

Γενικές Αρχές Αυτοφροντίδας

- Φάρμακα
- Συμπληρώματα διατροφής
- Ιατροτεχνολογικά
προϊόντα

Θάνος Λουτριώτης
Medical Advisor
Ιατρικό Τμήμα
Elpen



Αυτοφροντίδα είναι η ικανότητα ατόμων, οικογενειών και κοινοτήτων να προάγουν την υγεία, να προλαμβάνουν ασθένειες, να διατηρούν την υγεία και να αντιμετωπίζουν ασθένειες και αναπηρίες με ή χωρίς την υποστήριξη ενός επαγγελματία υγείας.

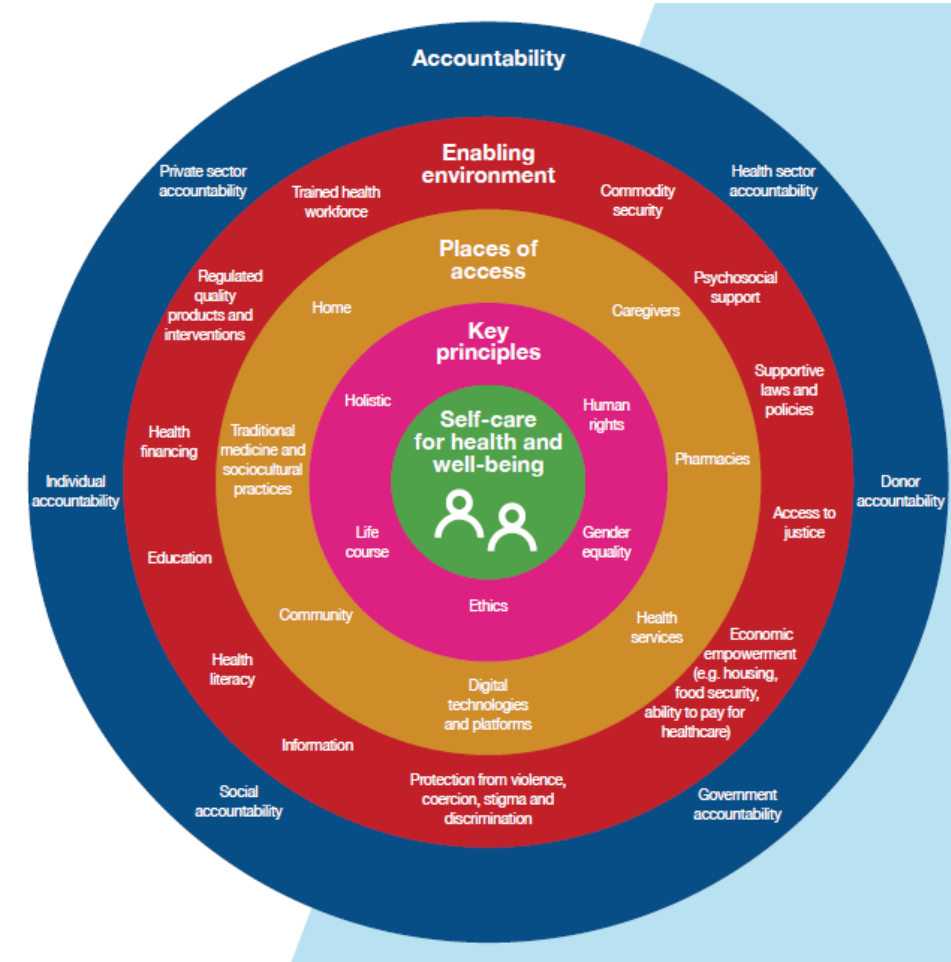
- Οι παρεμβάσεις αυτοφροντίδας υποστηρίζουν τις ανάγκες και τα δικαιώματα των ατόμων μέσω μιας ανθρωποκεντρικής προσέγγισης που βασίζεται στα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα των φύλων.
- Πρόκειται για μια ολιστική προσέγγιση στην υγεία και την ευημερία κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις περιστάσεις, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, καθώς και το περιβάλλον στο οποίο ζει.



Αυτοφροντίδα

Γενικό πλαίσιο

- Η αυτοφροντίδα είναι η δύναμη των ατόμων να προλαμβάνουν και να θεραπεύουν οι ίδιοι ασθένειες, στο πλαίσιο ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.
- Δεν αντικαθιστά το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης, αλλά παρέχει πρόσθετες επιλογές και δυνατότητες για την υγειονομική περίθαλψη.
- Οι παρεμβάσεις αυτοφροντίδας μπορούν να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα της παροχής υπηρεσιών υγείας, την πρόσβαση και την κάλυψη.
- Αυτό απαιτεί υποστηρικτικούς νόμους και πολιτικές, χρηματοδότηση για την υγεία, ειδικά ρυθμιστικά πλαίσια, εκπαίδευση που να προωθεί τη συμμετοχή των ατόμων, και να προστατεύει την ιδιωτικότητα τους.



Η αυτοφροντίδα αναγνωρίζει τα άτομα ως ενεργούς παράγοντες στη διαχείριση της δικής τους υγειονομικής περίθαλψης, σε τομείς όπως:

- Η προαγωγή της υγείας,
- Η πρόληψη και ο έλεγχος ασθενειών,
- Η αυτοθεραπεία,
- Η παροχή φροντίδας σε εξαρτώμενα άτομα
- Η αποκατάσταση (συμπεριλαμβανομένης της παρηγορητικής φροντίδας).



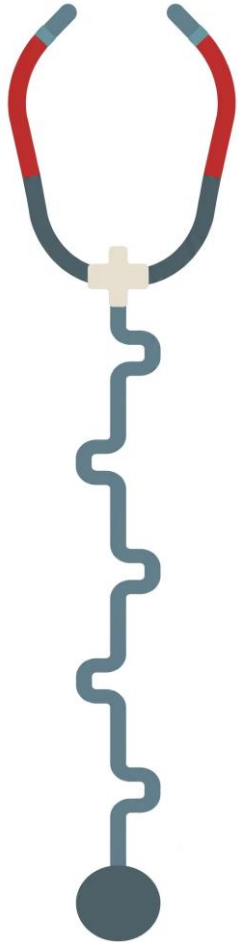
Αυτοφροντίδα

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Οι παρεμβάσεις αυτοφροντίδας είναι εργαλεία ποιότητας που βασίζονται σε τεκμήρια και υποστηρίζουν την αυτοφροντίδα. Μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Φάρμακα
- Συμβουλευτική
- Διαγνωστικά
- Ψηφιακές τεχνολογίες

Στα παραπάνω, η πρόσβαση μπορεί να είναι πλήρης ή μερική, εκτός των επίσημων υπηρεσιών υγείας. Ανάλογα με την παρέμβαση, μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ή χωρίς την άμεση επίβλεψη των εργαζομένων στον τομέα της υγείας.

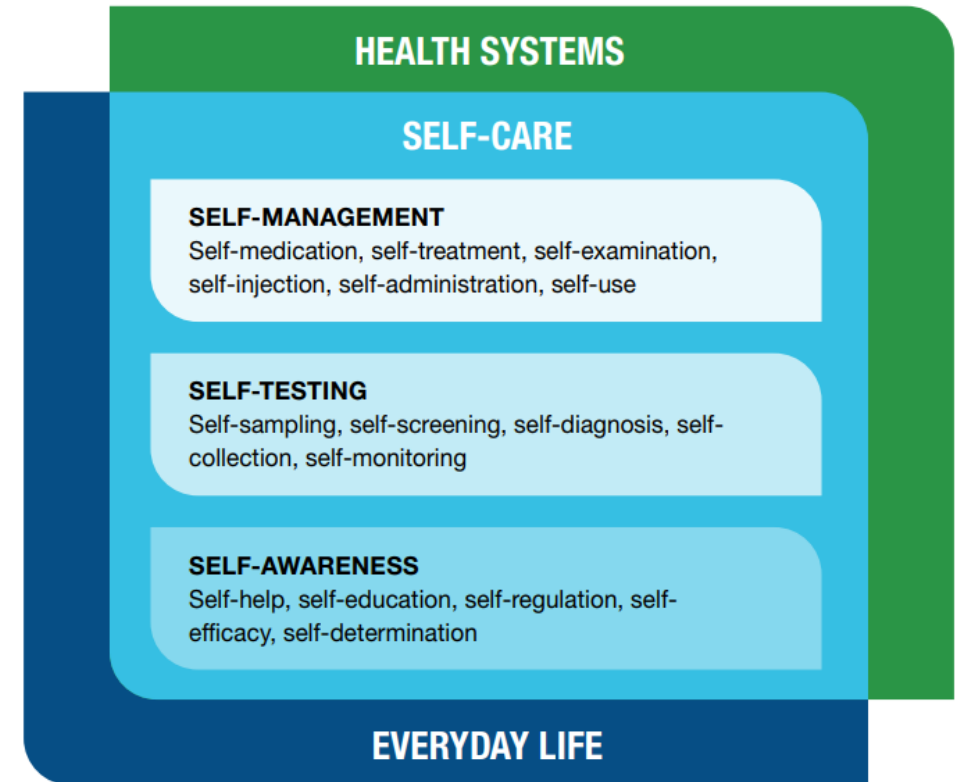
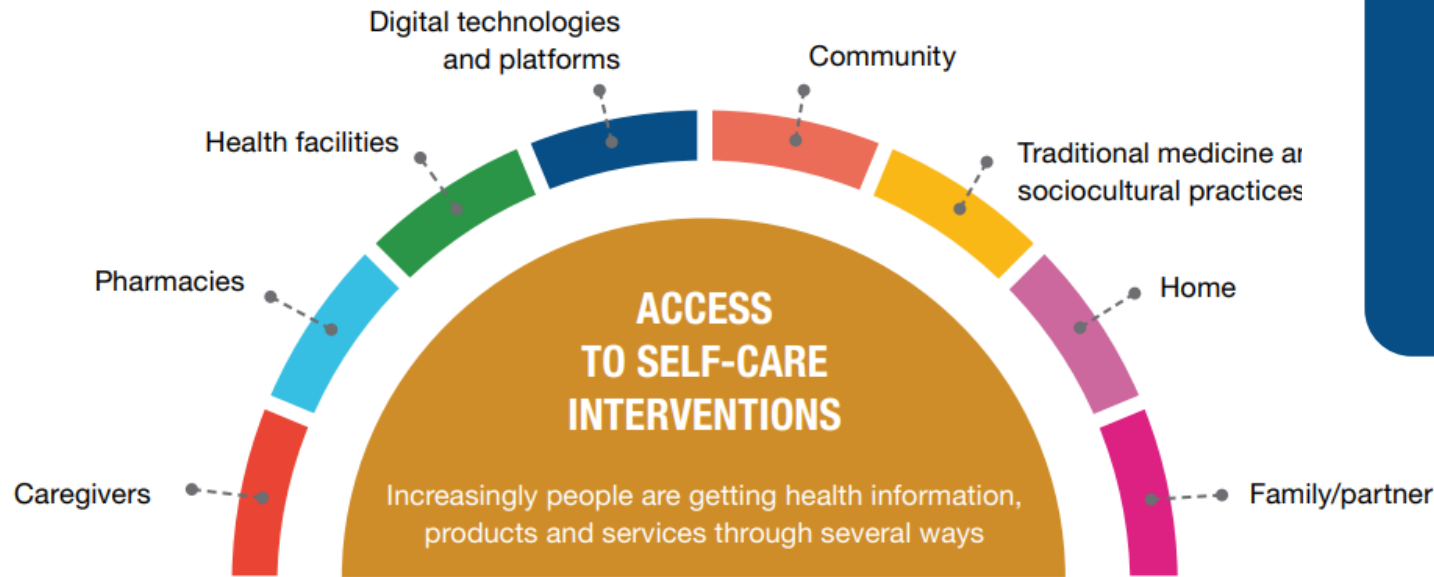


Οργάνωση και ανάπτυξη στρατηγικών για την υγεία και την ευεξία

- Οι πολιτικές προαγωγής της υγείας επιτρέπουν στους ανθρώπους να αυξήσουν τον έλεγχο που έχουν στην υγεία τους.
- Καλύπτουν ένα φάσμα κοινωνικών και περιβαλλοντικών παρεμβάσεων που αντιμετωπίζουν και προλαμβάνουν τις βαθύτερες αιτίες της κακής υγείας αντί να επικεντρώνονται μόνο στη θεραπεία και την ίαση.
- Ο ΠΟΥ προωθεί μια σειρά παρεμβάσεων αυτοφροντίδας για την προαγωγή της υγείας συμπεριλαμβανομένης της καλύτερης διατροφής και της σωματικής άσκησης αλλά και βασικών παραγόντων, όπως η υγειονομική ενημέρωση, η οποία είναι θεμελιώδης για την προαγωγή της υγείας.



Από την πληροφορία, στις δράσεις



Φάρμακο

- Κάθε ουσία ή σύνθεση ουσιών που χαρακτηρίζεται ως έχουσα θεραπευτικές ή προληπτικές ιδιότητες έναντι ασθενειών ανθρώπων.
- Κάθε ουσία ή σύνθεση ουσιών που δύναται να χορηγηθεί σε άνθρωπο προς το σκοπό να γίνει ιατρική διάγνωση ή να αποκατασταθούν, να βελτιωθούν ή να τροποποιηθούν φυσιολογικές λειτουργίες στον άνθρωπο.



Φυτικό φάρμακο

- Τα φυτικά φάρμακα αποτελούν προϊόντα που περιέχουν φαρμακολογικά ενεργά συστατικά ενός ή περισσότερων φυτών και σε ακατέργαστη ή κατεργασμένη μορφή.
- Τα φυτικά φάρμακα χορηγούνται από του στόματος ή τοπικά, για την αντιμετώπιση οξέων ή χρόνιων κλινικών διαταραχών, και είναι διαθέσιμα ως φρέσκα ή αποξηραμένα φυτά ή ως ταμπλέτες, κάψουλες, σκόνες και εκχυλίσματα.

ΜΗ ΣΥνταγογραφούμενο ΦΑρμακο

- Τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα (ΟΤC) είναι φάρμακα που έχουν θεωρηθεί ασφαλή για έναν καταναλωτή, ώστε να μπορεί να τα επιλέγει και να τα λαμβάνει μόνος του, για αυτοδιαγνωσμένες παθήσεις ή συμπτώματα, χωρίς την υποχρεωτική συμβουλή ενός παρόχου υγειονομικής περίθαλψης.
- Μερικά παραδείγματα εφαρμογής τους θα μπορούσαν να είναι ο βήχας, το κοινό κρυολόγημα, κάποιες αλλεργικές αντιδράσεις, οι απλοί καθημερινοί πόνοι, ο πυρετός, η δυσπεψία, η διάρροια και διάφορες δερματικές παθήσεις.
- Τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα, θεωρητικά και πρακτικά, εντάσσονται πλήρως στην ευρύτερη λογική της αυτοφροντίδας.



Συμπλήρωμα Διατροφής

- Ως «συμπληρώματα διατροφής» ορίζονται τα διατροφικά προϊόντα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών.



- Ως «θρεπτικά συστατικά» ορίζονται οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία (μέταλλα, ιχνοστοιχεία) ή/και άλλες ουσίες (όπως αμινοξέα, απαραίτητα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, καθώς και διάφορα φυτικά εκχυλίσματα).

Ιατροτεχνολογικό Προϊόν

- Πρόκειται για όργανο, συσκευή, εξοπλισμό, υλικό ή άλλο είδος, χρησιμοποιούμενο μόνο ή σε συνδυασμό, συμπεριλαμβανομένου και του λογισμικού που απαιτείται για την ορθή του λειτουργία, το οποίο προορίζεται από τον κατασκευαστή να χρησιμοποιείται στον άνθρωπο για ιατρικούς σκοπούς και του οποίου η κύρια δράση εντός ή επί του ανθρώπινου σώματος δεν επιτυγχάνεται με φαρμακολογικά ή ανοσολογικά μέσα, ούτε μέσω του μεταβολισμού.



- Τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα δεν έχουν φαρμακολογική δράση αλλά μόνο μηχανική (π.χ. σχηματισμός προστατευτικού film που καλύπτει μια επιφάνεια).

Ζητήματα που απαιτούν προσοχή

Κατά τη λήψη προϊόντων (φαρμακευτικών και μη) στο πλαίσιο της αυτοφροντίδας



Αλληλεπιδράσεις



Τοξικότητα

Ανεπιθύμητες δράσεις



Αλλοίωση κλινικής εικόνας



Κατάχρηση



Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων (και σκευασμάτων γενικότερα)

- Η συνύπαρξη περισσότερων της μίας δραστικών ουσιών στον οργανισμό είναι δυνατό να οδηγήσει σε αλληλεπίδρασή τους και την εμφάνιση ανεπιθύμητων δράσεων.
- Ο τρόπος λήψης φαρμάκων και άλλων σκευασμάτων θα πρέπει να γίνεται πάντα σύμφωνα με τις παρεχόμενες οδηγίες. Για παράδειγμα, πολλά φάρμακα εξαρτώνται από τη λήψη ή όχι τροφής.
- Υπάρχει πάντα η πιθανότητα ένα συμπλήρωμα διατροφής (φαινομενικά αθώο) να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα ενός συγχωρηγούμενου φαρμάκου.

DRUG INTERACTION



Τοξικότητα φαρμάκων (και σκευασμάτων γενικότερα)

- Δεν υπάρχει τίποτα “φυσικό” ή “αθώο” σε φάρμακα και συμπληρώματα διατροφής ή ιατροτεχνολογικά προϊόντα.
- Η μη συμμόρφωση με τις οδηγίες χρήσης ή η καταχρηστική μακροχρόνια λήψη τους είναι δυνατόν να έχει αρνητική επίπτωση σε ποικίλα όργανα και ιστούς του σώματος.
- Όταν απαιτείται (ή είναι επιθυμητό κάτι τέτοιο) θα πρέπει να ζητείται η σύμφωνη γνώμη κάποιου επαγγελματία υγείας (ιατρού ή έστω φαρμακοποιού)

Toxicity Assessment



Toxicity



Dose



Rate



Concentration



Steady state



Toxin level



Index

Ανεπιθύμητες δράσεις φαρμάκων (και σκευασμάτων γενικότερα)

- Κάθε ουσία που εισάγεται στον οργανισμό μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες δράσεις.
- Περισσότερο ή λιγότερο σοβαρές τέτοιες, ακόμα και η αμφιβολία τους, θα πρέπει να κατευθύνει σε διακοπή της λήψης και αναζήτηση ιατρικής συμβουλής.



Αλλοίωση της κλινικής εικόνας (από φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής)

- Στο πλαίσιο της αυτοφροντίδας υγείας, η λήψη κάθε σκευάσματος (ανεξαρτήτως μορφής και κατηγορίας) θεωρητικά είναι δυνατό να καλύψει μια σοβαρή κλινική εικόνα του ασθενούς και να οδηγήσει σε καθυστερημένη διάγνωση και θεραπεία μιας σοβαρής πάθησης ή κατάστασης.
- Μια επίμονη φύση, έστω και φαινομενικά απλών, κλινικών συμπτωμάτων πρέπει να κατευθύνει πάντα στην αναζήτηση ιατρικής συμβουλής (από επαγγελματία υγείας).



Κατάχρηση φαρμάκων

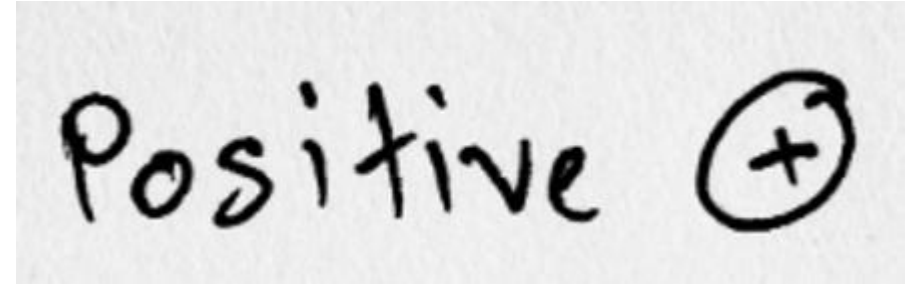
- Η Ελλάδα καταλαμβάνει την πρώτη θέση στην Ευρωπαϊκή λίστα για την κατάχρηση αντιβιοτικών.
- Η εκτεταμένη λήψη αντιβιοτικών ενισχύει αποδεδειγμένα την αντοχή των μικροβίων σε αυτά, γεγονός που αποτελεί και επίσημα (WHO) ένα από τα πιο ανησυχητικά ζητήματα υγείας σε παγκόσμια κλίμακα.



Θετικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

- Αμεσότητα και προσβασιμότητα
- Ενίσχυση βασικών φυσιολογικών λειτουργιών
- Αποσυμφόρηση των συστημάτων υγείας
- Προσωπική ανάπτυξη

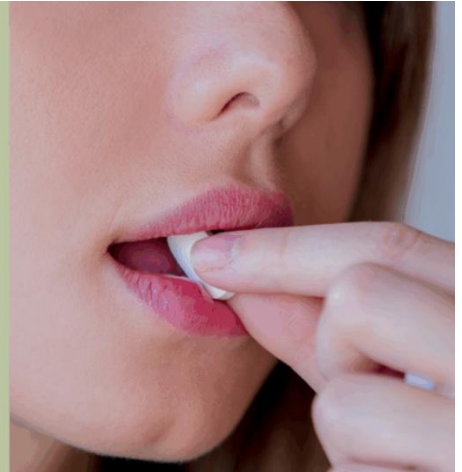


Θετικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων
φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και
ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

Αμεσότητα και προσβασιμότητα

Self-
medication



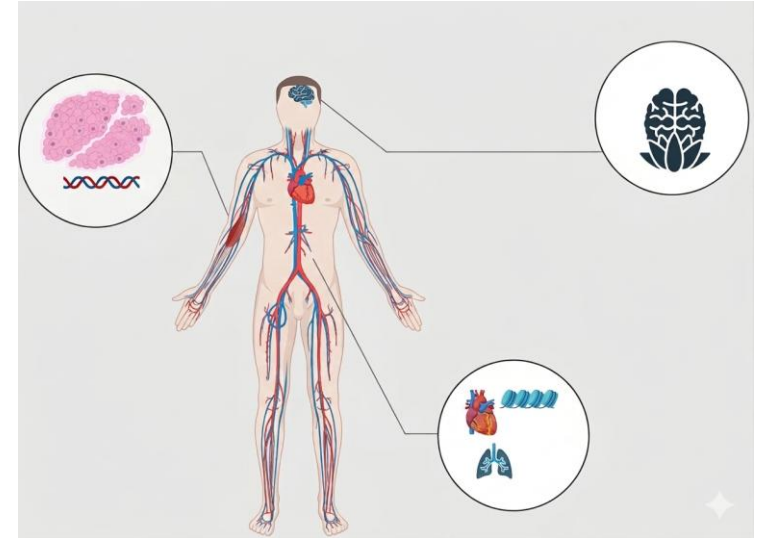
Επιτρέπει την γρήγορη, πρακτική, και αποτελεσματική αντιμετώπιση ήπιων κλινικών συμπτωμάτων χωρίς την ανάγκη εξασφάλισης κάποιου ραντεβού με επαγγελματία της υγείας.



Θετικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

Ενίσχυση βασικών
φυσιολογικών λειτουργιών



Παραδείγματα:

- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Διατήρηση του ισοζυγίου των υγρών (ενυδάτωση)
- Διατήρηση των επιπέδων ενέργειας

Θετικά της αυτοφροντίδας υγείας

*(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων
φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και
ιατροτεχνολογικών προϊόντων)*

Αποσυμφόρηση των
συστημάτων υγείας



Η ορθή αυτοδιαχείριση απλών περιστατικών μειώνει τον φόρτο εργασίας στα τμήματα επειγόντων περιστατικών των νοσοκομείων.



Θετικά της αυτοφροντίδας υγείας

*(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων
φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και
ιατροτεχνολογικών προϊόντων)*

Προσωπική ανάπτυξη



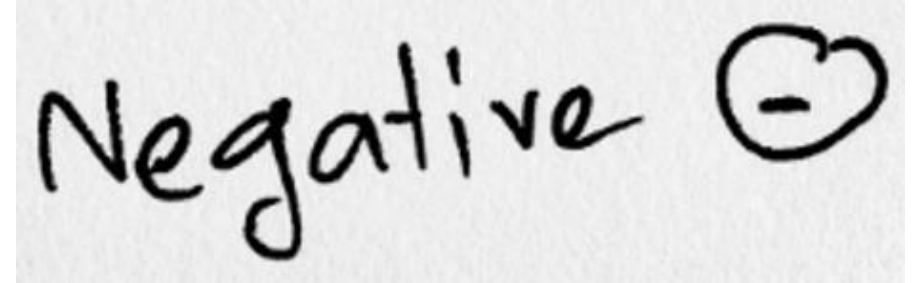
Το άτομο αποκτά καλύτερη γνώση του σώματος και των αναγκών του αναπτύσσοντας μια ώριμη κουλτούρα προσωπικής ευθύνης.



Αρνητικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

- Λήψη φαρμάκων
- Υπερδοσολογία φαρμάκων
- Αλληλεπιδράσεις φαρμάκων
- Ψευδές αίσθημα ασφάλειας



Αρνητικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

Λήψη φαρμάκων

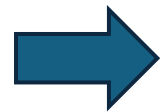


→ Η αυτοφροντίδα υγείας είναι δυνατό να οδηγήσει σε λήψη φαρμάκων που συγκαλύπτουν τα συμπτώματα μιας σοβαρής υποκείμενης πάθησης καθυστερώντας έτσι την διάγνωση και την έγκαιρη θεραπευτική παρέμβαση. ←

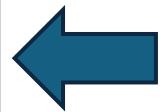
Αρνητικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων
φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και
ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

Υπερδοσολογία
φαρμάκων



Η αλόγιστη λήψη φαρμάκων όπως, για παράδειγμα, των αναλγητικών
μπορεί να επηρεάσει αρνητικά όργανα όπως το ήπαρ και οι νεφροί.



Αρνητικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων
φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και
ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

Αλληλεπιδράσεις
φαρμάκων



Υπάρχουν βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής που μπορούν να επηρεάσουν την απορρόφηση και την θεραπευτική δράση ακόμα και συνταγογραφούμενων φαρμάκων (όπως για παράδειγμα, των αντιπηκτικών)

Αρνητικά της αυτοφροντίδας υγείας

(σε σχέση με τη λήψη μη συνταγογραφούμενων
φαρμάκων, συμπληρωμάτων διατροφής και
ιατροτεχνολογικών προϊόντων)

Ψευδές αίσθημα
ασφάλειας



➡ Άτυποι θεραπευτικοί ισχυρισμοί και πρακτικές marketing που περιλαμβάνουν έννοιες όπως “φυτικό” ή “φυσικό” είναι δυνατό να οδηγήσουν σε παρανοήσεις και, μερικές φορές, παρενέργειες. ⬅

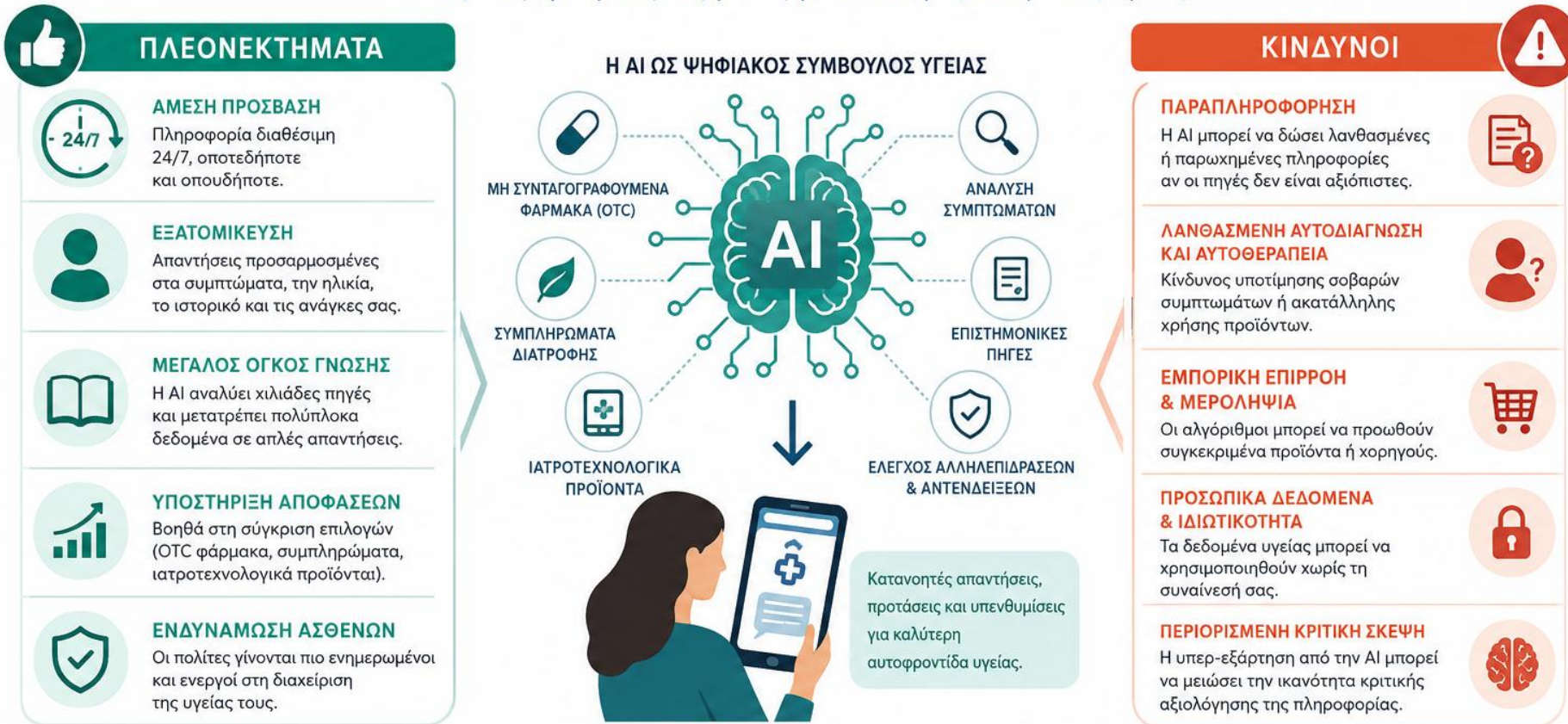
Ψηφιακή τεχνολογία και αλγόριθμοι AI

Ο ρόλος τους στην ανάπτυξη της αυτοφροντίδας υγείας

- **Συμμετοχή στα Συστήματα Αυτοφροντίδας:** Μέσω συστημάτων που επιτρέπουν στον χρήστη να παρακολουθεί και να διαχειρίζεται την υγεία του χωρίς την φυσική παρουσία ιατρού.
- **Έξυπνες Φορητές Συσκευές:** Αλγόριθμοι μηχανικής μάθησης αναλύουν σε πραγματικό χρόνο δεδομένα από αισθητήρες (καρδιακός ρυθμός, επίπεδα γλυκόζης, οξυγόνο). Αν εντοπιστεί απόκλιση από το φυσιολογικό, το σύστημα ειδοποιεί τον χρήστη ή τον θεράποντα ιατρό.
- **Συστήματα Υποστήριξης Αποφάσεων:** Εφαρμογές υγείας παρέχουν εξατομικευμένες συμβουλές διατροφής, άσκησης ή υπενθύμισης φαρμακευτικής αγωγής, προσαρμοσμένες στις τρέχουσες βιομετρικές ενδείξεις του χρήστη.
- **Εικονικοί Βοηθοί και Chatbots:** Μέσω ερωταποκρίσεων η AI αξιολογεί τη σοβαρότητα συμπτωμάτων και καθοδηγεί τον χρήστη αν πρέπει να αναζητήσει άμεση ιατρική βοήθεια ή αν μπορεί να διαχειριστεί την κατάσταση στο σπίτι.

ΑΙ & ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Έξυπνη πρόσβαση στη γνώση για καλύτερες αποφάσεις υγείας



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΙ ΜΕ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ



Συμβουλευόμαστε πάντα επαγγελματίες υγείας (φαρμακοποιό, ιατρό).



Ελέγχουμε τις πηγές και την ημερομηνία της πληροφορίας.



Διαβάζουμε πάντα τις οδηγίες χρήσης και ακολουθούμε τις συστάσεις.



Προστατεύουμε τα προσωπικά μας δεδομένα και την ιδιωτικότητά μας.



Η ΑΙ είναι εργαλείο, όχι υποκατάστατο της ανθρώπινης κρίσης.



ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ – ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ ΣΥΝΕΤΑ – ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

- Τα εργαλεία της Τεχνητής Νοημοσύνης είναι αξιόπιστα και ακριβή για την αυτοφροντίδα ήπιων ασθενειών.
- Ωστόσο, υπάρχει πάντα μια πιθανότητα διακύμανσης και σφαλμάτων στις απαντήσεις που παράγονται από την Τεχνητή Νοημοσύνη, γεγονός που μπορεί να λειτουργήσει ανασταλτικά στην πλήρη εξάρτηση από αυτή όσον αφορά τις συστάσεις αυτοφροντίδας.

Ο 21^{ος} αιώνας θα είναι η εποχή του χρήστη ιατρικών πληροφοριών που θα βασίζεται κυρίως στο διαδίκτυο, και τα ασθενοκεντρικά δίκτυα υποστήριξης του σήμερα θα επιτρέπουν πλέον στους τελικούς χρήστες αυτών των ιατρικών πληροφοριών να ελέγχουν μόνοι τους ένα διαρκώς αυξανόμενο τμήμα της ατομικής τους ιατρικής περίθαλψης.

Tom Ferguson, MD, 2002

HEALTH
BEGINS
WITH
self care

Σας ευχαριστώ!

QUESTIONS

