



Ο ΔΗΜΟΤΗΣ



Κανονοποίηση προκάλεσε η ψήφιση των μελετών για έργα από το Δημοτικό Συμβούλιο. Γενναϊδωφως πάντα ο Δήμαρχος Τάσος Βλάχος χρηματοδότησε τη μελέτη για την ανακατάσταση του εξωτερικού δικτύου ύδρευσης της πόλης. Συχαρητήρια!

Με επιφύλαξη μιν, αλλά ωστόσο ψηφίστηκε ο Απολογισμός του 2006 της δημαρχίας δηλαδή του κ. Σπύρου Μαλεβίτη. Πολλοί φάκε-

λοι, παραστατικά, τιμολόγια, αποδείξεις, υπογραφές και Άγιες μέρες έρχονται ...

Τι γίνεται με την Ποίνα κύριου του Δημοτικού Συμβουλίου; Πολλά ακούγονται: για υπερβολικά ποσά που διατέθηκαν, για έλλειψη νομιμοποιητικών εγγράφων, για δυσκολίες στην έκδοση άδειας. Σ' αυτή την υπόθεση (και σε άλλες πολλές βέβαια) η παρελθούσα Δημοτική Αρχή πρέπει κάποτε να απολογηθεί. Εκποίησε ακίνητα του Δή-

μου για να κατασκευάσει μια ποίνα χωρίς άδεια. Αν είναι δυνατόν!

Οι κίτρινες λωρίδες που 'μπήκαν' τις παραμονές του εορτασμού της Αποκριάς για να υπενθυμίζουν την απαγόρευση της στάθμευσης στον κεντρικό δρόμο αποκόμισαν θετικά σχόλια. Είναι κυριολεκτικά ντροπή να έρχεται στη Δημητσάνα το λεωφορείο του ΚΤΕΛ και να μην μπορεί να στρίψει από τα σταθμευμένα αυτοκίνητα στην κάτω πλατεία.

Κλίμα συνενόησης επικράτησε στην τελευταία συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου. Σε κάθε περίπτωση αυτό επιβάλλει ο πολιτισμός. Ναι στις διαφορές, ναι στο διάλογο, ναι στη συνενόηση. Όχι στην καχυποψία, όχι στη μικροπολιτική, όχι στα αλισβερίσια χωρίς αρχές που μόνο γκρίνια μπορούν να φέρουν.



ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑ, ΜΙΑ ΔΥΣΝΟΗΤΗ ΕΝΝΟΙΑ

Με τον όρο δυσλιπιδαιμία στην Ιατρική ορολογία εννοούμε την αύξηση της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και κάποιες άλλες ανωμαλίες των λιπιδίων του αίματος.

Τα λίπη χωρίζονται σε 3 κατηγορίες:

1. Τα λίπη που έχουν οι τροφές, τα οποία μέσω του λεπτού εντέρου απορροφώνται από τον οργανισμό.
2. Τα λιπίδια που κυκλοφορούν στο αίμα και θα μας απασχολήσουν σήμερα.
3. Το αποθηκευμένο στον οργανισμό λίπος, στην κοιλιά και αλλού, που όταν είναι υπερβολικό μιλάμε για παχυσαρκία.

Τα λιπίδια που κυκλοφορούν στο αίμα είναι χρήσιμες ουσίες, καθώς αποτελούν μια από τις καύσιμες ύλες του οργανισμού, αλλά και βασικό δομικό συστατικό της κυτταρικής μεμβράνης. Γιατί λοιπόν τις δαίμονοποιούμε; Διότι όταν υπάρχουν μέσα στα αγγεία σε μεγάλες ποσότητες δημιουργούν αθηρωματικές πλάκες πάνω στα τοιχώματα και έτσι σιγά-σιγά τα αγγεία στενεύουν και κάποτε βουλώνουν. Το αποτέλεσμα είναι τα όργανα του σώματος να μην τροφοδοτούνται με αίμα και να παθαίνουν ισχαιμία. Τέτοιες ισχαιμίες είναι το έμφραγμα του μυοκαρδίου, τα εγκεφαλικά επεισόδια, και οι ισχαιμίες των κάτω άκρων, που οδηγούν σε ακρωτηριασμό.

Αυτές είναι οι σημαντικότερες επιπτώσεις που αφορούν τα άτομα που έχουν υψηλή χοληστερίνη και ειδικότερα υψηλή την κακή χοληστερίνη (LDL) και χαμηλή την καλή χοληστερίνη (HDL). Αυτός ο συνδυασμός, μαζί με υψηλά τριγλυκερίδια είναι ο χειρότερος. Μεμονωμένη αύξηση τριγλυκεριδίων χωρίς άλλη ανωμαλία, δεν έχει αθηρογόνο δράση επί των αγγείων, αλλά όταν αυτά είναι υπερβολικά υψηλά (περισσότερο από 500),

υπάρχει κίνδυνος οξείας παγκρεατίτιδας, κάτι που συμβαίνει ευτυχώς εξαιρετικά σπάνια.

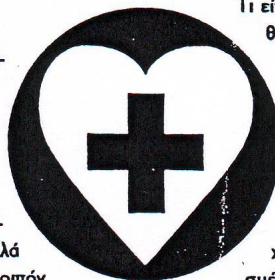
Τι είναι όμως αυτό που ανεβάζει τα λιπίδια του αίματος; Είναι αλήθεια ότι τις περισσότερες φορές η διατροφή επηρεάζει καθοριστικά τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Έτσι η χοληστερόλη συνήθως ανεβαίνει όταν γίνεται κατάχρηση κρέατος ζώων και προϊόντων τους. Αντίθετα τα τριγλυκερίδια αυξάνουν όταν γίνεται υπερβολική κατανάλωση γλυκών, φρούτων και ονοπνευματικών. Δεν είναι όμως πάντα υπεύθυνη η διατροφή. Μπορεί κανείς να τρώει πολύ συντηρητικά, αλλά ο οργανισμός του να έχει την ιδιοπαθή ανωμαλία να ανεβάζει χοληστερόλη. Δυστυχώς αυτό είναι πολύ περισσότερο συνηθισμένο από όσο νομίζουμε. Πολύ συχνά ενοχοποιείται το άγχος.

Αυτό δεν είναι ακριβές. Το άγχος μπορεί να ανεβάσει το σάκχαρο ενός διαβητικού, όχι όμως την χοληστερόλη. Αντίθετα, υπάρχει μια σπάνια περίπτωση όπου η υψηλή χοληστερόλη κρύβει έναν υποθυρεοειδισμό, που δεν

έχει διαγνωσθεί. Για τον σπάνιο αλλά σημαντικό αυτό λόγο πρέπει πάντα να ελέγχεται η λειτουργία του θυρεοειδή στην πρώτο-εμφανιζόμενη υπερχοληστερολαιμία. Τελευταία, όλο και πιο συχνή αιτία δυσλιπιδαιμίας είναι η παχυσαρκία, αυτή η μύστιγα της ελληνικής κοινωνίας. Σ' αυτή την περίπτωση είναι υψηλή και η χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια.

Στο επόμενο επεισόδιο ΜΗΝ ΧΑΣΕΤΕ την συνέχεια της καταπληκτικής ιστορίας των Δυσ-νόητων Δυσ-λιπιδαιμιών.

Κανδηλώρος Χάρης
Ενδοκρινολόγος



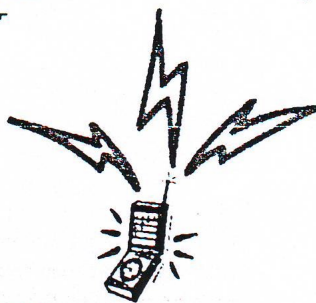
Χοληστερόλη	: ανώτερο όριο 200
Τριγλυκερίδια	: ανώτερο όριο 150
HDL (καλή χοληστερόλη)	: κατώτερο όριο 45
LDL (κακή χοληστερόλη)	: ανώτερο όριο 140

* τα όρια είναι ενδεικτικά και δεν είναι ίδια για άνδρες και γυναίκες, ούτε ισχύουν σε όλους τους ανθρώπους, διότι υπάρχουν διαφοροποιήσεις προς τα πάνω ή προς τα κάτω ανάλογα με την ύπαρξη ή όχι συνοδών νοσημάτων.

ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ "ΠΟΣΟ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ";

Θα μπορούσε κανείς να το παρομοιάσει με το ερώτημα που είχε τεθεί 120 χρόνια πριν για το τσιγάρο με τη μόνη διαφορά ότι πάνω σ' Ελληνικού πληθυσμού χρησιμοποιεί κινητά τηλέφωνα, όμως ' κάνουν δεν φαίνεται.

Τα κινητά τηλέφωνα είναι εφοδιασμένα με αντένες που εκπέμπουν και αποδέχονται ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία. Όταν μιλάμε στο κινητό η φωνή μας μετατρέπεται σε ρε τα όσο πιο δυνατά μιλάμε τόσο περισσότερα τα κύματα. λέφωνα που μέχρι το 1987 τα χρησιμοποιούσε μόνο ο στρατός αρχίζει να εξπλώνονται με ραγδαίο ρυθμό σε ολόκληρο το, μαζί με αυτά ανησυχία για τις συνέπειές τους. Μέχρι σήμερα έρευνες έχουν γίνει άλλες καλές και άλλες όχι , αυτό που είναι σίγουρο όσοι είναι ανήλικοι εκτίθενται ακόμα περισσότερο με αποτέλεσμα μερική ζη-



πριμένοντας να δει πιθανές βλάβες που μπορούν να οδηγήσουν ακόμα στο θάνατο (π.χ. καρκίνο του εγκεφάλου).

να ληφθεί πως υπάρχουν αρκετές συσκευές που κάνουν ζημιά με την οδύνη ακτινοβολία τους όπως το ραδιόφωνο, τα γουόκι τόκι για τα μαρμά κ.α. όμως μόνο το κινητό χρησιμοποιείται τόσο συχνά και σε απόσταση μικρότερη του (στάση ασφαλείας), το αν μιλάμε εμείς ή κάποιος άλλος μιλάει όταν εκτεθούμε σε τόσο κοντινή απόσταση. Εύλογα μπορούμε να κάνουμε όμως για να προστατευθούμε; Η πλή , όπως για τον ήλιο βάζουμε κάποιο αντηλιακό για να εί- λεις έτσι και με τα κινητά χρησιμοποιούμε συσκευές bluetooth, οι οποίες πέρα από το αυτοκίνητο καλό θα ήταν να μας συνοδεύουν παντού και φυσικά όχι άσκοπη χρήση, δε θα πρέπει τα κινητά να αντικαταστήσουν