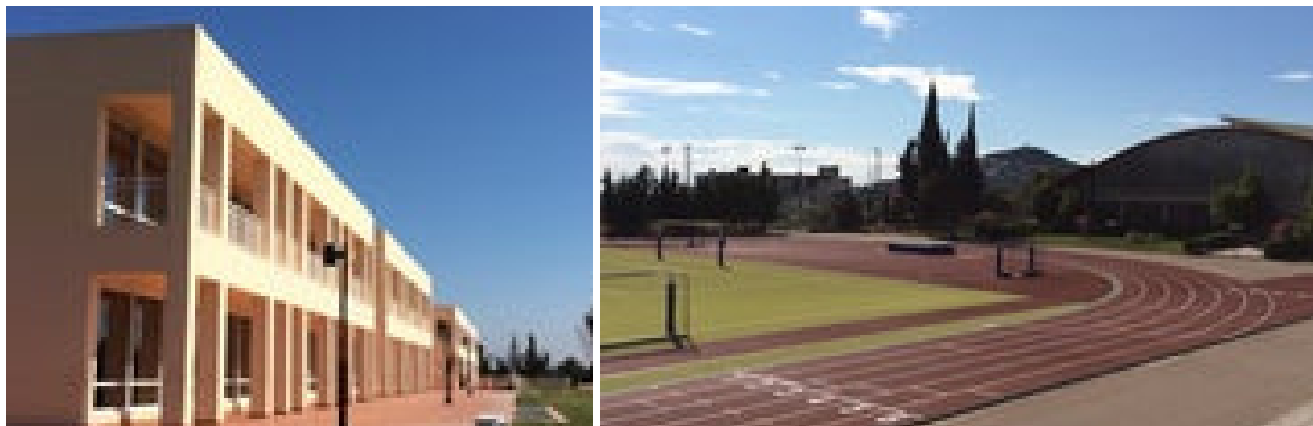


ΣΥΛΛΟΓΙΣΟΥ

Issue No. 32 | Νοέμβριος 2023



Αγαπητοί γονείς,

Λίγο πριν το τέλος του πρώτου τριμήνου και λίγο πριν μπούμε στο εορταστικό κλίμα θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τις δράσεις του συλλόγου μας έως τώρα, καθώς και για τις επερχόμενες.

- Πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς (5/9/23) πραγματοποιήθηκε συνάντηση με την νέα διεύθυνση με θέματα συζήτησης: Αξιολόγηση του εκπαιδευτικού υλικού, Αξιολόγηση της αποδοτικότητας του ΡΥΡ, Εξετάσεις υποτροφιών της δημοτικού, Πρόταση για εισαγωγή των Ισπανικών σαν τρίτη γλώσσα στο βασικό πρόγραμμα, Αυξημένη επιτήρηση στα διαλείμματα, Ζήτημα καθαριότητας στις τουαλέτες, Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, Όμιλοι κ.α. Υπήρξε επόμενη συνάντηση στην αρχή της σχολικής χρονιάς για το ζήτημα της σχολικής μεταφοράς των παιδιών. Την 13/11/23 πραγματοποιήθηκε επόμενη συνάντηση με επιπλέον ζητήματα προς συζήτηση: Λειτουργία Τραπεζαρίας, Παρουσία Ιατρού στο σχολείο, Οργάνωση αποκριτικού χορού, Διενέργεια εκλογών Συλλόγου Γονέων.
- Την Κυριακή 21 Οκτωβρίου, πραγματοποιήθηκε ξενάγηση για παιδιά και για γονείς στο Πολεμικό Μουσείο. Ευχαριστούμε πολύ την κα Τεράδα - Λιάσκου για την οργάνωση και την πολύ προσεγμένη και θερμή φιλοξενία.
- Την Τετάρτη 8 Νοεμβρίου πραγματοποιήθηκε στο θέατρο του Δημοτικού Κολλεγίου Ψυχικού ομιλία της κας Ελένης Τζελέπη - Γιαννάτου (Δρ. Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας - Solution Focused Coach ACC) με θέμα "Στρες στην παιδική ηλικία: Πως θα υποστηρίξουμε τα παιδιά μας?". Ευχαριστούμε την κα Τζελέπη για την ανταπόκριση της στο κάλεσμα μας καθώς και όλους τους γονείς για την συμμετοχή τους.
- Τα μέλη του Συλλόγου Γονέων Δημοτικού Κολλεγίου Ψυχικού παρέθεσαν αποχαιρετιστήριο δείπνο στον Κο Δ. Σιαμόπουλο για να τον ευχαριστήσουν για την συνεργασία των προηγούμενων ετών. Η κα Σπύρου, δασκάλα εικαστικών του Σχολείου, φιλοτέχνησε έργα που προσφέρθηκαν ως δώρα στον ίδιο (αντί αμοιβής πραγματοποιήθηκε δωρεά στο Fund Drive)..
- Με την βοήθεια της κας Μαργαρίτας Ευσταθιάδη, γονέα του σχολείου μας, οργανώθηκε από τον Σύλλογο η μεταφορά της ανθρωπιστικής βοήθειας στο 3ο Δημοτικό σχολείο Γιάννουλης (Λάρισα), πρωτοβουλία της Διεύθυνσης του Σχολείου.
- Την Τετάρτη 13 Δεκεμβρίου 2023 θα πραγματοποιηθούν ηλεκτρονικά οι Εκλογές για την ανάδειξη του νέου ΔΣ για τον Σύλλογο γονέων. Θέλουμε να προτρέψουμε τους γονείς να θέσουν υποψηφιότητα και να συμμετέχουν στην εκλογική διαδικασία.

Μύθοι και αλήθειες για τον καρκίνο του μαστού: Πως η πρόληψη και ο τρόπος ζωής μας θωρακίζουν (από τον καρκίνο του μαστού).

γράφει η Δρ. Φιορίτα Πουλακάκη, MD, PhD, FEBS, CEBS, Χειρουργός Μαστού, Διευθύντρια Κλινικής Μαστού, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Πρόεδρος Ιδρύματος Build a Bridge

Η πρόληψη του καρκίνου του μαστού αποτελεί το σημαντικότερο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας. Η υιοθέτηση μιας κουλτούρας πρόληψης δεν αφορά μόνο στις προληπτικές εξετάσεις αλλά και στην καθημερινή προσπάθεια ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής. Που βρίσκονται όμως οι μύθοι και που ξεκινά η αλήθεια σε όλο αυτό;

Ποια είναι η σωστή στιγμή να ξεκινήσουμε τις προληπτικές εξετάσεις;

Εφόσον δεν υπάρχει κληρονομικό ιστορικό κάνουμε μια μαστογραφία αναφοράς στα 40 έτη και μετά μία κάθε χρόνο. Αν υπάρχει κληρονομικό ιστορικό καρκίνου του μαστού, η σύσταση είναι να αρχίσει ο εντατικός έλεγχος δέκα χρόνια πριν από την εμφάνιση καρκίνου στην οικογένεια. Π.χ., αν νόσησε η μητέρα μας, η γιαγιά μας, η θεία μας στα 40 της, εμείς πρέπει να ξεκινήσουμε στα 30 μας.

Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή ;

Με την πληθώρα των πληροφοριών που μας κατακλύζουν καθημερινά, πολλές συμβουλές που ίσως να ακούγονται λογικές σχετικά με το τι επηρεάζει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού και τι όχι, συχνά δεν συνοδεύονται από καμία επιστημονική τεκμηρίωση. Όλες οι τροφές και οι διατροφικές συνήθειες που συμβάλουν στην διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού μόνο λόγω του τελικού τους αποτελέσματος (μείωση του βάρους) και όχι λόγω της κατανάλωσης (ή πολύ συχνά και υπερκατανάλωσης αυτών). Το παράδειγμα της βρώσης φρούτων ή φυτικών τροφίμων σε υπερβολική ποσότητα είναι χαρακτηριστικό καθώς ουδόλως συμβάλει στη μείωση της πιθανότητας ανάπτυξης καρκίνου του μαστού διότι δεν συνοδεύεται με απώλεια βάρους. Για τα μόνα τρόφιμα όπου η συστηματική χρήση τους συνδέεται ανεξάρτητα με λιγότερο κίνδυνο είναι τα πράσινα λαχανικά, το μπρόκολο και το κουνουπίδι. Αντίθετα τροφές που έχουν ενοχοποιηθεί κατά καιρούς για αυξημένη πιθανότητα νόσου όπως τα κόκκινα κρέατα, η ζάχαρη, επεξεργασμένα τρόφιμα, αλλαντικά και τρόφιμα με συντηρητικά, δεν υπάρχει επιστημονική τεκμηρίωση ότι συνδέονται ανεξάρτητα με τον καρκίνο του μαστού αλλά με καρκίνους του παχέος εντέρου και του γαστρεντερικού.

Πόσο επηρεάζει την υγεία του μαστού το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ και σε τι ποσότητα;

Στην περίπτωση του τσιγάρου είναι απόλυτα τεκμηριωμένο επιστημονικά ότι αυξάνει τον κίνδυνο νόσου από αρκετούς καρκίνους ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγεται και ο καρκίνος του μαστού. Το ίδιο ισχύει και για το αλκοόλ. Είναι τεράστιος μύθος ότι το ένα ποτηράκι την ημέρα μας κάνει καλό. Στην περίπτωση του καρκίνου του μαστού, η καθημερινή



χρήση αλκοόλ και σε μικρή ποσότητα σχετίζεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης νόσου. Το καθόλου αλκοόλ είναι καλύτερο ακόμα και από το λίγο αλκοόλ.

Η άσκηση μας ωφελεί;

Η συστηματική σωματική άσκηση συνδέεται με πολλαπλά οφέλη που σχετίζονται με μειωμένη πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου του μαστού. Πέρα από την συμβολή στην διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, συντελεί στην μείωση του άγχους και στην ενδυνάμωση της ψυχικής υγείας.

Ποια ήδη ορμονικών σκευασμάτων επιβαρύνουν την υγεία του μαστού;

Τα αντισυλληπτικά, το χάπι της επόμενης ημέρας, τα φάρμακα της εξωσωματικής καθώς και άλλα ορμονικά σκευάσματα, HRT, θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης, μπορεί να έχουν διάφορες επιπτώσεις λόγω των ορμονικών αλλαγών που προκαλούν στον οργανισμό. Ανάμεσα στις κύριες επιδράσεις συγκαταλέγονται η ευαισθησία στον μαστό, λόγω της αυξημένης κατακράτησης υγρών που προκαλεί οίδημα και δυσφορία. Το ίδιο ισχύει και για την αύξηση του μεγέθους των μαστών μετά από χρήση ορμονικών σκευασμάτων. Η αύξηση του κινδύνου ανάπτυξης καρκίνου του μαστού προκύπτει μόνο μετά από πολυετή χρήση αντισυλληπτικών δισκίων και αλόγιστη χρήση χωρίς σοβαρές ενδείξεις, σκευασμάτων ορμονικής υποκατάστασης μετά την εμμηνόπαυση.

Τι εξελίξεις περιμένουμε να δούμε στο κοντινό μέλλον;

Σε γενικές γραμμές υπάρχει τάση αποκλιμάκωσης των θεραπειών και των χειρουργικών επεμβάσεων, πιο συντηρητικά χειρουργεία όταν γίνουν με τη βέλτιστη τεχνική προσφέρουν εφάμιλλα και ακόμα καλύτερα αποτελέσματα από τις ριζικές επεμβάσεις του παρελθόντος. Υπάρχουν αυτή την στιγμή πολύ σημαντικές έρευνες που βρίσκονται σε εξέλιξη. Κινούμαστε προς περισσότερο εξατομικευμένες θεραπείες, το κατάλληλο σκεύασμα για τον κατάλληλο ασθενή. Πιο αποτελεσματικά, στοχευμένα φάρμακα πρόκειται να κυκλοφορήσουν ακόμα και για τους πιο επιθετικούς τύπους καρκίνους, προκειμένου να βελτιωθεί το προσδόκιμο επιβίωσης και η ποιότητα ζωής των γυναικών με καρκίνο του μαστού. Θέλουμε οι ασθενείς μας να ζουν περισσότερο και να ζουν καλύτερα.