

## New year's resolutions

ΗΛΙΑΣ ΣΑΝΙΔΑΣ

Διευθυντής Σύνταξης

**Κ**αθώς υποδεχόμαστε το νέο έτος, η σκέψη μας στρέφεται συχνά σε νέα ξεκινήματα, αποφάσεις και στόχους. Η αφετηρία ενός νέου κύκλου μας δίνει την ευκαιρία να επαναξιολογήσουμε τις συνήθειες μας, να υιοθετήσουμε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και να αγκαλιάσουμε την έννοια του ευ ζην, την ισορροπία σώματος και πνεύματος, που αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για μια μακρά και ποιοτική ζωή.

Το ευ ζην, όμως, δεν εξαρτάται μόνο από προσωπικές επιλογές, αποφάσεις και αλλαγές στον τρόπο ζωής. Η πρόοδος της ιατρικής και της τεχνολογίας διαδραματίζει καίριο ρόλο ώστε η καλή υγεία να καταστεί προσβάσιμη, εφικτή και διατηρήσιμη για όλους. Το 2025 υπόσχεται να είναι έτος καινοτομιών – και οι επιστημονικές εξελίξεις μας επιτρέπουν να οραματιζόμαστε ένα μέλλον όπου η πρόληψη, η διάγνωση και η θεραπεία γίνονται πιο στοχευμένες, πιο ασφαλείς και λιγότερο επεμβατικές.

Στον αστερισμό των καινοτομιών θα δούμε νέα αντιπηκτικά φάρμακα, όπως ο παράγοντας Anti-XI, που προσφέρουν ελπίδες για μεγαλύτερη ασφάλεια και καλύτερη διαχείριση της αντιπηκτικής θεραπείας. Παράλληλα, οι ενέσιμοι GLP-1 αγωνιστές, σε συνδυασμό με τους ανταγωνιστές SGLT2 υποδοχέων, ανοίγουν νέους ορίζοντες στη θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας. Η φινερενόνη, ως μια νεότερη επιλογή στη θεραπεία της υπέρτασης, ενισχύει τις δυνατότητές μας στη διαχείριση αυτής της συχνής και σοβαρής νόσου.

Σημαντικά βήματα καταγράφονται και στον τομέα της διάγνωσης. Οι σύγχρονες απεικονιστικές μέθοδοι, όπως η αξονική στεφανιογραφία, προσφέρουν πλέον ακριβέστερη και μη επεμβατική εκτίμηση των στενώσεων στις στεφανιαίες αρτηρίες. Επιπλέον, οι διαδερμικές παρεμβάσεις, όπως αυτές για τη θεραπεία της τριγλώχινας βαλβίδας και της πνευμονικής εμβολής, καθιστούν τη διαχείριση περίπλοκων καταστάσεων πιο ασφαλή και λιγότερο επώδυνη για τους ασθενείς.

Οι επεμβατικές τεχνικές αποκτούν νέα διάσταση χάρη στη ρομποτική χειρουργική, που επιτρέπει μικρότερες τομές και την ασφαλέστερη χρήση της εξωσωματικής κυ-

κλοφορίας στις καρδιοχειρουργικές επεμβάσεις. Επιπλέον, τα πρόσφατα δεδομένα για ασθένειες, όπως η αμυλοείδωση και η νόσος Fabry, ενισχύουν την ικανότητά μας να διαγιγνώσκουμε και να θεραπεύουμε πιο αποτελεσματικά νοσήματα που έως πρόσφατα ήταν δύσκολο να διαχειριστούμε.

Η τεχνολογία εξακολουθεί να πρωταγωνιστεί στην πρόληψη και την παρακολούθηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι εφαρμογές στα κινητά τηλέφωνα και τα «έξυπνα» ρολόγια εξελίσσονται συνεχώς, επιτρέποντας την ανίχνευση αρρυθμιών, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και τη βελτίωση της συμμόρφωσης των ασθενών στη φαρμακευτική αγωγή. Εργαλεία όπως τα chatbots, όταν χρησιμοποιούνται λελογισμένα, μπορούν να υποστηρίξουν την επικοινωνία μεταξύ ασθενών και επαγγελματιών υγείας.

Επιπλέον, η προληπτική ιατρική συνεχίζει να εξελίσσεται, με ιδιαίτερη έμφαση στον προαθλητικό έλεγχο, που μπορεί να μειώσει τους αιφνίδιους θανάτους σε αγωνιστικούς χώρους. Η ενίσχυση της εκπαίδευσης στους αλγορίθμους της καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης είναι επίσης καίριας σημασίας, καθώς ενδυναμώνει την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε σε επείγουσες καταστάσεις.

Καθώς ανοίγει το κεφάλαιο του 2025, η ιατρική κοινότητα αντιμετωπίζει την πρόκληση να μετατρέψει την τεχνολογική πρόοδο και τις επιστημονικές ανακαλύψεις σε απτές λύσεις για όλους τους ασθενείς. Συγχρόνως, η υιοθέτηση καλών συνθηκών, όπως η ισορροπημένη διατροφή, η τακτική άσκηση και η αποφυγή του στρες, παραμένουν θεμελιώδεις αρχές στη διατήρηση της υγείας, καθώς η πραγματική αλλαγή έρχεται όταν συνδυάζουμε την προσωπική προσπάθεια με την υποστήριξη από την επιστημονική κοινότητα. Το ιατρικό επάγγελμα έχει την ευθύνη να ενισχύει τη δια βίου μάθηση, να ενημερώνει για τις νέες επιλογές και να καταστήσει τις καινοτομίες προσίτες σε όλους.

Ας κρατήσουμε την υπόσχεση της προόδου και ας διασφαλίσουμε πως κάθε βήμα μπροστά στην επιστήμη μεταφράζεται σε μια καλύτερη ζωή για όλους.

Το μέλλον είναι ήδη εδώ! Ευχόμαστε σε όλους υγεία, δύναμη και ευημερία για το νέο έτος!