

# Οδηγίες προς ασθενείς με ρευματικές παθήσεις για καλύτερη διαχείριση της ζέστης

[iatronet.gr/article/118070/odhgies-pros-astheneis-me-reymatikes-pathhseis-gia-kalyterh-diaheirish-ths-zesths](https://www.iatronet.gr/article/118070/odhgies-pros-astheneis-me-reymatikes-pathhseis-gia-kalyterh-diaheirish-ths-zesths)

iatronet.gr

26 Ιουλίου 2023

Τετάρτη, 26 Ιουλίου 2023, 16:03

*Του Γεωργίου Τάτα, ειδικευόμενου επισκέπτη Υγείας Δημοσίας & Κοινωνικής Υγείας ΠΑΔΑ, Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα*

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο καιρός και το κλίμα μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην αρθρίτιδα και τις επώδυνες αρθρώσεις. Ο ζεστός και υγρός καλοκαιρινός καιρός μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα, κάτι το οποίο αποτελεί πολύ συχνό φαινόμενο για τα άτομα με ρευματικά την συγκεκριμένη χρονική περίοδο στην χώρα μας.

## Αποφυγή έξαρσης

Ίσως είναι δύσκολο να δημιουργήσετε ένα κλίμα «φιλικό για την αρθρίτιδα», αλλά μπορείτε να λάβετε ορισμένα μέτρα για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα του καλοκαιριού.

Παρακολουθήστε την πρόβλεψη του καιρού για να είστε προετοιμασμένοι και κάνετε ήπιες ασκήσεις, όπως διατάσεις ή γιόγκα, ακόμα κι αν οι αρθρώσεις σας πονάνε λίγο.

Η διατήρηση της δροσερής θερμοκρασίας, η παραμονή στη σκιά και η χρήση φυσικών υφασμάτων μπορεί να βοηθήσει. Το ήπιο κολύμπι μπορεί επίσης να ανακουφίσει μερικά από τα συμπτώματα, αλλά πολλά εξαρτώνται από το άτομο. Εάν τα χέρια, τα πόδια και οι αστράγαλοι σας πρήζονται λίγο σε ζεστό και υγρό καιρό, αυτό συνήθως δεν είναι κάτι που πρέπει να ανησυχείτε.

## Μείνετε δραστήριοι και ενυδατωμένοι

Το να παραμένετε δραστήριοι (ή ακόμα και να κινείτε απλώς τα πόδια σας όταν κάθεστε) θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη ροή του αίματός σας. Στόχος να καταναλώνετε λιγότερο αλάτι - το αλάτι κάνει το σώμα σας να συγκρατεί επιπλέον νερό, ενώ το να πίνετε περισσότερο νερό μπορεί να μειώσει τα επίπεδα αλατιού. Για να απαλύνετε το πρήξιμο, σηκώστε τα πόδια σας ή βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από τους αστραγάλους σας ενώ είστε στο κρεβάτι.

Συνιστάται να χρησιμοποιείτε παγοκύστες ή να κάνετε δροσερά ντους. Προσαρμόστε τη θερμοκρασία του νερού για να ταιριάζει στις προσωπικές σας προτιμήσεις. Αν χρησιμοποιείτε πάγο, θυμηθείτε να το τυλίξετε πρώτα σε μια πετσέτα για να μην κάψει το

δέρμα σας. Τα ψυκτικά τζελ και τα σπρέι μπορεί επίσης να βοηθήσουν. Εάν ιδρώνετε περισσότερο από το συνηθισμένο, αυτό μπορεί να σας κάνει να αφυδατωθείτε, επομένως συνεχίστε να συμπληρώνετε τα επίπεδα υγρών σας με κανονικά ποτά.

Τέλος, εάν έχετε ουρική αρθρίτιδα, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποφύγετε την αφυδάτωση, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω επιπλοκές.

## Τα οφέλη της βιταμίνης D

---

Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για υγιή οστά, δόντια και μύες, καθώς και για το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Λαμβάνετε το μεγαλύτερο μέρος της βιταμίνης D σας από το άμεσο ηλιακό φως όταν το δέρμα σας εκτίθεται στις υπεριώδεις ακτίνες (UV).

Σύμφωνα με το Cancer Research UK, το χρονικό διάστημα που χρειάζεστε στον ήλιο για να δημιουργήσετε αρκετή βιταμίνη D εξαρτάται από τον τύπο του δέρματος, την ώρα της ημέρας ή του έτους και από το πού βρίσκεστε στον κόσμο.

Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για το πόσο χρόνο χρειάζεται στον ήλιο, αλλά όσοι έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα μπορεί να χρειάζονται μόλις 10 λεπτά ηλιακού φωτός κάθε μέρα, ενώ εκείνοι με πιο σκούρο δέρμα μπορεί να χρειαστούν περίπου 25 λεπτά.

Πάνω στο θέμα της λήψης συμπληρωμάτων βιταμίνης D είναι σημαντικό να λάβετε συμβουλές από τον γιατρό σας, ο οποίος θα ελέγξει τα επίπεδα βιταμίνης D σας και θα σας συμβουλεύσει αναλόγως.

Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι η ψωρίασή τους βελτιώνεται όταν είναι έξω στον ήλιο, αλλά χρειάζεται περισσότερη έρευνα για να διαπιστωθεί εάν το ηλιακό φως βοηθά την ψωριασική αρθρίτιδα. Το φυσικό φως του ήλιου μπορεί να βοηθήσει στα οπτικά συμπτώματα της ψωρίασης του δέρματος, αλλά δεν φαίνεται να βοηθά στα συμπτώματα των αρθρώσεων.

### Προστασία του δέρματος

Αν και είναι σημαντικό να λαμβάνετε βιταμίνη D, η υπερβολική έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει ηλιακό έγκαυμα και να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος. Ορισμένα φάρμακα για την αρθρίτιδα μπορούν επίσης να κάνουν το δέρμα σας πιο ευαίσθητο στο ηλιακό φως.

Περάστε χρόνο στη σκιά, ειδικά μεταξύ 11 π.μ. και 3 μ.μ. κατά την διάρκεια των μηνών του καλοκαιριού.

Καλύψτε τα με ελαφριά ρούχα, ένα καπέλο με φαρδύ γείσο και γυαλιά ηλίου που τυλίγονται.

Χρησιμοποιήστε ένα αντηλιακό με τουλάχιστον SPF15 και τέσσερα ή πέντε αστέρια UVA, το οποίο εφαρμόστε τακτικά και γενναιόδωρα σε όλες τις εκτεθειμένες περιοχές του δέρματός σας.

Τα άτομα με ψωριασική αρθρίτιδα και λύκο, καθώς και οποιοσδήποτε λαμβάνει ορισμένα φάρμακα, όπως η μεθοτρεξάτη, μπορεί να έχει δέρμα που είναι εξαιρετικά ευαίσθητο στον ήλιο, που μερικές φορές ονομάζεται φωτοευαισθησία, οπότε χρειάζεται προσοχή έτσι ώστε να μην εκτεθούν για πολύ ώρα στον ήλιο.

### **Ειδήσεις υγείας σήμερα**

Ηπατίτιδα Β και C: Οι 300.000 Έλληνες πάσχοντες και ο στόχος της εκρίζωσης

Ο καλός ύπνος συνδέεται με αυξημένη αντίσταση στο άγχος και την κατάθλιψη

Ο ΙΣΑ για τον θάνατο του Βασίλη Γολεμάτη

# Έρχεται οριστικό «φρένο» στις δοκιμές καλλυντικών σε ζώα

[healthpharma.gr/epistimonika/ee-erchetai-oristiko-freno-stis-dokimes-kallyntikon-se-zoa](https://healthpharma.gr/epistimonika/ee-erchetai-oristiko-freno-stis-dokimes-kallyntikon-se-zoa)

26 Ιουλίου 2023

Στα αιτήματα της Ευρωπαϊκής Πρωτοβουλίας Πολιτών «Ναι στα καλλυντικά που δεν δοκιμάζονται σε ζώα – Δέσμευση για μια Ευρώπη χωρίς δοκιμές σε ζώα» ανταποκρίθηκε η Επιτροπή, παρέχοντας μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του νομοθετικού πλαισίου και του πλαισίου πολιτικής της ΕΕ σχετικά με τη χρήση ζώων για σκοπούς δοκιμών και προτείνοντας πρόσθετα μέτρα για την περαιτέρω μείωση των δοκιμών σε ζώα.

## ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Η Επιτροπή χαιρετίζει την πρωτοβουλία και αναγνωρίζει ότι η καλή μεταχείριση συνεχίζει να αποτελεί σοβαρό μέλημα των Ευρωπαίων πολιτών. Τονίζει τον ηγετικό ρόλο της ΕΕ στη σταδιακή κατάργηση των δοκιμών και στη βελτίωση της γενικότερης καλής μεταχείρισης των ζώων. Αυτοί οι στόχοι αντικατοπτρίζονται ιδίως στην πλήρη απαγόρευση των δοκιμών καλλυντικών προϊόντων σε ζώα, η οποία ισχύει στην ΕΕ από το 2013.

### Νομοθετικά μέτρα

Επιπλέον, η Επιτροπή θα δημιουργήσει έναν νέο χάρτη πορείας με μια σειρά νομοθετικών και μη νομοθετικών μέτρων για την περαιτέρω μείωση των δοκιμών σε ζώα. Στόχος είναι η μετάβαση σε ένα κανονιστικό σύστημα χωρίς δοκιμές στο πλαίσιο της νομοθεσίας για τις χημικές ουσίες (π.χ. ο κανονισμός REACH, ο κανονισμός για τα βιοκτόνα, ο κανονισμός για τα φυτοπροστατευτικά προϊόντα, καθώς και η νομοθεσία για τα φάρμακα για ανθρώπινη και κτηνιατρική χρήση) και θα συνεχίσει να υποστηρίζει σθεναρά εναλλακτικές λύσεις αντί των δοκιμών.

Όσον αφορά τον εκσυγχρονισμό της επιστήμης, η Επιτροπή θα συνεχίσει να υποστηρίζει σθεναρά την έρευνα για την ανάπτυξη εναλλακτικών λύσεων αντί των δοκιμών και θα διερευνήσει τη δυνατότητα συντονισμού των δραστηριοτήτων των κρατών μελών στον τομέα αυτό.

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- Επιτροπή
- ζώα
- καλλυντικά
- πειραματόζωα

Watch Video At: [https://youtu.be/N7\\_fhuEZE1g](https://youtu.be/N7_fhuEZE1g)



# Ξεκινά η βασική δοκιμή εμβολίου για το μελάνωμα

[healthpharma.gr/pharmacy/merck-moderna-xekina-i-vasiki-dokimi-emvolioy-gia-to-melanoma](https://healthpharma.gr/pharmacy/merck-moderna-xekina-i-vasiki-dokimi-emvolioy-gia-to-melanoma)

26 Ιουλίου 2023

## Γράφει ο Κοσμάς Ζακυνθινός

Την έναρξη βασικής δοκιμής, Φάσης III, για νέα θεραπεία κατά του μελανώματος που συνδυάζει το εξατομικευμένο εμβόλιο κατά του καρκίνου με βάση το mRNA, με τον σκεύασμα Keytruda, ανακοίνωσαν οι δύο φαρμακευτικές εταιρείες Merck και Moderna.

## ΔΩΡΕΑΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ NEWSLETTER

Μετά από μια επιτυχημένη Φάση IIb σε ασθενείς με μελάνωμα σταδίου III/IV με υψηλό κίνδυνο υποτροπής μετά από χειρουργική επέμβαση, η Φάση III επεκτείνει τον πληθυσμό για να συμπεριλάβει ασθενείς σταδίου IIb-IV. Η μελέτη θα εγγράψει περίπου 1.089 ασθενείς σε περισσότερες από 165 τοποθεσίες και σε πάνω από 25 χώρες.

Το κύριο καταληκτικό σημείο της μελέτης είναι η επιβίωση δίχως υποτροπές. Τα δευτερεύοντα τελικά σημεία περιλαμβάνουν την επιβίωση χωρίς μετάσταση και τη συνολική επιβίωση των ασθενών. Οι ασθενείς θα λάβουν είτε το V940 (mRNA-4157), το οποίο αναπτύσσεται από κοινού από την Merck (στην Ελλάδα γνωστή ως MSD) και την Moderna, σε συνδυασμό με Keytruda ή μόνο Keytruda για σύγκριση.

### Αποτελεσματικότητα...

Τα αποτελέσματα της φάσης IIb που κοινοποιήθηκαν νωρίτερα φέτος έδειξαν ότι το εμβόλιο κατά του καρκίνου, σε συνδυασμό με το Keytruda, μείωσε τον κίνδυνο υποτροπής ή θανάτου κατά 44% σε σύγκριση με το Keytruda μόνο. Πρόσθετα δεδομένα τον Ιούνιο του 2023 έδειξαν ότι ο συνδυασμός του εμβολίου μείωσε τον κίνδυνο μετάστασης ή θανάτου κατά 65%, σε σχέση με την ανοσοθεραπεία.

Οι φαρμακευτικές εταιρείες έχουν στραφεί στην προσέγγιση της επικουρικής θεραπείας για τα εμβόλια κατά του καρκίνου τα τελευταία χρόνια αφού η έρευνα και η εμπειρία αποκάλυψαν ότι τα εμβόλια ως μονοθεραπεία τείνουν να παράγουν μέτρια οφέλη στους ασθενείς.

Το εμβόλιο των εταιρειών χρησιμοποιεί τεχνολογία mRNA και κωδικοποιείται με έως και 34 εξατομικευμένα νεοαντιγόνα για τη μοναδική μετάλλαξη του όγκου κάθε ασθενούς. Οι αλληλουχίες νεοαντιγόνων μεταφράζονται, επεξεργάζονται φυσικά και στη συνέχεια επιστρέφουν στο σώμα για να ενεργοποιήσουν το προσαρμοστικό ανοσοποιητικό σύστημα. Οι ειδικές για τον όγκο αποκρίσεις Τ-κυττάρων διεγείρονται για να επιτεθούν στον όγκο με αυξημένη απόκριση, χάρη στον μηχανισμό ενίσχυσης του ανοσοποιητικού Keytruda.

Μετά τη χειρουργική εκτομή, οι ασθενείς στη μελέτη Φάσης III, που ονομάστηκε V940-001, θα λαμβάνουν το εμβόλιο κάθε τρεις εβδομάδες και το Keytruda κάθε έξι εβδομάδες για έως και εννέα κύκλους ή περίπου ένα χρόνο.

Η δοκιμή αναμένεται να είναι μεγάλη σε διάρκεια, καθώς η αρχική ημερομηνία ολοκλήρωσης της μελέτης δεν έχει προγραμματιστεί μέχρι τον Οκτώβριο του 2029.

Κάντε like στη σελίδα μας στο facebook για να μαθαίνετε όλα τα νέα

- ΕΤΙΚΕΤΤΕΣ
- Keytruda
- Merck
- Moderna
- mRNA
- MSD
- εμβόλιο
- καρκίνος δέρματος
- Κοσμάς Ζακυνθινός
- μελάνωμα

Watch Video At: [https://youtu.be/N7\\_fhuEZE1g](https://youtu.be/N7_fhuEZE1g)

## ΕΝΙΘ: “Από επαγγελματική εξουθένωση συνεθλίβη ψυχικά ο γιατρός που αυτοκτόνησε τον Μάιο”

[healthview.gr/enith-apo-epaggelmatiki-exoythenosi-burnout-synethlivi-psychika-o-giatros-poy-aytoktonise-ton-maio](https://www.healthview.gr/enith-apo-epaggelmatiki-exoythenosi-burnout-synethlivi-psychika-o-giatros-poy-aytoktonise-ton-maio)

26 Ιουλίου 2023

Δύο μήνες μετά την αυτοκτονία του 60χρονου αναισθησιολόγου και εντατικολόγου – διευθυντή της ΜΕΘ του νοσοκομείου “Παπαγεωργίου” της Θεσσαλονίκης, και η Ένωση Νοσοκομειακών Ιατρών Θεσσαλονίκης (ΕΝΙΘ) εξέδωσε ανακοίνωση, για να αποκαταστήσει τη μνήμη του εκλιπόντα και να αποτίσει φόρο τιμής, στον γιατρό -που υπήρξε “κορυφαίος” στον τομέα του- σύμφωνα με τους συναδέλφους του.

Ο διευθυντής ΜΕΘ του “Παπαγεωργίου” είχε διαγνωσμένη επαγγελματική ασθένεια, αναφέρουν στην ανακοίνωσή τους οι γιατροί, αλλά και ψυχική επιβάρυνση εξαιτίας της πανδημίας, καθώς επί σειρά μηνών βρισκόταν στην εμπροσθοφυλακή.

Ο γιατρός αυτοπυρπολήθηκε στο σπίτι του στα Πεύκα Θεσσαλονίκης και κατέληξε αργότερα στη ΜΕΘ του νοσοκομείου “Γ. Παπανικολάου”, όπου μεταφέρθηκε με βαριά εγκαύματα στο 80% του σώματός του.

*“Ο Ματθαίος ήταν ένας κορυφαίος γιατρός, με τεράστιο εύρος γνώσης σε όλη την γκάμα της ιατρικής και χαρισματική συνδυαστική σκέψη, ο οποίος πρόσφερε ακούραστα τα μέγιστα στον βαρέως πάσχοντα ασθενή επί σχεδόν 35 έτη”, αναφέρεται στην ανακοίνωση και προστίθεται ότι “η ιατρική του ενασχόληση δεν περιοριζόταν μόνο σε ασθενείς της ΜΕΘ αλλά είχε επεκταθεί και σε πολλούς ασθενείς άλλων κλινικών του νοσοκομείου αλλά και σε συναδέλφους (γιατρούς, νοσηλευτές κτλ) του νοσοκομείου που προσέτρεχαν σε αυτόν, για να βρουν λύση σε δύσκολα διαγνωστικά και θεραπευτικά προβλήματα”.*

Η ΕΝΙΘ επισημαίνει την συναδελφικότητα που επιδείκνυε ο εκλιπών, που “ήταν πάντα πρόθυμος να βοηθήσει, μέρα και νύχτα, να προστρέξει στο νοσοκομείο ενώ δεν εφημερεύει, να ακούσει, να μιλήσει, να δώσει λύση στο δύσκολο πρόβλημα”, ενώ σημειώνει πως ήταν και εξαιρετικός δάσκαλος, “πάντα πρόθυμος και υπομονετικός, να δείξει, να εξηγήσει, να μεταδώσει τη γνώση και την εμπειρία του”, καθώς και εξαιρετικός άνθρωπος “ηθικά άτεγκτος, ευαίσθητος, προσηνής, που θυσιαζόταν για τον ασθενή, το συνάδελφο, τους γύρω του”.

Η ανακοίνωση κατακρίνει ορισμένα μέσα ενημέρωσης τα οποία μετέδωσαν πληροφορίες από το ιατρικό του ιστορικό, το οποίο όμως προστατεύεται από το προσωπικό απόρρητο.

*“Έφτασαν στο σημείο να αναπαράγουν ψευδή δεδομένα για την κατάσταση της υγείας του, ενώ παράλληλα δεν αναφέρθηκε ότι έπασχε από διαγνωσμένη επαγγελματική ασθένεια από τον γιατρό εργασίας του νοσοκομείου που εργαζόταν”, σημειώνεται.*



## “Υπέστη burnout εξαιτίας της πανδημίας”

---

“Στη διάρκεια της πανδημίας ο Ματθαίος συνεθλίβη, στην κυριολεξία, ψυχικά από το βάρος της ευθύνης απέναντι στους ασθενείς, οι οποίοι πλημμύρισαν τη ΜΕΘ και τους αυτοσχέδιους χώρους νοσηλείας των διασωληνωμένων ασθενών, ξεπερνώντας την υπάρχουσα ιατρική και νοσηλευτική δυνατότητα για τη σωστή αντιμετώπισή τους. Συνεθλίβη ψυχικά και από το βάρος της ευθύνης απέναντί στους συναδέλφους του, των οποίων προϊΐσταντο, οι οποίοι κατέρρεαν σωματικά και ψυχικά αλλά προσδοκούσαν κάποιας μορφής λύση από αυτόν”, αναφέρει η ΕΝΙΘ και προσθέτει:

“Λύση όμως που ήταν ανθρωπίνως αδύνατο να δοθεί, έχοντας απέναντι τους ιθύνοντες διοίκηση (νοσοκομείου, υγειονομικής περιφέρειας, υπουργείου) η οποία δεν έδιναν όσα χρειάζονταν οι υγειονομικοί (και καταγγείλαμε επανειλημμένα σαν ΕΝΙΘ), παρά μόνο ζητούσαν και ζητάνε (με τρόπο κυνικό, σκληρό, υποτιμητικό και εκβιαστικό) ακατόρθωτα πράγματα – αποβλέποντας πολύ περισσότερο στο θεαθήναι και πολύ λιγότερο στην ουσία, και αδιαφορώντας εντελώς για το ψυχικό και σωματικό κόστος των υγειονομικών”.

Το ΔΣ της ΕΝΙΘ αναφέρει πως οι υγειονομικοί του ΕΣΥ αντιμετώπισαν και αντιμετωπίζουν δεκάδες επαγγελματικές ασθένειες, όπως το σύνδρομο εργασιακής εξουθένωσης (burnout syndrome), την νόσηση από COVID και άλλες παθήσεις.

“Παθήσεις που δεν έρχονται από το πουθενά αλλά ανθίζουν στις τραγικές συνθήκες εργασίας στο ΕΣΥ, με τις ευθύνες να βρίσκονται στους ιθύνοντες στα νοσοκομεία, τις ΥΠΕ, το υπουργείο Υγείας, και όλες τις κυβερνήσεις που δεν κάνουν πράξη τα αιτήματα των υγειονομικών, που όλο το προηγούμενο διάστημα διεκδικούσαν με τους αγώνες τους”.

# ΕΟΦ: Νέα υπηρεσία για το απόθεμα σε φάρμακα

[iatronet.gr/article/118054/eof-nea-yphresia-gia-to-apothema-se-farmaka-stohos-h-meiosh-ton-elleipseon](https://www.iatronet.gr/article/118054/eof-nea-yphresia-gia-to-apothema-se-farmaka-stohos-h-meiosh-ton-elleipseon)

Δημήτρης Καραγιώργος

26 Ιουλίου 2023

Τετάρτη, 26 Ιουλίου 2023, 10:26

## Δημήτρης Καραγιώργος

Διευθυντής Σύνταξης

Νέα ηλεκτρονική εφαρμογή για τη δήλωση αποθέματος φαρμάκων, δημιουργήθηκε στον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων (ΕΟΦ). Σκοπός είναι η παρακολούθηση της αγοράς, για εξασφάλιση της επάρκειας, σε εναρμόνιση με τις απαιτήσεις του εθνικού και ενωσιακού δικαίου.

Στο πλαίσιο αυτό, η διοίκηση του ΕΟΦ **γνωστοποίησε σήμερα** πως καθιερώνει νέα Ηλεκτρονική Υπηρεσία "Δήλωσης Αποθεμάτων Φαρμάκων Ανθρώπινης Χρήσης", στη **διαδικτυακή πύλη** του Οργανισμού.

Σε πρώτη φάση, καλούνται οι Κάτοχοι Άδειας Χονδρικής πώλησης φαρμάκων να προετοιμαστούν, δημιουργώντας λογαριασμό για την εν λόγω υπηρεσία, άμεσα και σε κάθε περίπτωση εντός εύλογου χρόνου 7 εργάσιμων ημερών από τη δημοσίευση της γνωστοποίησης.

Αναλυτικές Οδηγίες για τη χρήση του συστήματος βρίσκονται αναρτημένες στο περιβάλλον του χρήστη του συστήματος.

Σύμφωνα με τα πρόσφατα στοιχεία του ΕΟΦ, **127 φάρμακα** βρίσκονται σε μακροχρόνια και σοβαρή έλλειψη στην Ελλάδα. Πρόκειται για 60 φάρμακα κοινότητας (για διάφορες παθήσεις), 13 νοσοκομειακά σκευάσματα και 54 φάρμακα που εισάγονται από το Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Έρευνας και Τεχνολογίας (ΙΦΕΤ).

Στον κατάλογο του ΕΟΦ περιλαμβάνονται και ογκολογικά φάρμακα, τα οποία εισήγαγε το ΙΦΕΤ και τώρα δεν το πράττει, καθώς δεν μπορεί να τα βρει σε καμία αγορά του εξωτερικού.

Στις αρχές του μήνα, η νέα πολιτική ηγεσία του υπουργείου Υγείας είχε ανακοινώσει **τέσσερα μέτρα** για την αντιμετώπιση των ελλείψεων. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η απαγόρευση των εξαγωγών, η αύξηση των διαθέσιμων ποσοτήτων από τις φαρμακευτικές επιχειρήσεις, δήλωση από τις φαρμακαποθήκες των ελλειπόντων φαρμάκων και η χορήγηση μόνο με ηλεκτρονική συνταγή των φαρμάκων με περιορισμένη διαθεσιμότητα.

Ο υπουργός Υγείας **Μιχάλης Χρυσοχοϊδης** έχει πραγματοποιήσει διαδοχικές συναντήσεις με εκπροσώπους της Φαρμακοβιομηχανίας (ΣΦΕΕ, ΠΕΦ, ΡΙΦ) στους οποίους έχει επισημάνει την ανάγκη διατήρησης της επάρκειας στην ελληνική αγορά.

## Ειδήσεις υγείας σήμερα

Ηπατίτιδα Β και C: Οι 300.000 Έλληνες πάσχοντες και ο στόχος της εκρίζωσης

Ο καλός ύπνος συνδέεται με αυξημένη αντίσταση στο άγχος και την κατάθλιψη

Ο ΙΣΑ για τον θάνατο του Βασίλη Γολεμάτη

# Πώς δροσίζονται τα νοσοκομεία χωρίς κίνδυνο μετάδοσης του κορωνοϊού

[iatronet.gr/article/118067/pos-drosizontai-ta-nosokomeia-horis-kindyno-metadoshs-toy-koronoioy-poy-hreiazetai-mask](https://www.iatronet.gr/article/118067/pos-drosizontai-ta-nosokomeia-horis-kindyno-metadoshs-toy-koronoioy-poy-hreiazetai-mask)

Δημήτρης Καραγιώργος

26 Ιουλίου 2023

Τετάρτη, 26 Ιουλίου 2023, 15:17

## Δημήτρης Καραγιώργος

Διευθυντής Σύνταξης

Οι κλιματιστικές μονάδες των νοσοκομείων δεν λειτουργούν ως εστίες ανάπτυξης και πολλαπλασιασμού του κορωνοϊού, αλλά απαιτείται η υιοθέτηση μίας σειράς πρακτικών, προκειμένου να αποφεύγεται ο κίνδυνος.

Τα παραπάνω επισημαίνονται, μεταξύ άλλων, σε εγκύκλιο της αναπληρώτριας υπουργού Υγείας **Ειρήνης Αγαπηδάκη**, η οποία έχει αποσταλεί στους υπεύθυνους των δημόσιων νοσηλευτικών ιδρυμάτων της χώρας και αποτελεί επικαιροποίηση προηγούμενων οδηγιών.

Στην εγκύκλιο, η οποία παρατίθεται πιο κάτω, υπογραμμίζεται πως οι προτεινόμενες πρακτικές **αποσκοπούν στη συχνή ανανέωση του αέρα και στη μείωση του ενδεχόμενου ιικού φορτίου στο χώρο και στον περιορισμό της μετάδοσης του ιού μέσω των ρευμάτων αέρα**, που μπορεί να δημιουργηθούν κατά τη χρήση κλιματιστικών ή άλλων συσκευών (ανεμιστήρες).

Όπως αναφέρεται, προέχει η εξασφάλιση της θερμικής άνεσης των χρηστών, ιδιαίτερα σε συνθήκες ακραίων θερμοκρασιών (υψηλών ή χαμηλών), ενώ η εφαρμογή των συστάσεων περιορίζεται σε αυτές που είναι τεχνικά εφικτό να υλοποιηθούν με την υφιστάμενη υποδομή.

**Η ανανέωση του αέρα στο εσωτερικό ενός χώρου, με αέρα που προέρχεται από το εξωτερικό περιβάλλον, εκτιμάται ότι μειώνει τη συγκέντρωση των μολυσματικών παραγόντων εντός του χώρου αυτού.** Η συχνή ανανέωση του αέρα βοηθάει επίσης και στη βελτίωση της ποιότητας του αέρα των εσωτερικών χώρων λόγω της μείωσης των αυξημένων συγκεντρώσεων διοξειδίου του άνθρακα.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ασφαλή χρήση των κλιματιστικών είναι **η τακτική συντήρηση και ο καθαρισμός της κλιματιστικής μονάδας** (και των άλλων συσκευών) σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Κατά τη διενέργεια των τακτικών εργασιών αντικατάστασης των φίλτρων και εν γένει συντήρησης των κλιματιστικών εφαρμόζοντας τα συνήθη μέσα ατομικής προστασίας συμπεριλαμβανομένης της αναπνευστικής προστασίας (μάσκες, γάντια).

## Κεντρικός κλιματισμός

---

Αποσκοπώντας στην κατά το δυνατόν γρηγορότερη ανανέωση του αέρα, συστήνονται τα ακόλουθα σε ό,τι αφορά τη χρήση του κεντρικού κλιματισμού σε κτίρια, εφόσον αυτό είναι τεχνικά εφικτό και εξασφαλίζεται η θερμική άνεση των χρηστών του κτιρίου:

- **Αύξηση της παροχής του εξωτερικού αέρα σε όλες τις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες.** Προτείνεται η λειτουργία των εγκαταστάσεων να ρυθμίζεται στη μέγιστη δυνατή παροχή εξωτερικού αέρα, ώστε να μεγιστοποιείται η εισροή του και να επιτυγχάνεται ο μεγαλύτερος δυνατός ρυθμός ανανέωσης του αέρα.
- **Στις περιπτώσεις που ο φυσικός αερισμός είναι περιορισμένος,** συστήνεται η συνεχόμενη λειτουργία του συστήματος κλιματισμού με στόχο την ανανέωση του αέρα. Η λειτουργία μπορεί να διακόπτεται εφόσον τίθενται περιορισμοί για λόγους ασφαλείας (πρόκληση φθορών λόγω βραχυκυκλώματος).
- **Για τα κτίρια που δεν λειτουργούν σε εικοσιτετράωρη βάση,** συστήνεται, εφόσον είναι εφικτό, η εκκίνηση της λειτουργίας των κεντρικών κλιματιστικών μονάδων μία ώρα πριν την προσέλευση του κοινού.

## Άλλες μονάδες ψύξης

---

Για τη χρήση μονάδων τύπου Split Unit ή fan coil και ανεμιστήρων, προτείνονται τα ακόλουθα:

- Από τη χρήση **μονάδων οικιακού τύπου** (split units) σε ιδιωτικούς χώρους (ιδιωτικές κατοικίες, διαμερίσματα, εξοχικές κατοικίες) δεν αναμένονται κίνδυνοι, εφόσον είναι κατάλληλα συντηρημένες σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Η λειτουργία των **ανεμιστήρων οροφής** συνιστάται να ρυθμίζεται σε χαμηλή ταχύτητα με σκοπό τον περιορισμό της δημιουργίας ισχυρών ρευμάτων αέρα, τα οποία θα μπορούσαν να μεταφέρουν σε μεγάλη απόσταση αιωρούμενα σταγονίδια. Όπου υπάρχουν ανεμιστήρες οροφής η ροή του αέρα να ρυθμίζεται με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
- Στην περίπτωση χρήσης **επιδαπέδιων, επιτραπέζιων ή άλλου τύπου ανεμιστήρων,** συνιστάται να ρυθμίζεται η θέση τους με τέτοιο τρόπο, ώστε το ρεύμα αέρα που δημιουργούν να μην κατευθύνεται άμεσα προς τα άτομα που χρησιμοποιούν το χώρο, αλλά προς κάποιο άλλο σημείο (τοίχο) ώστε να μειώνεται η ταχύτητά του.

**Σε χώρους συνάθροισης κοινού (αίθουσες αναμονής) θα πρέπει να λαμβάνονται τα ενδεδειγμένα μέτρα ατομικής προστασίας,** ιδιαίτερα κατά τις ημέρες όπου δυσχεραίνεται ο φυσικός αερισμός εξαιτίας ακραίων θερμοκρασιών.

## Επιπλέον Πληροφορίες

---

Επικαιροποίηση οδηγιών για εξαερισμό

## Ειδήσεις υγείας σήμερα

Ηπατίτιδα Β και C: Οι 300.000 Έλληνες πάσχοντες και ο στόχος της εκρίζωσης

Ο καλός ύπνος συνδέεται με αυξημένη αντίσταση στο άγχος και την κατάθλιψη

Ο ΙΣΑ για τον θάνατο του Βασίλη Γολεμάτη