

ISSUE NO 60 / JUN —AUG 2023

READY

# 2board

THE OFFICIAL ATHENS AIRPORT MAGAZINE

ISSN 2385-2191  
9 772585 219009 07

YOURS TO KEEP

15  
YEARS



THE BLUE ISSUE

# BIG TIPS INSIDE



# GET SOME FRESH AIR

REVIVE YOURSELF BY BREATHING PROPERLY.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΚΑΙ ΔΩΣΤΕ «ΦΡΕΣΚΟ ΑΕΡΑ» ΣΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ.

**I**f 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 apart 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 turbinatectomy.

## 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?"

Αν σκεφτεί κανείς πόσο σημαντικό θέμα είναι να αισθάνεται 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 ρουθουγιών 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 μπούκωμα που ο ασθενής το συνηθίζει 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 ένιωθαν, 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 παραρρινίες κοιλότητες, να διορθωθούν χειρουργικά στον ίδιο χρόνο όλα τα προβλήματα της μύτης.

## Ποια είναι τα πλεονεκτήματα

Ο ασθενής δεν πονάει, δεν πρίζεται, 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 πα 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 εγκαίρως και, όσον αφορά το στραβό διάφραγμα, σας μεταφέρω αυτό που μετεγχειρητικά μου λένε οι ασθενείς μου: «Καλά, γιατρέ, έτσι αναπνέουν οι άλλοι άνθρωποι?».

► **I N F O** : 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 – Μπτέρα  
[www.pataridou.gr](http://www.pataridou.gr)  [pataridouanatoli](https://www.facebook.com/pataridouanatoli)