



ΙΟΥΛΙΟΣ -
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ -
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ
2022

No 53

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)

Κάνιγγος 31, 10682 ΑΘΗΝΑ, Τηλ: 210.38.13.066 & Fax: 210.38.13.088

e-mail: info@pesy.gr - www.pesy.gr ή απλά ηλεκτρολογώντας ΠΕΣΥ



ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΩΘΥΠΟΥΡΓΟ ΣΤΟ ΜΕΓΑΡΟ ΜΑΞΙΜΟΥ

Οι Συνεργαζόμενες Συνταξιοχικές Οργανώσεις στην συζήτηση που πραγματοποιήθηκε με τον κ. Πρωθυπουργό και την διευρυμένη αντιπροσωπεία Υπουργών στο Μέγαρο Μαξίμου την Παρασκευή 14/10/22, ανέδειξαν την ανάγκη και την απαίτηση των συνταξιούχων για ουσιαστικές λύσεις στα προβλήματα που αναλυτικά αναφέρονταν στο Υπόμνημά τους.

Η αναγκαιότητα ουσιαστικών λύσεων προκύπτει από τις τεράστιες περικοπές, που οι συνταξιούχοι έχουν υποστεί τα τελευταία δεκατρία χρόνια από όλες τις κυβερνήσεις σε όλα τους τα δικαιώματα, συντάξιμες αποδοχές, Δώρα, ΕΚΑΣ, κοινωνικές παροχές, υγεία και φάρμακα, που τα έχουν πληρώσει με τον αγώνα μιας ζωής, δεν τα χρωστούν σε κανένα δανειστή και τα διεκδικούν στο σύνολο τους. Αλλά και από τις ανατιμήσεις αυτής της περιόδου που έχουν αφαιρέσει ακόμα μια μηνιαία σύνταξη.

Απαίτησαν :

Μπροστά σε αυτή την δραματική κατάσταση που οι συνταξιούχοι της χώρας μας βιώνουν, να δοθούν άμεσα πραγματικές αυξήσεις σε όλους τους συνταξιούχους, τουλάχιστον στο ύψος του πληθωρισμού, στις Κύριες και Επικουρικές συντάξεις με την ενσωμάτωση της λεγόμενης απαράδεκτης προσωπικής διαφοράς στις καταβαλλόμενες συντάξιμες αποδοχές.

Να αποδοθούν άμεσα τα αναδρομικά του 11 μηνου 2015-2016 σε όλους τους συνταξιούχους δίχως διακρίσεις και προαπαιτούμενα.

Να εφαρμοσθεί η νομοθεσία και να καταβληθούν άμεσα οι καταβαλλόμενες συνδρομές πέντε χρόνων για τις λειτουργικές ανάγκες των συνδικαλιστικών οργανώσεων, που οι ίδιοι οι συνταξιούχοι οικειοθελώς πληρώνουν στις δικαιούχες συνδικαλιστικές οργανώσεις, καθώς και τα χρήματα που παρακρατούνται από τους συνταξιούχους του ΟΑΕΕ.

Δυστυχώς οι απαντήσεις που δόθηκαν από τον κ. Πρωθυπουργό για μια ακόμη φορά είναι στο πνεύμα και την λογική των εξαγγελιών της κυβέρνησης στην ΔΕΘ, που όπως έχουμε καταγγείλει σε προηγούμενο Δελτίο Τύπου, όχι μόνο δεν αποτελούν αυξήσεις, αλλά είναι νέες παραπέρα μειώσεις στις συντάξεις μας. Δεσμεύτηκε ότι τις επόμενες ημέρες θα καταβληθούν στις Δικαιούχες Συνταξιοχικές Οργανώσεις τα λειτουργικά τους έξοδα από τα 0.20 ευρώ.

Απόσπασμα από την Εφημερίδα Δικηγορικός Κόσμος της Πανελληνίας Ένωσης Συνταξιούχων Δικηγόρων σχετικά με την συνάντηση των Συνταξιοχικών Οργανώσεων με τον Πρωθυπουργό που πραγματοποιήθηκε στο Μέγαρο Μαξίμου.

Η ΑΝΩΤΑΤΗ

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

**εξέδωσε το παρακάτω Δελτίο
Τύπου αναφέροντας μεταξύ των
άλλων τα εξής:**

Απευθυνόμαστε προς την Κυβέρνηση και τους αρμόδιους Υπουργούς να ασχοληθούν με τα προβλήματα των συνταξιούχων.

• Μέτρα για την προστασία του εισοδήματός μας από την ακρίβεια (πληθωρισμό, ενεργειακό κόστος). Μείωση έμμεσων φόρων στα είδη πρώτης ανάγκης.

• Αυξήσεις την 1/1/2023 σε όλους τους συνταξιούχους, χωρίς εξαιρέσεις με «το τρικ της θετικής προσωπικής διαφοράς» και εξάλειψή της νομοθετικά στο μέλλον.

• Καταβολή σε δόσεις των αναδρομικών του 11μηνου σε όλους, χωρίς αποκλεισμούς με φορολόγηση στη πηγή.

• Επαναχορήγηση του επιδόματος Γάμου (10%), σύμφωνα με την 102 ΔΣΕ και τη διάταξη του Ν.4387/2016.

• Αποκατάσταση επικουρικών συντάξεων διαφόρων ταμείων (πχ ΤΕΑΠΕΤΕ)

• Προώθηση του επανυπολογισμού συντάξεων που βρίσκονται σε αβέβαιη εκκρεμότητα.

• Μέτρα περιορισμού της πραγματικής φαρμακευτικής δαπάνης που ανέρχεται τελικά στο 50% έναντι της νόμιμης συμμετοχής του 25%.

• Επαναφορά στο 4% της εισφοράς υγείας και μόνο επί των κύριων συντάξεων όπως ίσχυε μέχρι το 2015 που από το 2016 ανέρχεται στο 6% σε αμφότερες τις συντάξεις.

• Κατάργηση της επιπλέον φορολογίας με την Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχου (ΕΑΣ).

Ενημερώνουμε ότι οι συνταξιοχικές οργανώσεις βρέθηκαν σε περιφερειακές κινητοποιήσεις σε όλη την χώρα και ολοκληρώθηκαν με την Γενική Απεργία της 9ης Νοεμβρίου.

**Ημέρες & ώρες λειτουργίας του
Γραφείου της ΠΕΣΥ**

**Το Γραφείο της ΠΕΣΥ
παραμένει ανοιχτό τις ημέρες
Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή
από τις 11πμ έως τις 3μμ**



Ανώτατη Γενική Συνμοσπονδία Συνταξιούχων Ελλάδος Α.Γ.Σ.Σ.Ε.
Βασιλγική 1, 10437 ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210-5244907, 210-5244908φαξ: 210-5200367
E-mail: agsse2006@gmail.com, Ιστοσελίδα: www.agsse.gr

Αρ.Πρωτ.: 1239

Αθήνα 26/10/2022

Συνάδελφοι,

Για 13 χρόνια, εμείς οι συνταξιούχοι, έχουμε υποστεί συνεχείς περικοπές στις συντάξεις μας και καθημερινές προσβολές με συνέπεια την ουσιαστική φτωχοποίηση μας.

ΔΕΝ ΠΑΙΕΙ ΑΛΛΟ!

Την Δευτέρα 7 Νοεμβρίου διοργανώνουμε συλλογητήριο 4ξμ από το Υπουργείο Εργασίας (Σταδίου 29) στις 12:30.

ΖΗΤΑΜΕ:

- Προστασία των αποδοχών μας από την ακρίβεια
- Αυξήσεις σε όλους συνταξιούχους χωρίς το τρικ της «θετικής προσωπικής διαφοράς»
- Καταβολή των αναδρομικών σε όλους χωρίς αποκλεισμούς
 - Μείωση του κόστους φαρμακευτικής δαπάνης

Η μαζική συμμετοχή όλων μας είναι αναγκαία για το σταμάτημα της οικονομικής μας απαθώσης.

Να βροντοφωνάξουμε
«ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ»

ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΖΟΥΜΕ ΜΕ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ

Συναδελφικά

Ο Πρόεδρος

Δημήτριος Αναγνωστάκης



Ο Γενικός Γραμματέας

Πέτρος Βογιατζής

AGSE
Μέλος της Δεξ. Πύλης Πύργου

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΔΩΡΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με την απόφαση της ολομελείας του ΣΤΕ με αρ. πρωτ: 1403-7/2022 οι αξιώσεις των συνταξιούχων που είχαν ασκήσει αγωγή για την κατάργηση των επιδομάτων εορτών και αδείας πριν από την 31.7.2020 **δεν αποσβέννυνται** με βάση τη διάταξη του άρθρου 114 παρ. 4 του ν. 4714/2020, αλλά **η ικανοποίηση αυτών εξαρτάται από την έκβαση των δικών επί των αγωγών που είχαν ασκήσει**. Επομένως αναμένεται η εκδίκαση των εν λόγω αγωγών τον Μάρτιο με Απρίλιο του 2023 καθώς θα υπάρξει και τηλεφωνική σχετική ενημέρωση όλων των μελών που είχαν προσφύγει μέσω του Συλλόγου, από την Νομικό κα Πλατή.

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Η επανάσταση της συνθετικής βιολογίας Ένα νέο βιβλίο αναλύει τις τεράστιες προκλήσεις που φέρνει στην ανθρωπότητα η πρόοδος στη γενετική μηχανική.

«Είμαστε στην αρχή ενός τεράστιου μετασχηματισμού της ζωής», γράφουν οι συγγραφείς του «The Genesis Machine», «η μηχανή της γενέσεως» θα καθορίσει σύντομα πώς θα κάνουμε παιδιά, πώς θα αντιλαμβανόμαστε την οικογένεια, πώς θα αντιμετωπίζουμε την ασθένεια, πώς θα φτιάχνουμε τις κατοικίες μας και πώς θα τρεφόμαστε». Στην εξαιρετικά ενδιαφέρουσα μελέτη τους, οι συγγραφείς συζητούν πιθανά σενάρια για το μέλλον, αναλύουν τους κινδύνους και κάνουν τρεις συγκεκριμένες προτάσεις. Τα κέρδη που υπόσχεται η νέα αυτή βιομηχανική επανάσταση είναι ιλιγγιώδη, το ίδιο και οι διακινδυνεύσεις.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)

Κάνιγγος 31 - 10682 Αθήνα

Τηλ: 210.3813066 & Fax: 210.3813088

e-mail: info@pesy.gr / www.pesy.gr

Εκδότης: ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Συντακτική επιτροπή:

ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Πρόεδρος**ΑΓΓΕΛΟΥ-ΠΑΤΑΡΓΙΑ ΔΗΜΗΤΡΟΥΛΑ****ΣΑΛΛΑΚΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ****ΣΑΠΟΥΝΑΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ**

Το Δ.Σ. της ΠΕΣΥ:

Γραμπάς Δημήτριος : **Πρόεδρος**Βερυκοκίδης Σταμάτης: **Αντιπρόεδρος**Αγγέλου-Παταργιά Δημητρούλα: **Γεν.Γραμματέας**Παπαδάκη Μαίρη: **Ειδική Γραμματέας**Σαλλακίδης Ιωάννης: **Ταμίας**

Μέλη:

Χρονόπουλος Κωνσταντίνος

Μέντζος Νικόλαος

Χατζηπαναγιώτου Κωνσταντίνος

Καπόπουλος Βασίλειος

Αλιφέρης Δημήτρης

Σαπουνάς Θεμιστοκλής

Ντάμτσιος Ιωάννης

ΝΕΑ ΔΙΕΘΝΗΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

«Καλύτερης Επικοινωνιακής Καμπάνιας για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας 2022»

Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία (ΕΟΟ) κέρδισε για δεύτερη φορά μετά το 2020 **το βραβείο της Παγκόσμιας Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας - FDI** - στην κατηγορία «Καλύτερη Επικοινωνιακή Καμπάνια» για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας, όπου φέτος συμμετείχε στις δράσεις εορτασμού η Πρόεδρος της Δημοκρατίας Κατερίνα Σακελλαροπούλου, ενώ αναδείχθηκε για πρώτη φορά σε κοινοβουλευτικό επίπεδο η σπουδαιότητα της στοματικής υγείας σε ειδική συνεδρίαση στη Βουλή των Ελλήνων παρουσία του Υπουργού Υγείας και Θάνατου Πλεύρη.



Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης βραβεύτηκε επίσης με ειδική διάκριση για την πολυετή του προσφορά και συμμετοχή στην Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία FDI ο ταμίας του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας **Γιώργος Τσιόγκας** και πρώην Αντιπρόεδρος της ΕΟΟ ο οποίος υπήρξε εκλεγμένος από την Παγκόσμια Γενική Συνέλευση και επί 7 έτη (2014-2021) ήταν μέλος της μόνιμης Επιτροπής Membership Liaison and Support εκ των οποίων δύο χρόνια υπήρξε εκλεγμένος Αντιπρόεδρος και δύο χρόνια εκπρόσωπος στην 6μελή Ομάδα Εργασίας για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας (WOHD).



Ενημέρωση από τον Υπουργό Εργασίας & Κοινωνικών Υποθέσεων κ.Κωστή Χατζηδάκη σχετικά με τις μεταρρυθμίσεις που βελτιώνουν τη ζωή των αναπήρων

Την ενεργοποίηση μέσα στο φθινόπωρο των «Ψηφιακών ΚΕΠΑ» (δηλαδή την ψηφιοποίηση όλης της διαδικασίας πιστοποίησης εκτός από την ιατρική εξέταση που προηγείται της γνωμάτευσης) και της Ψηφιακής Κάρτας Αναπηρίας προανήγγειλε από το βήμα της Βουλής ο Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων Κωστής Χατζηδάκης,

Πρώτον, δημιουργείται Εθνική Πύλη Αναπηρίας, δηλαδή **ενιαία ψηφιακή πλατφόρμα** που λειτουργεί ως υπηρεσία μιας στάσης και συγκεντρώνει τις βασικές λειτουργίες που ενδιαφέρουν τα άτομα με αναπηρία (πιστοποίηση από ΚΕΠΑ, μητρώο και κάρτα αναπηρίας, μητρώο παροχών). «Πρόκειται δηλαδή για το ηλεκτρονικό σημείο επαφής των ΑμεΑ με το Δημόσιο για όλες τις επιμέρους πληροφορίες ή υπηρεσίες που χρειάζονται».

Δεύτερον, αναμορφώνεται πλήρως η διαδικασία πιστοποίησης της αναπηρίας από τα ΚΕΠΑ, που εφεξής θα γίνεται ψηφιακά με μια αίτηση και θα καταλήγει στην έκδοση μιας ενιαίας ιατρικής γνωμάτευσης-πιστοποίησης για κάθε χρήση.

Από τις 15 Σεπτεμβρίου οι ασφαλισμένοι θα κάνουν όλη τη διαδικασία με ψηφιακό τρόπο και θα επισκέπτονται μόνο μια φορά τα ΚΕΠΑ, την ημέρα της εξέτασης τους για τη σχετική γνωμάτευση από τους γιατρούς.

Τρίτον, δρομολογείται ακόμα μια σημαντική μεταρρύθμιση και για τις υγειονομικές επιτροπές που θα στελεχώνονται πλέον όχι μόνο από ιατρούς του δημοσίου, αλλά και από ιδιώτες ιατρούς, οι οποίοι όμως θα πρέπει να έχουν εγγραφεί σε ένα ειδικό μητρώο.

Τέταρτον, καθιερώνεται το Ψηφιακό Μητρώο Αναπήρι-ας, στο οποίο καταγράφονται τα άτομα με αναπηρία που είναι δικαιούχοι παροχών.

Πέμπτον, με το Μητρώο Παροχών τα άτομα με αναπηρία θα βρίσκουν το σύνολο των δικαιωμάτων και παροχών που δικαιούνται καταγεγραμμένα σε ένα ηλεκτρονικό τόπο και μπορούν να πληροφορούνται τις ειδικότερες προϋποθέσεις για το καθένα.

Καταργείται η υποχρέωση καταβολής παραβόλου-ύψους 46 ευρώ ανά αίτηση- για όλες τις κατηγορίες αιτούντων πιστοποίησης αναπηρίας.

Η Κάρτα Αναπηρίας που θα αρχίσει να χορηγείται από την 1η Νοεμβρίου θα βγαίνει μια φορά και θα τους καλύπτει για όλες τις υπηρεσίες, διευκολύνοντας τα άτομα με αναπηρία στις καθημερινές συναλλαγές τους». Θα αντικαταστήσει οποιοδήποτε έγγραφο-πιστοποιητικό χρησιμοποιείται σήμερα και θα την επιδεικνύουν οι δικαιούχοι στις δημόσιες υπηρεσίες για να εξυπηρετούνται κατά προτεραιότητα, στους πολιτιστικούς χώρους για να έχουν δωρεάν είσοδο, στα μέσα μαζικής μεταφοράς για δωρεάν εισιτήριο».



Προς τους Προέδρους των Πανελλήνιων Συλλόγων:

- i. Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου (ΠΙΣ)
κ. Αθανάσιο Εξαδάκτυλο
- ii. Πανελληνίου Φαρμακευτικού Συλλόγου (ΠΦΣ)
κ. Απόστολο Βαλτά
- iii. Πανελληνίου Κτηνιατρικού Συλλόγου (ΠΚΣ)
κ. Αθηνά Τραχήλη
- iv. Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας
κ. Αθανάσιο Δεβλιώτη

Αξιότιμοι κ.κ. Πρόεδροι,
Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Η Πανελλήνια Ένωση Συνταξιούχων Υγειονομικών (ΠΕΣΥ) είναι ένα Σωματείο που ιδρύθηκε το 1948 αρχικά με την ονομασία «Ένωση Συνταξιούχων Υγειονομικών» και μετονομάστηκε σε «Πανελλήνια Ένωση Συνταξιούχων Υγειονομικών» με την από 2218/1983 απόφαση του Πρωτοδικείου Αθηνών.

Το νέο ΔΣ, το οποίο εξελέγη στις αρχαιρεσίες της 24ης Οκτωβρίου του 2021,

αποφάσισε την σύσφιξη των σχέσεων και την συμπόρευση του με τις Πανελλήνιες Ενώσεις –και όχι μόνον- των Υγειονομικών (Ιατρών –Οδοντιάτρων –Φαρμακοποιών – Κτηνιάτρων) ώστε από κοινού να διεκδικήσουμε τα δίκαια αιτήματά μας.

Θεωρούμε πως δεν υπάρχουν –πλην ηλικιακών – διαφορές μεταξύ μας.

Εμείς είμαστε κάποια χρόνια πριν, εκεί που είστε εσείς. Εσείς πάλι είστε, όχι μόνον οι συνεχιστές μας, αλλά ταυτόχρονα και οι εν δυνάμει συνταξιούχοι, καθώς και οι εν δυνάμει κληρονόμοι, τόσο του ιδιόκτητου γραφείου της ΠΕΣΥ, το οποίο είναι δωρεά του τότε Συνταξιούχου Φαρμακοποιού κου Επαμεινώνδα Καρβούνη, όσο και οι αυριανοί Συνταξιούχοι που θα συνεχίσουν τους δικούς μας αγώνες.

Δεδομένου ότι τα προβλήματα είναι κοινά και η ισχύς εν τη ενώσει έχει διαχρονική αξία, θεωρούμε αναγκαία την συμπράξή μας.

Ευελπιστούμε πως σύντομα θα έχουμε επικοινωνία μαζί σας για άμεση συνάντηση γνωριμίας και συντονισμό δράσης.

Με θερμούς Συναδελφικούς Χαιρετισμούς

Ο Πρόεδρος



Η Γεν. Γραμματέας

ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η Αρτηριακή Υπέρταση (ΑΥ) είναι ένα πολύ συχνό πρόβλημα στην Τρίτη Ηλικία (≥ 65 ετών), σε ποσοστό γύρω στο 50-60%. Είναι συχνότερη στις γυναίκες λόγω μείωσης των οιστρογόνων. Ο ΠΟΥ, ορίζει σαν ΑΥ τιμές Αρτηριακής Πίεσης (ΑΠ) ≥ 140/90 mmHg. Σε ποσοστό 95% η αιτία της ΑΥ είναι άγνωστη. Άλλες αιτίες είναι καρδιολογικής, νεφρικής ή ορμονικής φύσεως, παρενέργειες φαρμάκων, υπνική άπνοια και αγγχώδεις καταστάσεις. Η παρουσίαση είναι συνήθως ΜΗ θορυβώδης και αποτέλεσμα τυχαίου ελέγχου αλλά μπορεί να εκδηλωθεί με πονοκέφαλο, ζάλη, δύσπνοια στην κόπωση ή ρινορραγία. Πριν θεωρήσουμε κάποιον υπερτασικό, πρέπει οι μετρήσεις της ΑΠ να γίνονται σε ήρεμο περιβάλλον, στη σωστή θέση σώματος και χεριού (βραχίονα) και να είναι πολλαπλές. Συγχρόνως, θα πρέπει να συνεκτιμήσουμε και άλλες παθήσεις που συνυπάρχουν με την ΑΥ, όπως καρδιοπάθειες, νεφρική νόσος, παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, έλλειψη άσκησης κλπ. Στους ηλικιωμένους είναι πιο συχνή η αύξηση της συστολικής (μεγάλης) πίεσης λόγω αγγειοσκλήρυνσης, με επιπτώσεις στην καρδιά, νεφρούς και εγκέφαλο. Χρειάζεται πλήρης κλινικοεργαστηριακός έλεγχος πριν την έναρξη θεραπείας, συχνή παρακολούθηση και έλεγχος για άλλες συνυπάρχουσες παθήσεις. Σημειωτέον ότι όλα τα αντιυπερτασικά φάρμακα **ΔΕΝ** είναι κατάλληλα για όλα τα άτομα με ΑΥ. Οι δόσεις θα πρέπει να εξατομικεύονται και οι ασθενείς να προειδοποιούνται για τυχόν παρενέργειες. Παράλληλα, θα πρέπει να βλέπουμε την ολιστική φροντίδα του κάθε υπερτασικού, με έμφαση σε άλλες συννοσηρότητες ή/και συνθήκες ζωής όπως έλλειψη άσκησης, κάπνισμα, υπερκατανάλωση αλκοόλ και αλατιού. Όσον αφορά στο αλάτι, καταναλώνουμε τριπλάσιο από ό,τι χρειαζόμαστε, με αποτέλεσμα να καταπονούμε άσκοπα καρδιά και νεφρά. Ρυθμίζοντας την ΑΥ, μειώνουμε έως και 50% την εμφάνιση καρδιακών, εγκεφαλικών και νεφρικών επιπλοκών. Η ΑΥ αυξάνει τη θνητότητα κατά 50% και κατά πολύ παραπάνω όταν υπάρχουν συννοσηρότητες. Συμπερασματικά, η ΑΥ είναι μια συχνή πάθηση, εύκολα διαγνώσιμη και διαχειρίσιμη. Έγκαιρη διάγνωση και σωστή αντιμετώπιση καθώς και συνεργασία μεταξύ γιατρού, ασθενούς και οικογένειας μπορεί να αποτρέψει σοβαρές και δυσάρεστες επιπλοκές.

Ιωάννης Μάνος
Νεφρολόγος-Παθολόγος

Πρόεδρος Συνδέσμου Συνταξιούχων Υγειονομικών Αχαΐας

Το χαμηλό επίπεδο βιταμίνης D αυξάνει τις πιθανότητες άνοιας

Η έναρξη της άνοιας είναι δυνατόν να καθυστερήσει ή ενδεχομένως να αποφευχθεί, αν εξασφαλιστεί ότι το άτομο έχει επάρκεια Βιταμίνης D, υποστηρίζει μια νέα μελέτη. Η μελέτη, η οποία δημοσιεύτηκε στις 22 Απριλίου 2022 στην ηλεκτρονική έκδοση του επιστημονικού περιοδικού The American Journal of Clinical Nutrition, ανέλυσε περισσότερα από 294.000 άτομα στην πλειονότητα τους γυναίκες άνω των 60 ετών) που ζούσαν στο Ηνωμένο Βασίλειο. Μέσω αιματολογικών εξετάσεων, στις οποίες υποβλήθηκαν όλοι οι συμμετέχοντες, και εργαλείων νευροαπεικόνισης που χρησιμοποιήθηκαν σε περίπου 34.000, οι ερευνητές αναζητήσαν συσχετίσεις μεταξύ επιπέδου Βιταμίνης D και κινδύνου για άνοια και εγκεφαλικό επεισόδιο. Ως φυσιολογικό επίπεδο Βιταμίνης D

ορίστηκαν τα 50 νανο-γραμμομόρια ανά λίτρο (nmol/L) τουλάχιστον, ενώ ως ανεπάρκεια ορίστηκε τιμή κάτω από 25 nmol/L. Το χαμηλό επίπεδο Βιταμίνης D συνδέθηκε με αυξημένο κίνδυνο άνοιας και εγκεφαλικού επεισοδίου τα επόμενα έντεκα έτη. Με βάση αυτή τη μελέτη παρατήρησης, τα άτομα με χαμηλό επίπεδο Βιταμίνης D βρέθηκε ότι έχουν 54% πιθανότητες εμφάνισης άνοιας συγκριτικά με εκείνα με φυσιολογικό επίπεδο. Οι ερευνητές αναγνώρισαν ότι τα αποτελέσματά αυτά δεν αποδεικνύουν πως η λήψη επιπλέον Βιταμίνης D, ακόμη κι αν έχετε χαμηλό επίπεδο στο αίμα, μπορεί να προλάβει την άνοια. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο βιταμίνης D στον οργανισμό σας.

Από το περιοδικό με τίτλο **Θέματα Υγείας του Harvard Health Publishing της Εφημερίδας Καθημερινής**