

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ 2015

καλημέρα
Πελοπόννησος



Διάλυμα πολλαπλών χρήσεων για όλους τους φακούς επαφής με εκχύλισμα χαμομηλιού

Αριθ. Πατέντας: 11386025.8







New Sept Total

Δείτε καθαρά με τη δύναμη της φύσης..!

Το μοναδικό με εκχύλισμα χαμομηλιού που το κάνει να δρά ως καταπραυντικό

500ml | 100ml | ΑΜΠΟΥΛΕΣ



-  Ενυδάτωση
-  Λίπανση
-  Καθαρισμός
-  Απολύμανση
-  Έκπλυση
-  Αποθήκευση



Για περισσότερες πληροφορίες απευθύνεστε στο επιστημονικό τμήμα της εταιρείας

DEMO ABEE ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Ελληνικά Φάρμακα με Παγκόσμια εμβέλεια

21^ο χλμ. Εθνικής Οδού Αθηνών-Λαμίας, 145 68 Αθήνα, τηλ.: 210 - 81 61 802, 210 - 81 61 824, fax: 210 - 81 61 587, e-mail: info@demo.gr, www.newsepttotal.gr, www.demo.gr





Αναβαθμίστε την επιχείρησή σας!

- Αυτόματη Απολύμανση
- Αρωματισμός Χώρων
- Εντομοαπώθηση Χώρων
- Προϊόντα Χώρων Υγιεινής
- Μονάδες Γυναικείας Υγιεινής
 - Προϊόντα HACCP
 - Έλεγχος Παρασίτων

Εμπιστευτείτε την **Hygiene Service** και εξασφαλίστε την απόλυτη υγιεινή στον επαγγελματικό σας χώρο όλο το 24ωρο!

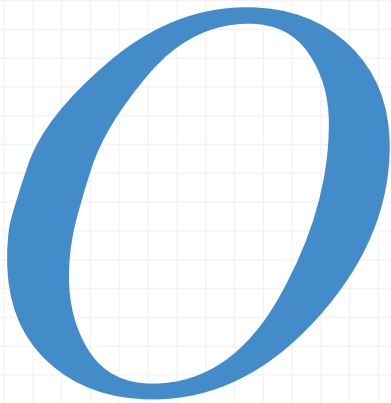
Η μόνη ελληνική εταιρία στο χώρο των **Υπηρεσιών Υγιεινής** που διαθέτει δίκτυο 45 καταστημάτων σε όλη την Ελλάδα και 4 καταστήματα στο εξωτερικό, **Πιστοποίηση κατά ISO 9001:2008** και απολυμαντικά **Προϊόντα Εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ** (Hygiene Plus – Αριθμός Έγκρισης ΕΟΦ: 68774/14-02-2007).

Ολοκληρωμένες λύσεις Υγιεινής κατάλληλες για ξενοδοχεία, εστιατόρια, café-bar, εμπορικά καταστήματα, εργοστάσια-γραφεία, σχολεία, νοσοκομεία-ιατρεία, αθλητικές εγκαταστάσεις.



801.11.45500
ΚΛΗΣΗ ΑΠΟ ΣΤΑΘΕΡΟ
www.hygiene-service.gr

Μεσσηνία - Λακωνία - Αρκαδία - Ηλεία
Γ. Μπουλούκου 45, Καλαμάτα, Τηλ: 27210 88607
E-mail: info.kalamata@hygiene-service.gr



πρώτος Ιατρικός κατάλογος Μεσσηνίας, σε μορφή rocket, αλλά και σε Free Press έκδοση, είναι γεγονός! Σ' αυτόν τον κατάλογο, μπορείτε να βρείτε στοιχεία για ιατρικά και παραϊατρικά επαγγέλματα, διαφορών ειδικοτήτων, όπως επίσης και επιχειρήσεις. Αναζητήστε το γιατρό που θέλετε και βρείτε, μέσα από τον κατάλογο, τα στοιχεία για να επικοινωνήσετε μαζί του. Το επίπεδο των Ιατρικών υπηρεσιών της περιοχής μας δεν έχει να ζηλέψει τίποτα από άλλους νομούς, γι' αυτό στηρίζετε τους δικούς μας γιατρούς!

Γίνετε μέλος στο επίσημο Fun Page "Ιατρικός Κατάλογος Μεσσηνίας" και ενημερωθείτε με ιατρικά άρθρα και γενικά με θέματα που αφορούν την καλή Υγεία.

Στην Υγείά μας, λοιπόν!

Με εκτίμηση,
Έλλη Αρτοπούλου

Έκδοση: Καλημέρα Πελοπόννησος

Υπεύθυνη Έκδοσης: Έλλη Αρτοπούλου

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6937746343

Facebook Fun Page "Ιατρικός Κατάλογος Μεσσηνίας"

Ετήσιος Κατάλογος Υγείας, Τεύχος 1 . 2015

Δωρεάν Διανομή

Επιμέλεια Έκδοσης:  T. 27520 99199

Απαγορεύεται
οποιαδήποτε
αναδημοσίευση ή
αναπαραγωγή, ολική ή
μερική, χωρίς έγγραφη
άδεια του εκδότη.

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ 2015

καλημέρα
Μεσσηνίας

*Αναζητήστε γιατρούς & μάθετε
τα πάντα για την υγεία!*

*Κάντε **like** στην επίσημη σελίδα
του Ιατρικού Καταλόγου Μεσσηνίας!*



**Ιατρικός Κατάλογος
Μεσσηνίας**

kalimera
-arkadia.gr



Κάντε Like και μείνετε ενήμεροι...

«Έλλη...νες»

*Δικτυακή εκπομπή με πρωταγωνιστές Έλληνες
από όλο τον κόσμο με την Έλλη Αρτοπούλου!*



Έλλη Αρτοπούλου Έλληνες



Διάπλωση:



Το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας «ΔΙΑΠΛΑΣΗ» στη Καλαμάτα άνοιξε πριν πέντε (5) χρόνια το δρόμο της αποκατάστασης στη Μεσοπνία, στην περιφέρεια Ανατολικής Πελοποννήσου. Μέχρι σήμερα έχει προσφέρει τις υπηρεσίες της σε πέντε χιλιάδες (5.000) εσωτερικούς και εξωτερικούς ασθενείς από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Το άριστο εκπαιδευμένο ιατρικό και νοσηλευτικό της προσωπικό, οι επιστημονικοί της συνεργάτες, ο τεχνολογικός της εξοπλισμός και γενικότερα οι υποδομές της έχουν καταξιώσει την «Διάπλωση» ως μία Πρότυπη Μονάδα Υγείας με πολύ ποιοτικές υπηρεσίες στο τομέα της Αποκατάστασης. Πέρα από το έργο της στον τομέα της αποκατάστασης, η ΔΙΑΠΛΑΣΗ συμμετέχει σε ερευνητικά προγράμματα, σε συνεργασία με ελληνικά και ξένα πανεπιστήμια και νοσηλευτικές μονάδες. Με την πορεία που έχει διανύσει η Διάπλωση, συνολικά, έχει αποκτήσει διεθνή αναγνώριση και κύρος.

Βασίλης Τζωρτζάκης
Πρόεδρος ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ



■ Οι Παθήσεις που αντιμετωπίζονται στη Διάπλωση περιλαμβάνουν:

A) Παθήσεις-κακώσεις νευρικού συστήματος

Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
Σκλήρυνση κατά πλάκας
Πάρκινσον
Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
Μυοπάθειες
Κακώσεις νωτιαίου μυελού
Νευροχειρουργικές επεμβάσεις
Εγκεφαλική παράλυση
Μπηνιγγομελοκίλη

B) Παθήσεις-κακώσεις μυοσκελετικού

Μετεγχειρητικές καταστάσεις
Αρθροπλαστικές
Κατάγματα
Ακρωτηριασμοί
Κήλες δίσκων
Οσφυαλγία
Αυχενικό Σύνδρομο
Αθλητικές κακώσεις

Γ) Πολυσυστηματικές παθήσεις

Ρευματοπάθειες

■ Η Διάπλωση ξεχωρίζει για

✓ Το Τμήμα Ρομποτικής Αποκατάστασης

Η ρομποτική αποτελεί διεθνώς ό,τι πιο σύγχρονο έχει να επιδείξει η ιατρική επιστήμη, στην αποκατάσταση ατόμων με κινητική αναπηρία. Το ρομποτικό κάτω άκρων (Lokomat) αποτελείται από δυο ρομ-

Η φροντίδα που σας αξίζει!



ποτικά μέλη, ένα για κάθε πόδι, τα οποία έχουν ανιχνευτές κίνησης και μεταφέρουν πληροφορίες σε υπολογιστή δίνοντας κίνηση στα πόδια του πάσχοντα. Το ρομποτικό (ERIGO) κάτω άκρων προλαμβάνει τις θρομβώσεις στους ασθενείς με κινητικό πρόβλημα με άμεση κινητοποίηση και σταδιακή τοποθέτηση του ασθενούς σε όρθια θέση επιτυγχάνοντας σταδιακή υποβοηθούμενη ρομποτική ενδυνάμωση. Το ρομποτικό άνω άκρων (Arteo) μοναδικό στην Ελλάδα διαθέτει ένα ρομποτικό βραχίονα που προσαρμόζεται στο πάσχον άνω άκρο και με ανιχνευτές κίνησης ο ασθενής βλέπει εικόνες σε μια οθόνη υπολογιστή και βελτιώνει, μέσω βιοανάδρασης, την κίνηση του.

✓ Ιατρείο Σπαστικότητας

Στο αντίστοιχο τμήμα υπάρχει δυνατότητα παρεμβάσεων σε περιπτώσεις όπως το Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, η Σκλήρυνση κατά πλάκας, η κάκωση Νωτιαίου Μυελού, η Εγκεφαλική παράλυση και η κρανιοεγκεφαλική κάκωση. Εξατομικευμένα προγράμματα φυσικοθεραπείας και εργοθεραπείας συνδυάζονται με εγχύσεις βοτουλινικής τοξίνης με απώτερο στόχο τη μείωση του πόνου, τη βελτίωση της λειτουργικότητας και της υγιεινής, την εφαρμογή ναρθίκων και έτσι της ποιότητας ζωής του ασθενούς.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Η γεωγραφική θέση της ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ δίνει τη δυνατότητα στους ασθενείς και τις οικογένειές τους, που δεν κατοικούν στην Καλαμάτα, να συνδυάσουν την αποκατάσταση με τις διακοπές. Η ΔΙΑΠΛΑΣΗ λειτουργεί μέσα στην πόλη της Καλαμάτας σε μικρή απόσταση από την θάλασσα αλλά και πολύ κοντά σε ξενοδοχειακές μονάδες όλων των κατηγοριών. Η πλεονεκτική της αυτή θέση έχει οδηγήσει και οδηγεί όσους θέλουν να βρискονται σε ένα ειδικό περιβάλλον, να την έχουν πρώτη επιλογή για την παροχή υπηρεσιών αποκατάστασης.

✓ Τμήμα Βελονισμού

Στη Διάπλαση λειτουργεί τμήμα βελονισμού από εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό (παραδοσιακός κινέζικος βελονισμός και Δυτική προσέγγιση). Η μέθοδος αυτή η οποία προσφέρει εκτός των άλλων σημαντική αναλγητική δράση καθώς και ρύθμιση στο σύστημα διαχείρισης του στρες στερείται παρενεργειών όταν εφαρμόζεται σωστά.



Συντήρηση Βάρους

Είναι εφικτό να διατηρήσει κάποιος το βάρος που έχασε;

Η Πηνελόπη Δουβόγιαννη, Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος MSc, RD μας εξηγεί με αυτό το γράφημα γιατί πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να διατηρήσουν το βάρος που έχασαν και μας δίνει χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές για το πως να διατηρήσουμε την απώλεια του βάρους.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

που δυσκολεύουν την διατήρηση της απώλειας του βάρους

περιβαλλοντικοί
"παχυντικοί
περιβάλλον"



ψυχολογικοί
π.χ. έλλειψη
κινήτρων



οργανικοί
π.χ. αντίσταση
στην ινσουλίνη
και στην λεπτίνη

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ατόμων που
διατηρούν την
απώλεια βάρους



διατροφή
χαμηλή
σε λιπαρά
και θερμίδες

35%
ζυγίζονται
καθημερινά



40%
ζυγίζονται
εβδομαδιαία

φυσική
δραστηριότητα



διατροφική
"ρουτίνα"



Πώς θα διατηρήσω την απώλεια του βάρους μου;



1 επιλέγω
τρόφιμα
χαμηλά σε
λιπαρά και
θερμίδες

2 πρωινό
κάθε
ημέρα

3 τακτικά
γεύματα
κάθε ημέρα

4 1 ώρα μέτριας
έντασης
δραστηριότητες
την ημέρα

5 ζυγίζομαι
1-2 φορές
την εβδομάδα

6 ζητώ τη
βοήθεια
φίλων και
συγγενών

7 δρω όταν δω ότι
αρχίζω να παίρνω βάρος!



Πηνελόπη Δουβόγιαννη

Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος MSc, RD
www.ftdiet.gr

*National Weight Control Registry Data

Ενημερωτικό άρθρο

KM medicals



ear-tone

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΤΑΜΕΙΑ

ΔΩΡΕΑΝ δοκιμές ψηφιακών ακουστικών
ΔΩΡΕΑΝ επισκέψεις κατ' οίκον
SERVICE ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ

Μαρία Σταθάκου
Κανέλλος Καννελακόπουλος

ΚΑΛΑΜΑΤΑ - Π. ΚΑΙΣΑΡΗ 1, 2^{ος} όροφος
Τηλ: 27210 97104, Κιν: 6982 302566
www.kmedicals.gr



Α. ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ - Α. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ
www.aamedicals.com

ΙΑΤΡΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ - ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ - ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

- Επιθέματα κατακλίσεων
- Ανατομικά Υποδήματα
- Πάνες ενηλίκων
- Αεροστρώματα κατακλίσεων
- Κηδεμόνες όλων των τύπων
- Ζώνες Παθήσεων
- Σακχαρόμετρα
- Πιεσόμετρα
- Βαδιστικά - Νάρθηκες
- Υποσέντονα
- Κρεβάτια ασθενών
- Κάλτσες-Καλτσόν
- Φλεβίπδοξ
- Είδη μαστεκτομής

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Αριστοδήμου 90, Καλαμάτα • Τηλ. 27210 88731
Υποκατάστημα: Μακεδονίας 1, Καλαμάτα
Κιν. 6978 775280
e-mail: a.chronomedical@gmail.com

Ηλίας
πουζέας

Φροντίζουμε την υγεία σας !!!

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΑ
ΟΞΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

Κεντρικό: Φιλελλήνων 15 (δίπλα στο ΙΚΑ), Καλαμάτα
Τηλ. & Fax. 27210 90401
Υποκατάστημα: Σπερχογεία (Κεντρική Είσοδος Νοσοκομείου)
Τηλ. 27210 33222
Τηλέφωνα Ανάγκης: 6947 722870, 6947 722868
e-mail: lliasbouzeas@hotmail.com



Παιδικά Έπιπλα
Κούνιες
Καρότσια
Βαφτιστικά



www.piterpan.gr

Ενδοσκοπική Χειρουργική στη Γυναικολογία

Υστεροσκοπηση - Λαπαροσκοπηση



Νικόλαος Επ. Καζανάς
Μαιευτήρας- Γυναικολόγος

Καλαμάτα

Αριστομένους 65, "πεζόδρομος Καλλικούνη"
27210 88696

Αθήνα

Ξενίας 5, Πλ. Μαβίλη
210 7772676

- Λιγότερος πόνος
- Λιγότερος χρόνος

Τώρα πια, σχεδόν όλες οι γυναικολογικές παθήσεις που χρειάζονται χειρουργική θεραπεία, ανάλογα με τη φύση του προβλήματος, αντιμετωπίζονται με Υστεροσκοπηση ή Λαπαροσκοπηση. Η φιλοσοφία αυτών των μεθόδων είναι η «ελάχιστη παρέμβαση» στο ανθρώπινο σώμα. Δηλαδή, σε αντίθεση με το παρελθόν, αποφεύγονται οι μεγάλες τομές στην κοιλιά, ενώ η επέμβαση, ακολουθώντας αρχές μικροχειρουργικής, διεκπεριώνεται με τη βοήθεια τηλεσκοπίου και μικρών εργαλείων, από σημεία εισόδου 5-10 χιλιοστών.

Τα πλεονεκτήματα σε σχέση με τις ανοικτές μεθόδους είναι πολλά: ο γυναικολόγος μπορεί να δει την ανατομία της περιοχής με μεγαλύτερη ευκρίνεια, να ελέγξει καλύτερα τυχόν αιμορραγία, να προστατέψει αποτελεσματικότερα τα γειτονικά όργανα από τραυματισμό, ενώ η απουσία τομής σημαίνει ελάχιστο μετεγχειρητικό πόνο και σπάνιες επιπλοκές, όπως μόλυνση της τομής, διάσπαση ή κήλη. Έτσι, η ασθενής κινητοποιείται γρήγορα και τις περισσότερες φορές επιστρέφει σπίτι της την ίδια ημέρα του χειρουργείου.

Το αισθητικό αποτέλεσμα είναι άριστο χωρίς τον φόβο για μεγάλες ουλές στο μέλλον.

Οι θεραπευτικές δυνατότητες της ενδοσκοπικής χειρουργικής στην γυναικολογία εκτείνονται από τη διερεύνηση υπογονιμότητας, την αφαίρεση πολυπόδων, ινομυωμάτων και κύστεων ωοθήκης έως την θεραπεία ενδομητρίωσης, την υστερεκτομή, τη θεραπεία εξωμητρίου κύστης. Από τη λαπαροσκοπική περιέδεση τραχήλου στην έγκυο, έως την αποκατάσταση πρόπτωσης μήτρας και κόλλου. Από τη θεραπεία βαριάς μητρορραγίας που δεν ανταποκρίνεται σε φαρμακευτικά μέσα, έως τη χειρουργική αντιμετώπιση γυναικολογικών καρκίνων με λεμφαδενικό καθαρισμό. Η ενδοσκοπηση στη γυναικολογία έχει βρεί τη θέση της στη χειρουργική πρακτική από καιρό. Αυτό που μέχρι χθές ήταν ακριβό για την ασθενή και δύσκολο για το χειρουργό, σήμερα είναι καθημερινή πρακτική και μαζί με την κοιλιακή χειρουργική έχουν παρεκτοπίσει τις κλασσικές μεθόδους μόνο για τις παραμελημένες περιπτώσεις, βελτιώνοντας σημαντικά τη διεγχειρητική και τη μετεγχειρητική πορεία με άριστο αισθητικό αποτέλεσμα.



MAXI-COSI



mutsy



chicco

RECARO

ΤΟ
ΜΟΝΑΔΙΚΟ
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΗΡΑ ΣΤΗΝ
ΚΑΛΑΜΑΤΑ



Κατάστημα ΗΡΑ Καλαμάτας

Κολοκοτρώνη 7, 24100, Τ 27210 23911 Ε irakalamata@hotmail.gr

www.irabebe.gr



- Μπαταρίες
- Επισκευές
- Ανταλλακτικά

- Επισκέψεις κατ' οίκων
- Δεκτά όλα τα ταμεία

SIEMENS

ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

Πασσαλής Κωνσταντίνος
Κ. Γεωργούλη 13, Καλαμάτα | Τ. 27210 91981

Ιατρικός κατάλογος Μεσσηνίας

Αγγειολόγοι - Αγγειοχειρουργοί

Γεώργιος Ζερβάκης

Αντωνοπούλου 12, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.89607 & Κιν: 6946.790.279
Email: info@dr-zervakis.gr
Site: www.dr-zervakis.gr

FB: Georgios Zervakis

Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-13:00μ.μ Καθημερινά χωρίς ραντεβού & 18:00μ.μ-20:30μ.μ Καθημερινά με ραντεβού (Πλν Τετάρτης και Σαββάτου απόγευμα)



Γαστρεντερολόγοι

Παναγιώτης Καραβίτης

Μητροπέτροβα 7-9, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.91508 & Κιν: 6944.726.949

Email: pkaravit@gmail.com

Site: pkaravit.com

Ωράριο λειτουργίας: Με ραντεβού

Γενική Χειρουργοί



Αναστάσιος Τσεχπενάκης MD, MSc, FACS

Γενική, Λαπαροσκοπική & Ρομποτική
Χειρουργική - Χειρουργική Ογκολογία
- Χειρουργική Παχυσαρκίας

Πλατεία Βασιλέως Γεωργίου 24, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.95649 & Κιν: 6944.507.892

Email: ttsechpenakis@yahoo.gr

Site: www.laparosurgery.gr

Ωράριο λειτουργίας: Παρασκευή κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού

Βασ. Σοφίας 100, πλατεία Μαβίλη Αθήνα 11528

Τηλ: 213.0312985



Γενικοί - Οικογενειακοί Ιατροί

Λάσκαρη Π. Ελένη

Κουμουνοδούρου 7, Μεσσήνη Μεσσηνίας
Τηλ/Fax: 27220.23330 & Κιν: 6947.078.186
Email: elenilaskari@yahoo.gr
FB: Ιατρείο Γενικής-Οικογενειακής Ιατρικής

Ελένη Λάσκαρη

Ωράριο λειτουργίας: 08:30π.μ-13:30μ.μ & 18:00μ.μ-20:30μ.μ (Πλν Τετάρτης απόγευμα)
Σάββατο κατόπιν ραντεβού



ΟΥΡΑΝΙΑ ΚΑΣΤΑΝΑ

ΠΛΑΣΤΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

τ. Διευθυντής Πλαστικής Χειρουργικής Νοσοκομείου Ευαγγελισμός

Πλαστική – Επανορθωτική – Αισθητική Χειρουργική

ΚΑΛΑΜΑΤΑ

Αριστομένουσ 53, 2^{ος} όροφος
τηλ. 2721094617, 6932104870
email: castana_ourania@yahoo.gr



OURANIA CASTANA

PLASTIC SURGEON

ex. Head of the Plastic Surgery Department Evangelismos Hospital

Plastic – Reconstructive – Aesthetic Surgery

KALAMATA

Aristomenous 53, 2nd floor
tel. 2721094617, 6932104870
email: castana_ourania@yahoo.gr

Ρέμη Κατερίνα

Αναγνωσταρά 53, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.90904 & Κιν: 6944.959527

Email: katerinaaa06@yahoo.gr

Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-13:30μ.μ &
18:00μ.μ-20:30μ.μ (Πλνν Τετάρτης απόγευμα)

Διαιτολόγοι - Διατροφολόγοι



Δουβόγιαννη Πινελόπη

Αναγνωσταρά 59, Καλαμάτα
Νοσοκομείου 14, Κυπαρισσία
Τηλ: 27210.97371
Email: info@fitdiet.gr
Ωράριο λειτουργίας: Καθημερινά κατόπιν
ραντεβού
Site: www.fitdiet.gr

Email: sofiakostea@gmail.com

Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-14:00μ.μ & 17:30-21:00
(πλνν Τετάρτης απόγευμα)

FB: Διαιτολογικό Γραφείο-Κωστέα Σοφία

Κουρουπή Ελένη

Ιατροπούλου 12α, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.26494 & Κιν: 6932.381.459
Email: elenkourou@yahoo.gr
Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ.-13:30μ.μ &
17:00μ.μ-20:30μ.μ

Λουκάκου Αφροδίτη

Κολοκοτρώνη 7, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.90085 & Κιν: 6945.158.639
Email: aloukakou@hotmail.com

Ωράριο λειτουργίας: Καθημερινά Κατόπιν ραντεβού

Τομάρα Μάρθα

Αριστοδήμου 115, Καλαμάτα
Τηλ: 27211.15144 & Κιν: 6945.418.852
Email: marthet1916@outlook.com
FB: Τομάρα Μάρθα

Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-14:00μ.μ & 18:00μ.μ-
21:00μ.μ (κατόπιν ραντεβού)

Κωστέα Σοφία

Κανάρη 16, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.23622



Ενδοκρινολόγοι-Διαβητολόγοι

Χναράκη Αικατερίνη

Ιατροπούλου 1 & Νέδοντος, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.95477 & Κιν: 6944.199.836

Ωράριο λειτουργίας: 08:30π.μ-12:30μ.μ &

18:00μ.μ-20:00 (Πλνν Δευτέρας και Τετάρτης
απόγευμα)

Καρδιολόγοι



Αναστασόπουλος Ιωάννης

Χρ. Παγώνη 10, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.80667 & Κιν: 6977.737.329
Email: i.anastasooulos@yahoo.gr
Site: www.cardio-kalamata.gr
Ωράριο λειτουργίας: 08:30π.μ-13:30μ.μ-
17:00μ.μ-20:30μ.μ (Πλνν Τετάρτης
απόγευμα)

Μητρόπουλος Κων. Δημήτριος

Αντωνοπούλου 4, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.96987 & Κιν: 6944.802.400
Email: demitrop@otenet.gr
Ωράριο λειτουργίας: 08:30π.μ-13:30μ.μ & 18:00μ.μ-
21:00μ.μ (πλνν Τετάρτης)



Λογοθεραπευτές

Βασιλοπούλου-Μουντάνου Παναγιώτα

Μητροπέτροβα 4, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.22874 & Κιν: 6974.306.916
Email: pvasiliorouλου@yahoo.gr
FB: Παναγιώτα Βασιλοπούλου
Ωράριο λειτουργίας: Καθημερινά και
Σάββατο πρωί –απόγευμα, Κατόπιν
ραντεβού

Μαρκόπουλος Βασίλειος

Μητροπέτροβα 1, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.96246 & Κιν: 6973.255.554
Site: www.ef-omilein.gr
FB: ευ ομιλείν-λογοθεραπεία
Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-22:00μ.μ
Καθημερινά

Μαιευτήρες-Χειρουργοί Γυναικολόγοι



Δεμπεγιώτη Φωτεινή

Χρ. Κουμάντου 8, Καλαμάτα
Τηλ/fax: 27210-97220 & Κιν: 6974390181
Email: drfoka@yahoo.gr
Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-13:00μ.μ-
18:00μ.μ-21:00μ.μ Καθημερινά και Σάββατο,
Κατόπιν ραντεβού (Πλνν Τετάρτης απόγευμα)

Email: nkazana1@otenet.gr
Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-21:00μ.μ
Δευτέρα και Τρίτη 09:00π.μ-12:00μ.μ Τετάρτη,
Κατόπιν ραντεβού

Νικόλαος Καζανάς

Αριστομένους 65, στοά Καλλικουήνη, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.88696 & Κιν: 6977.458.496,
6974.446.314

Ντόκος Β. Ιωάννης

Νέδοντος 87, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.92995 & Κιν: 6944.768.268
Email: ntokosj@gmail.com
Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-13:00μ.μ &
18:00μ.μ-21:00μ.μ, Κατόπιν ραντεβού

Τζωρτζίνης Ν. Δημήτριος

Αναγνωσταρά 32, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.26001 & Κιν: 6948.591.264

Fax: 27210.80031

Email: Tzortzinis64@yahoo.gr

Site: www.tzortzinis.com

Ωράριο λειτουργίας: 09:00μ.μ-13:00μ.μ & 18:00μ.μ-

21:00μ.μ, Τρίτη και Πέμπτη, Κατόπιν
ραντεβού

Νικολοπούλου 28 (Ανωθεν εφορίας)

Γαργαλιάνοι

Τηλ: 27630.22225 & Κιν: 6948.591.264

Ωράριο λειτουργίας: 17:00μ.μ-21:00μ.μ
Τετάρτη και Παρασκευή, Κατόπιν ραντεβού



Μικροβιολόγοι

Παπαδοπούλου Νίκη-Κουτσούλη Δέσποινα

Χρ. Παγώνη 12 & Ιατροπούλου, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.25520, 27210.26414

Fax: 27210.26919

Email: npdk@otenet.gr

Ωράριο λειτουργίας: 07:30μ.μ-14:00μ.μ &
18:00μ.μ-20:00μ.μ Καθημερινά (Πλνν Τετάρτης
απόγευμα)

Ρουμπέα Παρασκευή

Αρτέμιδος 119, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.23514

Email: roumpeap@otenet.gr

Site: www.roubealabs.gr

Ωράριο λειτουργίας: 07:00μ.μ-14:30μ.μ
& 17:30μ.μ-20:30μ.μ (Πλνν Τετάρτης και

Σαββάτου απόγευμα)

Τσόπελας Απ. Κωνσταντίνος

Χρ. Παγώνη 19, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.95656

Email: tsopelaskonstantinos@yahoo.com

Ωράριο λειτουργίας: 07:15μ.μ.-14:00μ.μ &
18:00μ.μ-21:00μ.μ (Πλνν Τετάρτης απόγευμα)
Σάββατο 08:30μ.μ-12:30μ.μ

Νευρολόγοι



Γραμμένος Π. Ιωάννα

Μητροπέτροβα 1 & Νέδοντος, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.28319 & Κιν: 6944.626.663

Ωράριο λειτουργίας: 09:00μ.μ-13:00μ.μ &
18:00μ.μ-21:00μ.μ Τετάρτη-Παρασκευή με
ραντεβού

Παπαδόπουλος Παναγιώτης

Μητροπέτροβα 2 & Νέδοντος, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.85056 & Κιν: 6932.269.441

Email: panagiotis-papadopoulos@hotmail.gr

Ωράριο λειτουργίας: 09:00μ.μ-13:30μ.μ &
18:00μ.μ-20:30μ.μ Καθημερινά (Πλνν Τετάρτης
απόγευμα)

Γεώργιος Ζωντανός Κυτταρολόγος

Ωρες Ιατρείου

9:00-13:00 & 18:00-20:30

Τηλέφωνο Ιατρείου: 27210 94585

Τηλέφωνο ανάγκης: 6972 839487

Μητροπέτροβα & Χρυσάνθου Παγώνη 11
Καλαμάτα

Ομοιοπαθητικοί Ιατροί



Σουζάνα Κλάιν

Χρ. Παγώνη 10, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.26880 & Κιν: 6944.434.488
Email: omoioopath.klain@yahoo.gr

Site: www.suzan-klain.gr

Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-12:00μ.μ καθημερινά
χωρίς ραντεβού & απόγευμα κατόπιν ραντεβού



Παθολόγοι

Πατσόπουλος Κων. Διονύσιος

Χρ. Παγώνη 1, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.26094 & Κιν: 6976.970.612
Email: den.pats@yahoo.grs

Ωράριο λειτουργίας: 9:00π.μ-13:00π.μ
& 17:30μ.μ-20:30μ.μ Καθημερινά (Πλην
Τετάρτης απόγευμα)

Παιδιάτροι



Κομινάτος Σπύρος

Σιδηροδρομικού σταθμού 19 (απέναντι από τον
σιδ. σταθμό), Καλαμάτα
Τηλ/Fax: 27210.96110 & Κιν: 6944.377.171
Email: spykom1973@yahoo.gr
Ωράριο λειτουργίας: 08:30π.μ-13:30μ.μ &
17:30μ.μ-21:00μ.μ Καθημερινά (Πλην Τετάρτης
απόγευμα)

Email: vanabilali@yahoo.gr

Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα-Τρίτη-Πέμπτη-
Παρασκευή 09:00π.μ-17:00μ.μ
Τετάρτη 09:00π.μ-14:00μ.μ

Χιώτη-Μητροπούλου Γαρυφαλλιά

Αντωνοπούλου 4, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.23445 & Κιν: 6944661006
Email: hiotig@yahoo.gr

Ωράριο λειτουργίας: Δευτέρα-Τρίτη-Πέμπτη-
Παρασκευή 09:00π.μ-19:00μ.μ
Τετάρτη 9:00π.μ-15:00μ.μ

Μπιλάλη – Μαραγκού Βάνα

Σόλωνος 4, Καλαμάτα
Τηλ: 27210.99055 (ιατρείο) & Κιν: 6977.695.779,
27210.97118 (ανάγκης)

Ωτορινολαρυγγολόγοι



Κλεφτογιάννης Δημήτριος

Κολοκοτρώνη 1, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.89777 & Κιν: 6947.440.909

Email: dimkleftogiannis@gmail.com

Site: www.kleftogiannis.gr

Ωράριο λειτουργίας: 09:00π.μ-13:30μ.μ & 17:30μ.μ-21:00μ.μ Καθημερινά (Πλην Τετάρτης απόγευμα)

Μάλαμας Χρήστος

Χρ. Παγώνη 10, Καλαμάτα

Τηλ: 27210.99199 & Κιν: 6944.550.734

Email: malamaschristos@gmail.com

Ωράριο λειτουργίας: 8:30π.μ-13:30μ.μ & 17:30μ.μ-21:00μ.μ καθημερινά (Πλην Τετάρτης απόγευμα)



Ψυχολόγοι

Νικολόπουλος Αριστομένης

Αριστομένους 41 (στοά Μανεσιώτη), Καλαμάτα

Τηλ: 27215.51720 & Κιν: 6946.050.769

Email: aristomenis-nikolopoulos@hotmail.com

Site: autosinidisia.gr

Ωράριο λειτουργίας: Καθημερινά κατόπιν ραντεβού (Πλην Τετάρτης και Σαββάτου)

Ψυχίατροι



Καρούσος Κ. Γεώργιος

Μητροπετροβα 7-9 & Σιδ. Σταθμού,

Καλαμάτα

Τηλ: 27210.90899 & Κιν: 6972.313.800

Email: giorgoskarousos@yahoo.gr

Ωράριο λειτουργίας: Μόνο με ραντεβού



**Καπερνόπουλος
Χρ. Χαράλαμπος**
Ειδικός παθολόγος

Σπονδυλοθεραπεύτρια



Τάτση Σταυρούλα

Ιατροπούλου 12α, Καλαμάτα

Κιν: 6948.633.961

email: s.tatsi@hotmail.com

Ωράριο λειτουργίας: Κατόπιν ραντεβού

Εξειδικευθείς στον Σακχαρώδη Διαβήτη

Επιστημονικός συνεργάτης Διαβητολογικού Ιατρείου
και Ιατρείου Παχυσαρκίας Κωνσταντοπούλειου Γενικού
Νοσοκομείου Ν. Ιωνίας Αθηνών

Ωρες Ιατρείου

καθημερινά: 09.30-13.00 & 18.00-21.00
(Εκτός Τετάρτης, Σάββατο με ραντεβού)

Αριστοδήμου 70, Καλαμάτα
Τ. 27210 27141 | Κ. 6972 699543



Tripoli City Hotel

Hotel & Conference Center

Σε ένα καταπράσινο περιβάλλον 1500μ. από το κέντρο της Τρίπολης, στις παρυφές του όρου Μαινάλου και δίπλα στο Άλσος Αγίου Γεωργίου, βρίσκεται το Tripoli City Hotel, το οποίο θα σας χαρίσει μοναδικές στιγμές χαλάρωσης και ξεκούρασης.

Το συγκρότημα αποτελείται από 50 δωμάτια, σουίτες και δωμάτια AMEA με θέα το πράσινο ή την πόλη, εστιατόριο, cafe – bar και 4 αίθουσες συνεδρίων.

Τα 50 άνετα, μοντέρνα δωμάτια και οι σουίτες, το εστιατόριο, το cafe – bar και οι 4 συνεδριακές αίθουσες με την υψηλή ποιότητα υπηρεσιών και φιλοξενίας, κάνουν το Tripoli City Hotel την ιδανική επιλογή διαμονής στην Τρίπολη.

ΠΑΡΟΧΕΣ:

- Δωρεάν υπαίθριο φυλασσόμενο parking
- Δωρεάν WI-FI
- 24η ωρη reception
- Εστιατόριο με ελληνικές σπεσιαλιτέ
- Cafe – bar
- Δωμάτια μη καπνιζόντων
- Πρόσβαση για AMEA
- 4 συνεδριακές αίθουσες πλήρως εξοπλισμένες

Τέρμα Καραϊσκάκη, Αγία Τριάδα **ΤΡΙΠΟΛΗ**

Τηλέφωνο: 2710 224700

Φαξ: 2710 222206

E-mail: info@tripolicityhotel.com

Site: www.tripolicityhotel.com

Facebook Tripoli City Hotel



"Έλλη...νες"

Στην Υγείά μας!

*Με την Έλλη Αρτοπούλου
Σύντομα κοντά σας...*

ΕΥ
βαδίζειΙΝ

elegant anatomic shoes



STONEFLY

Kickers®

BioNatura
Shoes
Safe made in Italy

Premiere
Qualità & Comfort

ΑΠΟ ΤΟ 1940
SAFE
STEP
ΑΝΑΤΟΜΙΚΑ ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ

Scholl

B berkemann

BIRKENSTOCK
MADE IN GERMANY - TRADITION SINCE 1774

Elegant Anatomic Shoes

Στην καρδιά της Καλαμάτας το Νέο μας κατάστημα μοντέρνων & κομψών ανατομικών υποδημάτων με κλασσικά & μοντέρνα σχέδια, σε πολλά χρώματα & για όλες τις ώρες!

“Πεποίθησή μας είναι ότι... η υγεία μας εξαρτάται και από την υγεία των ποδιών μας”. Κάθε πόδι μας έχει 26 κόκαλα, 33 αρθρώσεις και πάνω από 100 τένοντες, μύες και συνδέσμους!

Φροντίστε τα πόδια σας... για μία καλή υγεία! Επιλέξτε το σωστό υπόδημα για την δουλειά, την βόλτα, την παραλία & την βραδινή σας έξοδο φτιαγμένα από υλικά όπως το γνήσιο δέρμα & ξεκούραστα απολαύστε τα βήματά σας!

“Εμείς αποδεχόμαστε την ευθύνη του καλού & ποιοτικού παπουτσιού. Επιλέγουμε για εσάς υποδήματα κομψά, όμορφα και άνετα! Πάντα από πιστοποιημένες επώνυμες εταιρίες και σας τα προτείνουμε ανεπιφύλακτα»!

Εμπιστευθείτε μας....

www.pharmacy-shop.gr

ΤΩΡΑ ΟΝ LINE ΑΓΟΡΕΣ ΕΥΚΟΛΑ &
ΓΡΗΓΟΡΑ!

32
ΧΡΟΝΙΑ



**ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
ΝΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**
Με ασφάλεια

**ΑΣΦΑ
ΛΥΣΕΙΣ**

ΤΙΜΕΣ ΣΟΚ

ΕΠΙΒΑΤΙΚΟ Ι.Χ.
ΕΩΣ 15hp

ΑΓΡΟΤΙΚΟ

Φ.Ι.Χ.

ΑΠΟ **78€** 6ΜΗΝΟ

ΑΠΟ **50€** 6ΜΗΝΟ

ΑΠΟ **78€** 6ΜΗΝΟ

ΑΣΦΑ ΛΥΣΕΙΣ

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΤΙΜΩΝ

Γιατί να ψάχνεις αλλού & να πληρώνεις περισσότερο;

**ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΧΑΜΗΛΑ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΡΑ!**

*Νοσοκομειακή & Εξωνοσοκομειακή Περίθαλψη για όλους!
από 14€ το μήνα με κάλυψη 100%

*Ασφάλιση εναποθηκών ακινήτων μόνο από 0,89€/1000€
για πυρός, σεισμο, κ.α.

**WESTERN
UNION**
MONEY TRANSFER

μείωση ασφαλιστρων έως 50%



Hellenic Radio Services S.A.
Group of Companies

**Μοναδικές τιμές σε προγράμματα
κινητής και σταθερής τηλεφωνίας**

**Άμεση έκδοση ασφαλιστηρίου, παράδοση στο χώρο σας,
συνεχές ωράριο, εγγύηση χαμηλότερης τιμής.**

Επαγγελματική Αστική Ευθύνη: Λογιστών, Πολιτικών Μηχανικών, Υδραυλικών, Ηλεκτρολόγων, Ψυκτικών και

ΚΑΛΑΜΑΤΑ / ΦΑΡΩΝ 165 & ΠΙΝΔΑΡΟΥ, ΤΗΛ 27210 63000, FAX 27210 29449, ΚΙΝ 6976 777418
nakop@hol.gr / www.nakop.gr / ΣΥΝΕΧΕΣ ΩΡΑΡΙΟ

Η «Ψυχική υγεία» μας ενδιαφέρει όλους!

Ενημερωτικό άρθρο

Παντού γύρω μας ακούμε την λέξη «ψυχολογία», καλή ή κακή.

Όλοι μας αναφέρουμε εκφράσεις όπως:

- δεν είχα καλή ψυχολογία
- εκνευρίζεται εύκολα
- έχει κλειστεί στον εαυτό του
- απομακρύνθηκε
- δεν με καταλαβαίνει

Όλοι βιώνουμε στην καθημερινότητά μας τέτοια φαινόμενα, σε διαφορετική συχνότητα και ένταση. Ενώ έχουμε τόσα πολλά να πούμε «νιώθουμε»...

- μοναξιά
- ο συνομιλητής μας και οι γύρω μας, να μην μας ακούουν και να μην μας καταλαβαίνουν.

Πολλές φορές διστάζουμε, να απευθυνθούμε σε ένα ψυχολόγο - ψυχοθεραπευτή, που είναι ειδικά εκπαιδευμένος και έχει μεγάλη εμπειρία στο να βοηθάει ανθρώπους να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματα και άλλα προσωπικά τους προβλήματα.

Ο Ψυχολόγος όμως μπορεί να αξιολογεί και να αντιμετωπίζει:

- συναισθηματικές διαταραχές
- προβλήματα συμπεριφοράς
- δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Ο ψυχολόγος ενδιαφέρεται κυρίως για τις κρυμμένες δυνάμεις & δυνατότητες, και το υποστηρικτικό περιβάλλον του ενδιαφερόμενου και του συστήματος στο οποίο ανήκει αυτός (π.χ. οικογένεια), για τους τρόπους επικοινωνίας και συνδιαλλαγής του ατόμου με αυτά τα περιβάλλοντα (συστήματα), τους ρόλους, τους κανόνες, και τους στόχους που υιοθετεί, καθώς και για το στάδιο της



Αριστομένης Νικολόπουλος

Ψυχολόγος

Αριστομένους 41, Καλαμάτα
τηλ 2721551720, κιν 6946050769

ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται.

«Η διαδικασία της ψυχολογικής θεραπείας περιλαμβάνει κυρίως διάλογο και σκέψη».

Τι είναι η ψυχοθεραπεία;

Η ψυχοθεραπεία είναι μία μορφή θεραπευτικής παρέμβασης που αποτελείται από συνεδρίες με έναν ψυχοθεραπευτή, για ένα μικρότερο ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ανάλογα με το αίτημα του θεραπευόμενου. Η ψυχοθεραπεία είναι στην ουσία μία συνεργασία θεραπευτή και θεραπευόμενου. Και τα δύο μέρη συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθεια αυτή, αλλά το κύριο πρόσωπο είναι ο θεραπευόμενος καθώς η όλη θεραπευτική προσπάθεια αφορά τη δική του ζωή.

Η ψυχοθεραπεία είναι μία επιστημονική και συνεχώς εξελισσόμενη, θεραπευτική μέθοδος. Μπορεί να είναι ατομική, ομαδική, οικογενειακή ή ζεύγους.

Μπορεί να αφορά στην προσωπική αυτογνωσία και εξέλιξη του ατόμου αλλά μπορεί και να αφορά σε μία κρίση ζωής, π.χ. ένας χωρισμός ή θάνατος, μία τραυματική εμπειρία, απόλυση κ.τ.λ. για την οποία το άτομο χρειάζεται βοήθεια ώστε να μπορέσει να την ξεπεράσει.

Τελικά μας ενδιαφέρει η ψυχική υγεία!





«Στα καταστήματά μας η υψηλή ποιότητα έχει... προσιτή τιμή με την Ελληνική υπογραφή ΠΕΤΣΑΣ Α.Ε. & ΔΙΜΑ Σ.Α.»

ΔΙΜΑ Σ.Α.  **ΠΕΤΣΑΣ Α.Ε.**
ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΕΣΩΡΟΥΧΩΝ - ΡΟΥΧΩΝ
Fashion club ΧΟΝΔΡΙΚΗ — ΛΙΑΝΙΚΗ Fashion club

Στο κέντρο της πόλης της Καλαμάτας, σε ένα άνετο διαμορφωμένο χώρο, με πολλές επιλογές από εσώρουχα, πιτζάμες, αθλητικά είδη, μαγιό καθώς και διάφορα αξεσουάρ τα οποία συνοδεύουν τα είδη, σε πολλά σχέδια και χρώματα!

- ✓ Για την γυναίκα!
- ✓ Για τον άνδρα!
- ✓ Για το παιδί!

Τα προϊόντα της εταιρείας ΠΕΤΣΑΣ Α.Ε. & ΔΙΜΑ Α.Ε. διαφέρουν γιατί έχουν Ελληνική ποιότητα και είναι:

- Οργανικά
- Απαλλαγμένα από βλαβερές ουσίες που προκαλούν αλλεργίες
- Φτιαγμένα από νήμα, που κατέχει όλα τα απαραίτητα πιστοποιητικά της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Καταστήματα στην Ελλάδα
Αθήνα / Καλλιθέα-Αθήνα / Κομοτηνή / Χανιά Κρήτης
Ξάνθη / Αλεξανδρούπολη / Πύργος / Τρίπολη

Καλαμάτα: Νέδοντος 77 κ Πλ. Βασιλέως Γεωργίου, τηλ: 2721303109
Facebook: DIMA S.A. | **E-shop:** www.ladima.gr

Οικογενειακός Ιατρός



Μπορεί σε άλλες χώρες ο οικογενειακός γιατρός να θεωρείται ο θεμέλιος λίθος της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας αλλά στην Ελλάδα ο άγνωστος αυτός θεσμός για την πλειοψηφία των ασφαλισμένων αποτελεί το σημείο της πρώτης ιατρικής επαφής με το σύστημα φροντίδας υγείας, ενώ έχει το πρώτο λόγο στα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει ο κάθε ασθενής ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο.

Η Γενική - Οικογενειακή Ιατρική (General Practice ή Family Medicine) είναι μία Ιατρική Ειδικότητα με πολυετή ιστορία στις προηγμένες χώρες, αλλά πρόσφατη στην Ελλάδα. Αποτελεί έναν ακαδημαϊκό και επιστημονικό κλάδο με το δικό του εκπαιδευτικό περιεχόμενο, έρευνα, επιστημονική τεκμηρίωση και κλινική δραστηριότητα. Είναι μία κλινική Ιατρική Ειδικότητα προσανατολισμένη προς την Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Ο Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός είναι εξειδικευμένος ιατρός με τετραετή ειδίκευση, εκπαιδευμένος σύμφωνα με τις αρχές του επιστημονικού κλάδου της Γενικής - Οικογενειακής Ιατρικής. Αποτελεί το σημείο της πρώτης ιατρικής επαφής με το σύστημα φροντίδας υγείας, παρέχοντας ανοιχτή και απεριόριστη πρόσβαση στους χρήστες του, ασχολούμενος με τα προβλήματα υγείας ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή οποιοδήποτε άλλο χαρακτηριστικό του ενδιαφερόμενου ατόμου.

Χρησιμοποιεί αποδοτικά το σύστημα υγείας, συνεργαζόμενος με άλλους επαγγελματίες υγείας και επικοινωνώντας με άλλες ειδικότητες, αναλαμβάνοντας ρόλο συνηγόρου υπέρ του ασθενούς, όταν αυτό χρειάζεται. Αναπτύσσει μία προσωποκεντρική και ολιστική προσέγγιση, επικεντρωμένη στο άτομο, στην οικογένειά του και στην κοινότητά τους.

Εργάζεται για την καθιέρωση μίας προσωπικής σχέσης, μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας ανάμεσα στον ιατρό και τον ασθενή. Διαχειρίζεται ταυτόχρονα οξεία και χρόνια προβλήματα υγείας των ασθενών του, ενώ παράλληλα προάγει την υγεία και την ευεξία της κοινότητας μέσα από κατάλληλες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις προληπτικής ιατρικής και αγωγής της υγείας.

Πρόληψη

Η πρόληψη ορίζεται ως το μέσον για την προαγωγή και διατήρηση της υγείας και την αποτροπή της ασθένειας. Ασχολείται με την απομάκρυνση ή ελάττωση των παραγόντων κινδύνου, την έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία και

Ενημερωτικό άρθρο

Ελένη Π. Λάσκαρα

Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός

Κουμουνδούρου 7

Μεσσήνη Μεσσηνίας

Τηλέφωνο: 27220 23330

6947 078186

τον περιορισμό των επιπλοκών. Η προαγωγή της υγείας αποσκοπεί στη βοήθεια υγιών ατόμων να μάθουν υγιείς συμπεριφορές και να αναλάβουν την ευθύνη για την ευεξία τους.

Ο Ρόλος του Γενικού - Οικογενειακού Ιατρού στην Πρόληψη είναι θεμελιώδης με:

- Συμβουλευτική Αγωγή για αλλαγές σε παράγοντες του τρόπου της καθημερινής ζωής, οι οποίοι συνδέονται με νόσους.
- Καθοδήγηση σχετικά με την κληρονομικότητα ορισμένων νόσων και την αποτροπή εμφάνισής τους.
- Κατευθυντήριες οδηγίες για τον εμβολιασμό έναντι λοιμωδών νοσημάτων π.χ. πότε και ποιες ομάδες πρέπει να εμβολιαστούν για τον ιό της γρίπης, τον πνευμονιόκοκκο, τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) κτλ.
- Διάγνωση νόσου σε πρώιμο στάδιο με screening πληθυσμού, ώστε η θεραπεία να αρχίσει πριν επέλθουν ιστολογικές αλλοιώσεις π.χ. screening για την αρτηριακή υπέρταση, το σακχαρώδη διαβήτη, το μεταβολικό σύνδρομο, τον καρκίνο του μαστού, του προστάτη κτλ.

Ο Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός στοχεύει στη συνεχή και προσωπική φροντίδα. Δημιουργούνται έτσι ισχυροί δεσμοί μεταξύ ιατρού - ασθενούς οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την πρόληψη, έρευνα και χειρισμό της οποιασδήποτε νόσου. Επειδή είναι υπεύθυνος για ολόκληρο τον ιατρικό φάκελο είναι ενήμερος για όλα τα θέματα υγείας του ασθενούς και δε λαμβάνει υπόψη μόνο τη διαγνωσθείσα ασθένεια και την αντιμετώπισή της, αλλά προσθέτει μία επιπλέον διάσταση περιλαμβάνοντας:

- τη νόσο ως επιμέρους κατάσταση του οργανισμού.
- τον ασθενή ως πρόσωπο.
- τις συναισθηματικές αντιδράσεις του στην ασθένεια.
- την επίδραση στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην εργασία και στον τρόπο ζωής.



Δεν φαινόμαστε,
αλλά είμαστε
δίπλα τους

Donarthril®
GLUCOSAMINE SULFATE

Ελευθερία
κινήσεων



ILGEM.
ΚΕΤΟΚΟΝΑΖΟΛΗ 2%



VITIX Gel

Σύμμαχος στην
αντιμετώπιση της
λεύκης



OTC solutions

40 ΧΡΟΝΙΑ
υπεύθυνα, δίπλα στον ασθενή

RAFARM ΑΕΒΕ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
Κορίνθου 12, 15451 Ν. Ψυχικό Τ 210 6776550/1F 210 6776552
info@rafarm.gr www.rafarm.gr

Για συνεργασίες πληροφορίες επικοινωνήστε στα τηλέφωνα της εταιρίας

Πρόληψη Στεφανιαίας Νόσου

Ενημερωτικό άρθρο

Η στεφανιαία νόσος είναι μια συχνή και σοβαρή πάθηση της καρδιάς η οποία οφείλεται σε σκλήρυνση και στένωση των στεφανιαίων αγγείων, τα οποία διοχετεύουν αίμα στον καρδιακό μυ. Μπορεί να εκδηλωθεί είτε με τη μορφή της σπινθιγής (σταδιακή στένωση στεφανιαίας αρτηρίας) είτε με τη μορφή εμφράγματος (αιφνίδια πλήρης απόφραξη στεφανιαίας αρτηρίας).

Η στένωση των στεφανιαίων αρτηριών οφείλεται στη δημιουργία της λεγόμενης αθηρωματικής πλάκας με την εναπόθεση λιπαρών ουσιών στο εσωτερικό τοίχωμα των στεφανιαίων αγγείων.

Σήμερα γνωρίζουμε τους πιο σημαντικούς παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου. Οι παράγοντες αυτοί, που ονομάζονται και παράγοντες κινδύνου είναι:

1) Το κάπνισμα. Το κάπνισμα αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για έμφραγμα του μυοκαρδίου και αιφνίδιο θάνατο. Η στεφανιαία νόσος είναι 4 φορές πιο συχνή στους καπνιστές 15 τσιγάρων ημερησίως και πάνω, απ' ό,τι στους μη-καπνιστές.

2) Η υπέρταση. Ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου σε άτομα που η συστολική τους πίεση είναι πάνω από 16 είναι 2,3 φορές μεγαλύτερος, απ' ό,τι σε άτομα που βρίσκονται σε επίπεδα χαμηλότερα από 14.

3) Ο σακχαρώδης διαβήτης. Ο σακχαρώδης διαβήτης διπλασιάζει τη συχνότητα της ισχαιμικής καρδιοπάθειας.

4) Η υπερχοληστερολαιμία. Όσο αυξάνονται τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, τόσο αυξάνει και ο κίνδυνος εμφάνισης ισχαιμικής καρδιοπάθειας. Ο κίνδυνος αυτός είναι 4 φορές μεγαλύτερος στα άτομα που η χοληστερόλη τους ξεπερνάει τα 260 mg %, σε σχέση με τα άτομα που

έχουν χοληστερόλη χαμηλότερη από 200 mg %.

5) Η καθιστική ζωή.

6) Το οικογενειακό ιστορικό. Η κληρονομικότητα φαίνεται ότι παίζει κάποιο ρόλο στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, ενώ οι άνδρες έχουν γενικά μεγαλύτερη προδιάθεση εμφάνισης της νόσου απ' ό,τι οι γυναίκες.

Κάθε ένας από τους παράγοντες που αναφέρθηκαν μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, όμως ο συνδυασμός δύο ή περισσότερων από αυτούς τους παράγοντες είναι πολύ πιο επικίνδυνος.

Η πρόληψη της στεφανιαίας νόσου βασίζεται στον έλεγχο των παραγόντων κινδύνου.

Σημαντικό ρόλο παίζει η υγιεινή διατροφή και η σωματική άσκηση. Όταν η καθημερινή διατροφή βασίζεται κυρίως σε λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ψάρι και πουλερικά και λιγότερο σε κόκκινο κρέας, αλλαντικά και γαλακτοκομικά, ο κίνδυνος να εμφανίσει ένα άτομο υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα μειώνεται κατά πολύ. Η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους και η αποφυγή της παχυσαρκίας προστατεύει και από την υψηλή χοληστερόλη, και από την υπέρταση και από την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη.

Την ίδια προστατευτική δράση ασκεί και η καθημερινή σωματική άσκηση.

Επίσης, η διακοπή του καπνίσματος ή καλύτερα η εξ αρχής αποφυγή της καπνιστικής συνήθειας είναι ένας πολύ ισχυρός προστατευτικός παράγοντας απέναντι στη στεφανιαία νόσο.

Ο έλεγχος των παραγόντων κινδύνου που αναφέρθηκαν, έχει μεγάλη σημασία όχι μόνο στα άτομα που δεν έχουν αναπτύξει ακόμη τη στεφανιαία νόσο, αλλά και στα άτομα που ήδη πάσχουν από αυτή. Ελέγχοντας τους παράγοντες αυτούς μειώνουμε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών της νόσου και κυρίως τον κίνδυνο εκδήλωσης ενός εμφράγματος του μυοκαρδίου.



Ιωάννης Α. Αναστασόπουλος

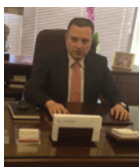
ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Πτυχιούχος Παν/μίου Πατρών

Εξειδικευθείς στις Νεότερες Τεχνικές Υπερήχων Καρδιάς

Ώρες Ιατρείου } Δευτ. - Παρ. : 08.30-13.30 & 17.00-20.30
κατόπι ραντεβού } (εκτός απογεύματος Τετάρτης)

Χρ. Παγώνη 10, Καλαμάτα τ: 27210 80667 - 6977 73 73 29



Ιωάννης Α. Αναστασόπουλος MD, FESC

Ειδικός Καρδιολόγος

Εξειδικευθείς στην Κλινική

Ηχοκαρδιολογία



Αναπνεύστε ελεύθερα

KRIOLEN[®]
AMBROXOL HYDROCHLORIDE
125ML

OAXEN[®]
BUTAMIRATE CITRATE
200ML



OTC solutions

RAFARM ΑΕΒΕ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
Κορίνθου 12, 15451 Ν. Ψυχικό **T** 210 6776550/1
F 210 6776552 info@rafarm.gr www.rafarm.gr

40 ΧΡΟΝΙΑ
υπεύθυνα, δίπλα στον ασθενή

Ποδολογία

Η Ποδολογία ανήκει στον παραϊατρικό κλάδο και ασχολείται με τις παθήσεις των κάτω άκρων. Ο Ποδολόγος είναι ο ειδικός για τις επιπλοκές και δυσλειτουργίες των νυχιών και του δέρματος, οι οποίες προκαλούνται από την προχωρημένη ηλικία, τις παθολογικές αιτίες (π.χ. Σακχαρώδη Διαβήτη, αρθρίτιδα), και τις μηχανικές πιέσεις (στενά ή κοντά υποδήματα, στενές κάλτσες, τραυματισμούς), κτλ.. Προσφέρει εξειδικευμένη περιποίηση στα σκληρά και δύσκολα νύχια, στην επώδυνη εισχώρηση του νυχιού στο δέρμα, στις ονυχομικητιάσεις, στους κάλους, στις σκληρύνσεις του δέρματος, στα επώδυνα ανοίγματα στις πτέρνες, κ.α..

Οι βασικότερες τεχνικές που χειρίζεται ο Ποδολόγος είναι:

- η τοποθέτηση του ελάσματος στο νύχι, με την οποία το νύχι επανέρχεται στην φυσική του κατάσταση (Ονυχοκρύπωση-Ορθονυχία),
- η ονυχοπροσθετική (για θεραπευτικούς λόγους), π.χ. μετά από τραυματισμό και έλλειψη τμήματος της ονυχαίας πλάκας.

Ο Ποδολόγος λειτουργεί σαν σύνδεσμος μεταξύ ασθενούς και Γιατρού. Συνεργάζεται με Δερματολόγους, Ενδοκρινολόγους, Αγγειολόγους, Διαβητολόγους, Ορθοπαιδικούς, κατασκευαστές ορθοτικών πελμάτων/υποδημάτων και Φυσικοθεραπευτές. Η εξειδίκευση του Ποδολόγου στην πρόληψη, περιποίηση και στην έγκαιρη αναγνώριση τυχόν ζημιών στα κάτω άκρα ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη ή με το σύνδρομο του «Διαβητικού Ποδιού», συμβάλλει στην αποφυγή ακρωτηριασμού, ο οποίος δυστυχώς ακόμα και σήμερα καταγράφει μεγάλα νούμερα στις στατιστικές.



ΜΕΛΟΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ
ΠΟΔΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
Ασκληπίου 24 Καλαμάτα
Τηλ 6946924358 -
2721062362

πριν

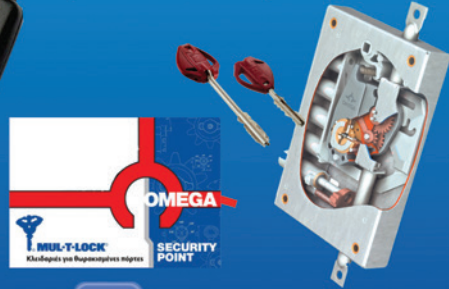
μετά



Κλειδιά Πεφάνη

27210.32222
6936.627962

Κλειδιά αυτοκινήτων **IMMOBILISER**
με τηλεχειρισμό



Φαρών 144 & Κοραή, Καλαμάτα



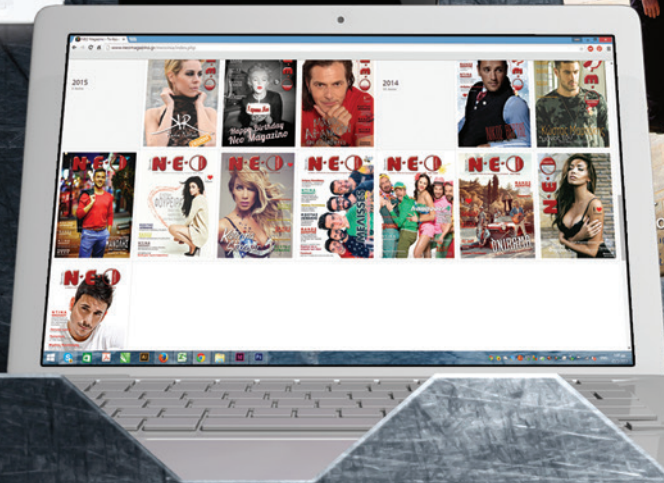
Κλειδια Πεφανη

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΖΑΓΟΥΡΑΣ
ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ



Αγορά – πώληση – ενοικίαση
Επαγγελματικών και ιδιωτικών ακινήτων
Εκτιμήσεις ακινήτων

Αθηνών 8, Καλαμάτα | Τηλ. 2721081166 | Κιν. 6936599598, 6939504036 | zagourasd@yahoo.gr



www.neomagazino.gr

Ψάνεις έτσι...

N · E · O

FREE PRESS

magazino

Κυκλοφορούμε....
Αναζητήστε μας!

Βρείτε μας και σε...



ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ



35

Χρόνια Κοντά σας

Δυναμικά και
στον κόσμο
του διαδικτύου

www.eleftheriaonline.gr

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

Κορυφαία στην
Ελλάδα στα
social media

