκτός από τους μεταμοσχευμένους νεφρών κυρίως αλλά και πνευμόνων, παγκρέατος και μυελού συμμετέχουν και νεφροπαθείς, δηλαδή άνθρωποι που είναι στο τελικό στάδιο νεφρικής ανεπάρκειας και κάνουν αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση. Στους παγκόσμιους αγώνες συμμετέχουν μόνο μεταμοσχευμένοι διαφόρων οργάνων. Οι μεταμοσχευμένοι καρδιάς έχουν δικούς τους αγώνες. Φέτος συνέπεσε και οι δύο πανευρωπαϊκές διοργανώσεις να γίνουν ταυτόχρονα στην ίδια χώρα και πόλη, στο Ελσίνκι της Φιλανδίας", εξηγεί ο Δημήτρης και προσθέτει ότι υπάρχουν διάφορα αθλήματα, μεταξύ των οποίων στίβος, κολύμβηση, μπόουλινγκ, τένις, βόλεϊ, ποδηλασία κ.ά. Η ελληνική αποστολή αριθμούσε περίπου 20 αθλητές. Μάλιστα έλαβε την έβδομη θέση μεταξύ 24 χωρών κατακτώντας δέκα χρυσά, πέντε ασημένια και επτά χάλκινα μετάλλια. Ωστόσο μικρή σημασία έχει αυτό μπροστά στο μετάλλιο της προσπάθειας που καταβάλλουν όλοι οι συμμετέχοντες.

ΔΩΡΟ ΖΩΗΣ Η ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

Σύμφωνα με τον Δημήτρη οι αγώνες έχουν δύο στόχους: Ο ένας είναι να αναδειχθεί η σημασία της δωρεάς οργάνων, δηλαδή πώς ένας άνθρωπος με νεφρική ανεπάρκεια, που μέρα παρά μέρα συν-

δέεται στο μηχανήμα της αιμοκάθαρσης και η ζωή του είναι αρκετά δύσκολη λόγω και των επιπλοκών της νεφρικής νόσου, με τη μεταμόσχευση μεταμορφώνεται και μπορεί να έχει μία όμορφη καθημερινότητα, που του δίνει τη δυνατότητα ακόμη και να αθλείται προς όφελος της υγείας του.

Ο δεύτερος στόχος είναι οι νεφροπαθείς ασθενείς μέσω αυτής της αθλητικής-κοινωνικής εκδήλωσης να βγουν έξω από τους τέσσερις τοίχους, να δραστηριοποιηθούν στο κοινωνικό γίγνεσθαι, να έρθουν σε επαφή με ασθενείς άλλων χωρών, να πάρουν δύναμη και κουράγιο, για να συνεχίσουν τον αγώνα ζωής.

"Γενικώς υπάρχει ένας φόβος σχετικά με την άθληση στους μεταμοσχευμένους και τους νεφροπαθείς. Οι μεταμοσχευμένοι φοβούνται ότι μετά τόσα χρόνια ταλαιπωρίας με την αιμοκάθαρση, αν ξεκινήσουν αθλητισμό, μπορεί να χάσουν αυτό το δώρο ζωής. Όμως σε μελέτες που έγιναν φαίνεται ότι ο αθλητισμός όχι μόνο δεν προκαλεί πρόβλημα, αλλά βοηθά πολύ περισσότερο την ομαλή λειτουργία του σώματος, άρα και του μοσχεύματος, τη διατήρηση του σωματικού βάρους και του μυοσκελετικού συστήματος και το μεταβολισμό των φαρμάκων. Επίσης μελέτες έδειξαν ότι σε όσους κάνουν αιμοκάθαρση ο αθλητισμός βοηθά στο να έχουν μικρότερη επιβάρυνση -γιατί με το πέρασμα των χρόνων εμφανίζονται επιπλοκές- και στο να διατηρούν την υγεία τους", εξηγεί ο Δημήτρης και συμπληρώνει ότι "όλα αυτά βοηθούν και στην ψυχολογία. Στους μεταμοσχευμένους δίνει τη χαρά ότι μπορούν πάλι να δημιουργήσουν και να έχουν κοινωνικές παραστάσεις, ενώ στους αιμοκαθαρόμενους δίνει ευεξία, κοινωνικοποίηση, τους βγάζει από το περιθώριο της ζωής και τους κάνει ενεργά μέλη της κοινωνίας".

Ο Δημήτρης επισφραγίζει ότι ο κόσμος πρέπει να γνωρίζει ότι, όταν δυστυχώς πεθαίνει κάποιος, τα όργανά του χάνονται, την ίδια στιγμή που για κάποιους συνανθρώπους μας θα μπορούσαν να είναι δώρο ζωής.

"Με την οικονομική κρίση μειώθηκαν πάρα πολύ οι μεταμοσχεύσεις και από συγγενείς ζώντες δότες. Διότι υπάρχει ο φόβος τι θα γίνει αυτός που δίνει τον έναν νεφρό, αν εμφανιστεί πρόβλημα στον άλλον νεφρό του, αλλά και για άλλους λόγους δυσλειτουργίας των μεταμοσχευτικών κέντρων. Το μήνυμα είναι ότι σήμερα η διαδικασία μεταμόσχευσης γίνεται με προσεκτικά κριτήρια από ικανότατους γιατρούς, που εξασφαλίζουν άριστο αποτέλεσμα για το δότη και το λήπτη. Η δε άθληση γίνεται με ειδικά προγράμματα υπό ιατρική παρακολούθηση και άρα δεν πρέπει να υπάρχει αυτός ο φόβος που λειτουργεί αποτρεπτικά", σημειώνει ο Δημήτρης.



Ο Κυριάκος Ζαχαριάδης κατέκτησε μεταξύ άλλων το ασημένιο μετάλλιο στο άλμα εις μήκος.