



“ΔΙΑΓΟΡΑΣ”  
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 2015

# ΔΙΑΓΟΡΑΣ

ΠΑΝΑΤΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ

Ιστοσελίδα: <http://www.diagorasac.gr> / E-mail: [diagorasac@gmail.com](mailto:diagorasac@gmail.com) Αρ. φύλλου: 1, Δεκέμβριος 2016

## “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” Λίγα Λόγια για μας

Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συστάθηκε το Δεκέμβριο του 2015 από αιμοκαθαρόμενους και μεταμοσχευμένους νεφροπαθείς και έλαβε την Ειδική Αθλητική Αναγνώριση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στις 27/5/2016.

ΣΕΛ. 2

## “Το Δέντρο της Ζωής”



Από το Σάββατο 3 Δεκεμβρίου 2016, στο Σύνταγμα, υπάρχει ένα νέο δέντρο το «**Δέντρο της Ζωής**» αφιερωμένο αποκλειστικά στους ...

ΣΕΛ. 3

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

### Με τον μεγαλύτερο σε ηλικία αθλητή του συλλόγου μας



Ο μεγαλύτερος σε ηλικία αθλητής του Συλλόγου “ΔΙΑΓΟΡΑΣ”, Τερζίδης Ανέστης μιλά για την εμπειρία του και τα ωφέλη που αποκομίζει από τον αθλητισμό.

ΣΕΛ. 3

## 34<sup>ος</sup> Μαραθώνιος Αθήνας Αγώνας Δρόμου 5km



Ο 34<sup>ος</sup> Μαραθώνιος της Αθήνας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 13/11/2016. Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συμμετείχε στον Αγώνα Δρόμου των 5Km με τους ...

ΣΕΛ. 4

## Ευχές Συλλόγου

Το Διοικητικό Συμβούλιο  
και τα μέλη του  
Παναττικού Αθλητικού Συλλόγου  
Μεταμοσχευμένων & Νεφροπαθών

**ΔΙΑΓΟΡΑΣ**

Σας εύχονται  
Χρόνια Πολλά  
με Υγεία και Δύναμη



## 28<sup>οι</sup> Πανελλήνιοι Αγώνες Αιμοκαθαρόμενων & Μεταμοσχευμένων

Οι 28<sup>οι</sup> Πανελλήνιοι Αγώνες Αιμοκαθαρόμενων και Μεταμοσχευμένων πραγματοποιήθηκαν στο Δημοτικό Στάδιο Σπάτων και στο κολυμβητήριο Ζηρίδη το διάστημα από 16/03/2016 έως 20/03/2016.

Στους αγώνες συμμετείχαν αθλητές που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση.



ΣΕΛ. 2

## ΑΡΘΡΟ

### Επίδραση της σωματικής άσκησης στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια



Ο καθ. Παθολογίας – Νεφρολογίας, Πρόεδρος Τμήματος Ιατρικής του Παν/μίου Πατρών, Διευθυντής του Νεφρολογικού και Μεταμοσχευτικού Κέντρου του Παν/κου Νοσ. Πατρών, μαζί με τους συνεργάτες του, γράφουν για τα ωφέλη της σωματικής άσκησης στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια.

ΣΕΛ. 3

## 9<sup>οι</sup> Πανευρωπαϊκοί Αγώνες Αιμοκαθαρόμενων & Μεταμοσχευμένων



Οι 9<sup>οι</sup> Πανευρωπαϊκοί Αγώνες Αιμοκαθαρόμενων και Μεταμοσχευμένων πραγματοποιήθηκαν στην πόλη Vantaa στη Φιλανδία το χρονικό διάστημα 10-17 Ιουλίου 2016. Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συμμετείχε στους αγώνες με...

ΣΕΛ. 2

## Τα Καλά Νέα

### Νέα τεχνική βοηθά τους νεφροπαθείς που δεν έχουν ικανές φλέβες για αιμοκάθαρση



Ελπίδες σε δεκάδες ασθενείς οι οποίοι υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αλλά δεν διαθέτουν ποιοτικά προσπελάσιμες φλέβες στα άνω άκρα, δίνει μια νέα τεχνική η οποία εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα από τον κ. Νικόλαο Τσεκούρα, Αγγειοχειρουργό, Δρ. Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, μαζί με την ομάδα των συνεργατών του

ΣΕΛ. 4

## “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” Λίγα Λόγια για μας

Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συστάθηκε το 2015 από αιμοκαθαρόμενους και μεταμοσχευμένους νεφροπαθείς και έλαβε την Ειδική Αθλητική Αναγνώριση από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού στις 27/5/2016.

### Σκοπός του Συλλόγου είναι:

- η προαγωγή και ανάπτυξη του αθλητισμού μεταξύ ατόμων που βρίσκονται στο τελικό στάδιο χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας (άτομα υπό αιμοκάθαρση, υπό περιτοναϊκή κάθαρση και μεταμοσχευμένοι συμπαγών οργάνων),
- η οργάνωση ομιλιών με αθλητικό, πολιτιστικό, κοινωνικό και ηθικό περιεχόμενο, η οργάνωση εκδρομών, εορτών,
- η καθιέρωση βραβείων και κυπέλλων για την εξύψωση του αθλητικού πνεύματος, η συμμετοχή σε πανελλήνιους, Βαλκανικούς, πανευρωπαϊκούς και παγκόσμιους συναφείς αγώνες,
- η προσπάθεια δημιουργίας αθλητικών χώρων γυμναστικής και εξοπλισμού τους, η προώθηση του φιλαθλου πνεύματος μακριά από εκδηλώσεις βίας,
- η απομάκρυνση και αποφυγή εκδηλώσεων βίας στους αθλητικούς χώρους, η προώθηση της ειρήνης, αλληλεγγύης και συναδέλφωσης των ατόμων με αναπηρία – αθλητών μέσα από το φιλαθλο πνεύμα και την αθλητική ιδέα και κυρίως η συστηματική ανάπτυξη των δυνατοτήτων των αθλητών για τη συμμετοχή τους σε αθλητικούς αγώνες,
- Η ανάπτυξη συνεργασίας με σωματεία και παρεμφερείς οργανώσεις του εσωτερικού και εξωτερικού, η συμμετοχή σε Ομοσπονδίες ομοειδών συλλόγων του εσωτερικού και του εξωτερικού, η εκπροσώπηση των συμφερόντων των μελών σε τοπικό και διεθνές επίπεδο,
- Η συνεργασία με ιδιωτικούς και δημόσιους φορείς και Οργανισμούς του εσωτερικού και του εξωτερικού, με οργανώσεις μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα με φορείς αυτοδιοίκησης και με την άλλους και η από κοινού προώθηση προγραμμάτων πληροφόρησης, εκσυγχρονισμού και ανάπτυξης.

Η επίτευξη των σκοπών του Συλλόγου επιτυγχάνεται με τη δημιουργία αθλητικών τμημάτων:

- |                |                  |                   |
|----------------|------------------|-------------------|
| • στίβου       | • αντισφαίρισης  | • badminton       |
| • κολύμβησης   | • bowling        | • Βόλεϊ           |
| • τοξοβολίας   | • καγιακ-κανό    | • Βελάκια (darts) |
| • ποδηλασίας   | • σκοποβολής     |                   |
| • τένις        | • χειμερινού σκι |                   |
| • επιτραπέζιας | • golf           |                   |

## 9<sup>ο</sup> Πανευρωπαϊκοί Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων & Μεταμοσχευμένων

Οι 9<sup>ο</sup> Πανευρωπαϊκοί Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων και Μεταμοσχευμένων πραγματοποιήθηκαν στην πόλη Vantaa (προάστιο του Helsinki στη Φινλανδία) το χρονικό διάστημα 10-17 Ιουλίου 2016. Οι 25 Έλληνες αθλητές (7 αιμοκαθαιρόμενοι και 18 μεταμοσχευμένοι) που έλαβαν μέρος στην Ελληνική αποστολή συμμετείχαν στα παρακάτω αθλήματα:

- Επιτραπέζια αντισφαίριση,
- κολύμβηση,
- bowling και
- στίβος

Η Ελληνική Ομάδα κατετάγη 7<sup>η</sup> ανάμεσα σε 25 χώρες στη συγκομιδή 22 μεταλλίων (10 Χρυσά, 7 Αργυρά και 5 Χάλκινα). Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συμμετείχε στους 9ους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων και Μεταμοσχευμένων με μία αθλήτρια (την Γούλιου Κωνσταντινιά) στην κατηγορία Bowling Μικτό.



## 28<sup>ο</sup> Πανελλήνιοι Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων & Μεταμοσχευμένων

Οι 28<sup>ο</sup> Πανελλήνιοι Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων και Μεταμοσχευμένων πραγματοποιήθηκαν στο Δημοτικό Στάδιο Σπάτων και στο κολυμβητήριο Ζηρίδη το διάστημα από 16/03/2016 έως 20/03/2016. Στους αγώνες συμμετείχαν αθλητές που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση συμπαγών οργάνων και αγωνίζονται σε κατηγορίες αναλόγως της ηλικίας τους. Οι αθλητές αγωνίστηκαν στα παρακάτω αθλήματα:

- Επιτραπέζια αντισφαίριση,
- κολύμβηση,
- στίβος (βάδην, δίσκος, σφαίρα),
- bowling μονό, διπλό και μικτό
- ποδηλασία

Στους 28<sup>ο</sup>ς Πανελλήνιους Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων και Μεταμοσχευμένων συμμετείχαν συνολικά 80 αθλητές, εκ των οποίων 3 ήταν μεταμοσχευμένοι αθλητές του Συνδέσμου Μεταμοσχευμένων Κύπρου. Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συμμετείχε με 14 αθλητές (5 αιμοκαθαιρόμενους και 9 μεταμοσχευμένους) και κατέκτησε συνολικά 16 μετάλλια (7 Χρυσά, 4 Αργυρά και 5 Χάλκινα). Τη συμμετοχή τους στους 9<sup>ο</sup>ς Πανευρωπαϊκούς Αγώνες Αιμοκαθαιρόμενων και Μεταμοσχευμένων (10 έως 17 Ιουλίου 2016 στην πόλη Vantaa, Helsinki της Φινλανδίας) εξασφάλισαν: ο αθλητής Τερζίδης Ανέστης που προκρίθηκε στο βάδην 5 χλμ. και η αθλήτρια Γούλιου Κωνσταντινιά που προκρίθηκε στο bowling μικτό.



Τα μετάλλια του συλλόγου στους 28<sup>ο</sup>ς Πανελλήνιους Αγώνες

<b>ΧΡΥΣΑ</b>	
Καφατάκης Δ.	Κολύμβηση Ύψιο 50μ.
Καφατάκης Δ.	Ποδηλασία 5 χλμ.
Τεοζίδης Α.	Βάδην 5 χλμ.
Γούλιου Κ.	Bowling Μονό
Γούλιου Κ.	Bowling Μικτό
Μαλταμπές Κ.	Bowling Διπλό
Δημυτσοκόπουλος Α.	Bowling Διπλό
<b>ΑΡΓΥΡΑ</b>	
Πολίτης Α.	Ρίψη Δίσκου
Μηλόπουλος Σ.	Ρίψη Σφαίρας
Σβάνας Χ.	Bowling Μονό
Γούλιου	Βάδην 3 χλμ.
<b>ΧΑΛΚΙΝΑ</b>	
Κουσιός Σ.	Βάδην 5 χλμ.
Σβάνας Χ.	Βάδην 5 χλμ.
Μαλταμπές Κ.	Bowling Μονό
Δημυτσοκόπουλος Α.	Bowling Μονό
Δημυτσοκόπουλος Α.	Βάδην 3 χλμ.

## Ίδρυση Αθλητικής Ομοσπονδίας Νεφροπαθών και Μεταμοσχευμένων

Με χαρά σας ανακοινώνουμε την ίδρυση της Αθλητικής Ομοσπονδίας Νεφροπαθών και Μεταμοσχευμένων με έδρα την Αθήνα, οδός Τριπόλεως 19Α, στην οποία συμμετέχουν οι σύλλογοι: Δρομέας, Σ.Α.Ν., Λέοντες Πειραιά, Διαγόρας και Τάλως Κρήτης. Με αφορμή αυτό το γεγονός καλούμε όλους τους νεφροπαθείς και μεταμοσχευμένους να γίνουν μέλη των αθλητικών συλλόγων μας και να εντάξουν τον αθλητισμό στην καθημερινότητά τους, για να έχουν υγεία και καλύτερη ζωή.

# ΑΡΘΡΟ

## Επίδραση της σωματικής άσκησης στη χρόνια νεφρική ανεπάρκεια Γούμενος Δ., Χουρδάκης Β., Παπασωτηρίου Μ.



Η σωματική άσκηση σε ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο σχετίζεται άμεσα με την πιο ολοκληρωμένη και αποδοτική θεραπευτική προσέγγιση και αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα θέμα με ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Οι ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο και ιδιαίτερα αυτοί με τελικού σταδίου νεφρική ανεπάρκεια εμφανίζουν μειωμένη κινητικότητα, αυξημένη νοσηρότητα και θνητότητα από καρδιαγγειακά αίτια. Κατά τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχτεί με κλινικές μελέτες ότι η αερόβια κυρίως άσκηση (γυμναστική, τρέξιμο, γρήγορο βάδισμα κλπ) συνοδεύεται από σημαντική μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, βελτίωση της ποιότητας ζωής και αύξηση της αντοχής στην κόπωση. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε αρκετές χώρες η αερόβια άσκηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας αιμοκάθαρσης αποτελεί πλέον συνήθη πρακτική και μάλιστα η δαπάνη της καλύπτεται από την κοινωνική ασφάλιση. Στους ασθενείς οι οποίοι έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση νεφρού η σωματική άσκηση έχει επίσης σημαντικά οφέλη διότι πλην των ανωτέρω ευεργετικών επιδράσεων συμβάλλει και στην γενικότερη βελτίωση της υγείας των ατόμων αυτών και του αισθήματος ευεξίας που εμφανίζουν μετά από επιτυχή μεταμόσχευση.

Είναι σαφές ότι απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να διερευνηθεί πλήρως η επίδραση της σωματικής άσκησης σε άτομα με χρόνιες παθή-

σεις και να τεκμηριωθεί η επίδραση στην επιβίωση των ασθενών αυτών. Σημαντικές δυσκολίες στην εκτίμηση της ευεργετικής επίδρασης της σωματικής άσκησης αποτελούν η θέληση και η συνέπεια από πλευράς ασθενών στην εκτέλεση του προγράμματος άσκησης αλλά και η μακροχρόνια συνεργασία μεταξύ ασθενών, νοσηλευτικού προσωπικού και ιατρών στην αξιολόγηση των αποτελεσμάτων

Τα παραπάνω δικαιολογούν την απουσία κατευθυντήριων οδηγιών και την έλλειψη παρότρυνσης από πλευράς θεραπόντων ιατρών προς τους ασθενείς για συστηματική σωματική άσκηση. Επί του παρόντος ή σύσταση για συστηματική άσκηση θα πρέπει να γίνεται με βάση τις ανάγκες αλλά και τα προβλήματα εκάστου ασθενούς και πάντοτε σε εξατομικευμένη βάση και με γνώμονα την ολιστική αντιμετώπιση του ασθενούς με χρόνια νεφρική νόσο.

**Χουρδάκης Βλάσης**, Ιατρός Νεφρολογικού Κέντρου Παν. Νοσ. Πατρών  
**Παπασωτηρίου Μάριος**, Νεφρολόγος, Επικουρικός Επιμελητής Νεφρολογικού Κέντρου Παν. Νοσ. Πατρών

**Γούμενος Δημήτριος**, Καθηγητής Παθολογίας – Νεφρολογίας, Πρόεδρος Τμήματος Ιατρικής Πανεπιστημίου Πατρών, Διευθυντής Νεφρολογικού και Μεταμοσχευτικού Κέντρου Παν. Νοσ. Πατρών.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

### Με τον μεγαλύτερο σε ηλικία αθλητή του συλλόγου μας



Ο Ανέστης Τερζίδης είναι το μεγαλύτερο ηλικιακά μέλος του Συλλόγου μας. Πήρε μέρος, στους 28<sup>ους</sup> Πανελληνίους αγώνες μεταμοσχευμένων και νεφροπαθών, στο βάδην 5Κm. Κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στην κατηγορία του και προκρίθηκε να συμμετάσχει στους Ευρωπαϊκούς Αγώνες στο Ελνσίκι της Φινλανδίας. Επίσης, πήρε μέρος στο Μαραθώνιο Αθήνας, των 5Κm, στον οποίο τερμάτισε με επιτυχία.

**- Κύριε Ανέστη είστε από τα ιδρυτικά μέλη του συλλόγου. Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τον αθλητισμό;**

“Για να είμαστε ειλικρινείς δεν είχα ποτέ σκεφτεί να ασχοληθώ με τον αθλητισμό. Όταν όμως ξεκίνησε η προσπάθεια δημιουργίας του Αθλητικού Συλλόγου Διαγόρα, και με παρότρυνση της πρόεδρου, αποφάσισα να συμμετέχω και να δοκιμάσω τις δυνάμεις μου.”

**- Πώς κρίνετε, από την εμπειρία σας, τη συμμετοχή σας στον αθλητικό σύλλογο;**

“Καταρχήν με ώθησε να να βγαίνω καθημερινά από το σπίτι, πρωί και απόγευμα, και να κάνω προπόνηση επί 1 έως 2 ώρες σε χαλαρό ρυθμό. Αυτό με κάνει να νιώθω καλύτερα ψυχολογικά αλλά και δυνατότερο, και αυτό φαίνεται και από τα αποτελέσματα των ιατρικών μου εξετάσεων. Επίσης η συμμετοχή σε διάφορα αθλητικά γεγονότα μου προσφέρει χαρά και αυτοπεποίθηση και καινούριες πρωτόγνωρες εμπειρίες. Πότε δεν είχε περάσει από τη σκέψη μου ότι στα 74 χρόνια μου θα έπαιρνα χρυσό μετάλλιο ή θα έπαιρνα μέρος στον Μαραθώνιο.”

**- Τι θα λέγατε σε άλλους νεφροπαθείς, μεταμοσχευμένους ή σε υπό αιμοκάθαρση;**

“Θα τους έλεγα να ξεπεράσουν τους ενδοιασμούς ή το φόβο και να αρχίσουν να αθλούνται, άλλωστε υπάρχουν πολλά αθλήματα στα οποία συμμετέχει ο σύλλογος μας. Όλοι μπορούν να βρουν ένα το οποίο τους αρέσει ή τους ταιριάζει.”

## “Το Δέντρο της Ζωής”

Από το Σάββατο 3 Δεκεμβρίου 2016, στο Σύνταγμα, υπάρχει ένα νέο δέντρο το «**Δέντρο της Ζωής**» αφιερωμένο αποκλειστικά στους δωρητές οργάνων και τις οικογένειες τους που σε μια πολύ δύσκολη στιγμή της ζωής τους αποφάσισαν να δωρήσουν τα όργανα των αγαπημένων τους και έδωσαν απλόχερα το δώρο της ζωής σε εκατοντάδες συνανθρώπους τους. Το “δέντρο της ζωής” θα θυμίζει στον κάθε περαστικό ότι η Δωρεά Οργάνων ήταν είναι και θα είναι **Δώρο Ζωής**.

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Περιφέρειας Αττικής, του Δήμου Αθηναίων, του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων και του Ωνασειού Καρδιοχειρουργικού Κέντρου. Στην εκδήλωση συνέδραμαν συνολικά 9 Σύλλογοι Δωρητών Οργάνων-Αιμοδοτών και Μεταμοσχευμένων όλων των οργάνων. Στην εκδήλωση συμμετείχε και ο σύλλογος ΔΙΑΓΟΡΑΣ.



**Ευχαριστώ!**  
για την **ζωή** μου!  
ΔΩΡΕΑ ΟΡΓΑΝΩΝ

## Αρχαιρεσίες Συλλόγου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της 1<sup>ης</sup> Εκλογοαπολογιστικής Συνέλευσης του συλλόγου μας που πραγματοποιήθηκε στις 23/10/2016 προέκυψε το παρακάτω πενταμελές Δ.Σ. και τριμελής Εξελεγκτική Επιτροπή.

### Διοικητικό Συμβούλιο

Πρόεδρος	Γούλιου Κωνσταντίνα
Αντιπρόεδρος	Δημητρακόπουλος Απόστολος
Γενικός Γραμματέας	Πολυδώρου Χριστόφορος
Ταμίας	Μαλιαμπές Κώστας
Αθλητικός Έφορος	Κουρής Ευστάθιος
1 <sup>ο</sup> Αναπλ. Μέλος	Καφατάκης Δημήτριος
2 <sup>ο</sup> Αναπλ. Μέλος	Μηλόπουλος Σταύρος

### Εξελεγκτική Επιτροπή

Πρόεδρος	Νερατζάκης Πολυχρόνης
Μέλος	Σβάρνας Χρήστος
Μέλος	Τερζίδης Ανέστης
Αναπλ. Μέλος	Δημόπουλος Νικόλαος

## Η ΚΑΡΤΑ ΜΕΛΟΥΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ



## 34<sup>ος</sup> Μαραθώνιος Αθήνας- Αγώνας Δρόμου 5Km

Ο 34<sup>ος</sup> Μαραθώνιος της Αθήνας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 13/11/2016. Ο Σύλλογος “ΔΙΑΓΟΡΑΣ” συμμετείχε στον Αγώνα Δρόμου των 5Km με τους αθλητές:

- Γούλιου Κωνσταντίνα
- Κουρή Ευστάθιο
- Κουτσογιάννη Παρασκευή (Αρωγό Μέλος)
- Πολυδώρου Χριστόφορο
- Σβάρνα Χρήστο
- Τερζίδη Ανέστη

Όλοι οι αθλητές μας τερμάτισαν μέσα στον προβλεπόμενο χρόνο.



## Νέα τεχνική βοηθά τους νεφροπαθείς που δεν έχουν ικανές φλέβες για αιμοκάθαρση του Νικολάου Τσεκούρα - Αγγειοχειρουργού



Ελπίδες σε δεκάδες ασθενείς οι οποίοι υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αλλά δεν διαθέτουν ποιοτικά προσπελάσιμες φλέβες στα άνω άκρα, δίνει μια νέα τεχνική η οποία εφαρμόστηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα από τον κ. Νικόλαο Τσεκούρα, Αγγειοχειρουργό, Δρ. Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, μαζί με την ομάδα των συνεργατών του. Μέχρι σήμερα δεκάδες νεφροπαθείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, και έχουν εξαντλήσει τις κλασικές επιλογές φίστουλας.

στα άνω άκρα, κινδυνεύουν από σημαντική μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης λόγω της αδυναμίας εκτέλεσης ποιοτικής αιμοκάθαρσης.

### Η νέα τεχνική αγγειακής προσπέλασης

Όπως εξηγεί ο κ. Τσεκούρας για πρώτη φορά στην Ελλάδα έγινε χρήση της μηριαίας φλέβας, (φλέβα του εν τω βάθει συστήματος στον μηρό) χωρίς την συμμετοχή συνθετικού μοσχεύματος, για την κατασκευή αγγειακής προσπέλασης (φίστουλας), προκειμένου ένας χρονίως αιμοκαθαιρόμενος ασθενής να πραγματοποιεί συνεδρίες αιμοκάθαρσης. Η μηριαία φλέβα απομακρύνθηκε χειρουργικά από την ανατομική της θέση, μέσα στον μηρό, μεταφέρθηκε κοντά στην επιφάνεια του δέρματος για να είναι εύκολα προσπελάσιμη από την συσκευή της αιμοκάθαρσης και, τελικώς, συνδέθηκε με την επιπολής μηριαία αρτηρία στο ύψος του κάτω τρίτημοριού του μηρού.

### Σημαντικός αποκλεισμός κεντρικών φλεβών στο θώρακα: μία από τις ενδείξεις εφαρμογής της νέας τεχνικής

Οι αγγειακές προσπελάσεις στους αιμοκαθαιρόμενους νεφροπαθείς συνήθως κατασκευάζονται στα άνω άκρα. Ο ασθενής, πριν την πρωτοποριακή επέμβαση στο κάτω άκρο, υποβαλλόταν σε αιμοκάθαρση από αγγειακή προσπέλαση στο δεξιό άνω άκρο, υπομένοντας συμπτώματα και εκδηλώσεις σοβαρής φλεβικής ανεπάρκειας όπως πόνος, καύσος, σοβαρότατο οίδημα, σοβαρή δερματίτιδα, έλκη (ανοικτές πληγές), αιμορραγίες από τις παρακεντήσεις της αιμοκάθαρσης και εντονότατη καθώς και προοδευτικά επιδεινούμενη αδυναμία εκτέλεσης τόσο λεπτών όσο και πιο αδρών κινήσεων με το χέρι του. Η φλεβική ανεπάρκεια του δεξιού άνω άκρου αναπτύχθηκε στο πλαίσιο ενός συνδρόμου γνωστού με την ονομασία “σύνδρομο άνω κοίλης φλέβας”, το οποίο χαρακτηρίζεται από σοβαρό αποκλεισμό μεγάλων φλεβών του θώρακα, εμποδίζοντας, έτσι, την ομαλή κυκλοφορία του αίματος από τα άνω άκρα και την κεφαλή προς το θώρακα. Η παρουσία της φίστουλας στο δεξιό άνω άκρο επιδεινώσε την φλεβική ανεπάρκεια και έπρεπε επειγόντως να καταργηθεί ενώ, ταυτόχρονα, έπρεπε να αναζητηθεί νέα αγγειακή προσπέλαση

εκτός των άνω άκρων.

### Με την τεχνική της μηριαίας φλέβας αποφεύγεται το συνθετικό μόσχευμα

Με την χρήση της μηριαίας φλέβας ο ασθενής είχε την ευκαιρία να αποφύγει τοποθέτηση συνθετικών μοσχευμάτων τα οποία χαρακτηρίζονται από σημαντικά ποσοστά λοιμώξεων, χειρότερες βατότητες, σε σχέση με φλέβες του ίδιου του σώματος, και μικρότερους χρόνους επιβίωσης των αιμοκαθαιρόμενων ασθενών. Επιπλέον, η μηριαία φλέβα έχει σημαντικά μεγαλύτερο διάμετρο από μία επιφανειακή δερματική φλέβα προσφέροντας σημαντικά οφέλη όσον αφορά την ποιότητα της αιμοκάθαρσης και την αντοχή της φίστουλας στο χρόνο.

Πώς έγινε η επιλογή του ασθενούς

Η επιλογή του ασθενούς για την επέμβαση αυτή έγινε ύστερα από αναλυτική μελέτη του αγγειακού συστήματος των κάτω άκρων και ήταν ελεύθερο επιπλοκών. Σήμερα, εννέα μήνες μετά την επέμβαση (Νοέμβριος 2016), η φίστουλα της μηριαίας φλέβας λειτουργεί άριστα και προσφέρει εξαιρετικής ποιότητας αιμοκάθαρση, χωρίς καμία απολύτως επιπλοκή.

**Σύμφωνα με τον κ. Τσεκούρα «η χρήση της μηριαίας φλέβας δεν αποτελεί πρώτη επιλογή για κατασκευή φίστουλας, αλλά μπορεί να αποτελέσει εξαιρετική λύση σε πολλούς ασθενείς που διαφορετικά θα ήταν καταδικασμένοι είτε σε κάποιο συνθετικό μόσχευμα στο πόδι (με μεγαλύτερο ρίσκο λοιμώξεων και μικρότερες αντοχές στο χρόνο) ή σε κατασκευή φίστουλας με μικρές επιφανειακές φλέβες, οι οποίες και αυτές δεν μπορούν να παραμείνουν λειτουργικές για ικανό χρονικό διάστημα».**

**Συμπερασματικά**, η επέμβαση αυτή απευθύνεται σε αιμοκαθαιρόμενους ασθενείς οι οποίοι έχουν εξαντλήσει τις κλασικές επιλογές φίστουλας στα άνω άκρα και κινδυνεύουν από σημαντική μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης λόγω αδυναμίας εκτέλεσης ποιοτικής αιμοκάθαρσης. Με τον τρόπο αυτό, λοιπόν, θα μπορούσαν να αποφευχθούν θάνατοι χρονίως νεφροπαθών ασθενών από έλλειψη ικανής αγγειακής προσπέλασης, η ζωή των οποίων είναι συνδεδεμένη με την διαδικασία της αιμοκάθαρσης, είτε γιατί δεν πληρούν τα ιατρικά κριτήρια μιας μεταμόσχευσης νεφρού, είτε γιατί απλά βρίσκονται στην αναμονή ενός νεφρικού μοσχεύματος. Αξίζει να σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί και να παραμείνει ενεργή ακόμη και αν ο ασθενής πρόκειται να υποβληθεί σε μεταμόσχευση άμεσα..

**Νικόλαος Τσεκούρας, MD, ECFMG, PhD**

**Αγγειοχειρουργός - Διδάκτωρ Παν/μίου Αθηνών**

**τ. Clinical Fellow Jobst Vascular Institute / University of Michigan/ USA (www.dr-tsekouras.gr)**



“ΔΙΑΓΟΡΑΣ” ΠΑΝΑΤΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΜΕΝΩΝ & ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ

**Διευθυντής Σύνταξης:** Πολυδώρου Χριστόφορος (polydorou67@gmail.com)

**Υπεύθυνος Έκδοσης:** Καφατάκης Δημήτριος (mkafatakis@yahoo.com)

**Ιστοσελίδα:** www.diagorasac.gr / **E-mail:** diagorasac@gmail.com

**Facebook:** https://www.facebook.com/groups/diagoras.panattikos.athlitikos.syllogos

