



Στην υγείά σου!

www.TV-24.gr | 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ - 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ



ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΚΑΤΣΩΧΗ
 Ογκολόγος -
 Ακτινοθεραπευτής
 Ιδρυτρια και πρόεδρος
 της μη κερδοσκοπικής
 εταιρείας «ΑΚΟΣ»
 (www.akoslife.com).

Η πρόσληψη βάρους είναι διαδικασία χρονοβόρα, εξίσου δύσκολη με την απώλειά του. Η διάγνωση της υποθρεψίας είναι δύσκολη γιατί τα συμπτώματά της είναι παραπλανητικά. Ανεξήγητη απώλεια βάρους (άνω του 5% του συνολικού βάρους σε έξι μήνες και πάνω από 10% σε διάστημα άνω των 6 μηνών), έλλειψη όρεξης για φαγητό, εξάντληση, αδυναμία και δυσκολία στην κίνηση, συμπτώματα που συχνά αποδίδονται σε κούραση ή κακή διάθεση. Η μη έγκαιρη διάγνωση αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό, αυξάνει τον κίνδυνο λοιμώξεων, προκαλεί



Υποθρεψία: Ένας ύπουλος εχθρός

Η υποθρεψία αφορά ένα στα τρία άτομα άνω των 65 ετών, επηρεάζοντας δραματικά την ποιότητα ζωής τους. Εκδηλώνεται όταν ο οργανισμός αδυνατεί να καλύψει τις ανάγκες του σε θερμίδες και θρεπτικές ουσίες, είτε γιατί δεν λαμβάνει επαρκή τροφή ενώ έχει αυξημένες ανάγκες είτε λόγω σημαντικής απώλειας θρεπτικών ουσιών που οφείλονται σε συνεχόμενους εμετούς ή διάρροια.

μυϊκή αδυναμία -με αποτέλεσμα πτώσεις και επικίνδυνα κατάγματα-, ενώ εμποδίζει την επούλωση των πληγών.

θρεπτικών συστατικών.

Πού οφείλεται η υποθρεψία;

Προβλήματα υγείας. Χρόνιες ασθένειες όπως η άνοια, ο καρκίνος, ορισμένα φάρμακα, η δυσκολία κατάποσης ή απορρόφησης θρεπτικών συστατικών, πρόσφατη νοσηλεία ή οδοντιατρικά προβλήματα, μπορεί να μειώσουν την όρεξη ή να προκαλέσουν απώλεια γεύσης ή όσμης, με μοιραίες συνέπειες στη διατροφή.

Διατροφικοί περιορισμοί. Διατροφή που επιβάλλει χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, λίπος, πρωτεΐνες ή ζάχαρη, μπορεί να συμβάλλει στην ανεπαρκή διατροφή.

Κοινωνικοί λόγοι. Οικονομικά προβλήματα -περιορισμένο εισόδημα σε συνδυασμό με δαπανηρή φαρμακευτική αγωγή-, μοναχικά γεύματα και κατάθλιψη, μπορούν να προκαλέσουν απώλεια της όρεξης.

Αλκοολισμός. Το αλκοόλ παρεμβαίνει στη διαδικασία πέψης και εμποδίζει την απορρόφηση των

Υποθρεψία και ογκολογικοί ασθενείς

Η υποθρεψία απειλεί τους ογκολογικούς ασθενείς. Μετά τους ασθενείς με AIDS, παρουσιάζουν το μεγαλύτερο ποσοστό υποθρεψίας ποσοστό 40% έως 80%, που προκαλούν μείωση της μυϊκής μάζας και αλλαγή της σύστασης του σώματός τους. Η υποθρεψία έχει επιπτώσεις και στην ανταπόκριση των ασθενών στη θεραπευτική αγωγή καθώς επηρεάζει την ικανότητά τους να ανεχτούν ποικίλες ή και πολλαπλές θεραπείες. Εκτιμάται ότι το 45% των ογκολογικών ασθενών θα απωλέσει το 10% του σωματικού βάρους που είχε τη στιγμή της εισαγωγής του, ενώ τα 2/3 θα εκδηλώσουν υποθρεψία κατά την πορεία της νόσου. Απώλεια όρεξης ή μεταβολικές εκτροπές δεν προκαλεί μόνο ο όγκος αλλά και το θεραπευτικό σχήμα (χειρουργείο, φαρμακευτική αγωγή, ακτινοβολία). Π.χ η χειρουργική επέμβαση μπορεί να προκαλέσει δυσαστοργία, η ακτινοθεραπεία ναυτία και διάρροια, ενώ η χημειοθεραπεία ναυτία, έμετο, διάρροια και βλεννογονιτίδα.



Έρευνα της ΑΚΟΣ για την υποθρεψία

Η έρευνα της ΑΚΟΣ για την υποθρεψία, η οποία απειλεί την τρίτη ηλικία και τους ογκολογικούς ασθενείς, απευθύνεται σε γιατρούς, ασθενείς και τους φροντιστές τους. Διενεργείται σε συνεργασία με το

Χαρακόπειο Πανεπιστήμιο και ικνηλατεί στάσεις και τις αντιλήψεις ασθενών, των φροντιστών τους αλλά και των ογκολόγων ιατρών αναφορικά με τη διατροφή των ασθενών. (Η συλλογή των δεδομένων γίνεται ηλεκτρονικά μέσα από τον σύνδεσμο: <https://akoslife.com/prothrepsia/>). Η ΑΚΟΣ στη 15χρονη πορεία της έχει πραγματοποιήσει σειρά ερευνών σε θέματα αιχμής της δημόσιας υγείας, με στόχο να παράσχει στήριξη και φροντίδα σε ογκολογικούς ασθενείς και αποθεραπευμένους. Έχει διενεργήσει καμπάνιες ενημέρωσης των πολιτών για την υποθρεψία, ενώ με τη νέα έρευνά της επιχειρεί να δημιουργήσει μια βάση δεδομένων η οποία θα διευκολύνει κάθε πρωτοβουλία ενέργειας της ΑΚΟΣ ή άλλων φορέων στην αντιμετώπισή της.

Αυτήν την εβδομάδα μας ρώτησαν...

Ε Είχα παρατηρήσει πριν λίγες μέρες ένα μικρό κομμάτι στο κεφάλι μου από το οποίο έλειπαν μαλλιά. Μετά από μερικές μέρες ακόμη, παρατήρησα ότι υπάρχει και σε άλλο σημείο. Τι μπορεί να συμβαίνει;

α Η γυροειδής αλωπεκία είναι ένα ειδικό συχνό αίτιο απώλειας μαλλιών που μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Συνήθως προκαλεί μικρές, μεγέθους νομισμάτων, στρόγγυλες περιοχές αλωπεκίας στο κεφάλι και μπορεί να υπάρξει απώλεια τριχών σε άλλες περιοχές όπως στο γένι, τα φρύδια, τις βλεφαρίδες, το σώμα. Μερικές φορές μπορεί να προσβάλλει όλο το κρανίο ή ακόμα το κρανίο μαζί με το σώμα και δεν είναι δυνατόν να

προβλεφθεί πόσα μαλλιά θα χαθούν. Συνήθως τα μαλλιά επανεκφυούνται σε διάστημα μηνών ή και χρόνων, αλλά δεν υπάρχει εγγύηση γι' αυτό. Τα μαλλιά που επανεκφυούνται μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να είναι λευκά. Σε περίπτωση ολικής απώλειας των μαλλιών του κρανίου ή και του σώματος, οι πιθανότητες επανέκφυσης είναι μικρές. Στη γυροειδή αλωπεκία, η απώλεια των μαλλιών μπορεί να είναι ξαφνική ή πραγματοποιούμενη σταδιακά σε μη τακτά διαστήματα. Ως

ασθένεια, μπορεί να προσβάλλει εξίσου άνδρες και γυναίκες. Οι πιθανότητες να εμφανιστεί κανείς γυροειδή αλωπεκία είναι περίπου 1%. Ενα ποσοστό κοντά στο 25% των περιπτώσεων γυροειδούς αλωπεκίας οφείλεται στην κληρονομική επίδραση και μπορεί να προσβάλλει ακόμη και παιδιά. Ακόμη, ποσοστό που κυμαίνεται περίπου στο 20% των περιπτώσεων γυροειδούς αλωπεκίας, επανεμφανίζει την ασθένεια ή αποκτά μόνιμη αλωπεκία.