

## Από τα μάτια φαίνεται

Πολλές παθήσεις και διαταραχές των ματιών δεν παρουσιάζουν συμπτώματα ή έγκαιρες προειδοποιητικές ενδείξεις. Η έγκαιρη ανίχνευση μπορεί να είναι σημαντική για να αποφευχθεί η απώλεια ή βλάβη της όρασης. Εκατοντάδες συμμετέχοντες στη Health 2020 έχουν ωφεληθεί από τις οφθαλμολογικές εξετάσεις που έκαναν στα πλαίσια του προγράμματος.

Στα πλαίσια της μελέτης της Health 2020 που ακολούθησε, φωτογραφήθηκαν τα μάτια πάνω από 20.000 ατόμων που συμμετείχαν στη μελέτη κάνοντας χρήση υψηλής τεχνολογίας εξοπλισμού ψηφιακής φωτογράφισης του αμφιβληστροειδούς. Η ομάδα του Κέντρου Οφθαλμολογικής Έρευνας Αυστραλίας [Centre for Eye Research Australia] εξέτασε τις απεικονίσεις στη Μονάδα Έρευνας της Ωχράς Κηλίδας του Πανεπιστημίου της Μελβούρνης [The University of Melbourne's Macular Research Unit].

Η Mary Glen ήταν ένα από τα 600 και πάνω άτομα που συμμετείχαν στη Health 2020 τα οποία κρίθηκαν ότι χρειάζονται επιπλέον εξετάσεις. Η κυρία Glen θεωρήθηκε ότι παρουσίαζε κάποιες ενδείξεις γλαυκώματος. Παραπέμφθηκε σε οφθαλμίατρο και τώρα είναι κάτω από προληπτική παρακολούθηση.

Το γλαύκωμα προκαλεί αμετάκλητη τύφλωση αν δεν αντιμετωπιστεί στα αρχικά του στάδια. Η κυρία Glen είναι εξαιρετικά ευγνώμων που το πρόβλημα εντοπίστηκε εγκαίρως μέσω των εξετάσεων του προγράμματος.

«Αν δεν μου είχαν βγάλει φωτογραφία ίσως να μη μάθαινα ποτέ ότι υπήρχε πρόβλημα. Νομίζω ότι ήταν θαυμάσιο το ότι εντοπίστηκε, και τώρα πηγαίνω ταχτικά στον ειδικό για να παρακολουθεί τα μάτια μου,» είπε η κυρία Glen.

Οι συμμετέχοντες προειδοποιήθηκαν επίσης και για άλλες παθήσεις που δεν είχαν ανιχνευθεί στο παρελθόν όπως η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, ο σπίλος χοριοειδούς και η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια.

Η έγκαιρη ανίχνευση αυτών των ασθενειών μπορεί να σταματήσει ή να επιβραδύνει την προοδευτική απώλεια της όρασης ή, σε κάποιες περιπτώσεις, να βελτιώσει πραγματικά την όραση.

Η ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας αποτελεί την κυριότερη αιτία για αμετάκλητη απώλεια της κεντρικής όρασης σε άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω στην Αυστραλία. Πάνω από 100 συμμετέχοντες στη Health 2020 με εκφύλιση της ωχράς κηλίδας που δεν είχε ανιχνευθεί στο παρελθόν παραπέμφθηκαν σε κλινικές, καθιστώντας δυνατή την παρακολούθηση και την έγκαιρη θεραπεία τους.

Εκατοντάδες συμμετέχοντες στη Health 2020 ωφελήθηκαν από τις οφθαλμολογικές εξετάσεις που έκαναν ως μέρος του προγράμματος.



### Ψηφιακή φωτογράφιση του αμφιβληστροειδούς του ματιού

Δεν είναι δυνατό να υπερεκτιμήσουμε τη σπουδαιότητα της τακτικής παρακολούθησης των ατόμων με πιθανή διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, σπίλο χοριοειδούς και άλλες ανωμαλίες του αμφιβληστροειδούς για να προστατεύσουμε την όραση», τονίζει η Δρ. Luba Robman από το Centre for Eye Research [Κέντρο Οφθαλμολογικής Έρευνας] Αυστραλίας.

Η μελέτη φωτογράφισης του ματιού διεξήχθη από ερευνητές του Centre for Eye Research Αυστραλίας, του University of Melbourne [Πανεπιστήμιο της Μελβούρνης] και του Cancer Council Victoria [Συμβούλιο Καρκίνου της Βικτόριας].

## Health 2020: τώρα σε διεύθυνση κοντά σας



▲ Η Norma Smith (δεξιά) που συμμετέχει στη Health 2020, σε φωτογραφία με την αδελφή της Jessie Perkins, απολαμβάνει τη δυνατότητα να παίρνει μέρος στο πρόγραμμα κάνοντάς το από την άνεση του σπιτιού της.

Η Health 2020 αναγνώρισε ότι η μετακίνηση στο κέντρο της πόλης για να δώσετε αίμα, να απαντήσετε σε ερωτήσεις ή να σας μετρήσουν, μπορεί να είναι ενοχλητική και χρονοβόρα. Σε πολλά από τα τμήματα της μελέτης, οι συμμετέχοντες μπορούν τώρα να συνεχίσουν να παίρνουν μέρος χωρίς να υπάρχει ανάγκη να μετακινηθούν πολύ μακριά από το σπίτι τους.

Αν σας ζητηθεί να δώσετε δείγμα αίματος για τη μελέτη, τώρα μπορείτε να το κάνετε πηγαίνοντας στο μικροβιολογικό κέντρο της περιοχής σας. Αν αυτό δεν σας βολεύει, τότε μια νοσοκόμα της Health 2020 μπορεί να σας επισκεφτεί στο σπίτι. Εσείς θα επιλέξετε.

«Οι συμμετέχοντες στη μελέτη προσφέρουν πολύτιμη συμβολή στο να κατανοήσουμε αυτό που διατηρεί την κοινότητά μας υγιή, επομένως είναι σημαντικό να τους διευκολύνουμε, όπου αυτό είναι δυνατό,» λέει η Cassy Quick, Διευθύντρια Προγράμματος της Health 2020.

## Χέρια, ορμόνες και υγεία

Η έκθεση στις φυλετικές ορμόνες πριν από τη γέννηση θεωρείται ότι παίζει ρόλο στην εμφάνιση κάποιων ασθενειών ή παθήσεων. Για παράδειγμα, θεωρείται ότι ο καρκίνος του προστάτη μπορεί να σχετίζεται με το επίπεδο των ανδρικών ορμονών στις οποίες εκτίθεται το έμβρυο, από το αίμα της μητέρας του, στο διάστημα που αυτό βρίσκεται μέσα στη μήτρα.

Είναι γνωστό ότι η προ-γεννητική έκθεση σε ορμόνες επηρεάζει τα συγκριτικά μήκη των δακτύλων του παράμεσου και του δείκτη. Επομένως αν χρειάζεται να μάθετε για την έκθεση κάποιου ατόμου σε ορμόνες πριν από τη γέννησή του, μπορείτε να μετρήσετε τα δάχτυλά του. Η Health 2020 έχει βγάλει φωτοτυπίες των χεριών και έχει κάνει μετρήσεις του μήκους των δακτύλων σε περισσότερους από 15.000 συμμετέχοντες στη Health 2020.

Το μεγάλο έργο της συλλογής των αποτυπωμάτων των χεριών, και των μετρήσεων, έχει σχεδόν ολοκληρωθεί. Παραμένει το εξ ίσου μεγάλο έργο της ανάλυσης των στοιχείων.

Ένα σημείο εκκίνησης είναι να εξακριβώσουμε ότι οι άνθρωποι στη Μελβούρνη εμφανίζουν το ίδιο είδος διαφορών στο μήκος των δακτύλων που έχει διαπιστωθεί σε άλλα μέρη. Προκαταρκτικές αναλύσεις έχουν δείξει το αναμενόμενο πρότυπο: στις γυναίκες τα δάχτυλα του δείκτη και του παράμεσου τείνουν να έχουν σχεδόν το ίδιο μήκος, ενώ οι άνδρες τείνουν να έχουν πιο κοντό το δάχτυλο του δείκτη συγκριτικά με τον παράμεσο.



▲ Οι συμμετέχοντες στη Health 2020, Fosca και Antonio Di Biase, έκαναν φωτοτυπία των χεριών τους με τη βοήθεια της Λυδίας Βανικιώτη της Health 2020

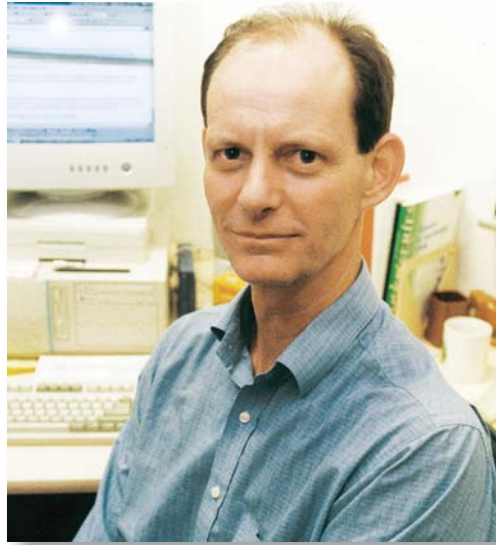
Αυτό ανοίγει το δρόμο για να ξεκινήσουν σε βάθος αναλύσεις των προτύπων που ισχύουν για τα μήκη των δακτύλων, και τη σχέση τους, αν υπάρχει, με τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη στους άνδρες και καρκίνων του μαστού, των ωοθηκών και του τραχήλου της μήτρας στις γυναίκες.

Αυτό θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε το ρόλο που παίζουν οι ορμόνες σε αυτές τις μορφές καρκίνου.

## Μιλώντας για τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση

Πρόσφατα, ρωτήσαμε αρκετούς από εσάς σχετικά με τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση (καούρα). Αυτό αποτελεί ένα νέο κομμάτι της Health 2020. Προσπαθούμε να ανακαλύψουμε τις αιτίες αυτής της συνηθισμένης και ενίοτε σοβαρής πάθησης.

Οι συνταγές φαρμάκων για τη θεραπεία της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης έχουν αυξηθεί γρηγορότερα απ' ό,τι οι συνταγές για όποιες άλλες παθήσεις στην Αυστραλία. Η αιτία αυτής της αύξησης είναι άγνωστη.



▲ Καθηγητής Dallas English, ερευνητής της Health 2020

Μόλις τελειώσουμε με τις ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες για την εμπειρία τους σχετικά με τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση, θα ψάξουμε να δούμε αν συγκεκριμένες τροφές ή άλλοι παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής δημιουργούν προδιάθεση σε άτομα ώστε να εμφανίσουν το πρόβλημα. Όταν τα άτομα δήλωσαν για πρώτη φορά συμμετοχή στη μελέτη Health 2020, παρείχαν πληροφορίες για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής τους. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτές καθώς και τις καινούργιες πληροφορίες που έχουμε για τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση για να δούμε αν υπάρχουν κάποιες σχέσεις ανάμεσά τους.

Επίσης ενδιαφερόμαστε για μια πάθηση που ονομάζεται οισοφάγος Μπάρετ, η οποία συνδέεται στενά με την ασθένεια της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης, και επίσης με ένα τύπο καρκίνου του οισοφάγου. Αυτός ο καρκίνος, που ονομάζεται αδενοκαρκίνωμα του οισοφάγου, αυξάνεται γρηγορότερα από οποιοδήποτε άλλο καρκίνο.

Όπως και με την ασθένεια της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης, οι λόγοι της αύξησης αυτού του καρκίνου είναι άγνωστοι. Ο ερευνητής της Health 2020, καθηγητής Dallas English, πιστεύει ότι το πρόγραμμα έχει τη δυνατότητα να παρέχει σημαντικές γνώσεις για αυτές τις παθήσεις. «Η Health 2020, με την τεράστια συλλογή πληροφοριών στη διάρκεια πολλών χρόνων, είναι ιδανική για την ανακάλυψη των αιτιών για αυτές τις παθήσεις,» λέει ο Καθηγητής English.

Αναμένουμε να έχουμε τα πρώτα μας αποτελέσματα στα τέλη του 2010. Αναζητήστε τα σε μελλοντικά ενημερωτικά δελτία. Αυτή η εργασία χρηματοδοτείται από μια επιχορήγηση του National Health and Medical Research Council [Εθνικό Συμβούλιο Υγείας και Ιατρικών Ερευνών].

## Προτιμάτε να σας στέλνονται τα ενημερωτικά δελτία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email);

Απλά πληκτρολογήστε στη γραμμή του θέματος του ηλεκτρονικού σας ταχυδρομείου (email subject):

“e-news please”, όνομα και αριθμός αναγνώρισης [ID number] της Health 2020 (αν τον γνωρίζετε) και στείλτε το στο:

[HEALTH2020@cancervic.org.au](mailto:HEALTH2020@cancervic.org.au)

## Ασφαλής προστασία των προσωπικών σας δεδομένων

Όλες οι πληροφορίες που δίνονται για τη μελέτη από εσάς, ή από άλλους οργανισμούς εκ μέρους σας, όπως το Medicare, θα παραμείνουν αυστηρά εμπιστευτικές.

Έχουμε θέσει διεξοδικούς κανονισμούς και διαδικασίες για να προστατεύσουμε τα στοιχεία σας και να τα κρατήσουμε απόρρητα και εμπιστευτικά.

## Με ποιο τρόπο κρατούνται ασφαλή τα προσωπικά σας δεδομένα:

**1** Ο/Η συμμετέχων παρέχει πληροφορίες ή δείγμα.

**2** Οι πληροφορίες καταχωρούνται σε μια ασφαλή βάση δεδομένων με περιορισμένη πρόσβαση.

Οι πληροφορίες που προσδιορίζουν την ταυτότητα των συμμετεχόντων όπως ονόματα, διευθύνσεις κλπ, διαχωρίζονται από τα ιατρικά τους στοιχεία.

**3** Οι ερευνητές χρησιμοποιούν ανώνυμα στοιχεία μετά από έγκριση της Επιστημονικής Επιτροπής της Health 2020 και της Επιτροπής Δεοντολογίας του Cancer Council.

## Ενημερώστε μας αν αλλάξουν τα στοιχεία σας

Είναι πραγματικά σημαντικό να μπορούμε να μένουμε σε επαφή, για να σας ενημερώνουμε για το τι συμβαίνει στη Health 2020.

Αν μετακομίσατε, ή έχετε νέο αριθμό τηλεφώνου, παρακαλούμε ενημερώστε μας.

Απλά σχίστε αυτό το απόκομμα και στείλτε το σε μας όταν γνωρίζετε τα νέα σας στοιχεία.

Όνομα:

Μεσαίο όνομα:

Επώνυμο:

Νέα διεύθυνση:

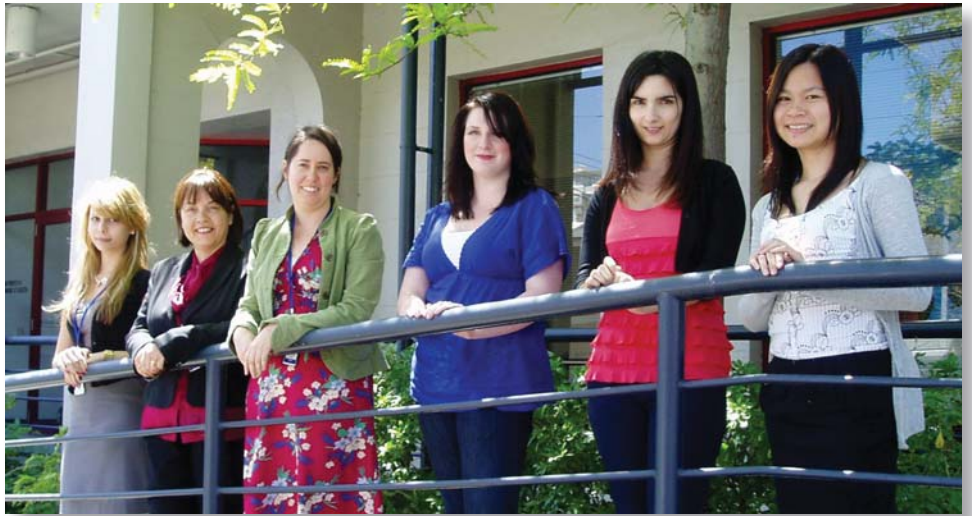
Προτιμώμενος αριθμός τηλεφώνου:

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email):

Παλαιά διεύθυνση:

**Ταχυδρομήστε το στη:  
Health 2020  
1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053**

## Η ομάδα της Health 2020



Η Health 2020 αποτελεί ένα σπουδαίο και μεγάλο εγχείρημα, με μια ομάδα αφοσιωμένων ανθρώπων που εργάζονται για να υποστηρίξουν το πρόγραμμα και να παρουσιάσουν πολύτιμες έρευνες στον τομέα της δημόσιας υγείας και της κλινικής έρευνας. Από πάνω είναι η φωτογραφία κάποιων μελών της ομάδας: **Lydia, Vicky, Cassy, Amber, Roxanne και Pauline.**

## Αλλαγές στο πρόγραμμα σύνδεσης αρχείων της Health 2020

Πολλοί από εσάς ίσως να θυμούνται ότι υπογράψατε ένα έντυπο συγκατάθεσης για να δηλώσετε ότι συμφωνείτε οι πληροφορίες που έχει συγκεντρώσει για σας το Medicare Australia να δοθούν στη Health 2020. Αυτές οι πληροφορίες συμπεριλάμβαναν τη χρήση από εσάς των υπηρεσιών του Medicare και του Pharmaceutical Benefits Scheme (PBS) [Σχέδιο Φαρμακευτικών Παροχών].

Η ομάδα της Health 2020 σχεδιάζει να χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες για να μελετήσει τη χρήση της υγειονομικής περίθαλψης και της συνταγογράφησης φαρμάκων και το ρόλο που παίζουν στο να κρατούν τους ανθρώπους υγιείς.

Σημειωτέον, η αρχική σας συγκατάθεση ήταν έγκυρη μόνο για μια περίοδο 5 ετών, μετά από την οποία χρειαζόταν να σας ζητήσουμε να ανανεώσετε τη συγκατάθεσή σας. Αυτό τώρα άλλαξε. Το Medicare Australia συμφώνησε ότι το αρχικό έντυπο συγκατάθεσης θα ισχύει καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος της Health 2020. Η Health 2020 δεν θα χρειάζεται πλέον να σας προσεγγίζει κάθε πέντε χρόνια για να σας ζητήσει να ξανά-υπογράψετε το έντυπο συγκατάθεσης.

Σας υπενθυμίζουμε ξανά ότι μπορείτε, σε οποιοδήποτε στάδιο, να αποχωρήσετε από τη μελέτη Health 2020 και/ή αυτό το πρόγραμμα σύνδεσης αρχείων. Αν όντως επιθυμείτε να αποχωρήσετε παρακαλούμε ενημερώστε την ομάδα της Health 2020 στην:

**Ηλεκτρονική διεύθυνση [email]:** [HEALTH2020@cancervic.org.au](mailto:HEALTH2020@cancervic.org.au)

**Τηλέφωνο:** (03) 9635 5322

Η επιλογή σας να αποχωρήσετε δεν θα σας φέρει σε μειονεκτική θέση με κανένα τρόπο. Αν έχετε κάποιες ερωτήσεις σχετικά με οποιαδήποτε ζητήματα παρακαλούμε μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.