



Τέσσερις χιλιάδες επισκέπτες στο 4ο Forum Υγείας στη Θεσσαλονίκη

 THESTIVAL TEAM

 [ΥΓΕΙΑ \(/SOCIETY/HEALTH\)](#)

 26/11/18 09:04



0

SHARES

Ολοκληρώθηκαν χθες το βράδυ οι εργασίες του 4ου Forum Υγείας 2018, στο Βελλίδειο Συνεδριακό Κέντρο. Το Συνέδριο, την έναρξη του οποίου έκανε ο αντιπεριφερειάρχης Υγείας Κεντρικής Μακεδονίας Δημήτρης Χατζηβρέττας, παρουσία του απερχόμενου Προέδρου του Ιατρικού Συλλόγου Θανάση Εξαδάκτυλου, του Προέδρου του Φαρμακευτικού Συλλόγου Διονύση

Ευγενίδη, του Δημάρχου Πυλαίας-Χορτιάτη Ιγνάτιου Καϊτεζίδη καθώς και εκπροσώπου της Υπουργού Τουρισμού Έλενας Κουντουρά, συγκέντρωσε περισσότερους από 4.000 επισκέπτες όλων των ηλικιών.



Η ομάδα από τα Κουφάλια Θεσσαλονίκης που εντυπωσίασε στο Ελλάδα έχεις Ταλέντο και πέρασε στα ημιτελικά <https://media-news/item/420368-i-omada-apo-ta-koufalia-thessalonikis-poy-entyposiase-sto-ellada-exeis-talento-kai-perase-sta-imitelika>

Επισημαίνεται ότι το Forum Υγείας του Ομίλου ΖΠΑ που καθιερώθηκε στην Αθήνα ως ένας από τους πιο επιτυχημένους θεσμούς φέρνοντας κοντά, κοινό και επιστημονική κοινότητα, γνωστός και ως η «γιορτή της Υγείας», φέτος, διοργανώθηκε για πρώτη φορά στη Θεσσαλονίκη. «Η Θεσσαλονίκη αγκάλιασε το 4ο Forum Υγείας με τον πιο θερμό τρόπο και βοήθησε να επιτευχθεί ο στόχος μας που ήταν η αφύπνιση του Έλληνα πολίτη στην αναγκαιότητα της πρόληψης σε θέματα υγείας» τόνισε κατά την ολοκλήρωση των εργασιών του Forum ο Πρόεδρός του, οικονομολόγος, Ζαχαρίας Καπλανίδης διαπιστώνοντας την «υποδοχή» που επιφύλασσε για το Forum ο κόσμος της πόλης και της Κ. Μακεδονίας.

Ελληνική παραδοσιακή διατροφή-Τα 5 βήματα

Στα 5 βήματα που ακολουθώντας τα μπορούμε να είμαστε βέβαιοι ότι τρώμε υγιεινά, κάνοντας ουσιαστικά πρόληψη έναντι του διαβήτη, της παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του μεταβολικού συνδρόμου, αναφέρθηκε κατά την ομιλία του Prof. Stefanos Kales, Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ. Νερό αντί αναψυκτικών, λάδι αντί για βούτυρο-ακόμη και στο τηγάνι- λευκό αντί κόκκινου κρέατος, συμπεριλαμβανομένων οσπρίων και αυγών, περισσότερα

φρούτα και λαχανικά και ψωμί-ζυμαρικά ολικής αλέσεως, είναι οι 5 τρόποι της Μεσογειακής Διατροφής που οδηγούν σε υγιεινή ζωή και μακροζωία

Σκλήρυνση Κατά πλάκας-Έρχονται νέα φάρμακα μέχρι το 2020

Σήμερα έχουμε 13 φάρμακα για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας τα οποία μέχρι το 2020 θα γίνουν 15, όπως είπε ο Ομ. Καθηγητής Νευρολογίας, Ιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας για τη Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, Αναστάσιος Ωρολογάς. Τα φάρμακα αυτά θα αφορούν τις προϊούσες μορφές της νόσου αυτές δηλαδή που χειροτερεύουν χωρίς να κάνουν υποτροπές (ώσεις) και για αυτό τα περιμένουν περίπου 4.000 ασθενείς σε σύνολο 14.000 πανελλαδικά. Ο κ. Ωρολογάς ανέφερε επίσης ότι 5 στους 10 ασθενείς με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας έχουν κατάθλιψη ή θα εμφανίσουν κάποια στιγμή καταθλιπτικό επεισόδιο «για αυτό και ακολουθούν αγωγή με αντικαταθλιπτικά»

Αυτισμός. Οι τροφές «μιλούν» στα γονίδιά μας

Για τη σημασία της διατροφής στα παιδιά με αυτισμό μίλησε ο Καθ. Παιδονευρολογίας, Διευθυντής Δ' Παιδιατρικής Κλινικής Γ.Ν.Θ. «Παπαγεωργίου», Ιατρική ΑΠΘ, Αθανάσιος Ευαγγελίου. Ο κ. Ευαγγελίου τόνισε τη σπουδαιότητα του γαστρεντερικού συστήματος για τον οργανισμό σημειώνοντας ότι το μεγαλύτερο μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος βρίσκεται στο έντερο, σε ποσοστό 70%, ενώ παρουσίασε στοιχεία σύμφωνα με τα οποία 70% των παιδιών με αυτισμό παρουσιάζουν παλινδρόμηση. Η κλινική εμπειρία, είπε ο κ. Ευαγγελίου, δείχνει ότι η γλυκόζη επιδεινώνει τη συμπτωματολογία του αυτισμού για αυτό και πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τις ετικέτες των τροφίμων.

Διαταραχές Ύπνου-Προσοχή σε κάπνισμα, κινητά και energy drinks

Το κάπνισμα, η κατανάλωση ενεργειακών ποτών μέσα στη μέρα και η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών (tablet, κινητά, πλατφόρμα gaming κλπ) πριν την ώρα του ύπνου, σχετίζονται άμεσα με τις διαταραχές ύπνου στην εφηβεία και παράλληλα επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου μας. Αυτό καταδεικνύει πρόσφατη μελέτη που έγινε στην Ολλανδία, στοιχεία της οποίας παρουσίασε στην ομιλία της για τις Διαταραχές Ύπνου οι σύγχρονους τρόπους θεραπείας η Ψυχολόγος, Συστημική Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Δέσποινα Δριβάκου.

Αυχενικό Σύνδρομο-Απλές αλλαγές στην καθημερινότητά μας

Εργονομία στην καθημερινότητά μας, συνέστησε κατά την ομιλία του για το αυχενικό σύνδρομο ο Καθ. Νευροχειρουργικής ΑΠΘ, πρ. Διευθυντής της Νευρολογικής Κλινικής Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ, Παναγιώτης Σελβιαρίδης. Προσέχοντας τον τρόπο που καθόμαστε στο γραφείο μας, με την οθόνη στο ύψος των ματιών, τα χέρια σε οριζόντια θέση με τα πλήκτρα του υπολογιστή και τους μηρούς παράλληλους με το έδαφος, έχουμε ήδη κάνει ένα σημαντικό βήμα πρόληψης επισήμανε ο κ. Σελβιαρίδης, τονίζοντας ότι πρέπει να ελέγχουμε και τον τρόπο που βλέπουμε τηλεόραση όταν ξαπλώνουμε «πάντα ο αυχένας, στην ίδια ευθεία με τον θώρακα»

Η θεραπεία της κυτταρίτιδας περνά μέσα από τη θεραπεία του μεταβολικού συνδρόμου

Απάντηση στο ερώτημα εάν η κυτταρίτιδα είναι αισθητικό πρόβλημα ή υγείας, έδωσε με την ομιλία του ο Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Διαβήτη, Μεταβολικού Συνδρόμου και Παχυσαρκίας (ESODIMESO), διευθυντής Α Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών, Σωτήριος Αδαμίδης. Ο κ. Αδαμίδης, εξήγησε πως η κυτταρίτιδα είναι ένα πρόβλημα υγείας καθώς πίσω της κρύβονται πολλά στοιχεία του μεταβολικού συνδρόμου τονίζοντας παράλληλα πως η θεραπεία ή μείωσή της περνά μέσα από τη θεραπεία του μεταβολικού συνδρόμου που στο επίκεντρό της έχει μια υγιεινή, ισορροπημένη, μεσογειακού τύπου διατροφή και καθημερινή άσκηση.

Όπως τόνισε «Σήμερα με μια εξέταση του μεταβολικού προφίλ κάθε γυναίκας, που μπορεί να γίνει πολύ γρήγορα στο ιατρείο, μπορούμε να προσδιορίσουμε τόσο τα αίτια όσο και το στάδιο της κυτταρίτιδας μιας γυναίκας. Αντιμετωπίζοντας τις υποκείμενες μεταβολικές και ενδοκρινικές διαταραχές που κρύβονται πίσω από την κυτταρίτιδα, αυτή θα αντιμετωπιστεί πιο αποτελεσματικά και με μόνιμα αποτελέσματα»

Η ανεξέλεγκτη παρορμητικότητα (ΔΕΠΥ), κύριος παράγοντας επιτυχίας ή αποτυχίας

Όσοι έχουν γεννηθεί με ανεξέλεγκτη παρορμητικότητα, η οποία συνήθως είναι κληρονομική, κινδυνεύουν με αποτυχίες εάν δεν παρέμβει εγκαίρως το περιβάλλον, τόνισε στην ομιλία του ο τ. Αντιπρόεδρος της Διεθνούς Ακαδημίας Ερευνών Μαθησιακών Δυσκολιών, Καθηγητής Ψυχολογίας & Μαθησιακών Δυσκολιών επί 44 έτη σε γνωστά Πανεπιστήμια Αγγλίας, Ελλάδας και ΗΠΑ κ. Γεώργιος Θ. Παυλίδης. Ο κ. Παυλίδης ανέφερε διεθνείς έρευνες σύμφωνα με τις οποίες παιδιά προσχολικής ηλικίας με ΔΕΠΥ (Διάσπαση Προσοχής-Παρορμητικότητα - Υπερκινητικότητα) όταν ενηλικιώθηκαν, παρατηρήθηκε να έχουν δουλειές με χαμηλότερα εισοδήματα, εμφάνιζαν κακοδιαχείριση στα οικονομικά τους και πολύ υψηλό ποσοστό ανεργίας, υψηλότερα ποσοστά ασθενειών και εθισμών, ήταν πιο δυστυχισμένοι, ενώ ως έφηβοι εμφάνιζαν πολλαπλάσιες ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες. Αντίθετα, σε όσα υπήρχε παρέμβαση από το περιβάλλον η βελτίωση στις επιδόσεις τους ήταν πολύ σημαντική. «Με μια έγκαιρη πρόγνωση-πρόληψη με βιολογικό τρόπο όπως π.χ. με το τεστ Παυλίδη, θα είχαμε επομένως πιο ευτυχισμένα παιδιά» κατέληξε ο κ. Παυλίδης.

Κέρδη 20εκ. € ετησίως σε φόρους αν αναπτυχθούν τα ελληνικά Thermal Medical Spa

Στις τεράστιες δυνατότητες που θα προσφέρουν στον τουρισμό και την οικονομία η ανάπτυξη των ελληνικών Thermal Medical Spa, αναφέρθηκε ο Πλαστικός Χειρουργός, Μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας Πλαστικής Επανορθωτικής και Αισθητικής Χειρουργικής,