

# thalas sea

WHERE HELLENIC SEAWAYS CAN TAKE YOU

**AEGEAN**

**the  
SHAPE**

**of  
WATER**



# Get Some Fresh Air

Revive yourself by breathing properly.



**Anatoli Pataridou,**  
ENT Head & Neck Surgeon Kids & Adults, Scientific Associate of Hygeia Hospital – Mitera

**Ανατολή Παταρίδου,**  
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος  
Κεφαλής & Τραχήλου ΠΑΙΔΟ – ΩΡΛ,  
Επιστημονική Συνεργάτης του  
Νοσοκομείου Υγεία – Μητέρα  
[www.pataridou.gr](http://www.pataridou.gr)



**If you ever consider** how important it is to feel well during the day, especially in demanding times when we wish that the day had 48 hours, then you should realize what a major role proper and unobstructed breathing through the nose plays, because it is one of the most decisive factors for the proper oxygenation of the body. Our nose is a very important organ that filters the air we breathe from dust, incoming viruses, bacteria, and it also heats and moistens it in order for it to be ready for the lungs.

## What is the deviated nasal septum

The nasal septum is the wall between the nostrils that separates the two nasal passages, and it consists of a bony part and a cartilaginous part. The deviated septum blocks the normal passage of air through the nose. The result part from the common feeling of stuffiness, which the patient gets used to because he doesn't have a comparative measure-is for some symptoms such as fatigue, headache, frequent (dry) cough, problems with the ears etc. to become permanent.

I have operated on many patients that suffered from panic attacks and also had a deviated nasal septum. After surgery they realized that the panic attacks had not been caused by stress, but from a lack of air.

## What is the latest surgical treatment

With endoscopic surgery all the damaged anatomical areas can be repaired, especially the posterior bony part, which is not visible with any other method. The surgery may be carried out along with other procedures to treat chronic sinusitis, bleeding, to correct sleep apnea, remove nasal polyps and turbinectomy.

## What are the advantages

There is no pain, swelling or bruising and the patient can return almost immediately to work postoperatively. Healthy, young people in particular, do not normally have to be hospitalized at all.

What would you advise our readers In terms of well-being and positive mood, the quality of everyday life is of primary importance. Consequently, it is vital, if we can find a drastic solution to some problems, to take the decision immediately. As for the deviated nasal septum, I would like to share what my patients ask me postoperatively:

“Doctor, is this how other people breathe?”

## Αναπνεύστε σωστά και δώστε «φρέσκο αέρα» στη ζωή σας.

**Αν σκεφτεί κανείς** πόσο σημαντικό θέμα είναι να αισθάνεσαι ευεξία όλη τη μέρα, σε μια εποχή που οι ρυθμοί είναι σαν το τσουνάμι και συχνά εύχεται η μέρα να έχει 48 ώρες, τότε πρέπει να αντιληφθεί πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η σωστή και ανεμπόδιστη αναπνοή από τη μύτη, μιας κι αυτή είναι ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες για τη σωστή οξυγόνωση του οργανισμού. Είναι ένα πολύ σημαντικό όργανο που φιλτράρει τον αέρα που αναπνέουμε από σκόνης, εισερχόμενους ιούς, μικρόβια, τον θερμαίνει και τον υγραίνει, με αποτέλεσμα να τον στέλνει έτοιμο στους πνεύμονες.

## Τι είναι το στραβό διάφραγμα

Το ρινικό διάφραγμα είναι το διαχωριστικό τοίχωμα μεταξύ των δύο ρουθουνιών και αποτελείται από ένα οστείο κι ένα χόνδρινο τμήμα. Όταν είναι στραβό, εμποδίζει τη δίοδο του αέρα μέσω της μύτης. Το αποτέλεσμα, πέρα από το γνωστό μπουκώμα που ο ασθενής το συντηρίζει κι εξοικειώνεται γιατί δεν έχει συγκριτικό μέτρο, είναι να εγκαθίστανται συμπτώματα, όπως κούραση, πονοκέφαλος, συχνός, ξηρός βήχας, προβλήματα με τα αυτιά, κ.ά. Έχω χειρουργήσει πολλούς ασθενείς που έπασχαν από κρίσεις πανικού και είχαν στραβό διάφραγμα και λένε ότι τώρα καταλαβαίνουν ότι δεν ήταν άγχος αυτό που ένοιωθαν, αλλά έλλειψη αέρα.

## Ποια είναι η σύγχρονη χειρουργική αντιμετώπιση

Με την ενδοσκοπική χειρουργική μπορείς να διορθώσεις όλες τις ανατομικές περιοχές στις οποίες υπάρχει βλάβη, ιδιαίτερα τις οπίσθιες, οστείνες σκολιώσεις που δεν είναι ορατές με άλλη μέθοδο, και βέβαια με την ενδοσκοπική μέθοδο δίνεται η δυνατότητα, αν στη διάρκεια της επέμβασης διαπιστώσουμε και πολύποδες ή κάποια ανατομική παραλλαγή, όπως η φυσαλιδώδης κόγχη ή η παρουσία πύου σε παραρρινικές κοιλότητες, να διορθωθούν χειρουργικά στον ίδιο χρόνο όλα τα προβλήματα της μύτης.

## Ποια είναι τα πλεονεκτήματα

Ο ασθενής δεν πονάει, δεν πρήζεται, δεν μελανιάζει και μπορεί να επιστρέψει άμεσα στη δουλειά του. Μάλιστα σε νέα υγιή άτομα δεν είναι καν απαραίτητη η παραμονή στο νοσοκομείο.

## Τι θα συμβουλευάτε τους αναγνώστες μας

Ζούμε πια σε πολύ απαιτητικούς ρυθμούς, όπου η ποιότητα της καθημερινής μας ζωής -από πλευράς ευεξίας και θετικής διάθεσης- παίζει πρωτεύοντα ρόλο. Έχει μεγάλη σημασία, λοιπόν, εάν μπορούμε να δώσουμε ριζική λύση σε κάποια προβλήματα, να το αποφασίζουμε έγκαιρα και, όσον αφορά το στραβό διάφραγμα, σας μεταφέρω αυτό που μετεχειρητικά μου λένε οι ασθενείς μου: «Καλά, γιατρέ, έτσι αναπνέουν οι άλλοι άνθρωποι;».