

–The importance of proper breathing

Η σημασία της σωστής αναπνοής

Αν σκεφτούμε πόσο σημαντικό θέμα είναι να αισθανόμαστε ευεξία σε μια εποχή που οι ρυθμοί είναι καταγιστικοί και συχνά ευχόμαστε η μέρα να είχε 48 ώρες, τότε μπορούμε να αντιληφθούμε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή και ανεμπόδιστη αναπνοή από τη μύτη. Η μύτη είναι ένα πολύ σημαντικό όργανο, που εκτελεί μία πολύ σημαντική δουλειά για τον ανθρώπινο οργανισμό: φιλτράρει τον αέρα που αναπνέουμε από σκόνες, εισερχόμενους ιούς, μικρόβια, τον θερμαίνει και τον υγραίνει, με αποτέλεσμα να τον στέλνει έτοιμο στους πνεύμονες.

If we think about how important a sense of well-being is at a time when the rhythms of life are boisterous and we often wish the day was 48 hours long, then we can understand the importance of proper and unrestricted breathing through the nose. Nose is a very important organ performing a very important task for the human body: it filters out the air that we breathe from dust, incoming viruses and germs, and it heats it and moistens it, so as to get it ready for the lungs.



Τι είναι το στραβό διάφραγμα

Το ρινικό διάφραγμα είναι το διαχωριστικό τοίχωμα μεταξύ των δύο ρουθουνιών και αποτελείται από ένα οστέινο και ένα χόνδρινο τμήμα. Όταν είναι στραβό, εμποδίζει τη διόδο του αέρα μέσω της μύτης.

Το αποτέλεσμα, πέρα από το γνωστό μπουκώμα που ο ασθενής με τον καιρό το συνηθίζει και εξοικειώνεται μαζί του, γιατί απλά δεν έχει μέτρο σύγκρισης, είναι να εμφανίζονται συμπτώματα όπως κούραση, πονοκέφαλος, συχνός ξηρός βήχας, προβλήματα με τα αυτιά κ.τ.λ. Πολλοί ασθενείς που έπασχαν από κρίσεις πανικού και είχαν στραβό διάφραγμα, μετά την εγχείρηση κατάλαβαν ότι δεν ήταν άγχος αυτό που ένιωθαν αλλά έλλειψη αέρα.

Ποια είναι η σύγχρονη χειρουργική αντιμετώπιση

Με την ενδοσκοπική χειρουργική μπορούμε να διορθώσουμε όλες τις ανατομικές περιοχές όπου υπάρχει βλάβη, ιδιαίτερα εκείνες που δεν είναι ορατές με άλλη μέθοδο. Βέβαια με τη μέθοδο αυτή δίνεται η δυνατότητα, αν στη διάρκεια της επέμβασης διαπιστώσουμε και άλλες παθήσεις της περιοχής όπως πολύποδες, να διορθωθούν ταυτόχρονα όλα τα προβλήματα της μύτης.

What is the deviated septum?

The nasal septum is the dividing wall between the two nostrils, consisting partly of bone and partly of cartilage. When it is deviated, it prevents the passage of air through the nose.

The result, apart from the well-known blockage the patient gets used to in time, because they simply don't have a standard of comparison, is the development of symptoms, such as fatigue, headache, dry cough, frequent problems with the ears, etc. Many patients who used to suffer from panic attacks and had a deviated septum, after surgery realised that what they were feeling wasn't anxiety but lack of air.

What is the modern surgical treatment?

With endoscopic surgery, we can correct all anatomical areas where there is damage, especially those that are not visible by other methods. Of course, this method allows, if during the procedure we discover other ailments of the area such as polyps, to correct all problems of the nose at the same time.



Ποια είναι τα πλεονεκτήματα

Ο ασθενής δεν πονάει και δεν έχει σημάδια στο πρόσωπο, με αποτέλεσμα να μπορεί να επιστρέφει άμεσα μετεγχειρητικά στη δουλειά και την καθημερινότητά του. Σε νέα, υγιή άτομα, μάλιστα, δεν είναι απαραίτητη η παραμονή στο νοσοκομείο.

Μια συμβουλή για τους αναγνώστες

Η ποιότητα της καθημερινής μας ζωής παίζει σημαντικό ρόλο. Έτσι, όταν μπορούμε να δώσουμε ριζική λύση σε κάποια προβλήματα και να αποκτήσουμε καλύτερη διάθεση και ευεξία, καλό είναι να το αποφασίζουμε έγκαιρα! Κι όσον αφορά στο στραβό διάφραγμα, σας μεταφέρω αυτό που μετεγχειρητικά μου λένε οι ασθενείς μου: «Καλά, γιατρέ, έτσι αναπνέουν οι άλλοι άνθρωποι».

Ανατολή Παταρίδου

Χειρουργός ΩτορινολαρυγγολόγοςΚεφαλής & Τραχήλου

ΠΑΙΔΟ - ΩΡΛ

Επιστημονική Συνεργάτιδα του Νοσοκομείου Υγεία - Μητέρα
www.pataridou.gr

What are the advantages?

The patient can avoid pain or swelling and bruises, and postoperatively they may return swiftly to their work and everyday life. For young, healthy people, indeed, staying in the hospital is not even necessary.

A tip for our readers

The quality of our everyday life plays an important role. Thus, when we can give a radical solution to some problems and get in better mood and sense of well-being, it is good to make such decisions right on time! And as far as deviated septum is concerned, I'm repeating what my patients say after surgery: "Doctor, is this how other people breath?".

Anatoli Pataridou

ENT Head & Neck Surgeon

Kids & Adults

Scientific Associate of Hygeia Hospital - Mitera
www.pataridou.gr