

Sikalias Εγχειρίδιο Φαρμακευτικής Φροντίδας

Πρωτόκολλα αξιολόγησης και τεκμηριωμένες συμπληρωματικές παρεμβάσεις

Έκδοση 1.0 · 29 Σεπτεμβρίου 2026

Τελική επαγγελματική εκπαιδευτική έκδοση · Έγκριση έκδοσης 03/10/2026

Περιεχόμενο	Πλήθος
Πρωτόκολλα και διαγράμματα	89
Συμπληρωματικές παρεμβάσεις	199
Διακριτές διευθύνσεις κλινικών πηγών	258
Ομάδες ελληνικών εμπορικών παραδειγμάτων	108

Ένα πρακτικό βοήθημα για φαρμακοποιούς, επαγγελματίες υγείας και εκπαίδευση της ομάδας του φαρμακείου. Η αφετηρία μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα, μια ανάγκη φροντίδας ή ένα προϊόν που ήδη χρησιμοποιείται. Στόχος είναι μια κατάλληλη αρχική επιλογή και, μόνο όταν προσφέρει συγκεκριμένο όφελος, μια συμπληρωματική παρέμβαση.

Πρωτοβουλία μη κερδοσκοπικής διάθεσης του Sikalias. Η παρούσα σύνθεση έχει παραχθεί με υποβοήθηση τεχνητής νοημοσύνης. Ανασκόπηση και έγκριση τελικής έκδοσης: Στασίνος Χρ. Σικαλιάς, φαρμακοποιός, 03/10/2026. Δεν αποδίδεται έγκριση σε επιστημονικό φορέα ή στα πρόσωπα που αναφέρονται στις πηγές.

Περιεχόμενα

- 1 Αρχές και μεθοδολογία
- 2 Πρωτόκολλα αρχικής αξιολόγησης
- 3 Συμπληρωματικές παρεμβάσεις
- 4 Ελληνικά εμπορικά παραδείγματα
- 5 Εκπαίδευση και καταγραφή
- 6 Βιβλιογραφία και rating

Στο PDF οι κωδικοί πηγών και εμπορικών παραδειγμάτων είναι ενεργοί σύνδεσμοι. Το HTML προσθέτει αναζήτηση, φίλτρα και άνοιγμα κάθε φακέλου.

Ευρετήριο πρωτοκόλλων

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος

- R01 · Ξηρός βήχας: ανακούφιση με έλεγχο της αιτίας
- R02 · Παραγωγικός βήχας: εκκρίσεις χωρίς άσκοπη καταστολή
- R03 · Κοινό κρυολόγημα: επιλογή ανά ενοχλητικό σύμπτωμα
- R04 · Πονόλαιμος: αναλγησία μετά ασφαλή διαλογή
- R05 · Αλλεργική ρινίτιδα: ρινική αγωγή με σωστή τεχνική
- R06 · Ρινική συμφόρηση και συμπτώματα παραρρινίων
- R07 · Πυρετός ενηλίκου: δυσφορία, ενυδάτωση και διαλογή
- R08 · Πυρετός παιδιού: πρώτα ηλικία και γενική εικόνα
- R09 · Άσθμα: η σωστή συσκευή είναι συμπληρωματική θεραπεία
- R10 · ΧΑΠ: υποστήριξη εισπνεόμενων και έγκαιρη αναγνώριση παρόξυνσης
- R11 · Ξηροφθαλμία: λίπανση και φροντίδα βλεφάρων όταν χρειάζεται
- R12 · Κόκκινο μάτι: διαλογή πριν από οποιοδήποτε κολλύριο
- R13 · Ενόχληση αυτιού και κυψελίδα: δεν είναι κάθε απόφραξη “κερί”
- R14 · Διακοπή καπνίσματος: συνδυασμός θεραπείας και υποστήριξης

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη

- G01 · Καούρα, αναγωγές και δυσπεψία ενηλίκων
- G02 · Οξεία διάρροια ενηλίκου
- G03 · Διάρροια και έμετος σε παιδί
- G04 · Δυσκοιλιότητα ενηλίκου
- G05 · Γνωστό σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)
- G06 · Φούσκωμα, αέρια και πιθανή δυσανεξία στη λακτόζη
- G07 · Ναυτία, έμετος και ναυτία κίνησης
- G08 · Αιμορροϊδικά συμπτώματα και πρωκτική ενόχληση
- G09 · Άφθες και στοματικά έλκη
- G10 · Ουλίτιδα, καθημερινή στοματική υγιεινή και τερηδονικός κίνδυνος
- G11 · Ξηροστομία
- G12 · Στοματική καντιντίαση και οδοντοστοιχία
- G13 · Βρεφικές αναγωγές και έντονο κλάμα/κολικοί
- G14 · Δυσφαγία και διατροφική υποστήριξη ενηλίκου

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα

- D01 · Κρέμα ημέρας: ξηρό, ευαίσθητο, λιπαρό ή μικτό δέρμα
- D02 · Ατοπική δερματίτιδα: υποστήριξη φραγμού και αγωγής
- D03 · Ακμή και υποστήριξη συνταγογραφημένης θεραπείας
- D04 · Ροδόχρους νόσος και ευαίσθητο ερυθρό πρόσωπο

- D05 · Αντιρυτιδική φροντίδα και φωτογήρανση
- D06 · Μέλασμα και μεταφλεγμονώδεις δυσχρωμίες
- D07 · Φωτοπροστασία και ήπιο ηλιακό έγκαυμα
- D08 · Μικροτραύματα και μικρά θερμικά εγκαύματα
- D09 · Μυκητίαση ποδιών
- D10 · Ύποπτη ονυχομυκητίαση
- D11 · Πιτυρίδα και σημγγατορροϊκή δερματίτιδα
- D12 · Ψωρίαση: συμπληρωματική τοπική φροντίδα
- D13 · Φθειρίαση κεφαλής
- D14 · Τσιμπήματα εντόμων και τοπική αντίδραση
- D15 · Τριχόπτωση: διάκριση αιτίας πριν από συμπλήρωμα
- D16 · Σύγκαμα βρέφους και περιποίηση περιοχής πάνας

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία

- W01 · Κόπωση — «θέλω βιταμίνες για τόνωση»
- W02 · Σιδηροπενία — αποτελεσματική και ανεκτή αναπλήρωση
- W03 · Βιταμίνη B12 — vegan διατροφή, φάρμακα και δυσασπορόφηση
- W04 · Βιταμίνη D, ασβέστιο και οστική υγεία
- W05 · Προετοιμασία εγκυμοσύνης και προγεννητική διατροφή
- W06 · Κύηση — ναυτία, καούρα και δυσκοιλιότητα
- W07 · Θηλασμός — δυσκολίες, υποστήριξη και αποφυγή περιττών γαλακταγωγών
- W08 · Πόνος περιόδου — πρωτοπαθής δυσμηνόρροια
- W09 · Εμμηνόπαυση — κολπική ξηρότητα και εξάψεις
- W10 · Δυσουρία και συχνουρία — πιθανή οξεία ουρολοίμωξη
- W11 · Υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις — πρόληψη με ρεαλιστικές προσδοκίες
- W12 · Κολπικός κνησμός ή έκκριση — δεν είναι πάντα Candida
- W13 · Άνδρας με νυκτουρία/δυσκολία ούρησης — αίτημα για «προστάτη»
- W14 · Γονιμότητα — αίτημα αντιοξειδωτικών ή «ενίσχυσης σύλληψης»
- W15 · Αϋπνία — από τη διερεύνηση στην κατάλληλη παρέμβαση
- W16 · Άγχος, στρες και χαμηλή διάθεση

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο

- M01 · ΜΣΑΦ: αναλγησία με εκτίμηση γαστρεντερικού και νεφρικού κινδύνου
- M02 · Παρακεταμόλη και συνήθης κεφαλαλγία: έλεγχος συνολικής έκθεσης
- M03 · Γνωστή ημικρανία: τεκμηριωμένος συνδυασμός και πρόληψη υπερκατανάλωσης
- M04 · Οξεία οσφυαλγία και εντοπισμένος μυοσκελετικός πόνος
- M05 · Οστεοαρθρίτιδα: πόνος, κίνηση και λειτουργικότητα
- M06 · Συνταγή αντιβιοτικού: ορθή χρήση και επιλεκτική πρόληψη διάρροιας
- M07 · Λεβοθυροξίνη: βιοδιαθεσιμότητα μέσω σωστού χρονισμού
- M08 · Μετοφομίνη και B12: στοχευμένος έλεγχος, όχι τυφλή αναπλήρωση
- M09 · Στατίνες και μυϊκές ενοχλήσεις: αξιολόγηση πριν από CoQ10
- M10 · GLP-1/GIP αγωγή: ανοχή, θρέψη και ενυδάτωση
- M11 · Αντιυπερτασική αγωγή: έγκυρη οικιακή μέτρηση
- M12 · Αντιπηκτικά: έλεγχος αιμορραγίας και νέων προϊόντων
- M13 · Από του στόματος διφωσφονικό: σωστή τεχνική και στοχευμένο ασβέστιο/D
- M14 · Μακροχρόνια από του στόματος κορτικοστεροειδή: οστική πρόληψη και ασφάλεια
- M15 · Διαβήτης: μετρήσεις, υπογλυκαιμία και ασφαλής φροντίδα ποδιών
- M16 · Από του στόματος σίδηρος: χρονισμός και ανοχή, όχι αυτόματα βιταμίνη C

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας

- X01 · Ροχαλητό: απλή ενόχληση ή πιθανή υπνική άπνοια;
- X02 · Μνήμη, συγκέντρωση και «brain fog»: πριν από το συμπλήρωμα
- X03 · Άσκηση, αποκατάσταση και κράμπες: στοχευμένη διατροφική υποστήριξη

- X04 · «Θέλω κάτι φυσικό για τη χοληστερίνη»
- X05 · Μακροχρόνιος PPI: σωστή χρήση και ανασκόπηση
- X06 · «Ενίσχυση ανοσοποιητικού»: πρόληψη με συγκεκριμένο στόχο
- X07 · Βαριά πόδια, φλεβικά συμπτώματα και συμπίεση
- X08 · Υποτροπιάζων επιχειλίου έρπης
- X09 · Κάλτοι, σκληρύνσεις και μυρμηγκιές
- X10 · «Θέλω συμπλήρωμα για αδυνάτισμα»
- X11 · Διαρροή ούρων σε ενήλικο: τύπος, βοήθημα και εκπαίδευση
- X12 · Επείγουσα αντισύλληψη και σεξουαλική υγεία
- X13 · Μακροζωία και «κυτταρική αντιγήρανση»: από τον ισχυρισμό στον στόχο

1 Αρχές και μεθοδολογία

Ένα πρακτικό βοήθημα για φαρμακοποιούς, επαγγελματίες υγείας και εκπαίδευση της ομάδας του φαρμακείου. Η αφετηρία μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα, μια ανάγκη φροντίδας ή ένα προϊόν που ήδη χρησιμοποιείται. Στόχος είναι μια κατάλληλη αρχική επιλογή και, μόνο όταν προσφέρει συγκεκριμένο όφελος, μια συμπληρωματική παρέμβαση.

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει διαλογή κινδύνου, ερωτήσεις, διαγράμματα αποφάσεων, αρχικές επιλογές, ξεχωριστούς φακέλους συμπληρωματικής φροντίδας, ελληνικά εμπορικά παραδείγματα και βιβλιογραφία. Το πρόσθετο όφελος μπορεί να προκύπτει από σωστή τεχνική, λιγότερες αλληλεπιδράσεις, καλύτερη ανεκτικότητα ή πρακτική υποστήριξη. Δεν απαιτείται πάντα αγορά.

Η έκδοση είναι ευρεία αλλά όχι εξαντλητική ταξινόμηση όλων των παθήσεων, φαρμάκων ή αλληλεπιδράσεων. Οι περιγραφές είναι εκπαιδευτικές συνθέσεις και δεν έχουν επικυρωθεί προοπτικά ως κλινικό σύστημα αποφάσεων. Δεν αντικαθιστούν διάγνωση, την ισχύουσα ελληνική Περίληψη Χαρακτηριστικών Προϊόντος (ΠΧΠ), τη συνταγή ή τον έλεγχο του συγκεκριμένου ασθενούς.

Πρωτοβουλία μη κερδοσκοπικής διάθεσης του Sikalias. Η παρούσα σύνθεση έχει παραχθεί με υποβοήθηση τεχνητής νοημοσύνης. Ανασκόπηση και έγκριση τελικής έκδοσης: Στασίνο Χρ. Σικαλιάς, φαρμακοποιός, 03/10/2026. Δεν αποδίδεται έγκριση σε επιστημονικό φορέα ή στα πρόσωπα που αναφέρονται στις πηγές.

Η διαδικασία σε επτά βήματα

1. Εντοπίστε ποιος είναι ο χρήστης του προϊόντος, την ηλικία, κύηση ή θηλασμό, αλλεργίες, νεφρική ή ηπατική νόσο, φάρμακα και συμπληρώματα. Το προσωπικό συλλέγει πληροφορίες και παραπέμπει στον φαρμακοποιό για την κλινική απόφαση.
2. Αποκλείστε πρώτα τα επείγοντα. Σοβαρή δύσπνοια, διαταραχή συνείδησης, ύποπτη αναφυλαξία, αιφνίδια νευρολογικά συμπτώματα ή έντονος θωρακικός πόνος απαιτούν άμεση επείγουσα βοήθεια. Στην Ελλάδα καλέστε 112 ή 166. Τα επιμέρους πρωτόκολλα ορίζουν πρόσθετα σημεία κινδύνου.
3. Διαβάστε το κατάλληλο πρωτόκολλο στο κεφάλαιο 2. Ακολουθήστε τον κλάδο ΝΑΙ ή ΟΧΙ και σταματήστε όταν προκύπτει παραπομπή ή σαφής τελική ενέργεια. Η αναφορά σε επόμενο βήμα σημαίνει μετάβαση στην αμέσως επόμενη ερώτηση. Το διάγραμμα συνοψίζει τις αναλυτικές επιλογές ακριβώς κάτω από αυτό.
4. Επιλέξτε μόνο τις αρχικές παρεμβάσεις που αντιστοιχούν στον κλάδο και στον ασθενή. Οι διαφορετικές επιλογές του πίνακα δεν συνιστούν αυτόματα συνδυασμό. Φάρμακο που απαιτεί συνταγή δεν αρχίζει, δεν αλλάζει και δεν διακόπτεται με βάση το εγχειρίδιο χωρίς τον θεράποντα.
5. Ανοίξτε τον φάκελο με τον ίδιο κωδικό στο κεφάλαιο 3. Ελέγξτε ξεχωριστά κάθε συμπληρωματική παρέμβαση: ποια ανάγκη καλύπτει, ποια πηγή τη στηρίζει, τι κίνδυνο ή επιβάρυνση προσθέτει. Αποδεκτή απόφαση είναι καμία πρόσθετη παρέμβαση ή μόνο συμβουλή.
6. Επαληθεύστε το ακριβές προϊόν, τη δραστική, τη μορφή, την περιεκτικότητα, την ηλικιακή έγκριση, το καθεστώς διάθεσης και τις οδηγίες. Ελέγξτε διπλοθεραπεία, ιδίως σε συνδυαστικά προϊόντα. Οι ξένες οδηγίες δεν καθορίζουν τη συνταγογράφηση ή τις επαγγελματικές αρμοδιότητες στην Ελλάδα.
7. Συμφωνήστε τον στόχο, το χρονικό όριο και τα συμπτώματα που αλλάζουν το σχέδιο. Ζητήστε από τον ασθενή να επαναλάβει με δικά του λόγια τη χρήση. Καταγράψτε την παρέμβαση με την ισχύουσα πολιτική απορρήτου και προγραμματίστε επανεκτίμηση.

Επαγγελματικό πλαίσιο: [E01]

Αξιολόγηση πηγών και παρεμβάσεων

Η αναζήτηση ήταν στοχευμένη ανά κλινικό ερώτημα, σε επίσημες οδηγίες, ρυθμιστικές πληροφορίες, συστηματικές ανασκοπήσεις και πρωτογενείς κλινικές μελέτες. Δεν αποτελεί συστηματική ανασκόπηση PRISMA ούτε πλήρη επανάληψη των πρωτογενών δεδομένων. Ημερομηνία ελέγχου της παρούσας έκδοσης: 29/09/2026.

Το rating 1 έως 5 είναι δηλωμένη συντακτική αξιολόγηση της αξιοπιστίας και χρησιμότητας της συγκεκριμένης πηγής για τον συγκεκριμένο ισχυρισμό. Δεν είναι impact factor, βαθμός δημοφιλίας, επίσημη βαθμολογία GRADE ή αριθμητικός βαθμός αποτελεσματικότητας. Οι αρχές GRADE διακρίνουν τη βεβαιότητα του σώματος των ενδείξεων από την ισχύ μιας σύστασης· εδώ δεν διεκδικούμε πλήρη εφαρμογή τους [E02].

Κατώφλι ένταξης θετικής σύστασης: πηγή 4/5 ή 5/5 και άμεση συνάφεια με τον πληθυσμό, τη μορφή, τον στόχο και την παρέμβαση. Rating 5 δεν σημαίνει ότι κάθε επιμέρους σύσταση μιας οδηγίας στηρίζεται σε δεδομένα υψηλής βεβαιότητας. Rating 4 μιας ΠΧΠ στηρίζει εγκεκριμένη χρήση και ασφάλεια, όχι υπεροχή έναντι άλλου προϊόντος.

5/5: τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία αναγνωρισμένου φορέα ή αξιόπιστη συστηματική σύνθεση με άμεση εφαρμογή στο ερώτημα. 4/5: επίσημη κλινική οδηγία χρήσης ή ασφάλειας, ΠΧΠ ή σχετική ελεγχόμενη κλινική μελέτη με επαρκώς σαφή σχεδιασμό και αναγνωρισμένους περιορισμούς. Για κάθε εγγραφή αναφέρονται η αιτιολόγηση, ο ισχυρισμός που στηρίζει και τα όριά της.

3/5: αβέβαια, έμμεσα, μικρά ή μεθοδολογικά περιορισμένα κλινικά δεδομένα. 2/5: γνώμη, ανεπαρκώς τεκμηριωμένη αφήγηση ή προκλινική μόνο υπόθεση. 1/5: εμπορικός ισχυρισμός χωρίς ελέγξιμη κλινική στήριξη. Αυτές οι κατηγορίες δεν χρησιμοποιούνται ως βάση θετικής θεραπευτικής πρότασης. Δεν συμπεριλήφθηκαν απλώς για να αυξηθεί το πλήθος επιλογών.

Η σήμανση της παρέμβασης είναι διαφορετική: Α σημαίνει κατάλληλη μέσα στη συγκεκριμένη ένδειξη και στις αναφερόμενες προϋποθέσεις. Β σημαίνει υπό όρους επιλογή, περιορισμένο πρόσθετο όφελος, επιλεγμένος πληθυσμός ή ουσιώδης αβεβαιότητα. Πρόκειται για λειτουργική σήμανση του εγχειριδίου, όχι για επίσημη βαθμολόγηση του συντάκτη της πηγής. Δεν αντιστοιχεί σε εμπορικό Top επιλογή.

Κατά την επιστημονική επικύρωση ελέγχονται: κίνδυνος μεροληψίας, τυχαιοποίηση και συγκριτής όπου απαιτούνται, απώλειες παρακολούθησης, προδηλωμένα αποτελέσματα, κλινικά ουσιώδες μέγεθος οφέλους, ακρίβεια, συνέπεια, εφαρμοσιμότητα, χρηματοδότηση, ημερομηνία και τυχόν αντικατάσταση ή ανάκληση. Η ύπαρξη φορέα ή τίτλου περιοδικού δεν παρακάμπτει αυτούς τους ελέγχους.

Το galinos.gr και το www.sikalias.gr χρησιμοποιούνται για την ταυτότητα και την ενδεικτική ελληνική παρουσία συγκεκριμένων προϊόντων. Οι καταχωρίσεις τους δεν βαθμολογούνται ως κλινικές αποδείξεις. Καταχώριση δεν αποδεικνύει ενεργή κυκλοφορία, επάρκεια, τρέχον απόθεμα ή καταλληλότητα για τον αναγνώστη. Οι εμπορικές ονομασίες δεν είναι κατάλογος προτίμησης ή εξαντλητικός κατάλογος αγοράς.

Δεν αναπαράγονται βάσεις δεδομένων, εικόνες προϊόντων, πλήρεις ΠΧΠ ή κείμενα μελετών. Οι περιγραφές είναι πρωτότυπες σύντομες συνθέσεις με συνδέσμους προς τις πηγές. Τα εμπορικά σήματα ανήκουν στους δικαιούχους τους. Η δωρεάν διάθεση του πρωτότυπου εκπαιδευτικού κειμένου δεν παραχωρεί δικαιώματα στα συνδεδεμένα έργα τρίτων.

Τα πρακτικά χρονικά σημεία επανεπικοινωνίας αποτελούν συντακτικές προτάσεις του εγχειριδίου, εκτός όπου αποδίδεται συγκεκριμένο όριο σε οδηγία. Νέα σημεία κινδύνου υπερισχύουν πάντα της προγραμματισμένης επανεκτίμησης. Όπου ήταν διαθέσιμη μόνο επίσημη περίληψη ή ευρετηριασμένο απόσπασμα, ο περιορισμός δηλώνεται στην εγγραφή της πηγής.

Είδη συμπληρωματικής παρέμβασης

Συμπληρωματική θεραπευτική δράση

Συνδυασμός με διαφορετικό τεκμηριωμένο στόχο, όταν προβλέπεται για τον συγκεκριμένο ασθενή. Η ύπαρξη δύο μηχανισμών δεν αποδεικνύει από μόνη της συνέργεια.

Βιοδιαθεσιμότητα και χρόνος λήψης

Αποφυγή δέσμευσης, χηλίωσης ή λανθασμένης σχέσης με το φαγητό. Συνήθως η παρέμβαση είναι αλλαγή χρονισμού σύμφωνα με την ΠΧΠ, όχι προσθήκη ουσίας που αυξάνει συγκεντρώσεις.

Ανεκτικότητα και ασφάλεια

Πρόληψη ή περιορισμός συγκεκριμένου κινδύνου μόνο στον πληθυσμό που ωφελείται. Η προφύλαξη μπορεί να χρειάζεται απόφαση συνταγογράφου.

Τεχνική και προσήλωση

Κατάλληλη συσκευή, επίδειξη, οργάνωση και κατανόηση. Ένα συμβατό βοήθημα ή η σωστή τεχνική μπορεί να είναι η σημαντικότερη συμπληρωματική παρέμβαση.

Φροντίδα και άνεση

Ενυδάτωση, προστασία δέρματος, στοματική φροντίδα ή άλλο υποστηρικτικό μέτρο. Δηλώνεται ο πραγματικός στόχος χωρίς ισχυρισμό θεραπείας της υποκείμενης νόσου.

Παραπομπή χωρίς προϊόν

Όταν η διάγνωση είναι αβέβαιη, υπάρχουν σημεία κινδύνου ή απουσιάζει επαρκής τεκμηρίωση, η ορθή ολοκλήρωση είναι αξιολόγηση ή παρακολούθηση χωρίς πρόσθετη πώληση.

Δημοσίευση και επιστημονική ευθύνη

Η πλήρης επαγγελματική έκδοση διατίθεται στο sikalias.org/handbook/. Το patientcare.gr φιλοξενεί εισαγωγή και σύνδεσμο προς την πλήρη έκδοση. Το πλήρες εγχειρίδιο έχει μία κύρια διεύθυνση ώστε να αποφεύγονται διαφορετικές εκδόσεις του ίδιου κειμένου.

Υπεύθυνος έκδοσης και ανασκόπησης: Στασίνος Χρ. Σικαλιάς, φαρμακοποιός. Το περιεχόμενο της έκδοσης 1.0 (29/09/2026) εγκρίθηκε ως τελικό στις 03/10/2026. Η έγκριση αφορά την παρούσα εκπαιδευτική έκδοση και δεν συνιστά πιστοποίηση από ανεξάρτητο φορέα. Οι επαγγελματίες επιβεβαιώνουν την ισχύουσα ΠΧΠ και τα δεδομένα του συγκεκριμένου ασθενούς κατά την εφαρμογή.

Προτεινόμενος κύκλος συντήρησης: έλεγχος πηγών ανά έξι μήνες και άμεση επανεξέταση σε σημαντική ανακοίνωση ασφάλειας ή αλλαγή οδηγίας. Πρώτη προγραμματισμένη ανασκόπηση έως 29/03/2027. Πρόκειται για εκδοτικό χρονοδιάγραμμα, όχι ενεργοποιημένη αυτόματη υπενθύμιση.

Στην επαγγελματική έκδοση δεν συνδέονται η αξιολόγηση πηγών και η επιλογή παρέμβασης με πόντους, δώρα, προμήθεια ή διαθέσιμο περιθώριο. Τυχόν εσωτερικός κατάλογος αποθέματος είναι χωριστό λειτουργικό αρχείο. Δηλώνεται η σχέση του δημιουργού με το φαρμακείο και τις επιχειρήσεις Sikalias, χωρίς να προβάλλονται υπό ανάπτυξη προϊόντα ως διαθέσιμες θεραπείες.

Εκτός πεδίου αυτόνομης εφαρμογής: επείγουσα και νοσοκομειακή θεραπεία, ογκολογικά σχήματα, στείρες παρασκευές, αλλαγές ανοσοκαταστολής, μεταμόσχευση, βαριά νεφρική ή ηπατική ανεπάρκεια, εξατομικευμένη παιδιατρική δοσολογία και πλήρης έλεγχος πολυφαρμακίας. Ο φαρμακοποιός αναγνωρίζει το αίτημα και το κατευθύνει στον κατάλληλο επαγγελματία.

2 Πρωτόκολλα αρχικής αξιολόγησης

Διαλέξτε το πρωτόκολλο που αντιστοιχεί στο αίτημα. Διαβάστε πρώτα τα σημεία κινδύνου και μετά ακολουθήστε τον κατάλληλο κλάδο. Η τελική φαρμακευτική απόφαση απαιτεί έλεγχο του συγκεκριμένου προϊόντος και ασθενούς. Κάθε πρωτόκολλο παραπέμπει στον χωριστό φάκελο συμπληρωματικής φροντίδας του κεφαλαίου 3.

R01 Ξηρός βήχας: ανακούφιση με έλεγχο της αιτίας

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: «Θέλω κάτι για ξηρό βήχα» ή αγορά αντιβηχικού.

Πρώτα η διαλογή

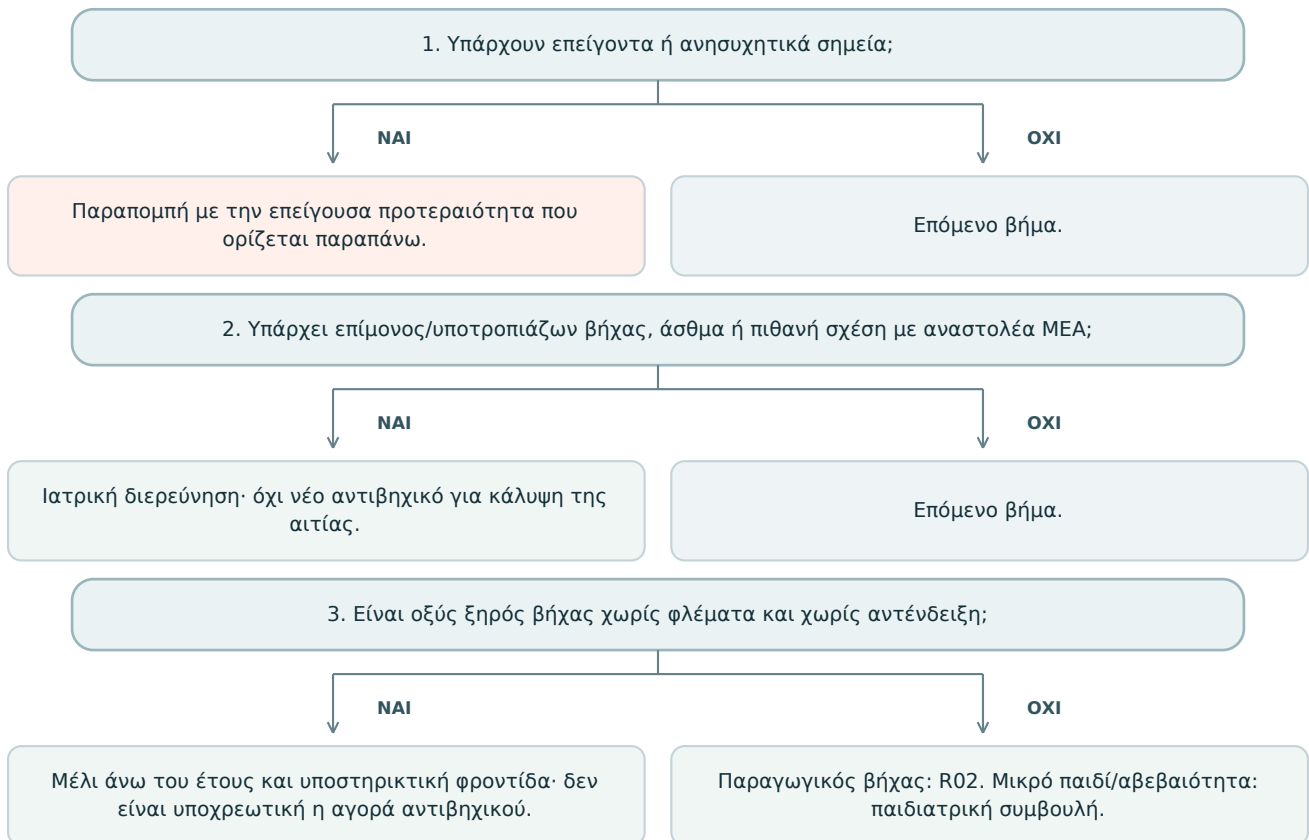
Σοβαρή δύσπνοια, κυάνωση ή σύγχυση: 112. Αιμόπτυση, θωρακικός πόνος ή έντονη κακουχία: αυθημερόν ιατρική εκτίμηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια ηλικία και πόσες ημέρες βήχα; Υπάρχουν φλέματα;
- Υπάρχει δύσπνοια, πόνος θώρακα, αίμα ή γρήγορη επιδείνωση;
- Λαμβάνει ραμιπρίλη/άλλον αναστολέα ΜΕΑ, αντικαταθλιπτικό ή ήδη σιρόπι;
- Υπάρχει άσθμα, εγκυμοσύνη, αλλεργία ή νυχτερινή/επαναλαμβανόμενη ενόχληση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Μέλι ως απλό καταπραυντικό

Ηλικία άνω του 1 έτους· περιορισμένο συμπτωματικό όφελος, χωρίς υπόσχεση ίασης.

Έλεγχος: Ποτέ σε βρέφος· έλεγχος αλλεργίας και σακχάρων.

[R-S1] [R-S2]

Επανεκτίμηση: Πρακτική επανεπικοινωνία σε 2-3 ημέρες αν επιμένει η ενόχληση· βήχας πάνω από 3 εβδομάδες χρειάζεται εξέταση. Επιδείνωση οποτεδήποτε: νωρίτερα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R01

Πηγές: [R-S1] [R-S2] [R-S3] [R-S4] [R-S47]

R02 Παραγωγικός βήχας: εκκρίσεις χωρίς άσκοπη καταστολή

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: «Έχω φλέματα» ή αγορά ακετυλοκυστεΐνης/καρβοκυστεΐνης.

Πρώτα η διαλογή

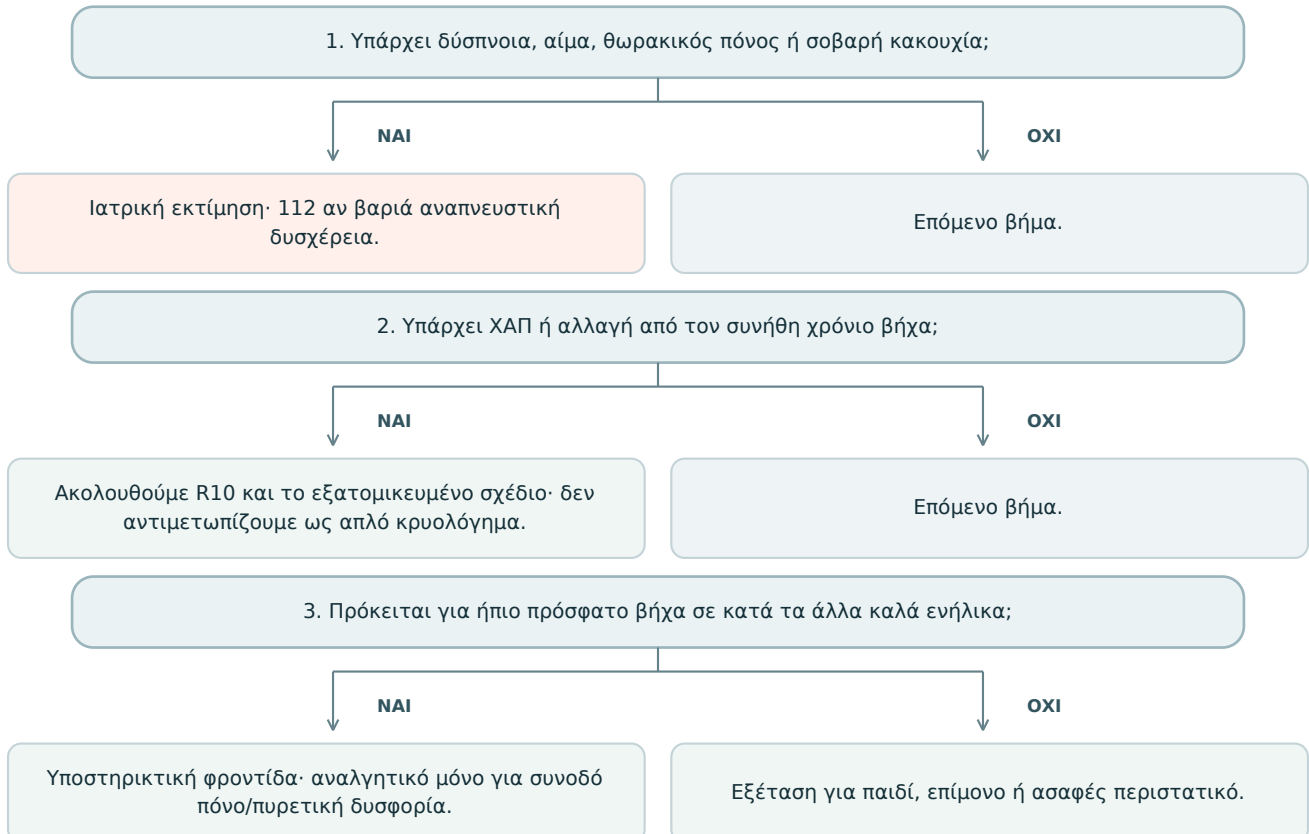
Αδυναμία ομιλίας λόγω δύσπνοιας, κυάνωση, σύγχυση: 112. Αίμα, δύσπνοια ή θωρακικός πόνος: αυθημερόν. Εγκυμοσύνη, μεγάλη ηλικία και σοβαρή συννοσηρότητα μειώνουν το όριο παραπομπής.

Βασικές ερωτήσεις

- Πόσες ημέρες και πόση ποσότητα πτυέλων; Υπάρχει αίμα;
- Υπάρχει δύσπνοια, πυρετός, θωρακικός πόνος ή επιδείνωση;
- Υπάρχει γνωστή ΧΑΠ, άσθμα, καρδιονεφρική νόσος ή ανοσοκαταστολή;
- Ποια ηλικία, εγκυμοσύνη και ποια φάρμακα/σιρόπια ήδη χρησιμοποιούνται;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ανάπαυση και επαρκή υγρά· κανένα υποχρεωτικό σιρόπι

Ήπιο επεισόδιο χωρίς κόκκινες σημαίες.

Έλεγχος: Δεν παρατείνουμε αυτοθεραπεία με διαδοχικές φιάλες.

[R-S5] [R-S6]

Παρακεταμόλη για συνοδό πόνο/πυρετική δυσφορία

Αν υπάρχει ξεχωριστός στόχος αναλγησίας.

Έλεγχος: Δεν θεραπεύει τον βήχα· ελέγχουμε διπλή παρακεταμόλη, ηπατική νόσο και οδηγίες δόσης.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[R-S5] [R-S8]

Επανεκτίμηση: Αν ο βήχας δεν βελτιώνεται στις 3 εβδομάδες: εξέταση. Νέα δύσπνοια, πυρετική επιδείνωση ή αίμα: αυθημερόν.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R02

Πηγές: [R-S1] [R-S5] [R-S6] [R-S8] [R-S41]

R03 Κοινό κρυολόγημα: επιλογή ανά ενοχλητικό σύμπτωμα

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά “cold & flu” ή συνδυασμός καταρροής, βήχα και πονόλαιμου.

Πρώτα η διαλογή

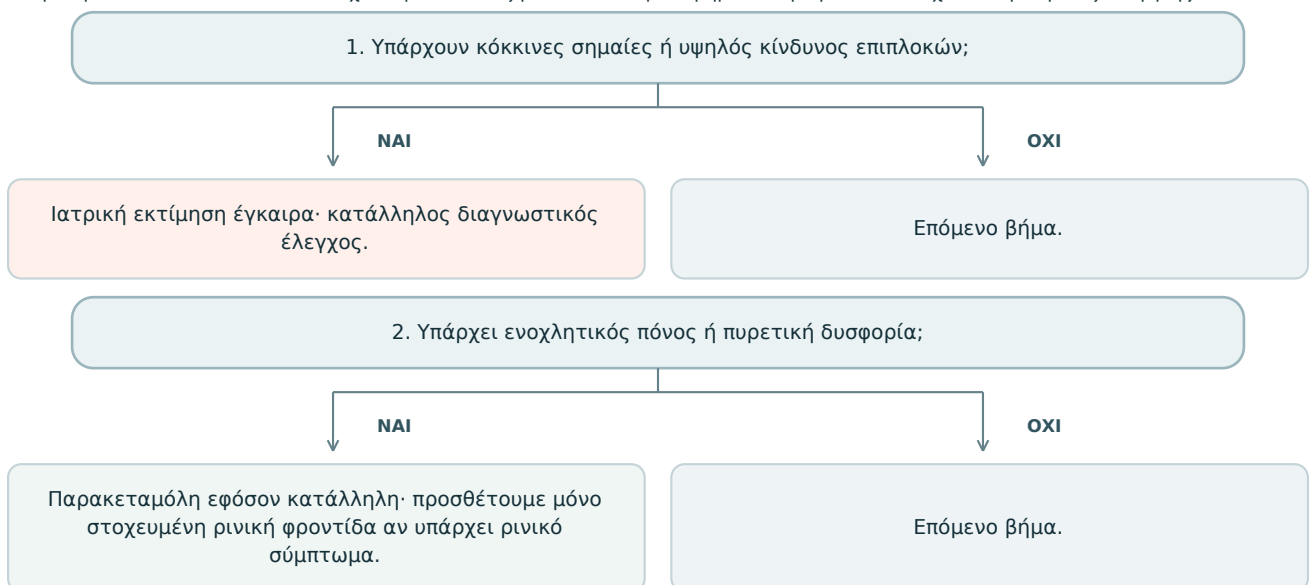
Δύσπνοια, αφυδάτωση ή επιδείνωση χρόνιας νόσου: άμεση αξιολόγηση. Ευάλωτος ασθενής με πιθανή γρίπη/COVID-19: άμεση επικοινωνία με ιατρό για έγκαιρη ειδική θεραπεία.

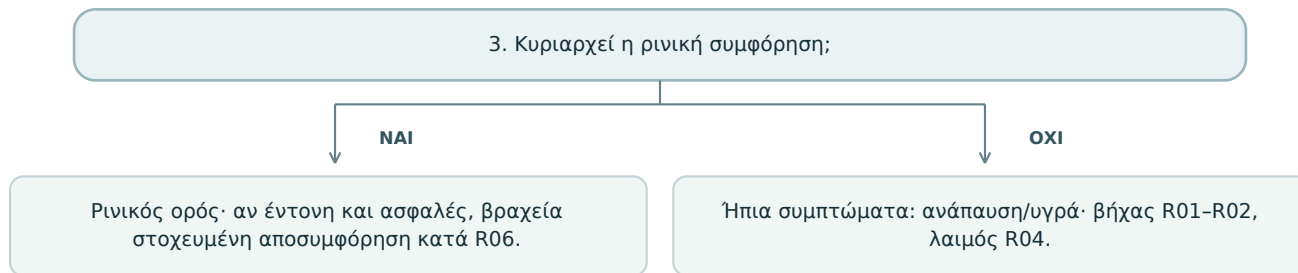
Βασικές ερωτήσεις

- Πότε άρχισε και ποιο σύμπτωμα ενοχλεί περισσότερο;
- Υπάρχει υψηλός κίνδυνος επιπλοκών γρίπης/COVID-19;
- Ποια σκευάσματα έχουν ήδη ληφθεί και ποιες δραστηριότητες περιέχουν;
- Υπέρταση, νεφρική νόσος, εγκυμοσύνη ή μικρό παιδί;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Παρακεταμόλη αντί πολυσυστατικού όταν μόνο αυτή χρειάζεται

Πόνος ή δυσφορία από πυρετό.

Έλεγχος: Αθροίζουμε όλες τις πηγές παρακεταμόλης· προσοχή σε ήπαρ/νεφρούς.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[R-S8]

Ισότονο ρινικό διάλυμα NaCl

Ρινική ενόχληση/εκκρίσεις, με κατάλληλη μορφή ανά ηλικία.

Έλεγχος: Ήπια τεχνική· ποτέ κοινόχρηστο ρύγχος.

Ελληνικά παραδείγματα: [B070] Clinofar αποστειρωμένος φυσιολογικός ορός

[R-S7]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B070 είναι ταυτότητα φυσιολογικού ορού σε αμπούλες. Πριν τη ρινική χρήση ελέγχεται η οδός χρήσης/ετικέτα.

Επανεκτίμηση: Εκτίμηση αν πυρετός διαρκεί πάνω από 4 ημέρες, συμπτώματα πάνω από 10 χωρίς βελτίωση ή επιστρέφουν χειρότερα μετά αρχική ύφεση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R03

Πηγές: [R-S7] [R-S8] [R-S9] [R-S19]

R04 Πονόλαιμος: αναλγησία μετά ασφαλή διαλογή

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αίτημα για παστίλιες, spray λαιμού ή αντιβιοτικό.

Πρώτα η διαλογή

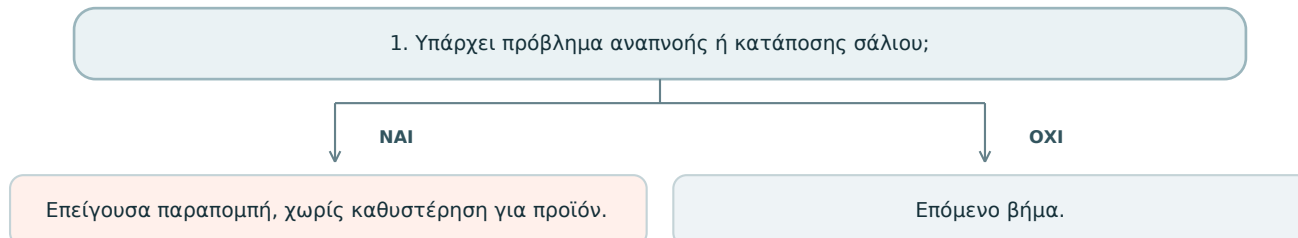
Δύσπνοια, αδυναμία κατάποσης, σιελόρροια ή εισπνευστικός θόρυβος: 112/ΤΕΠ. Έντονη κακουχία, αφυδάτωση ή ανοσοκαταστολή: αυθημερόν.

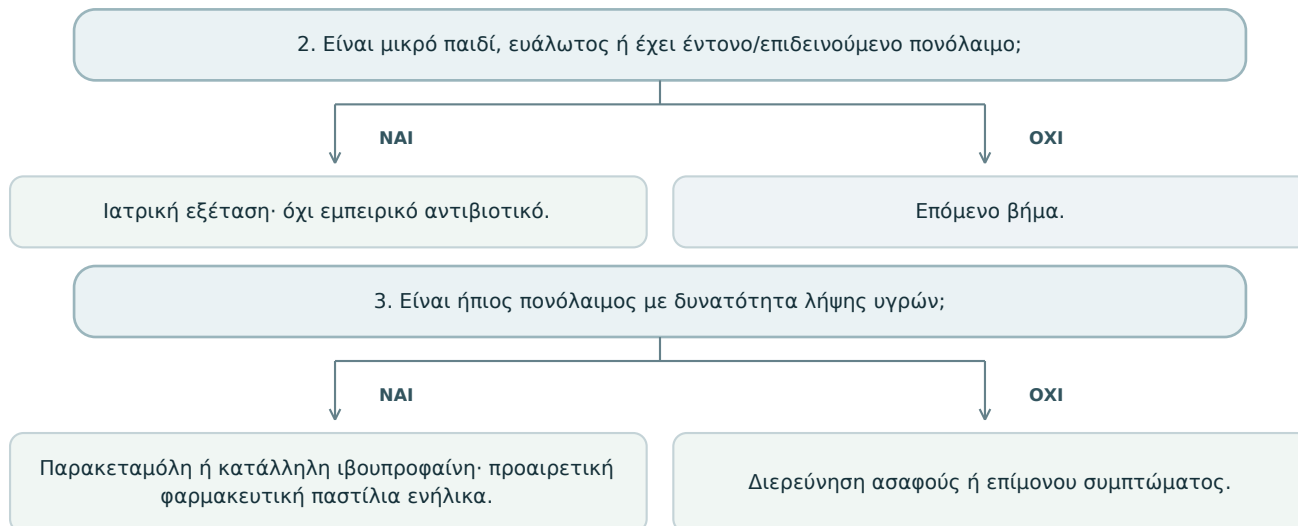
Βασικές ερωτήσεις

- Μπορεί να καταπιεί υγρά και σάλιο;
- Πόσες ημέρες, πυρετός, ταχεία επιδείνωση ή επαναλήψεις;
- Παιδί κάτω των 5, ανοσοκαταστολή ή αφυδάτωση;
- Παίρνει ήδη ιβουπροφαίνη/άλλο ΜΣΑΦ ή έχει έλκος, άσθμα, αντιπηκτικό;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Παρακεταμόλη· εναλλακτικά ιβουπροφαίνη όταν κατάλληλη

Ανακούφιση πόνου/πυρετικής δυσφορίας.

Έλεγχος: Η ιβουπροφαίνη χρειάζεται έλεγχο έλκους, νεφρικής νόσου, κύησης, αντιπηκτικών και άσθματος.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON · [B002] ALGOFREN

[R-S10] [R-S12]

Παστίλια φλουοιβιπροφαίνης 8,75 mg: προαιρετικά σε κατάλληλο ενήλικα

Βραχεία τοπική ανακούφιση, με μικρό πρόσθετο όφελος· έως 3 ημέρες σύμφωνα με την ΠΧΠ.

Έλεγχος: Όχι μαζί με ιβουπροφαίνη/άλλο ΜΣΑΦ. Έλεγχος έλκους, αντιπηκτικών, νεφρών, κύησης και αντίδρασης σε ΜΣΑΦ.

Ελληνικά παραδείγματα: [B080] STREPFEN

[R-S10] [R-S43]

Επανεκτίμηση: Με φλουοιβιπροφαίνη: επανεκτίμηση αν απαιτείται χρήση πέρα από 3 ημέρες. Κάθε πονόλαιμος χωρίς βελτίωση σε μία εβδομάδα ή υποτροπές χρειάζεται εξέταση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R04

Πηγές: [R-S10] [R-S11] [R-S12] [R-S43]

R05 Αλλεργική ρινίτιδα: ρινική αγωγή με σωστή τεχνική

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά αντιισταμινικού ή αίτημα για φτέρνισμα/κνησμό/υδαρή καταρροή.

Πρώτα η διαλογή

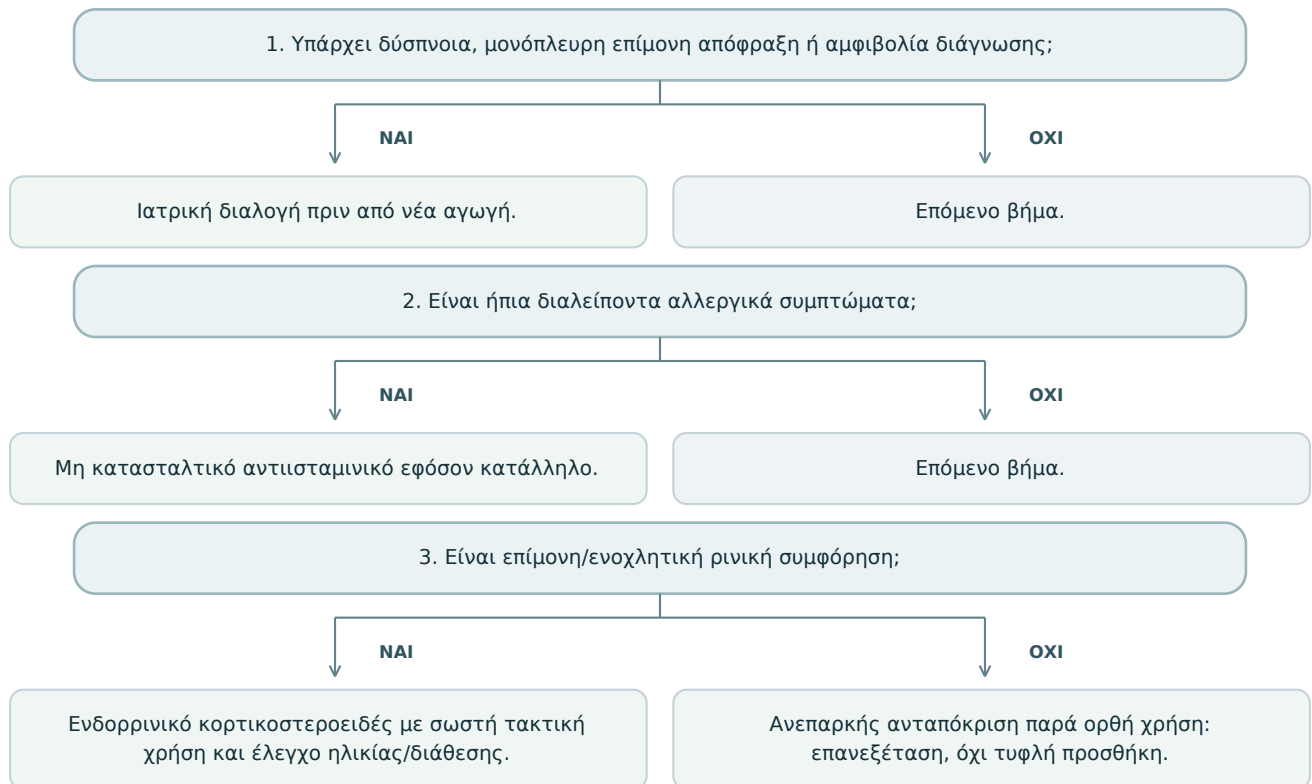
Δύσπνοια ή επιδείνωση άσθματος χρειάζεται άμεση διαλογή. Επίμονα μονόπλευρα συμπτώματα, αιμορραγία ή ύποπτο ξένο σώμα: ΩΡΛ· υποψία μπαταρίας: ΤΕΠ.

Βασικές ερωτήσεις

- Σχετίζεται με εποχή ή συγκεκριμένο αλλεργιογόνο;
- Υπάρχει ρινικός κνησμός, οφθαλμικός κνησμός ή πυρετός;
- Επηρεάζει ύπνο/δραστηριότητα; Υπάρχει άσθμα;
- Χρησιμοποιεί ρινικό steroid τακτικά ή μόνο περιστασιακά;
- Ηλικία, εγκυμοσύνη, νεφρική νόσος και άλλα φάρμακα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Σετιριζίνη ή λοραταδίνη

Επιλεγμένα ήπια αλλεργικά συμπτώματα· μία δραστική.

Έλεγχος: Έλεγχος ΠΧΠ για ηλικία/νεφρική λειτουργία και πιθανή υπνηλία πριν οδήγηση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B003] ZIRTEK / ZIPTEK · [B004] CLARITYNE

[R-S13] [R-S42]

Ενδορρινική μομεταζόνη

Επίμονα ενοχλητικά ρινικά συμπτώματα· τακτική χρήση, όχι στιγμιαία αποσυμφόρηση.

Έλεγχος: Έγκυος/παιδί: ειδική επιβεβαίωση καταλληλότητας. Επίμονη ρινορραγία απαιτεί επανέλεγχο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B006] NASONEX

[R-S14] [R-S15]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B006 αφορά ρινική μομεταζόνη. Δεν χαρτογραφείται φλουτικαζόνη ως ίδια δραστική.

Επανεκτίμηση: Πρακτικός έλεγχος τεχνικής/ανταπόκρισης στις 2 εβδομάδες. Επίμονος κακός έλεγχος ύπνου ή άσθματος: ιατρός.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R05

Πηγές: [R-S13] [R-S14] [R-S15] [R-S16] [R-S42]

R06 Ρινική συμφόρηση και συμπτώματα παραρρινίων

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά αποσυμφορητικού ή «βουλωμένη μύτη/πίεση στο πρόσωπο».

Πρώτα η διαλογή

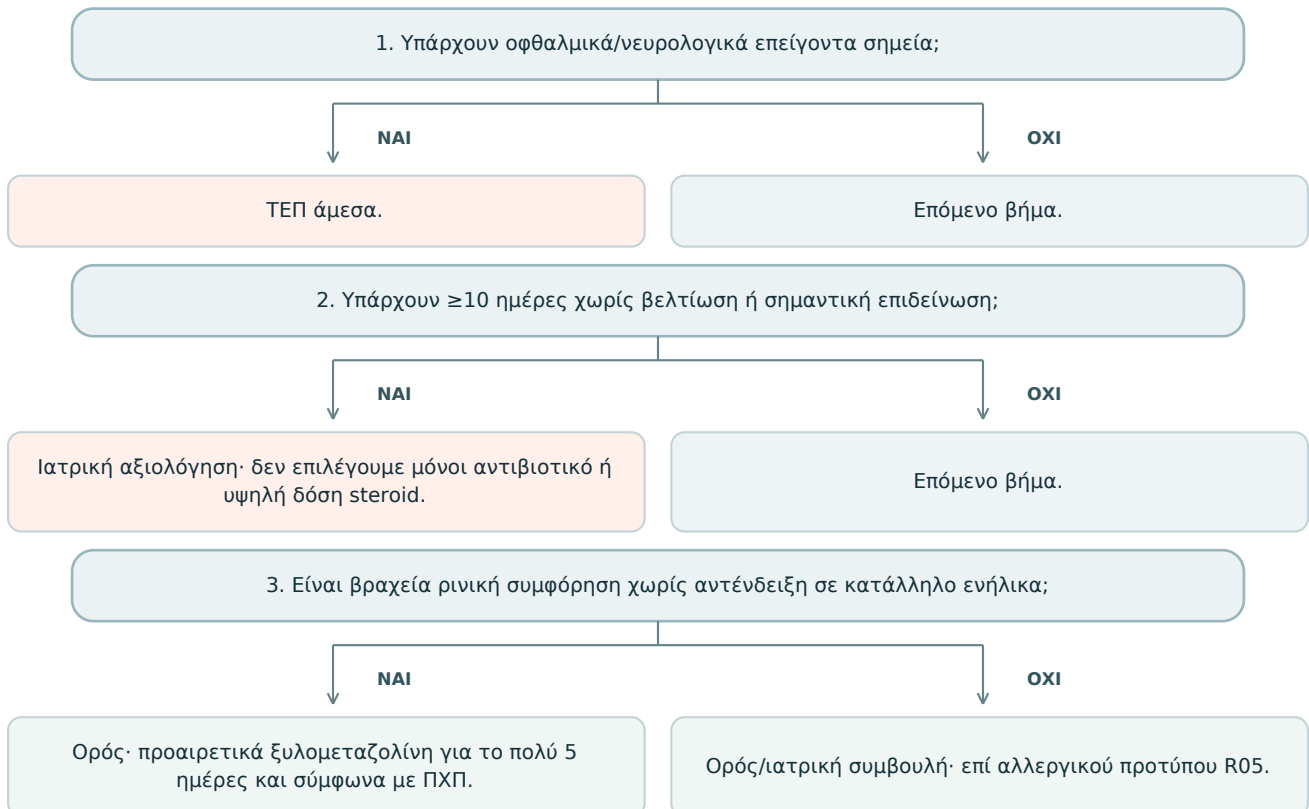
Περιορβιτικό οίδημα, μειωμένη όραση/διπλωπία, σοβαρός μετωπιαίος πόνος ή νευρολογικά σημεία: επείγουσα νοσοκομειακή εκτίμηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πόσες ημέρες; Βελτιώνεται ή επιδεινώθηκε μετά αρχική ύφεση;
- Υπάρχει οίδημα γύρω από μάτι, διπλωπία ή ισχυρός πονοκέφαλος;
- Πόσες ημέρες χρησιμοποιεί αγγειοσυσπαστικό spray;
- Υπέρταση, καρδιοπάθεια, νεφρική νόσος, γλαύκωμα, κύηση ή αντικαταθλιπτικά;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ρινικό ισότονο NaCl

Συμπτωματική φροντίδα, χωρίς υπόσχεση συντόμευσης παραρρινοκολπίτιδας.

Έλεγχος: Ασφαλές νερό και καθαρή συσκευή.

Ελληνικά παραδείγματα: [B070] Clinoфар αποστειρωμένος φυσιολογικός ορός [R-S16] [R-S17]

Ευλομεταζολίνη: μία κατάλληλη ρινική μορφή

Έντονη βραχεία συμφόρηση· έως 5 ημέρες ή μικρότερο όριο της ΠΧΠ.

Έλεγχος: Όχι χρονίως ή μαζί με άλλο αποσυμφορητικό· έλεγχος καρδιαγγειακών/γλαυκώματος/κύησης και ηλικίας.

Ελληνικά παραδείγματα: [B008] OTRIVIN

[R-S9]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος στο τέλος 3-5 ημερών αποσυμφορητικού· εξέταση σε ≥ 10 ημέρες χωρίς βελτίωση ή νωρίτερα αν επιδεινώνεται.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R06

Πηγές: [R-S8] [R-S9] [R-S16] [R-S17] [R-S18]

R07 Πυρετός ενηλίκου: δυσφορία, ενυδάτωση και διαλογή

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά αντιπυρετικού ή «έχω πυρετό».

Πρώτα η διαλογή

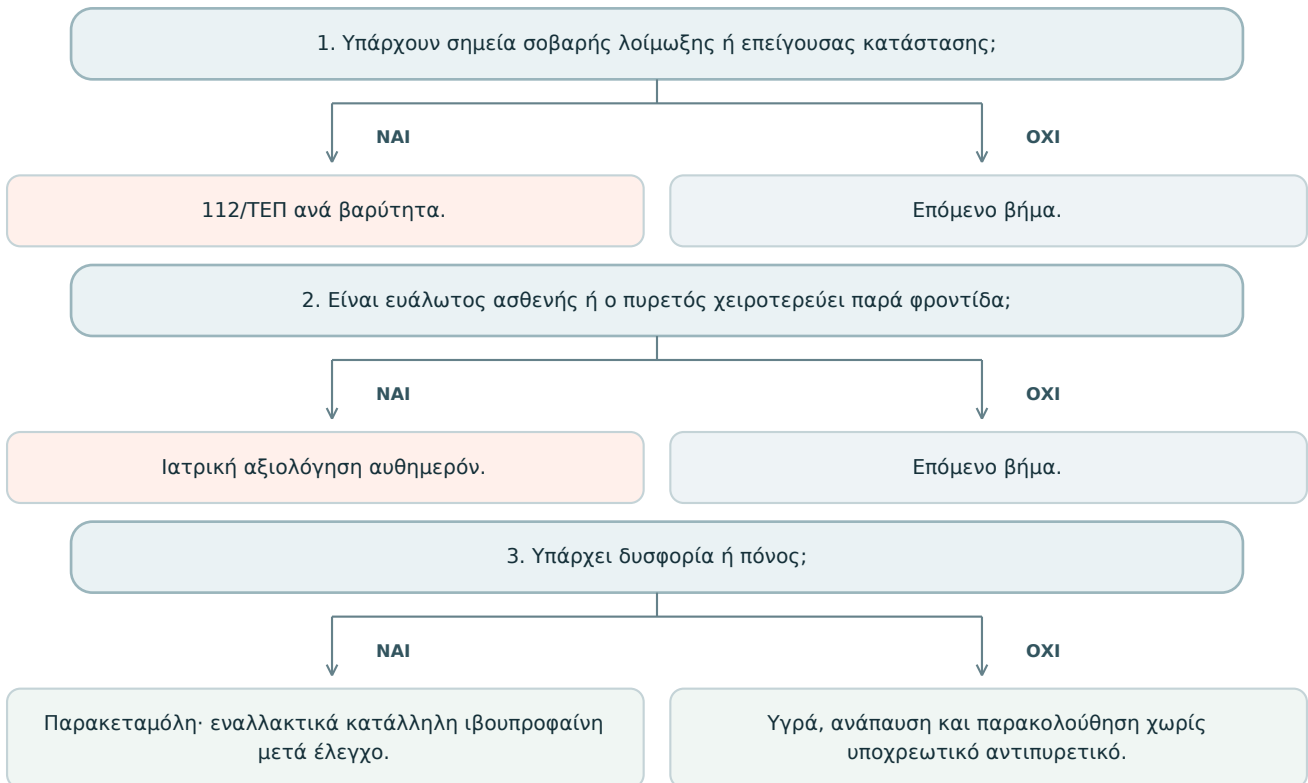
Σύγχυση, δυσκολία αναπνοής, κυανό/κηλιδωτό δέρμα ή βαριά γενική εικόνα: 112. Πολύ λίγα ούρα, αφυδάτωση ή επιδείνωση: αυθημερόν.

Βασικές ερωτήσεις

- Πόση θερμοκρασία, πώς μετρήθηκε και πόσες ημέρες;
- Υπάρχουν σύγχυση, δύσπνοια, μειωμένα ούρα ή έντονος εντοπισμένος πόνος;
- Ανοσοκαταστολή, κύηση, πρόσφατη θεραπεία ή σοβαρό υποκείμενο νόσημα;
- Τι αντιπυρετικά/cold & flu έχουν ληφθεί και πότε;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Παρακεταμόλη

Για δυσφορία/πόνο, στη δόση του κατάλληλου σκευάσματος.

Έλεγχος: Ήπαρ, νεφροί, χαμηλό βάρος, σημαντικό αλκοόλ και διπλή δραστική απαιτούν έλεγχο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[R-S8] [R-S19]

Ιβουπροφαίνη ως εναλλακτική

Όταν είναι κατάλληλη και υπάρχει ανάγκη συμπτωματικής ανακούφισης.

Έλεγχος: Αποφεύγεται χωρίς ιατρική οδηγία σε κύηση, αφυδάτωση/νεφρικό κίνδυνο, έλκος ή αντιπηκτικά.

Ελληνικά παραδείγματα: [B002] ALGOFREN

[R-S12]

Επανεκτίμηση: Επανεκτίμηση άμεσα σε επιδείνωση. Αν χρειάζεται παρακεταμόλη πάνω από 3 ημέρες ή ο πυρετός δεν βελτιώνεται, ιατρική εξέταση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R07

Πηγές: [R-S8] [R-S12] [R-S19] [R-S20]

R08 Πυρετός παιδιού: πρώτα ηλικία και γενική εικόνα

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Γονέας ζητά αντιπυρετικό ή δεύτερο σιρόπι.

Πρώτα η διαλογή

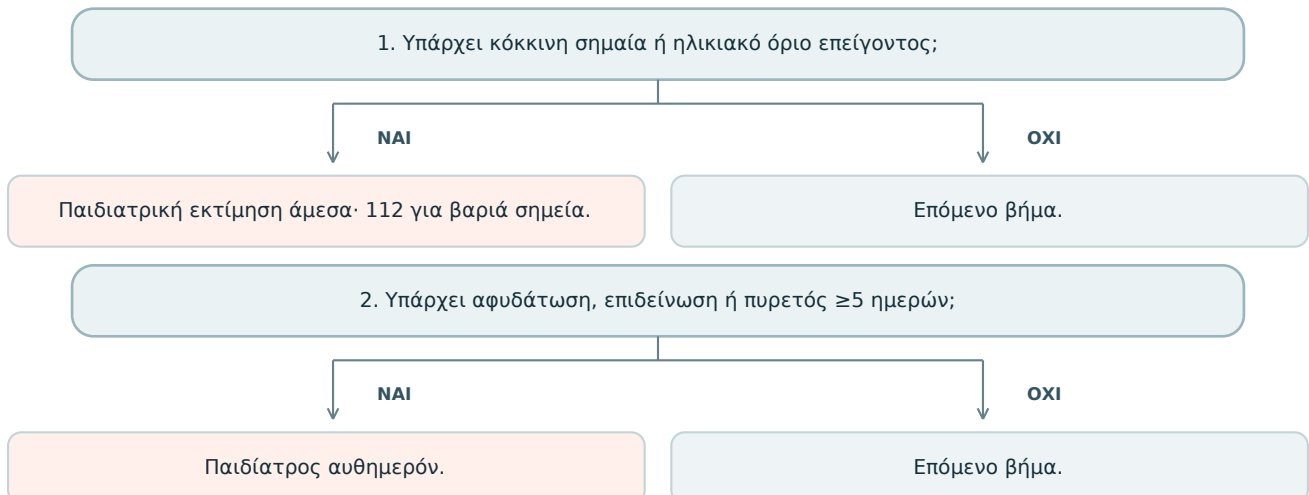
Δυσκολία αφύπνισης, δύσπνοια, μη λευκαίνον εξάνθημα, αυχενική δυσκαμψία ή πρώτος σπασμός: 112. Κάτω των 3 μηνών με $\geq 38^{\circ}\text{C}$, ή 3-6 μηνών με $\geq 39^{\circ}\text{C}$: επείγουσα παιδιατρική αξιολόγηση.

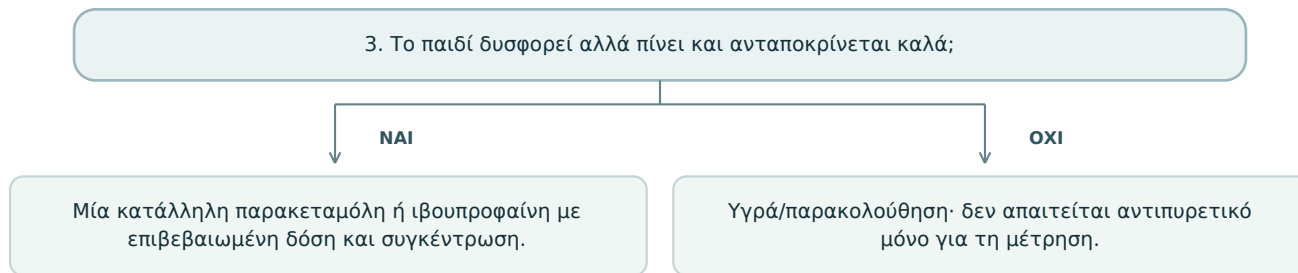
Βασικές ερωτήσεις

- Ακριβής ηλικία και πρόσφατο βάρος;
- Πόση θερμοκρασία, πώς μετρήθηκε, διάρκεια;
- Πίνει, ουρεί, ανταποκρίνεται και αναπνέει φυσιολογικά;
- Εξάνθημα, αυχενική δυσκαμψία, σπασμός, αφυδάτωση;
- Ποια δραστική, συγκέντρωση mg/mL, ποσότητα και ώρα τελευταίας δόσης;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη παιδιατρικής μορφής — μία κάθε φορά

Δυσφορία, με δόση που επαληθεύει ο φαρμακοποιός από ηλικία/βάρος και ΠΧΠ.

Έλεγχος: Όχι ασπιρίνη κάτω των 16. Ιβουπροφαίνη όχι σε αφυδάτωση/ανεμευλογία· άσθμα ή μικρό βρέφος απαιτεί ειδική καθοδήγηση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON · [B002] ALGOFREN

[R-S21] [R-S22]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Τα B001/B002 περιέχουν και ενήλικες μορφές στον κατάλογο: εδώ επιλέγεται αποκλειστικά η παιδιατρική υγρή μορφή και η δοσομέτρηση του πρωτοκόλλου.

Επανεκτίμηση: Ο γονέας ελέγχει τακτικά και τη νύχτα· άμεση επικοινωνία αν ανησυχεί ή δεν βοηθά η αγωγή. Πυρετός 5 ημερών: εξέταση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R08

Πηγές: [R-S21] [R-S22] [R-S23]

R09 Άσθμα: η σωστή συσκευή είναι συμπληρωματική θεραπεία

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Εκτέλεση συνταγής εισπνεόμενης βουδεσονίδης/φορμοτερόλης, μπεκλομεθαζόνης ή ανακουφιστικού.

Πρώτα η διαλογή

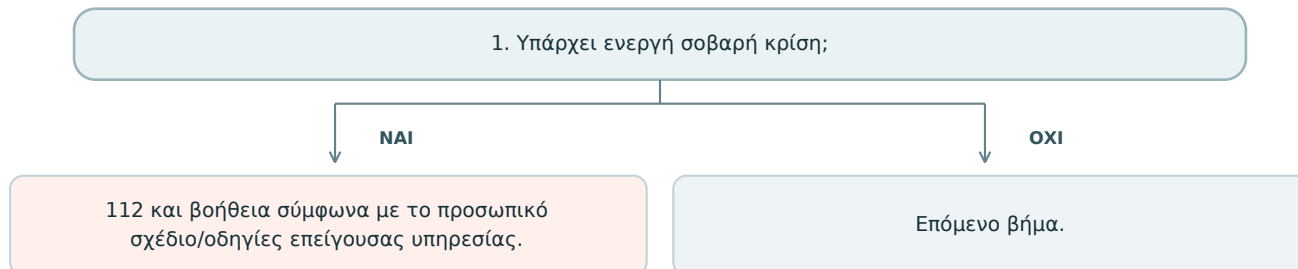
Κρίση με επιδείνωση, αδυναμία ομιλίας, σύγχυση, κυάνωση ή μη ανταπόκριση στο προσωπικό σχέδιο: 112. Δεν καθυστερούμε για αγορά εξαρτήματος.

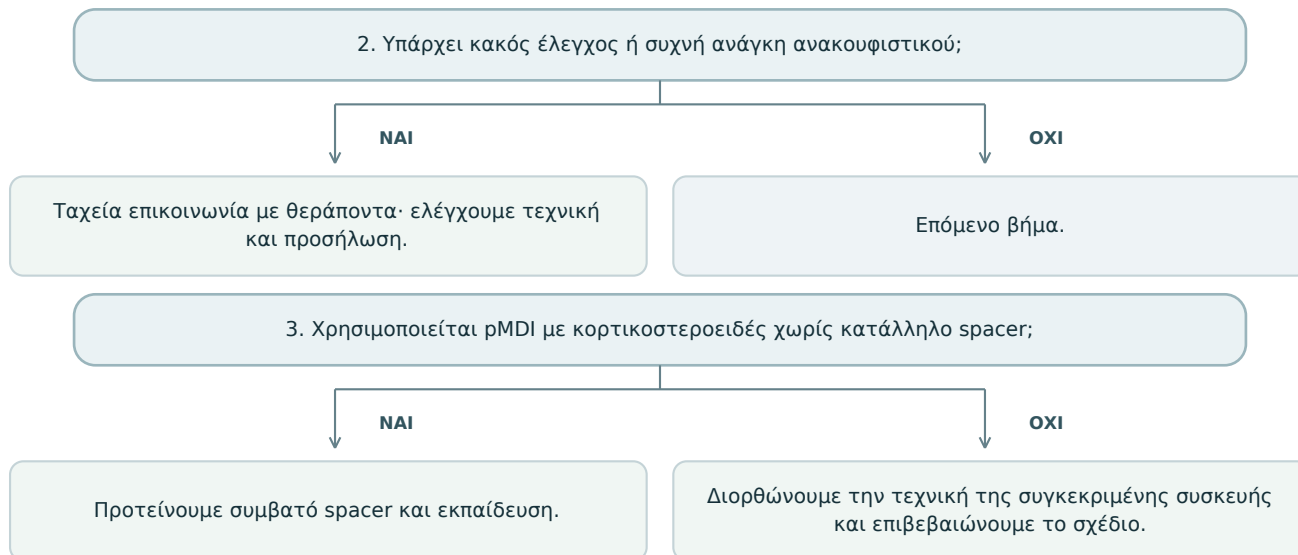
Βασικές ερωτήσεις

- Ποια συσκευή και ποιος ρόλος κάθε εισπνεόμενου στο προσωπικό σχέδιο;
- Ξυπνά τη νύχτα ή χρειάζεται συχνότερα ανακουφιστικό;
- Μπορεί να επιδείξει τη χρήση με εκπαιδευτική συσκευή;
- Υπάρχει γραπτό σχέδιο, παράλειψη δόσεων ή πρόσφατη κρίση;
- Βράγχος φωνής/λευκές πλάκες στόματος ή ασύμβατος spacer;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Συνέχιση της συνταγογραφημένης αγωγής με εισπνεόμενο κορτικοστεροειδές (ICS)

Επιβεβαιώνουμε ρόλο θεραπείας ελέγχου και ανακούφισης· η αλλαγή σχήματος ανήκει στον ιατρό.

Έλεγχος: Δεν θεωρούμε κάθε συνδυασμό ICS/LABA κατάλληλο ως ανακουφιστικό· ακολουθούμε συγκεκριμένη συνταγή/ΠΧΠ.

Ελληνικά παραδείγματα: [B043] PULMICORT · [B044] SYMBICORT TURBUHALER · [B045] QVAR AUTOHALER

[R-S24] [R-S40]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Τα εισπνεόμενα είναι παραδείγματα ήδη συνταγογραφημένων ταυτοτήτων. Το SYMBICORT TURBUHALER B044 είναι DPI και δεν δέχεται spacer. Το PULMICORT B043 αφορά νεφελοποίηση. Η παρουσία τους στη γραμμή δεν σημαίνει συμβατότητα με το συμπληρωματικό spacer.

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος τεχνικής στην επόμενη εκτέλεση ή νωρίτερα αν δυσκολεύεται. Μετά κρίση, ιατρική επικοινωνία εντός 2 ημερών ακόμη και αν βελτιώθηκε.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R09

Πηγές: [R-S24] [R-S25] [R-S40]

R10 ΧΑΠ: υποστήριξη εισπνεόμενων και έγκαιρη αναγνώριση παρόξυνσης

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Εκτέλεση συνταγής τιotropίου ή συνδυασμού LABA/LAMA/ICS· αίτημα βλεννολυτικού.

Πρώτα η διαλογή

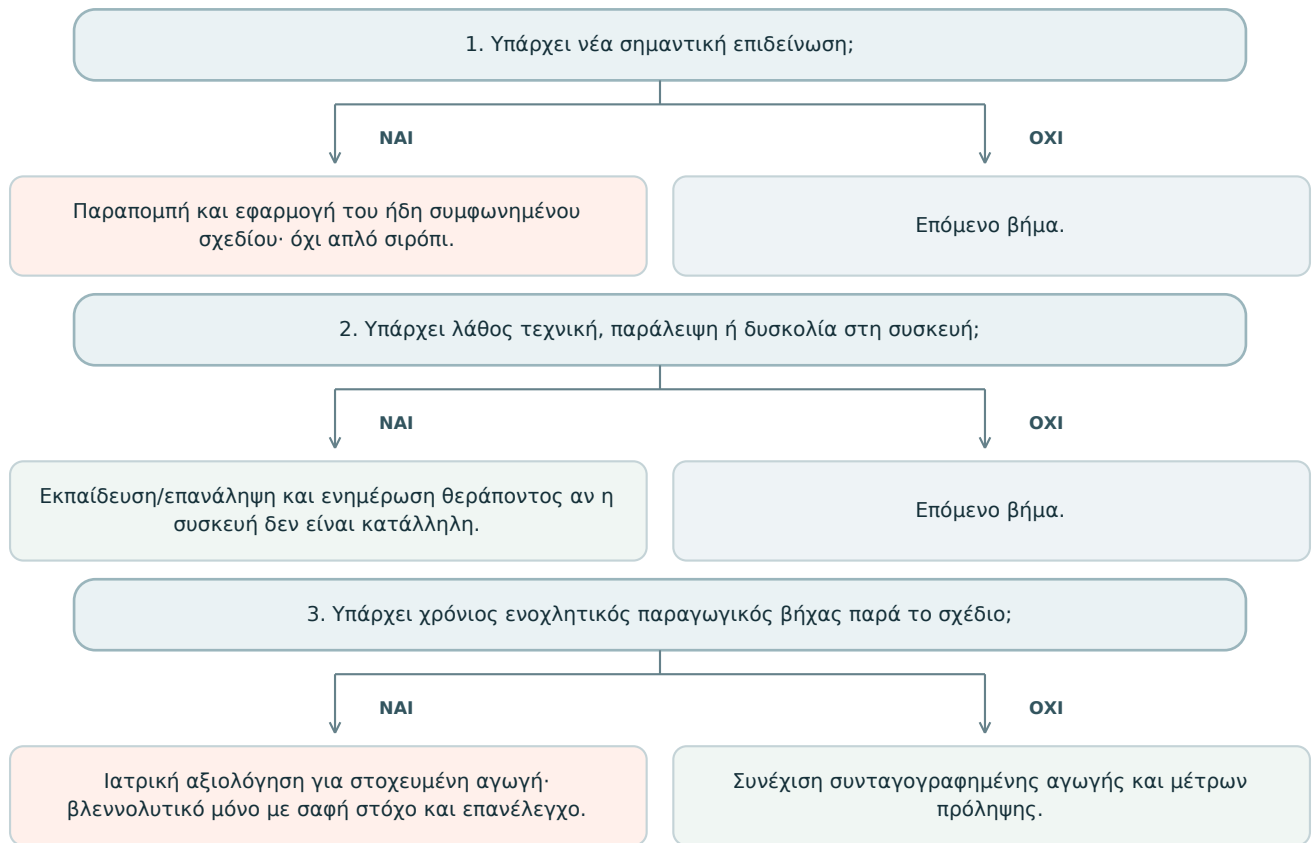
Οξεία βαριά δύσπνοια, σύγχυση, κυάνωση ή θωρακικός πόνος: επείγουσα εκτίμηση/112. Σαφής αύξηση δύσπνοιας ή νέα συμπτώματα λοίμωξης: αυθημερόν θεράπων.

Βασικές ερωτήσεις

- Είναι η δύσπνοια/ποσότητα πτυέλων διαφορετική από το συνηθισμένο;
- Υπάρχει πυρετός, πόνος θώρακα, σύγχυση ή αδυναμία καθημερινής δραστηριότητας;
- Ποια εισπνευστικά και ποια συσκευή χρησιμοποιεί πραγματικά;
- Καπνίζει, έχει πρόγραμμα αποκατάστασης ή γραπτό σχέδιο παρόξυνσης;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Συνέχιση των συνταγογραφημένων βρογχοδιασταλτικών με σωστή τεχνική

Σταθερός ασθενής· επιβεβαίωση συγκεκριμένων συσκευών.

Έλεγχος: Όχι αυτόματη προσθήκη ICS ή αλλαγή φαρμάκου από τον πάγκο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B046] SPIRIVA RESPIMAT

[R-S26] [R-S27]

Καρβοκυστεΐνη ή ακετυλοκυστεΐνη μόνο όταν έχει επιλεγεί από θεράποντα

Επίμονα παχύρρευστα πτύελα· αξιολόγηση πραγματικού συμπτωματικού οφέλους.

Έλεγχος: Δεν εφαρμόζουμε αυτή την ένδειξη σε κάθε οξύ βήχα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B081] MUCOTHIOΛ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ · [B082] TREBON-N

[R-S27]

Επανεκτίμηση: Νέα επιδείνωση: ίδια ημέρα. Για σταθερό ασθενή καταγράφουμε πρακτικό επανέλεγχο τεχνικής στην επόμενη προμήθεια.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R10

Πηγές: [R-S5] [R-S26] [R-S27] [R-S39] [R-S20] [R-S45]

R11 Ξηροφθαλμία: λίπανση και φροντίδα βλεφάρων όταν χρειάζεται

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά τεχνητών δακρύων ή «τσούζουν/στεγνώνουν τα μάτια στην οθόνη».

Πρώτα η διαλογή

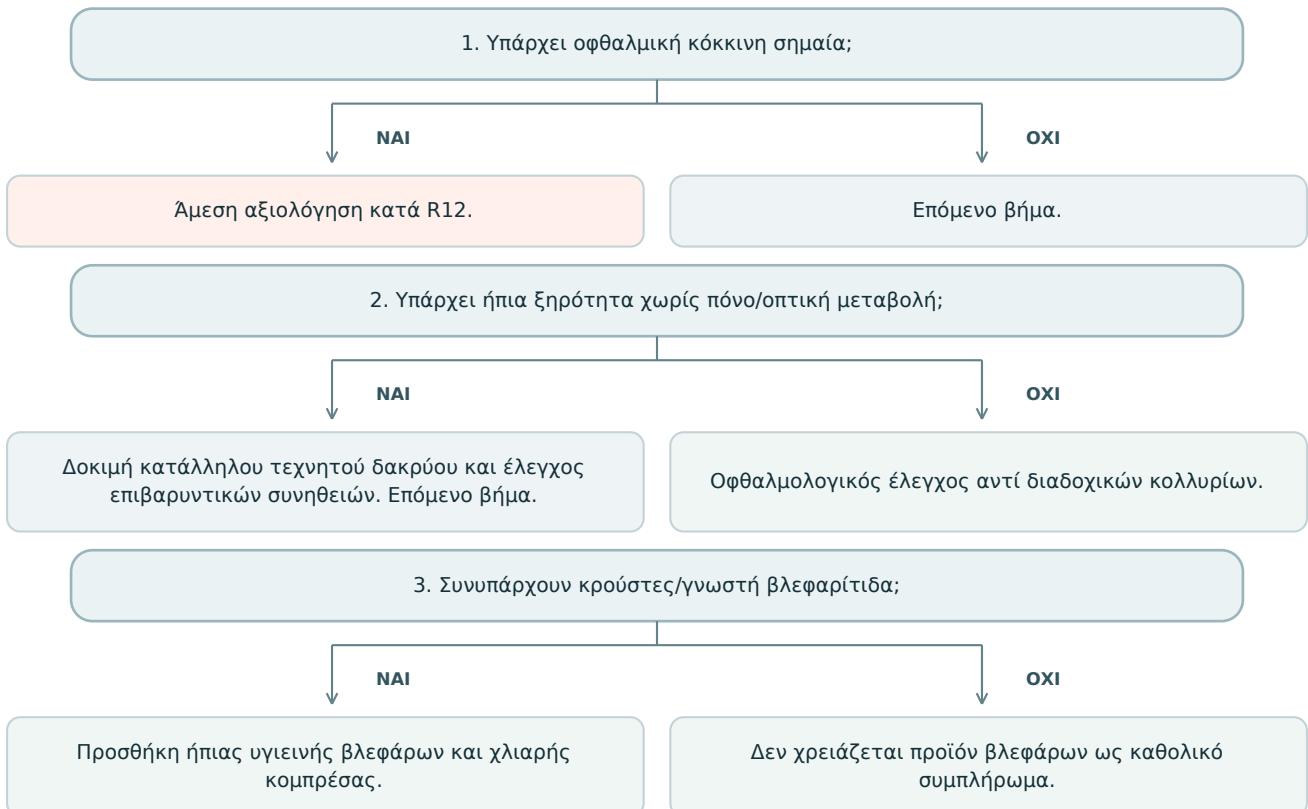
Πόνος, φωτοφοβία, νέα μείωση όρασης ή κόκκινο μάτι με φακούς: άμεση οφθαλμολογική διαλογή· δεν βαφτίζουμε τα συμπτώματα “ξηρότητα”.

Βασικές ερωτήσεις

- Ένα ή δύο μάτια, πόσες ημέρες και τι εκλυτικοί παράγοντες;
- Πόνος, φωτοφοβία, μεταβολή όρασης ή έντονο κόκκινο μάτι;
- Χρησιμοποιεί φακούς επαφής ή πολλά κολλύρια;
- Υπάρχουν κρούστες στα βλέφαρα, ξηροστομία ή αυτοάνοση νόσος;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τεχνητά δάκρυα κατάλληλα για τον χρήστη και τη συχνότητα

Ήπια ξηροφθαλμία: επιλογή σκευάσματος μετά έλεγχο οδηγιών φακών/συντηρητικών.

Έλεγχος: Δεν ισχυριζόμαστε ότι συγκεκριμένη δραστική ή brand υπερέχει για όλους. Αποφυγή επαφής ρύγχους με μάτι.

Ελληνικά παραδείγματα: [B056] Alcon Systane Ultra χωρίς συντηρητικά · [B057] Alcon Systane Hydration UD

[R-S28]

Επανεκτίμηση: Πρακτική επανεπικοινωνία μέσα σε 1-2 εβδομάδες· ενοχλήματα που επιμένουν/παρεμποδίζουν τη ζωή χρειάζονται οφθαλμίατρο. Κάθε νέο άλγος/οπτική αλλαγή: άμεσα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R11

Πηγές: [R-S28] [R-S29] [R-S30] [R-S31] [R-S44]

R12 Κόκκινο μάτι: διαλογή πριν από οποιοδήποτε κολλύριο

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: «Θέλω αντιβιοτικό κολλύριο» ή ερυθρότητα/εκκρίσεις.

Πρώτα η διαλογή

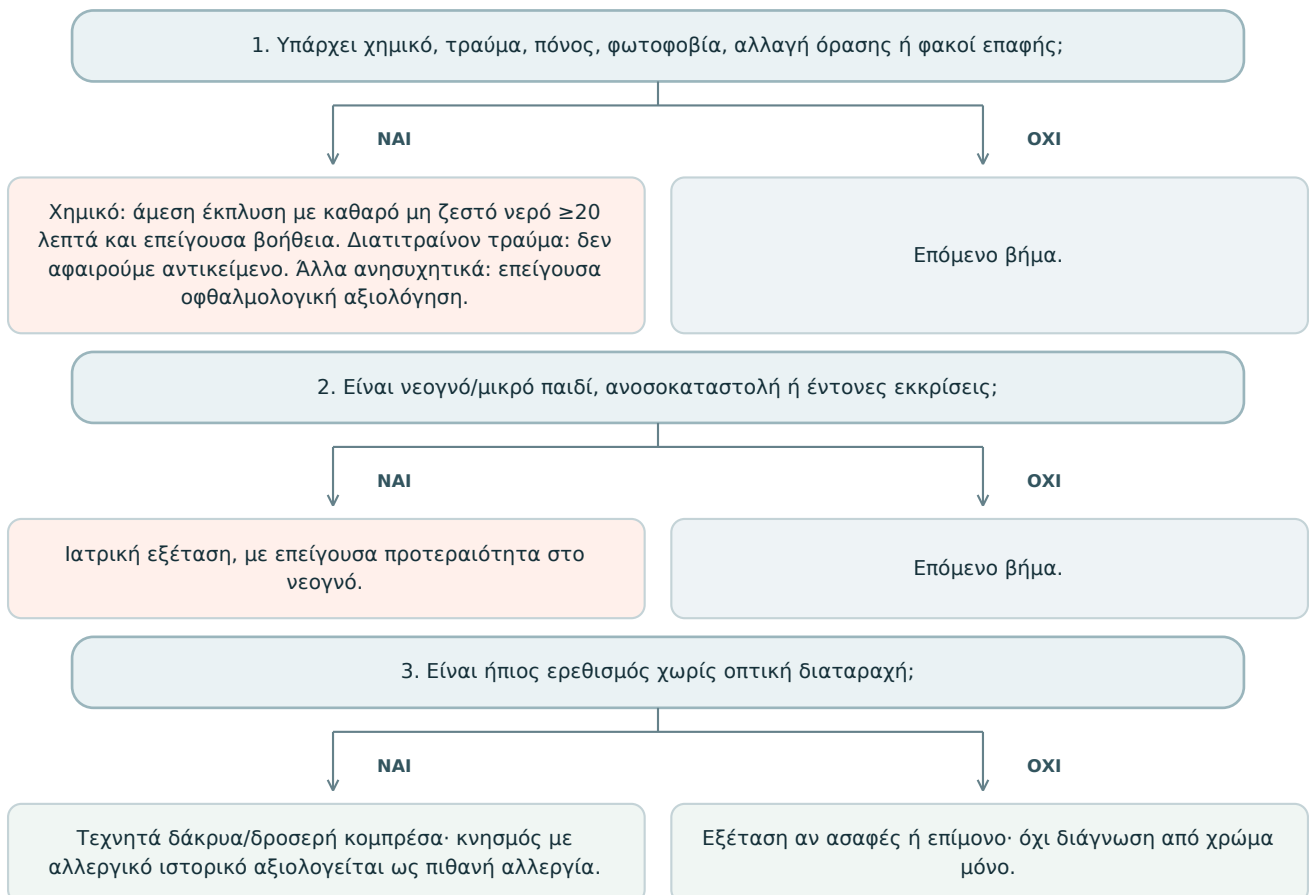
Χημικό στο μάτι: άμεση άφθονη έκπλυση με καθαρό μη ζεστό νερό επί τουλάχιστον 20 λεπτά, με ήπια ροή, παράλληλα με οργάνωση επείγουσας βοήθειας. Δεν περιμένουμε αγορά ορού ή άφιξη στο νοσοκομείο. Διατιτράινον τραύμα: δεν αφαιρούμε ενσφηνωμένο αντικείμενο. Μεταβολή όρασης, φωτοφοβία ή έντονος πόνος: επείγουσα εξέταση. Κόκκινο μάτι με φακούς ή νεογνό <28 ημερών: αυθημερόν επείγουσα αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πονά, ενοχλεί το φως ή άλλαξε η όραση;
- Υπάρχουν φακοί επαφής, τραύμα ή χημικό;
- Υδαρές/κνησμώνες ή κολλημένα βλέφαρα με εκκρίσεις;
- Νεογνό, παιδί κάτω των 2, ανοσοκαταστολή ή πρόσφατη οφθαλμική παρέμβαση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τεχνητά δάκρυα ως προσωρινή ανακούφιση

Ήπια ενόχληση μετά αποκλεισμό κόκκινων σημείων.

Έλεγχος: Δεν αντιμετωπίζουν κάθε αιτία ερυθρότητας· η αντιβίωση δεν είναι αυτόματο επόμενο βήμα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B056] Alcon Systane Ultra χωρίς συντηρητικά · [B057] Alcon Systane Hydration UD

[R-S32]

Επανεκτίμηση: Εξέταση αν δεν υποχωρεί μετά λίγες ημέρες υποστηρικτικής φροντίδας· άμεσα σε επιδείνωση, φωτοφοβία ή αλλαγή όρασης.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R12

Πηγές: [R-S31] [R-S32] [R-S33] [R-S46]

R13 Ενόχληση αυτιού και κυψελίδα: δεν είναι κάθε απόφραξη “κερί”

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά ωτικών σταγόνων ή αίσθημα βουλωμένου αυτιού.

Πρώτα η διαλογή

Αιφνίδια απώλεια ακοής δεν αποδίδεται εμπειρικά σε κερί: ΩΡΛ/ΤΕΠ για εκτίμηση εντός 24 ωρών.

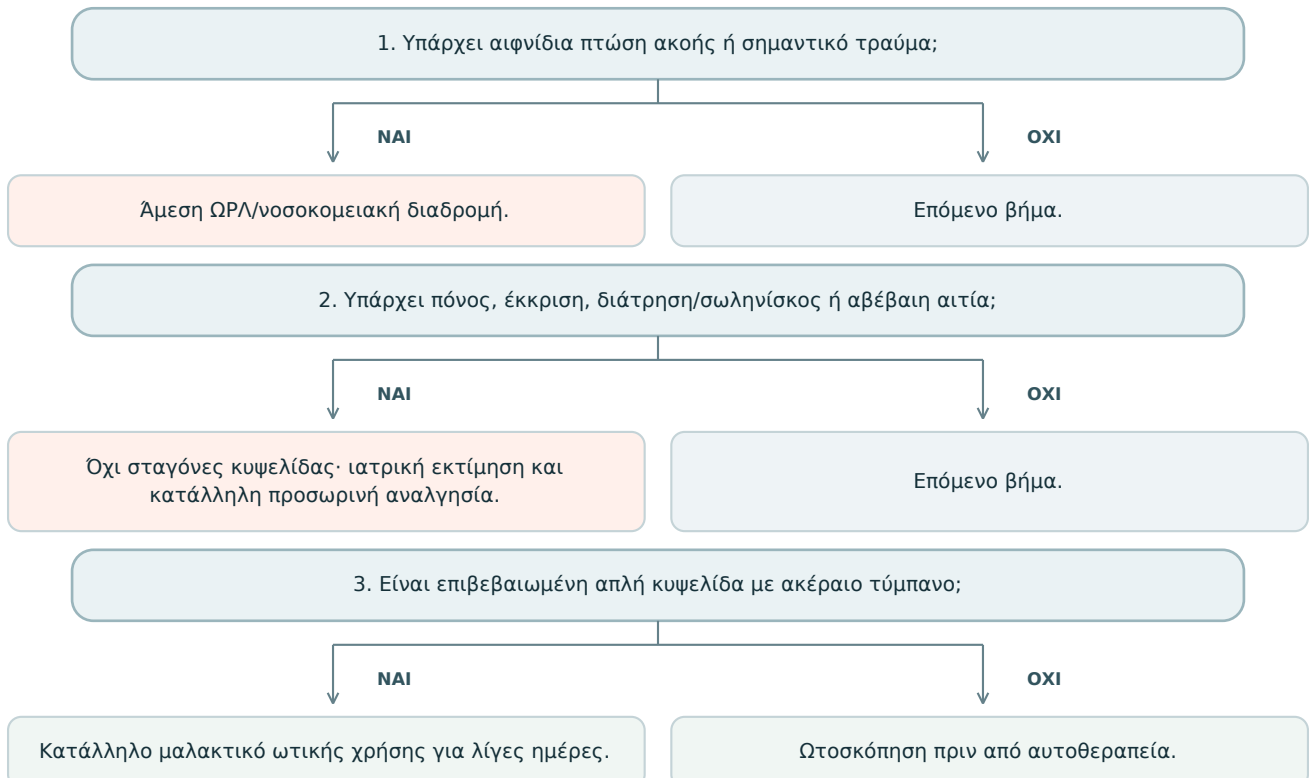
Έκκριση, έντονος πόνος/πυρετός ή τραύμα: έγκαιρη ιατρική εξέταση.

Βασικές ερωτήσεις

- Η ακοή μειώθηκε απότομα σε ώρες/λίγες ημέρες ή σταδιακά;
- Πόνος, πυρετός, υγρό/αίμα, τραύμα ή ξένο σώμα;
- Υπάρχει διάτρηση, σωληνίσκος ή προηγούμενη επέμβαση;
- Έχει εξεταστεί ότι πρόκειται πράγματι για κυψελίδα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Μαλακτικό κυψελίδας, π.χ. ελαιόλαδο σε προϊόν ωτικής χρήσης

Επιβεβαιωμένο απλό βύσμα χωρίς αντένδειξη.

Έλεγχος: Όχι σε διάτρηση ή υποψία αυτής· διαφορετική αντιμετώπιση μετά επέμβαση/σωληνίσκο.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επαληθεύτηκε κατάλληλο απλό ωτικό προϊόν. Πολυσυστατικές ωτικές σταγόνες διαφορετικού σκοπού δεν αντιστοιχίζονται.

[R-S34]

Παρακεταμόλη για πόνο μέχρι την κατάλληλη αξιολόγηση

Όταν χρειάζεται αναλγησία και είναι κατάλληλη.

Έλεγχος: Δεν θεραπεύει την αιτία· ηλικία/δόση/αντενδείξεις ελέγχονται.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[R-S36] [R-S8]

Επανεκτίμηση: Κυψελίδα χωρίς βελτίωση μετά 5 ημέρες: επαγγελματική εξέταση. Ωταλγία χωρίς βελτίωση σε 2-3 ημέρες ή νωρίτερα με πυρετό/έκκριση: ιατρός.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R13

Πηγές: [R-S8] [R-S34] [R-S35] [R-S36]

R14 Διακοπή καπνίσματος: συνδυασμός θεραπείας και υποστήριξης

Αναπνευστικό, ΩΡΛ, οφθαλμική φροντίδα και διακοπή καπνίσματος · Αφετηρία: Αγορά τσίχλας/εμπλάστρου νικοτίνης ή αίτημα βοήθειας διακοπής.

Πρώτα η διαλογή

Θωρακικός πόνος, σοβαρή δύσπνοια ή οξεία σοβαρή ανεπιθύμητη ενέργεια: επείγουσα αξιολόγηση.

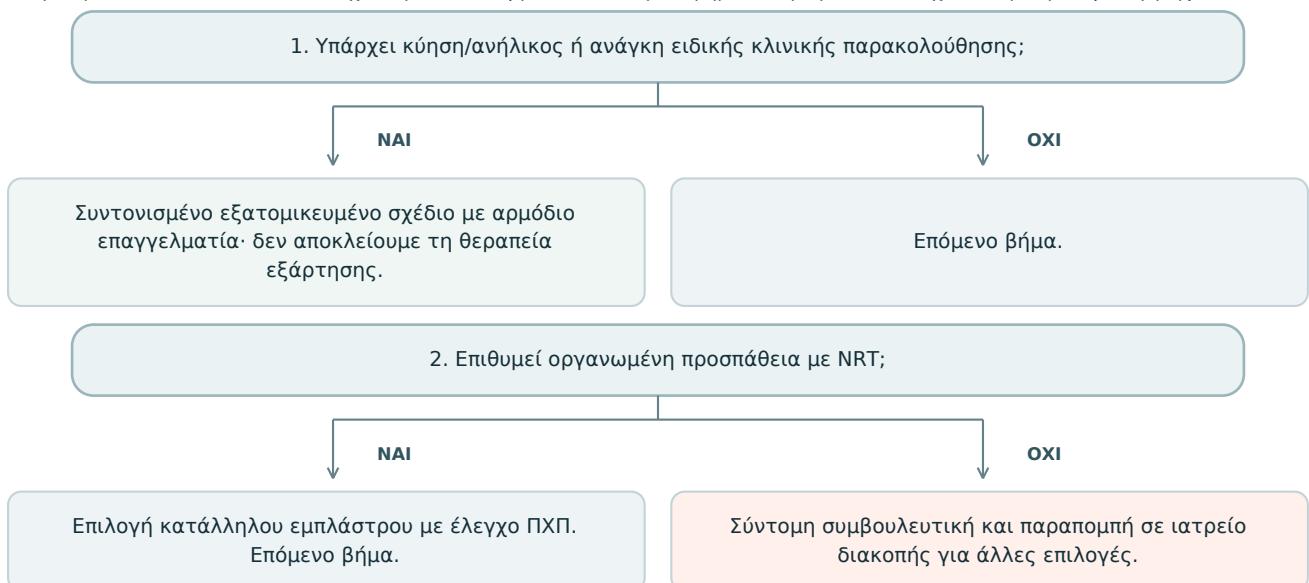
Διακοπή/μείωση καπνίσματος με κλοζαπίνη: επείγων συντονισμός με θεράποντα για κίνδυνο τοξικότητας.

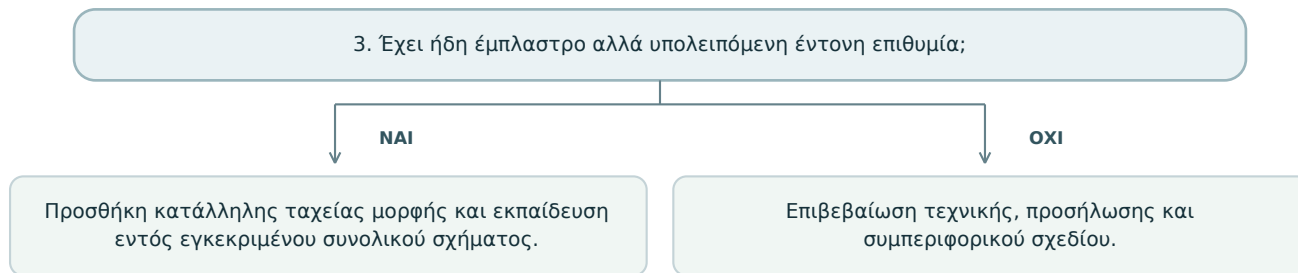
Βασικές ερωτήσεις

- Πόσα τσιγάρα και πόσο γρήγορα μετά το ξύπνημα;
- Έχει ορίσει ημέρα διακοπής και τι δυσκόλεψε προηγούμενη προσπάθεια;
- Κύηση, θηλασμός, ανήλικος ή πρόσφατο σοβαρό καρδιακό συμβάν;
- Λαμβάνει κλοζαπίνη, ολανζαπίνη, θεοφυλλίνη ή άλλα φάρμακα που χρειάζονται έλεγχο;
- Ποια μορφή/τεχνική NRT ταιριάζει στην καθημερινότητά του;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Νικοτίνη: έμπλαστρο, με εξατομίκευση ισχύος

Σταθερή υποστήριξη αποχής στο συμφωνημένο πρόγραμμα.

Έλεγχος: Προϊόν, ηλικία, δοσολογία, συνδυασμός και ειδικές καταστάσεις σύμφωνα με ελληνική ΠΧΠ.

Ελληνικά παραδείγματα: [B047] NICORETTE CLEAR PATCH

[R-S37] [R-S38]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B048 αφορά στοματικό spray ταχείας δράσης· δεν είναι εισπνεόμενο βρογχοδιασταλτικό.

Επανεκτίμηση: Προτείνουμε πρώτη επαφή μέσα στην πρώτη εβδομάδα της διακοπής και τακτικές επαφές στη συνέχεια. Ελέγχουμε επιθυμία, τεχνική και ανεπιθύμητα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος R14

Πηγές: [R-S37] [R-S38] [R-S39]

G01 Καούρα, αναγωγές και δυσπεψία ενηλίκων

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφτηρία: Αίτημα για αντιόξινο ή παραλαβή αναστολέα αντλίας πρωτονίων (PPI).

Πρώτα η διαλογή

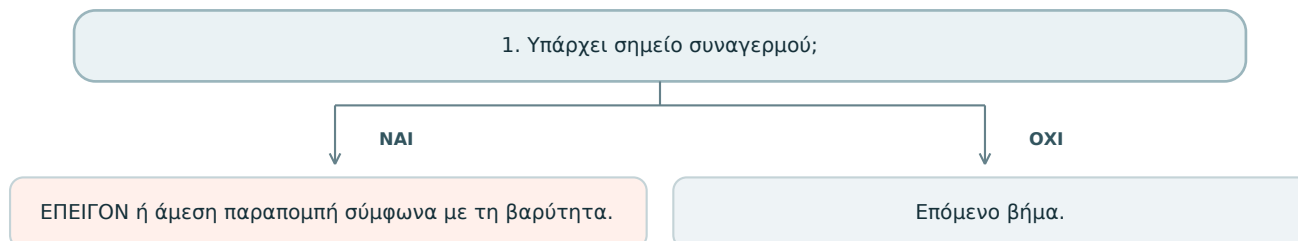
Πόνος στο στήθος με δύσπνοια/εφίδρωση, αιματέμεση, μέλαινα ή λιποθυμία: επείγον 112. Δυσφαγία, επίμονοι έμετοι, ανεξήγητη απώλεια βάρους: άμεση ιατρική διερεύνηση.

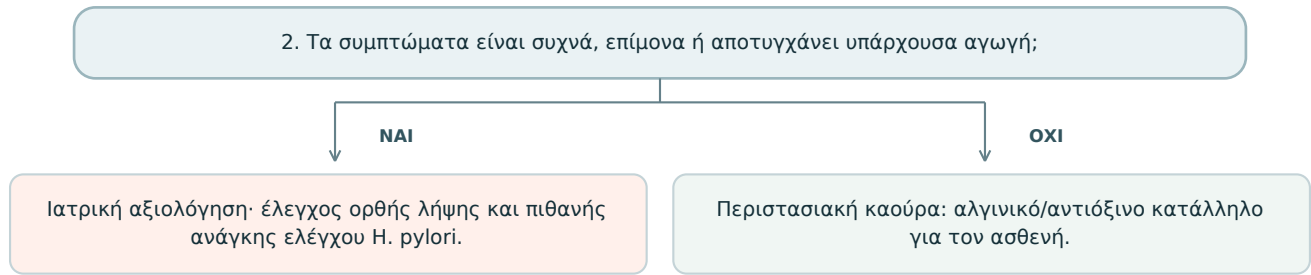
Βασικές ερωτήσεις

- Πρόκειται για καύσο μετά το γεύμα ή για νέο πόνο στο στήθος;
- Πόσο συχνά εμφανίζεται, ξυπνά τη νύχτα και υπάρχει δυσκολία στην κατάποση;
- Λαμβάνονται ΜΣΑΦ, αντιπηκτικά, σίδηρος ή άλλα φάρμακα; Υπάρχει νεφρική νόσος ή κύηση;
- Ποια αγωγή έχει ήδη δοκιμαστεί και πότε λαμβάνεται;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Αλγινικό νάτριο, συχνά με αντιόξινα, ή απλό αντιόξινο

Περιστασιακή συμπτωματική ανακούφιση σύμφωνα με το συγκεκριμένο φύλλο οδηγιών.

Έλεγχος: Έλεγχος νατρίου/καλίου, νεφρικής λειτουργίας και αλληλεπιδράσεων· χρονική απόσταση άλλων φαρμάκων βάσει SmPC.

Ελληνικά παραδείγματα: [B012] GAVISCON DOUBLE ACTION · [B013] MAALOX χωρίς ζάχαρη

[G-S01] [G-S03]

PPI, π.χ. ομεπραζόλη ή παντοπραζόλη

Συχνή τεκμηριωμένη παλινδρόμηση με εξατομικευμένο θεραπευτικό σχέδιο.

Έλεγχος: Η έναρξη ή αλλαγή συνταγογραφούμενης αγωγής ανήκει στον θεράποντα· δεν αυξάνουμε εμπειρικά δόση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B014] LOSEC · [B015] CONTROLLOC

[G-S01] [G-S02]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος μέσα σε 1–2 εβδομάδες· επίμονη ανάγκη αντιόξινου ή υποτροπή οδηγεί σε ιατρό. Ο έλεγχος *H. pylori* απαιτεί προγραμματισμένη διακοπή PPI σύμφωνα με τον θεράποντα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G01

Πηγές: [G-S01] [G-S02] [G-S03]

G02 Οξεία διάρροια ενηλίκου

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Υδαρείς κενώσεις ή αίτημα για λοπεραμίδη.

Πρώτα η διαλογή

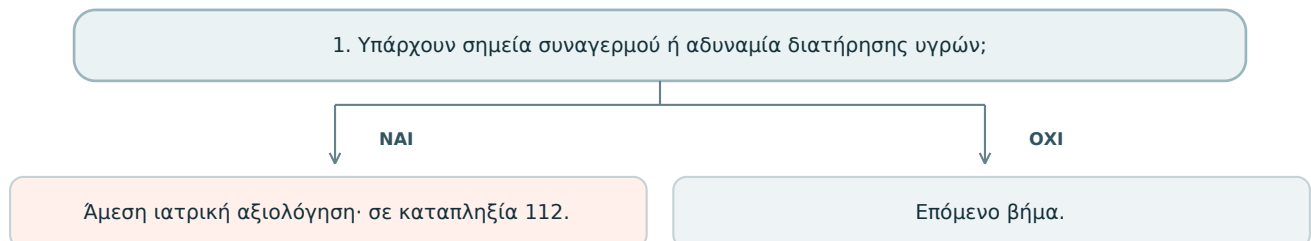
Σύγχυση, λιποθυμία, ελάχιστα ούρα, έντονος συνεχής κοιλιακός πόνος: επείγουσα εκτίμηση. Αίμα, υψηλός πυρετός, πρόσφατα αντιβιοτικά ή ευάλωτος ασθενής: αξιολόγηση την ίδια ημέρα.

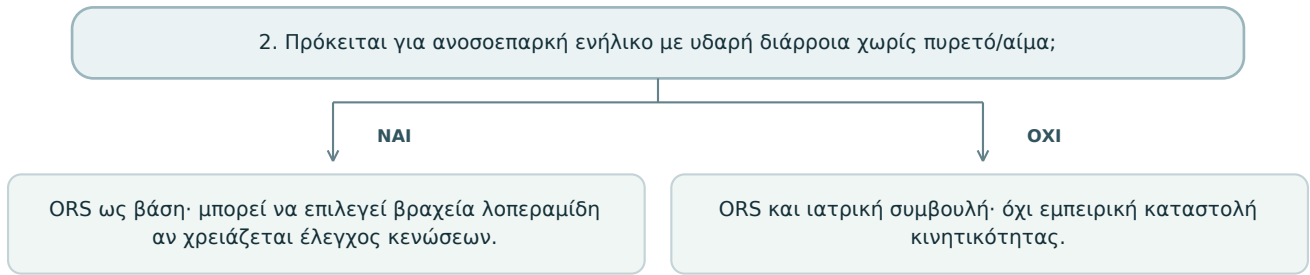
Βασικές ερωτήσεις

- Πόσες κενώσεις, από πότε, αίμα ή πυρετός;
- Μπορεί να πει; Πότε ούρησε τελευταία και ζαλίζεται όρθιος;
- Πρόσφατο αντιβιοτικό, νοσηλεία ή ταξίδι;
- Υπάρχει κύηση, ανοσοκαταστολή, καρδιακή ή νεφρική ανεπάρκεια;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Διάλυμα στοματικής επανυδάτωσης (ORS)

Αναπληρώνει νερό και ηλεκτρολύτες· μικρές συχνές ποσότητες.

Έλεγχος: Ακριβής αραίωση φακέλου· εξατομίκευση σε περιορισμό υγρών ή σοβαρή νεφρική νόσο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B066] *Almora Plus Electrolytes*

[G-S04]

Λοπεραμίδη

Βραχεία συμπτωματική χρήση σε κατάλληλο ενήλικο, μετά την ενυδάτωση.

Έλεγχος: Όχι αίμα, πυρετός, ειλεός, ύποπτη *C. difficile* ή υπέρβαση δόσης· έλεγχος SmPC.

Ελληνικά παραδείγματα: [B020] *IMODIUM ORIGINAL / INSTANT*

[G-S04]

Επανεκτίμηση: Επικοινωνία σε 24–48 ώρες αν δεν βελτιώνεται· νωρίτερα σε ευάλωτο ασθενή. Συνεχιζόμενη διάρροια ή έμετος χρειάζεται διερεύνηση, όχι επαναλαμβανόμενες αγορές.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G02

Πηγές: [G-S04] [G-S33]

G03 Διάρροια και έμετος σε παιδί

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Γαστρεντερίτιδα ή γονέας που αγοράζει παιδικό αντιβιοτικό.

Πρώτα η διαλογή

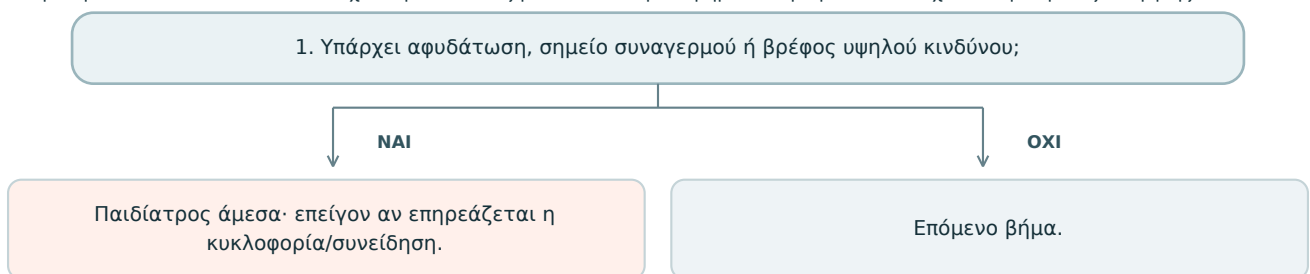
Πράσινος έμετος, μειωμένη ανταπόκριση, καταπληξία ή έντονος πόνος: επείγον. Βρέφος, μειωμένη ούρηση, επίμονος έμετος, αίμα ή πυρετός σε βρέφος κάτω των 3 μηνών: παιδιατρική εκτίμηση άμεσα.

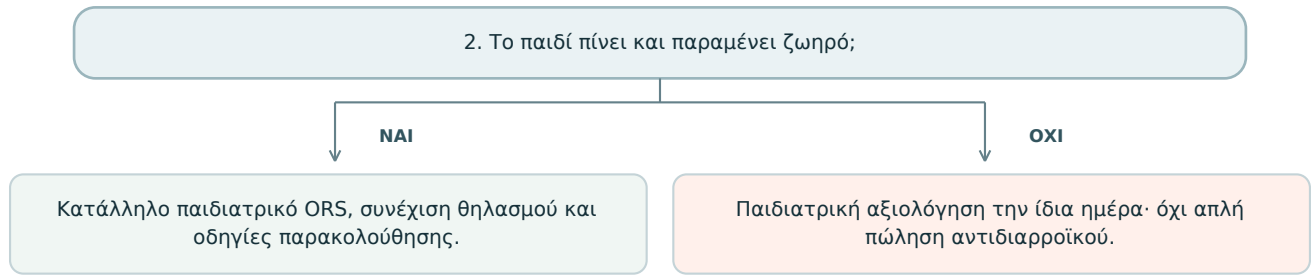
Βασικές ερωτήσεις

- Ηλικία, βάρος και πόσες βρεγμένες πάνες/ουρήσεις;
- Πίνει ή θηλάζει; Κρατά τα υγρά;
- Πυρετός, αίμα, πράσινος έμετος, υπνηλία ή ασυνήθιστο κλάμα;
- Πρόσφατο αντιβιοτικό, πρόωρο βρέφος ή σοβαρό νόσημα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Παιδιατρικό ORS χαμηλής ωσμωτικότητας

Πρόληψη/αντιμετώπιση ήπιων απωλειών· σχέδιο ποσότητας ανά βάρος από επαγγελματία.

Έλεγχος: Δεν αραιώνεται με χυμό· ούτε πιο πυκνό ούτε πιο αραιό από τις οδηγίες.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Η καταχώριση Almoqa B066 δεν αρκεί για επιβεβαίωση ωσμωτικότητας, περιεκτικότητας νατρίου και κατάλληλης ηλικίας. Επιλέγεται ειδικά ταυτοποιημένο παιδιατρικό ORS.

[G-S06]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος ενυδάτωσης μέσα στην ίδια ημέρα αν υπάρχουν αμφιβολίες· άμεση παραπομπή σε επιδείνωση. Δεν περιμένουμε να τελειώσει ο φάκελος ORS.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G03

Πηγές: [G-S05] [G-S06] [G-S07]

G04 Δυσκοιλιότητα ενηλίκου

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Σκληρά κόπρανα, δυσκολία κένωσης ή αγορά καθαρτικού.

Πρώτα η διαλογή

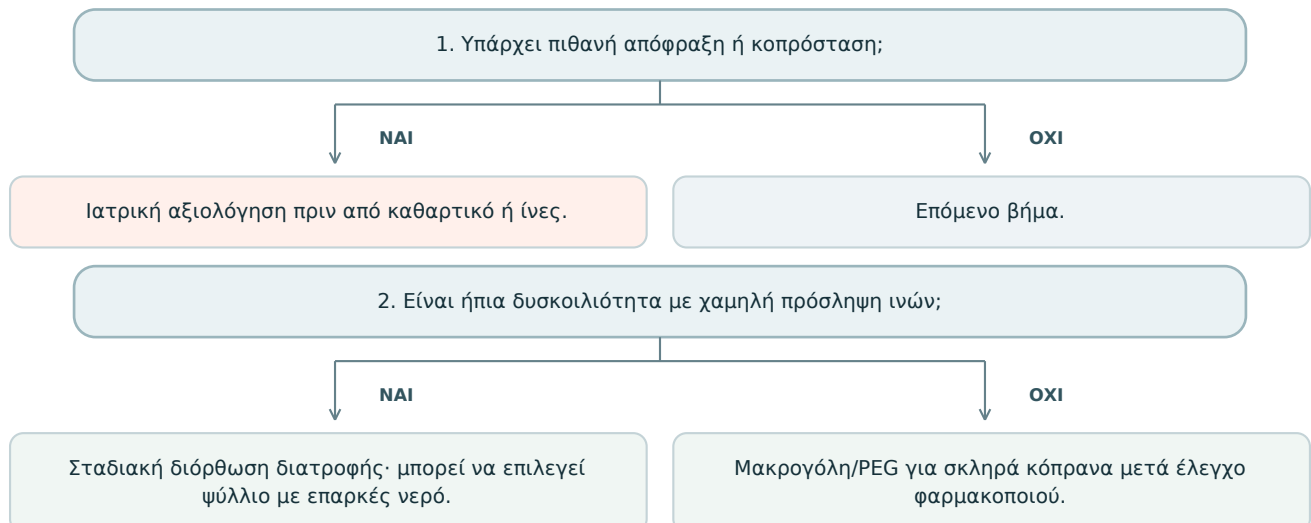
Διάταση με έμετο και αδυναμία αποβολής αερίων· επείγουσα εκτίμηση. Αίμα, απώλεια βάρους, νέα επίμονη αλλαγή κενώσεων ή ύποπτη κοπρόσταση· ιατρός.

Βασικές ερωτήσεις

- Πότε ήταν η τελευταία φυσιολογική κένωση και τι άλλαξε;
- Υπάρχει πόνος, έμετος, αίμα ή αδυναμία αποβολής αερίων;
- Λαμβάνονται οπιοειδή, σίδηρος, αντιχολινεργικά ή άλλα υπεύθυνα φάρμακα;
- Υπάρχει νεφρική νόσος, δυσφαγία ή περιορισμός υγρών;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Μακρογόλη (PEG)

Οσμωτική κατακράτηση νερού για δυσκοιλιότητα ενηλίκου.

Έλεγχος: Όχι πιθανή απόφραξη· προσαρμογή αν προκαλεί διάρροια. Έλεγχος οδηγίων συγκεκριμένου σκευάσματος.

Ελληνικά παραδείγματα: [B017] TANILAS · [B068] Epsilon Health Effecol 3350

[G-S08]

Ψύλλιο/ispaghula

Ήπια δυσκοιλιότητα με ανεπαρκείς ίνες, σταδιακή εισαγωγή.

Έλεγχος: Απαιτεί ασφαλή κατάποση και αρκετό υγρό· όχι σε απόφραξη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B086] HealthAid Psyllium Husk Fibre

[G-S08]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος αποτελέσματος σε 3-7 ημέρες. Επίμονη ανάγκη, επανειλημμένη διάσωση ή οπιοειδική δυσκοιλιότητα απαιτεί ιατρικό σχέδιο.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G04

Πηγές: [G-S08] [G-S09]

G05 Γνωστό σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφτηρία: Επαναλαμβανόμενος πόνος με διάρροια/δυσκοιλιότητα σε ήδη αξιολογημένο ασθενή.

Πρώτα η διαλογή

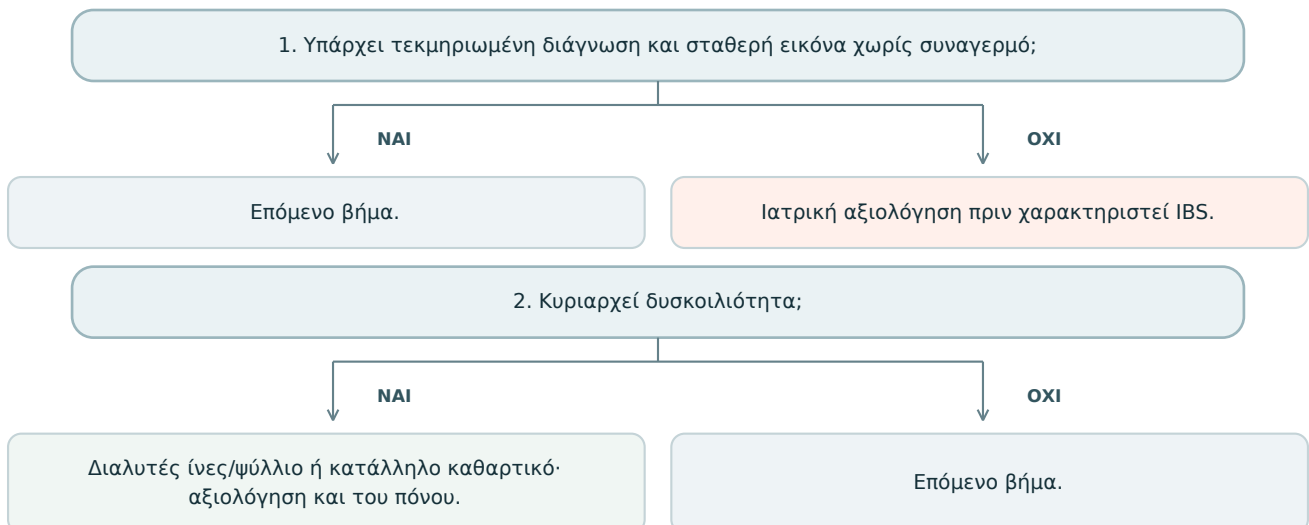
Πρώτη ή αλλαγμένη εικόνα, αιμορραγία, αναιμία, απώλεια βάρους, πυρετός ή νυχτερινή διάρροια: ιατρική επανεκτίμηση. Έντονος οξύς πόνος: επείγουσα διαλογή.

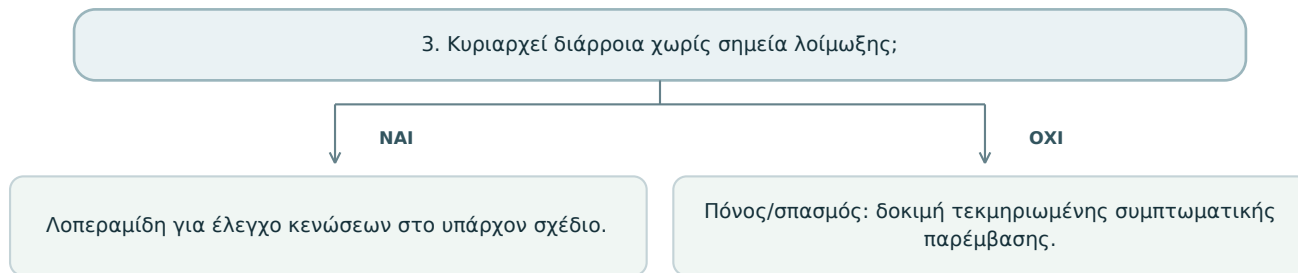
Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει διάγνωση ή είναι πρώτη εμφάνιση;
- Κυριαρχεί δυσκοιλιότητα, διάρροια ή πόνος;
- Υπάρχει αίμα, νυχτερινή διάρροια, απώλεια βάρους ή νέα αλλαγή;
- Τι διαιτητικοί αποκλεισμοί και φάρμακα έχουν ήδη δοκιμαστεί;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Ψύλλιο ή λοπεραμίδη ανά υπότυπο

Στόχευση της σύστασης/συχνότητας κενώσεων.

Έλεγχος: Η βελτίωση κενώσεων δεν σημαίνει απαραίτητα βελτίωση συνολικού IBS· αποφυγή λοπεραμίδης σε δυσκοιλιότητα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B086] HealthAid Psyllium Husk Fibre · [B020] IMODIUM ORIGINAL / INSTANT

[G-S10]

Εντεροδιαλυτό έλαιο μέντας

Προαιρετική σύντομη δοκιμή για πόνο/σπασμό ενήλικου· τα αποτελέσματα διαφέρουν μεταξύ μορφών.

Έλεγχος: Μπορεί να επιδεινώσει καούρα· μόνο εγκεκριμένη κατάλληλη μορφή και οδηγίες προϊόντος.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Η σελίδα Lamberts Peppermint100mg δεν επιβεβαιώνει εντεροδιαλυτή επικάλυψη. Αιθέριο έλαιο ή απλές κάψουλες δεν αντιστοιχίζονται.

[G-S34]

Επανεκτίμηση: Προκαθορισμένη αξιολόγηση σε 2-4 εβδομάδες· διακοπή αναποτελεσματικής προσθήκης. Αλλαγή προτύπου συμπτωμάτων οδηγεί σε ιατρό.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G05

Πηγές: [G-S10] [G-S11] [G-S34]

G06 Φούσκωμα, αέρια και πιθανή δυσανεξία στη λακτόζη

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Αίτημα για πεπτικά ένζυμα ή προβιοτικό.

Πρώτα η διαλογή

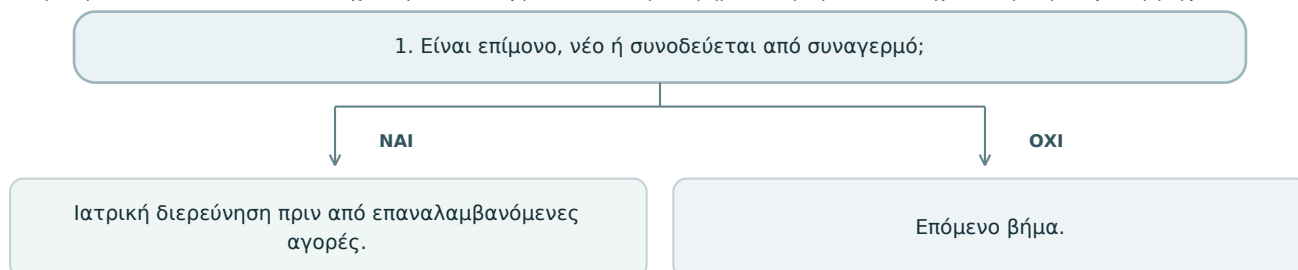
Έντονη διάταση με αδυναμία αποβολής αερίων/κοπράνων ή οξύ πόνο: επείγον. Επίμονο νέο φούσκωμα, απώλεια βάρους ή πελικά συμπτώματα: ιατρός, ιδιαίτερα όταν υπάρχει πιθανότητα ωθητικής νόσου.

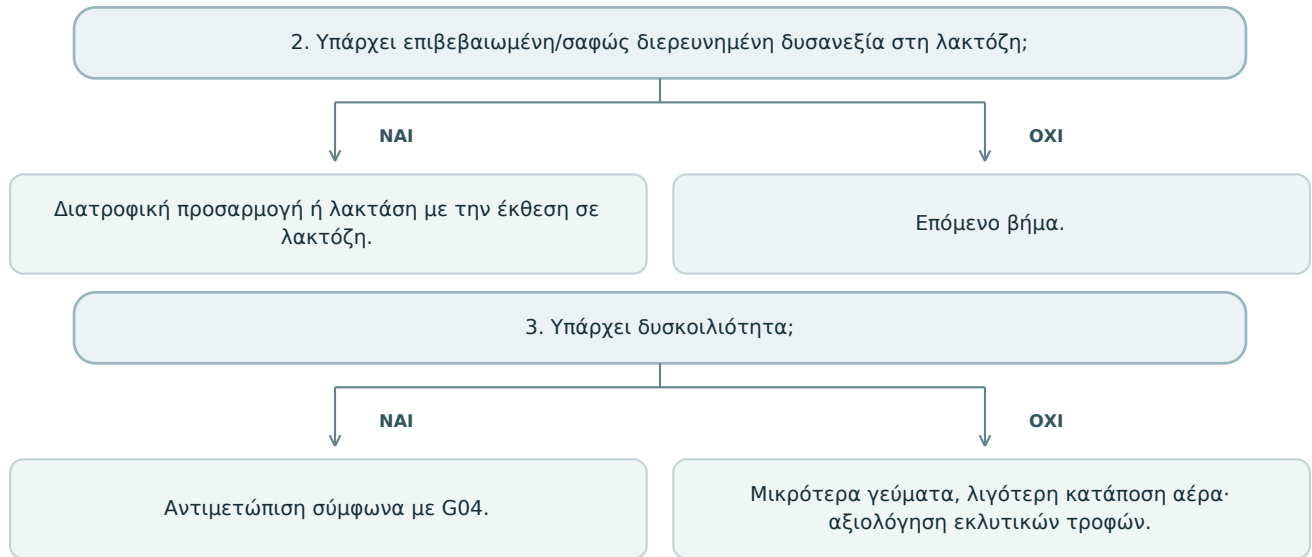
Βασικές ερωτήσεις

- Είναι περιστασιακό ή καθημερινό/νέο;
- Σχετίζεται σταθερά με γάλα, μεγάλες μερίδες ή δυσκοιλιότητα;
- Υπάρχει απώλεια βάρους, αίμα, έμετος, πελικά σύμπτωμα ή μάζα;
- Έχουν ήδη αποκλειστεί πολλές τροφές;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Λακτάση

Μόνο σε δυσανεξία λακτόζης και σύμφωνα με το γεύμα/οδηγίες προϊόντος.

Έλεγχος: Δεν προστατεύει από αλλεργία πρωτεΐνης γάλακτος· παιδιά/κύηση χρειάζονται ειδική συμβουλή.

Ελληνικά παραδείγματα: [B093] Lamberts Lactase Complex

[G-S13]

Σιμεθικόνη, προαιρετική συμπτωματική δοκιμή

Περιστασιακά αέρια χωρίς συναγεμμό· διακοπή αν δεν ωφελεί.

Έλεγχος: Δεν θεραπεύει κοιλιοκάκη, SIBO ή οργανική αιτία. Η αποτελεσματικότητα στο χρόνιο φούσκωμα είναι αβέβαιη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B089] DULCOGAS

[G-S35]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος σε 1-2 εβδομάδες· καθημερινό/επιδεινούμενο σύμπτωμα ή αποτυχία απλών αλλαγών απαιτεί αξιολόγηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G06

Πηγές: [G-S12] [G-S13] [G-S35]

G07 Ναυτία, έμετος και ναυτία κίνησης

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφειρητία: Αίτημα για αντιεμετικό πριν από ταξίδι ή νέο επεισόδιο εμέτου.

Πρώτα η διαλογή

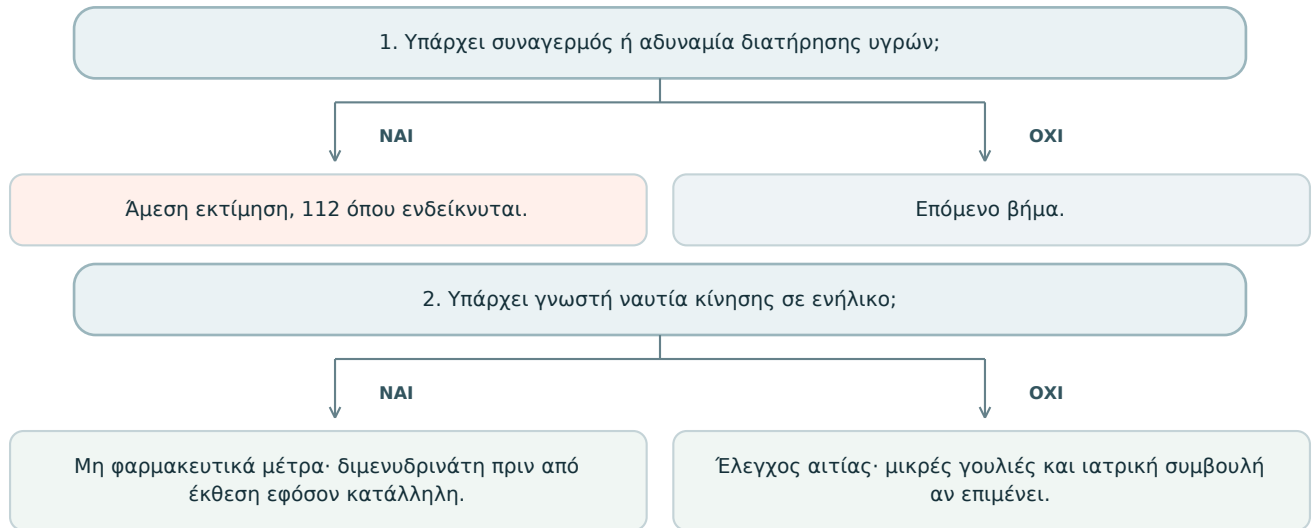
Αιματηρός/πράσινος έμετος, αιφνίδιος έντονος πόνος, σύγχυση, αυχενική δυσκαμψία ή νέα νευρολογικά σημεία: επείγον. Αφυδάτωση ή έμετος στην κύηση με αδυναμία λήψης υγρών: άμεση εκτίμηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Συμβαίνει αποκλειστικά σε μετακίνηση ή και εκτός ταξιδιού;
- Υπάρχει κύηση, νέο φάρμακο, κεφαλαλγία ή κοιλιακός πόνος;
- Μπορεί να κρατήσει υγρά και ουρεί κανονικά;
- Θα οδηγήσει; Λαμβάνει κατασταλτικά; Υπάρχει γλαύκωμα ή δυσκολία ούρησης;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Διμενυδρινάτη

Πρόληψη/αντιμετώπιση ναυτίας κίνησης σε κατάλληλο ενήλικο· χρονισμός κατά SmPC.

Έλεγχος: Υψηλός, αντιχολινεργικό φορτίο· όχι οδήγηση/αλκοόλ. Παιδιά και κύηση έχουν ξεχωριστή αξιολόγηση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B085] VOMEX-A
[G-S14]

Μικρές συχνές γουλιές, κατάλληλο ORS όταν υπάρχουν απώλειες

Ανεκτή ενυδάτωση σε ήπιο έμετο χωρίς συναγερμό.

Έλεγχος: Δεν πιέζουμε λήψη από το στόμα σε μειωμένη συνείδηση ή σοβαρό κίνδυνο εισρόφησης.

Ελληνικά παραδείγματα: [B066] Almora Plus Electrolytes
[G-S05]

Επανεκτίμηση: Έμετος που επιμένει πέραν 24-48 ωρών, αφυδάτωση ή νέα συμπτώματα: ιατρός νωρίτερα ανά βαρύτητα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G07

Πηγές: [G-S05] [G-S14] [G-S15]

G08 Αιμορροϊδικά συμπτώματα και πρωκτική ενόχληση

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Κνησμός/ήπια ενόχληση ή αγορά τοπικής αντιαιμορροϊδικής αγωγής.

Πρώτα η διαλογή

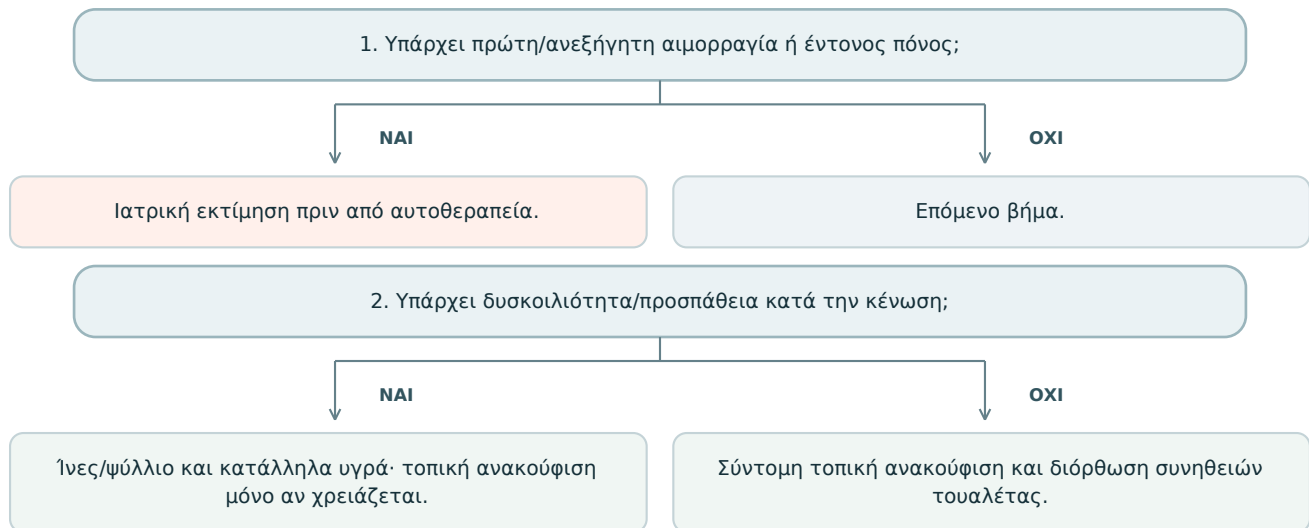
Συνεχής/μεγάλη αιμορραγία, ζάλη ή λιποθυμία: επείγον. Έντονος πόνος, πυρετός/πύον, νέα ή επίμονη αιμορραγία: άμεση εξέταση. Δεν αποδίδεται κάθε αίμα σε αιμορροΐδες.

Βασικές ερωτήσεις

- Έχει επιβεβαιωθεί η διάγνωση ή είναι πρώτη αιμορραγία;
- Πόσο αίμα, θρόμβοι, έντονος πόνος ή πυρετός;
- Υπάρχει δυσκοιλιότητα, παρατεταμένη προσπάθεια ή πρόπτωση;
- Λαμβάνονται αντιπηκτικά; Υπάρχει κύηση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Διατροφικές ίνες ή ψύλλιο

Βελτίωση της κένωσης και μείωση προσπάθειας.

Έλεγχος: Με επαρκές υγρό και ασφαλή κατάποση· όχι ύποπτη απόφραξη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B086] HealthAid Psyllium Husk Fibre

[G-S16] [G-S36]

Κατάλληλο τοπικό προϊόν ανακούφισης

Μόνο σύντομη χρήση για ήπιο πόνο/κνησμό σύμφωνα με σύνθεση και SmPC.

Έλεγχος: Όχι παρατεταμένη χρήση κορτικοστεροειδούς ή πολλαπλά αναισθητικά· διακοπή σε ερεθισμό.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Η επιλογή εξαρτάται από ακριβή σύνθεση/θέση/συμπτώματα. Δεν επιλέχθηκε τυχαίος πολυσυστατικός συνδυασμός.

[G-S36]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος το αργότερο σε 7 ημέρες· εμμονή, υποτροπή αιμορραγίας ή επιδείνωση οδηγεί σε ιατρό.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G08

Πηγές: [G-S16] [G-S17] [G-S36]

G09 Άφθες και στοματικά έλκη

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Επώδυνο έλκος ή αίτημα για στοματική γέλη.

Πρώτα η διαλογή

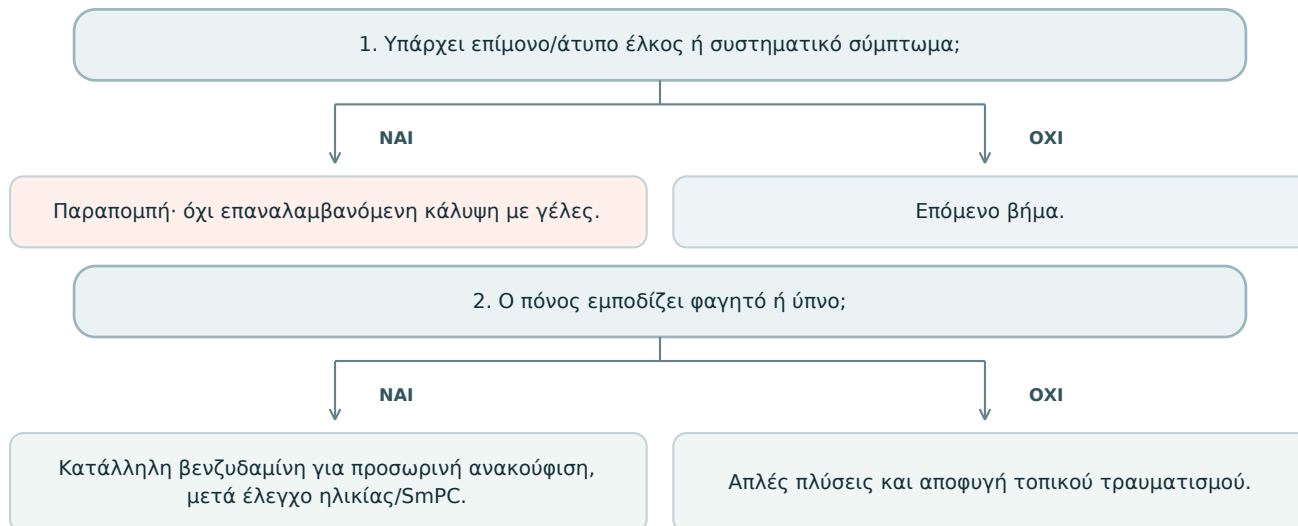
Έλκος πάνω από 3 εβδομάδες, σκληρή/αιμορραγική βλάβη ή μάζα: έγκαιρη οδοντιατρική/ιατρική παραπομπή. Αδυναμία λήψης υγρών, πυρετός σε ανοσοκαταστολή ή εκτεταμένες βλάβες: άμεση αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πόσες ημέρες υπάρχει και υποτροπιάζει στο ίδιο σημείο;
- Είναι μεμονωμένο, πολλαπλό ή συνοδεύεται από πυρετό/άλλες βλάβες;
- Μπορεί να φάει/πίνει; Υπάρχει αιχμηρό δόντι ή κακή οδοντοστοιχία;
- Νέα φάρμακα, ανοσοκαταστολή ή συστηματικά συμπτώματα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Βενζυδαμίνη στοματικού βλεννογόνου

Συμπτωματική ανακούφιση πόνου, όχι θεραπεία κάθε αιτίας έλκους.

Έλεγχος: Έλεγχος ηλικίας, σύνθεσης και αλλεργίας· να μην καταπίνεται διάλυμα πλύσεων.

Ελληνικά παραδείγματα: [B084] TANTUM VERDE

[G-S19]

Τοπικό κορτικοστεροειδές σε επιβεβαιωμένη αφθώδη νόσο

Οδοντίατρος/ιατρός επιλέγει κατάλληλη στοματική μορφή όταν χρειάζεται.

Έλεγχος: Όχι εμπειρική εφαρμογή δερματικής κρέμας μέσα στο στόμα ή κάλυψη αδιάγνωστης λοίμωξης.

Ελληνικά παραδείγματα: [B104] JIVEN

[G-S18] [G-S37]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος σε 7-14 ημέρες αν δεν επουλώνεται· πάνω από 3 εβδομάδες απαιτεί παραπομπή. Συχνές υποτροπές χρειάζονται έλεγχο αιτίας.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G09

Πηγές: [G-S18] [G-S19] [G-S20] [G-S37]

G10 Ουλίτιδα, καθημερινή στοματική υγιεινή και τερηδονικός κίνδυνος

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφτηρία: Αιμορραγία στο βούρτσισμα ή αγορά οδοντόκρεμας/στοματικού διαλύματος.

Πρώτα η διαλογή

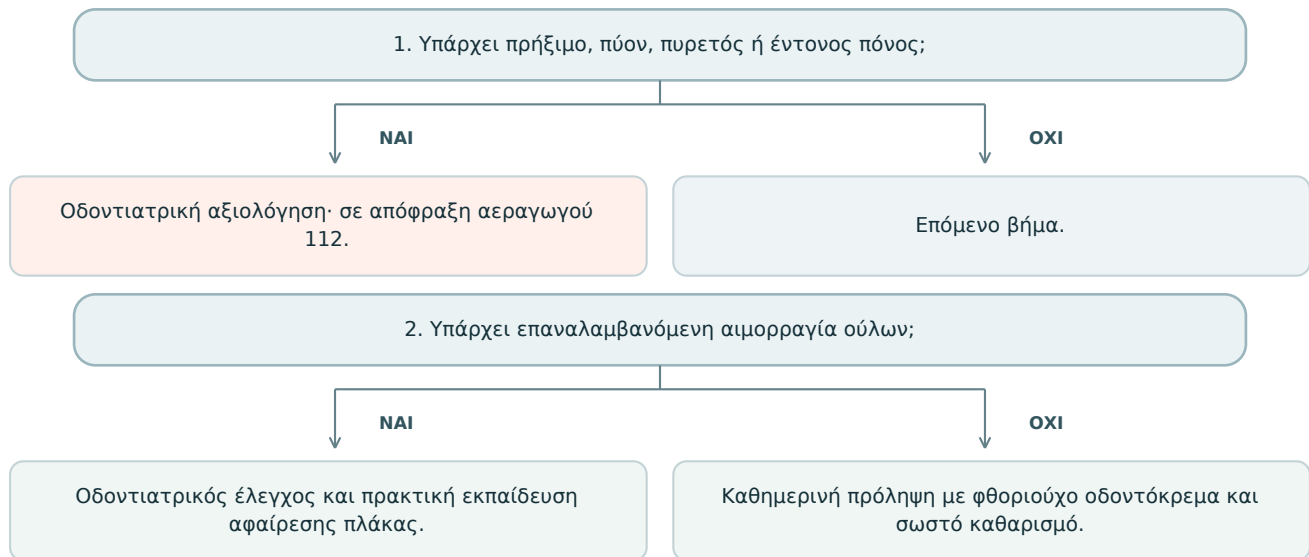
Πρήξιμο προσώπου με δυσκολία κατάποσης/αναπνοής: επείγον. Πυρετός, πύον, έντονος πόνος ή κινητικότητα δοντιών: άμεσος οδοντίατρος.

Βασικές ερωτήσεις

- Αιμορραγούν συχνά τα ούλα, υπάρχει πόνος, πρήξιμο ή κινητικότητα δοντιού;
- Πώς βουρτσίζει και καθαρίζει ανάμεσα στα δόντια;
- Υπάρχει ξηροστομία, κάπνισμα, διαβήτης ή ορθοδοντική συσκευή;
- Πότε έγινε τελευταίος οδοντιατρικός έλεγχος;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Φθοριούχος οδοντόκρεμα ενηλίκων 1.350-1.500 ppm

Δύο φορές ημερησίως· φτύσιμο χωρίς άμεσο ξέπλυμα με νερό.

Έλεγχος: Παιδική ποσότητα/συγκέντρωση καθορίζεται χωριστά ανά ηλικία. Δεν καταπίνεται.

Ελληνικά παραδείγματα: [B055] Frezyderm Toothpaste Without Taste

[G-S21] [G-S22]

Οδοντιατρικός καθαρισμός/αξιολόγηση

Επίμονη ουλίτιδα ή πιθανή περιοδοντίτιδα.

Έλεγχος: Το διάλυμα δεν αφαιρεί πέτρα ούτε αντικαθιστά εξέταση.

[G-S21]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος τεχνικής σε 2-4 εβδομάδες· συνεχιζόμενη αιμορραγία εξετάζεται από οδοντίατρο.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G10

Πηγές: [G-S21] [G-S22]

G11 Ξηροστομία

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Αντιχολινεργικό/αντικαταθλιπτικό, ακτινοθεραπεία ή παράπονο ξηρού στόματος.

Πρώτα η διαλογή

Αδυναμία κατάποσης υγρών, σοβαρή αφυδάτωση ή επώδυνη εκτεταμένη λοίμωξη: άμεση εκτίμηση.

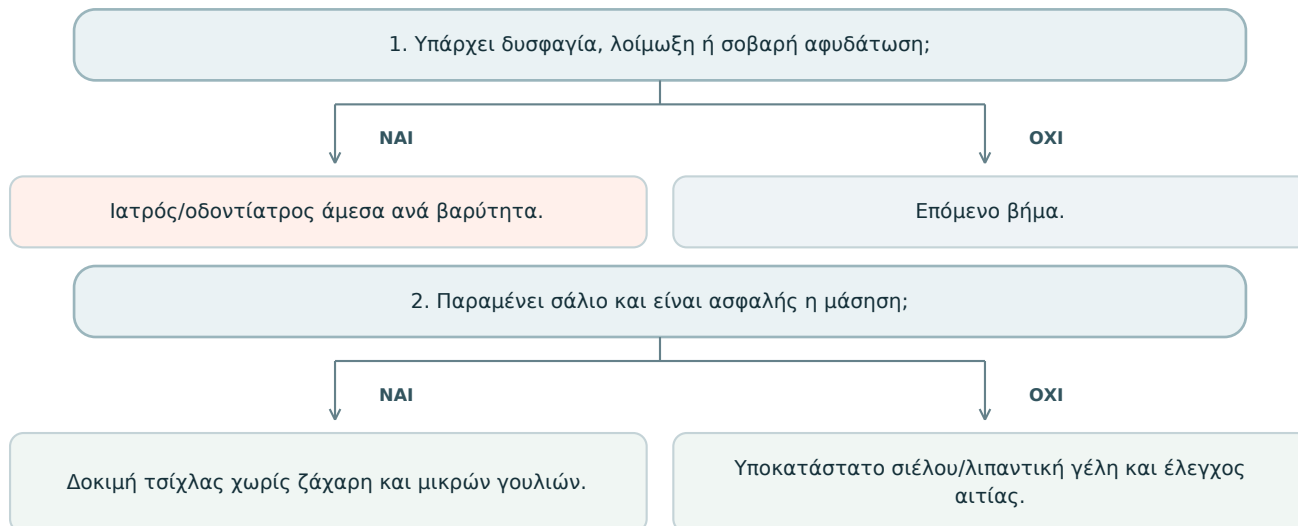
Επίμονη ξηροστομία χρειάζεται ιατρικό/οδοντιατρικό έλεγχο αιτίας.

Βασικές ερωτήσεις

- Πότε άρχισε και ποια φάρμακα λαμβάνονται;
- Υπάρχει δυσκαταποσία, τερηδόνα, λευκές πλάκες ή καύσος;
- Συνυπάρχουν ξηρά μάτια, πολυουρία ή γνωστό Sjögren;
- Επιτρέπονται ελεύθερα υγρά και μπορεί να μασήσει/καταπιεί ασφαλώς;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Υποκατάστατο σιέλου ή λιπαντική στοματική γέλη

Συμπτωματική λίπανση· ιδιαίτερα όταν η παραγωγή σιέλου είναι μειωμένη.

Έλεγχος: Δεν επαναφέρει απαραίτητα τη λειτουργία αδένων· επιλογή χωρίς ζάχαρη, κατάλληλη για τα δόντια.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επαληθεύτηκε συγκεκριμένη στοματική λιπαντική γέλη. Τεχνητά δάκρυα και κολλικά λιπαντικά αποκλείονται.

[G-S24]

Τσίχλα χωρίς ζάχαρη

Διεγείρει την υπολειπόμενη σιελόρροια.

Έλεγχος: Όχι σε κίνδυνο πνιγμού· υπερβολικές πολυόλες μπορεί να προκαλέσουν διάρροια.

[G-S23]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος άνεσης και πρόσληψης τροφής σε 1–2 εβδομάδες· επίμονη εικόνα, νέες βλάβες ή τερηδόνα: οδοντίατρος.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G11

Πηγές: [G-S23] [G-S24]

G12 Στοματική καντιντίαση και οδοντοστοιχία

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Λευκές πλάκες/κάυσος ή παραλαβή αντιμυκητιασικού.

Πρώτα η διαλογή

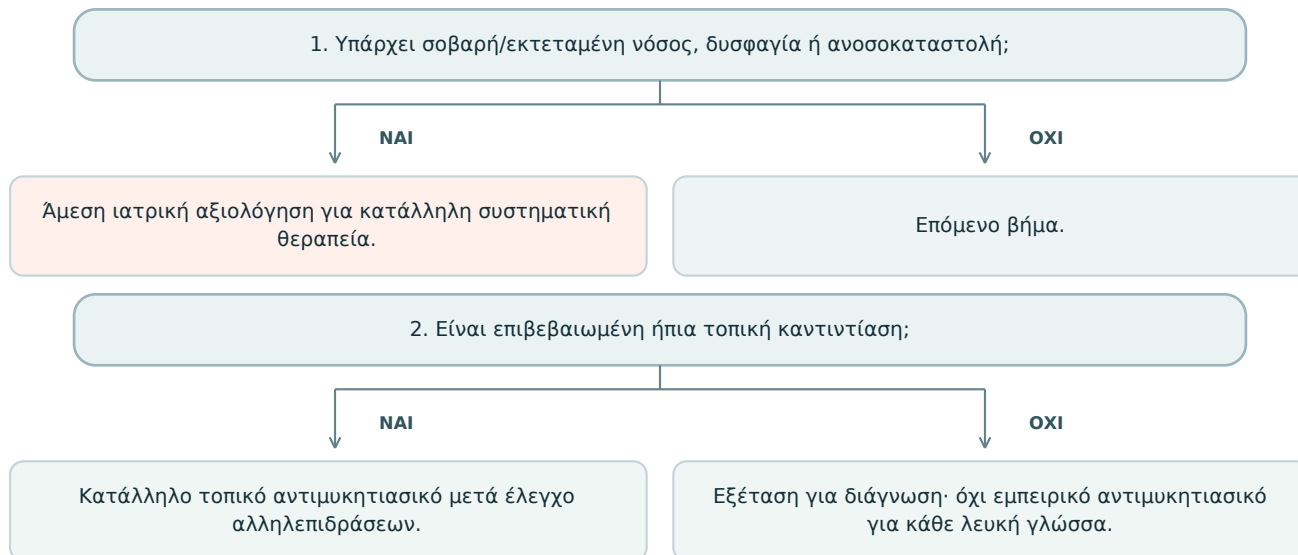
Επώδυνη κατάποση, εκτεταμένη λοίμωξη ή σοβαρή ανοσοκαταστολή: άμεση ιατρική εκτίμηση. Λευκή πλάκα που δεν απομακρύνεται ή ανεξήγητες υποτροπές: οδοντίατρος/ιατρός.

Βασικές ερωτήσεις

- Έχει επιβεβαιωθεί η διάγνωση και είναι πρώτη εμφάνιση;
- Υπάρχει δυσφαγία, ανοσοκαταστολή ή διαβήτη;
- Χρησιμοποιείται εισπνεόμενο κορτικοστεροειδές ή οδοντοστοιχία;
- Λαμβάνονται κουμαρινικά (βαρφαρίνη/ασενοκουμαρόλη), γλικλαζίδη ή άλλη σουλφονουλουρία, στατίνη ή άλλα αλληλεπιδρώντα φάρμακα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Μικοναζόλη στοματική γέλη ή νυστατίνη εναιώρημα

Ήπια εντοπισμένη καντιντίαση, βάσει διάγνωσης/συνταγής και εγκεκριμένων οδηγιών.

Έλεγχος: Η στοματική μικοναζόλη απορροφάται συστηματικά. Με κουμαρινικά: μόνο επιλογή θεράποντος με σχέδιο παρακολούθησης. Με γλικλαζίδη αντενδείκνυται στην αντίστοιχη ΠΧΠ λόγω σοβαρής υπογλυκαιμίας· έλεγχος και για στατίνες. Βρέφη: χωριστή παιδιατρική επιλογή λόγω κινδύνου πνιγμού.

Ελληνικά παραδείγματα: [B083] DAKTARIN ORAL GEL · [B101] NYSTAMYSYN/FARMASYN [G-S25] [G-S38] [G-S41] [G-S42]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοιχίας: DAKTARIN B083=στοματική γέλη. DAKTARIN B025=δερματική κρέμα και δεν είναι εναλλάξιμα.

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος μέσα σε 7 ημέρες ή όπως η συνταγή· αν δεν ανταποκρίνεται στο πλήρες σχήμα, διερεύνηση αιτίας και διάγνωσης.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G12

Πηγές: [G-S25] [G-S26] [G-S38] [G-S39] [G-S40] [G-S41] [G-S42]

G13 Βρεφικές αναγωγές και έντονο κλάμα/κολικοί

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφειρηρία: Γονέας ζητά γάλα κατά αναγωγών, σταγόνες ή προβιοτικό.

Πρώτα η διαλογή

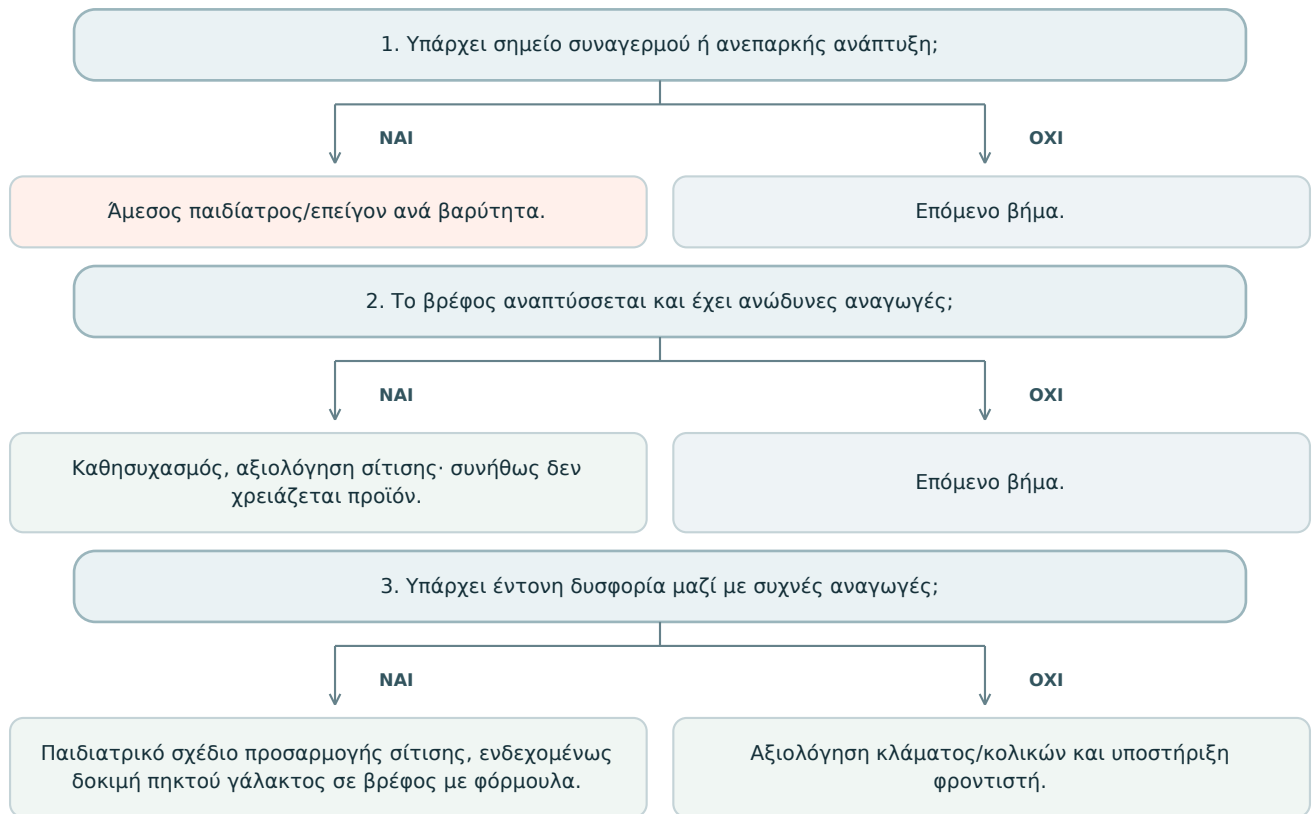
Χολώδης ή αιματηρός έμετος, εκτινασσόμενος έμετος, νωθρότητα, ασυνήθιστο οξύ κλάμα, πυρετός ή αφυδάτωση: άμεση παιδιατρική εκτίμηση. Μη πρόσληψη βάρους απαιτεί έλεγχο.

Βασικές ερωτήσεις

- Ηλικία, πρόσληψη βάρους και αριθμός βρεγμένων πανών;
- Αναγωγή μικρής ποσότητας ή εμετός με δύναμη/πράσινο χρώμα;
- Πώς τρέφεται, πόσο και πόσο συχνά;
- Πυρετός, αίμα, άρνηση τροφής ή εξάντληση φροντιστή;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Αξιολόγηση θηλασμού/σίτισης και αποφυγή υπερσίτισης

Πρώτη παρέμβαση σε βρέφος χωρίς συναγερμό.

Έλεγχος: Διατηρείται η επαρκής συνολική πρόσληψη· όχι αυθαίρετη αραίωση γάλακτος.

[G-S27]

Πηκτή βρεφική φόρμουλα ή παιδιατρική αλγινική αγωγή μόνο στο κατάλληλο στάδιο

Επιλεγμένα βρέφη με φόρμουλα και επίμονες ενοχλητικές αναγωγές υπό παιδίατρο.

Έλεγχος: Δεν συγχωρηγούνται πηκτό γάλα και αλγινικό χωρίς ρητό παιδιατρικό σχέδιο· η NICE τοποθετεί τις παρεμβάσεις διαδοχικά. Όχι αλλαγές στον θηλασμό χωρίς αξιολόγηση.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν αντιστοιχίζεται GAVISCON ενηλίκων ή αυθαίρετη πηκτή φόρμουλα. Η ακριβής επιλογή ανήκει στο παιδιατρικό πλάνο.

[G-S27]

Επανεκτίμηση: Παιδιατρική παρακολούθηση βάρους και σίτισης· αξιολόγηση δοκιμής σε 1-2 εβδομάδες. Νέα συμπτώματα ή επίμονο κλάμα πέρα από την αναμενόμενη ηλικία απαιτούν επανεκτίμηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G13

Πηγές: [G-S27] [G-S28]

G14 Δυσφαγία και διατροφική υποστήριξη ενηλίκου

Πεπτικό, στοματική υγεία και διατροφική υποστήριξη · Αφετηρία: Αίτημα για πηκτικό, πόσιμο συμπλήρωμα θρέψης ή σύνθλιψη δισκίων.

Πρώτα η διαλογή

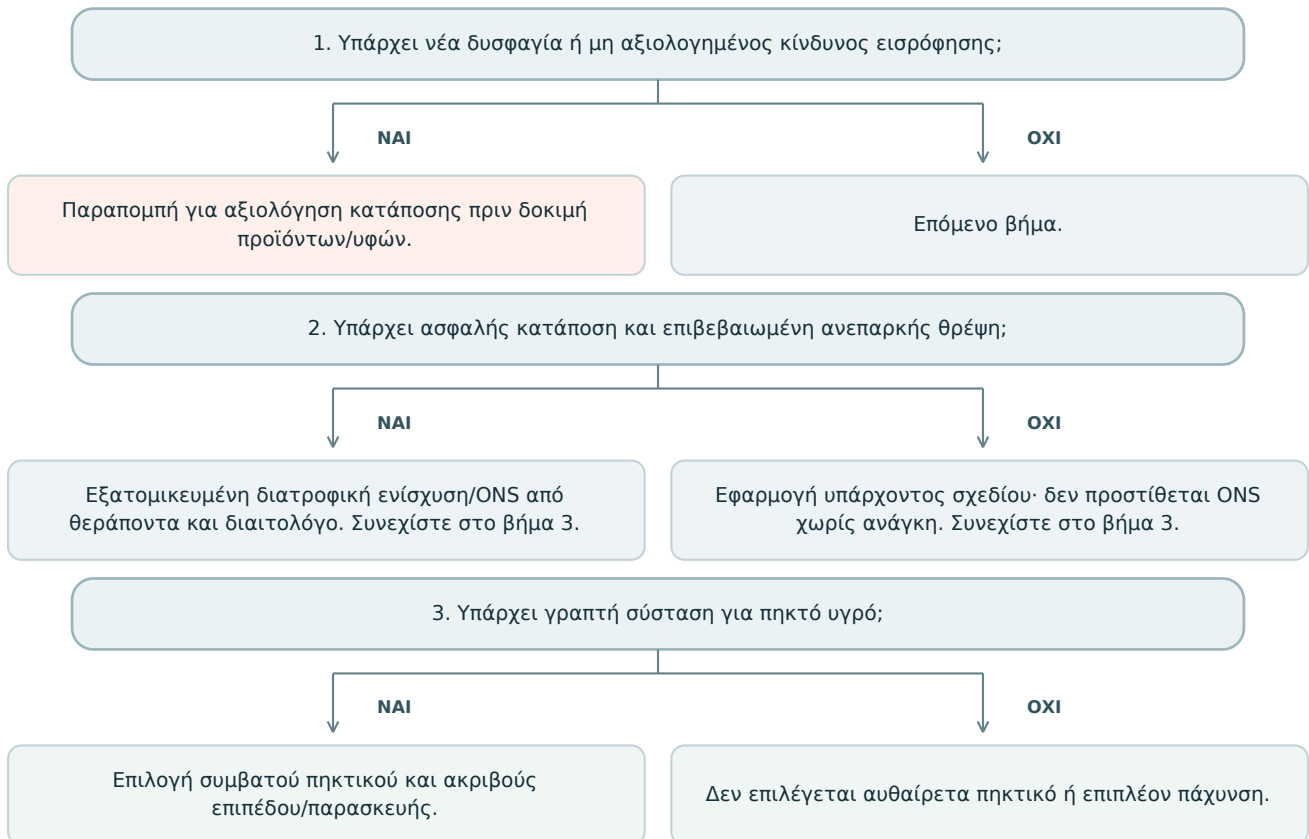
Αιφνίδια δυσφαγία με νευρολογικά συμπτώματα, απόφραξη αεραγωγού ή αδυναμία κατάποσης σιέλου: επείγον 112. Νέα δυσφαγία, αφυδάτωση ή ταχεία απώλεια βάρους: άμεση ιατρική αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Η δυσκολία κατάποσης είναι νέα ή υπάρχει γραπτό σχέδιο ειδικού;
- Βήχει/πνίγεται με νερό, αλλάζει η φωνή μετά το γεύμα ή έχει λοιμώξεις θώρακα;
- Υπάρχει απώλεια βάρους, μειωμένη πρόσληψη ή παρατεταμένη νηστεία;
- Ποια υφή/επίπεδο υγρών και ποια φάρμακα έχουν οριστεί;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Πόσιμο συμπλήρωμα θρέψης (ONS/FSMP)

Υποθρεψία ή κίνδυνος υποθρεψίας με ασφαλή κατάποση και σαφές διατροφικό σχέδιο.

Έλεγχος: Έλεγχος υφής, πρωτεΐνης, ενέργειας, νεφρικών/μεταβολικών περιορισμών και κινδύνου επανασίτισης.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επαληθεύτηκε πλήρης ειδική διατροφική σύνθεση. Σκόνη αθλητικής πρωτεΐνης δεν είναι αυτόματα ONS/FSMP.

[G-S29]

Πηκτικό τροφίμων στην καθορισμένη υφή

Μόνο μετά αξιολόγηση κατάποσης και συναίνεση για οφέλη/επιβαρύνσεις.

Έλεγχος: Μπορεί να μειώνει εισρόφηση στην εξέταση αλλά δεν έχει αποδειχθεί γενική πρόληψη πνευμονίας ή θανάτου.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επιλέγεται προϊόν χωρίς τεκμηρίωση της απαιτούμενης υφής/IDDSI και της ακριβούς παρασκευής.

[G-S31]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής και πρόσληψης μέσα στις πρώτες ημέρες· παρακολούθηση βάρους στο εξατομικευμένο πρόγραμμα. Κάθε επιδείνωση αναπνοής/κατάποσης χρειάζεται άμεση εκτίμηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος G14

Πηγές: [G-S29] [G-S30] [G-S31]

D01 Κρέμα ημέρας: ξηρό, ευαίσθητο, λιπαρό ή μικτό δέρμα

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Αίτημα ενυδατικής ή αίσθημα τραβήγματος/λιπαρότητας.

Πρώτα η διαλογή

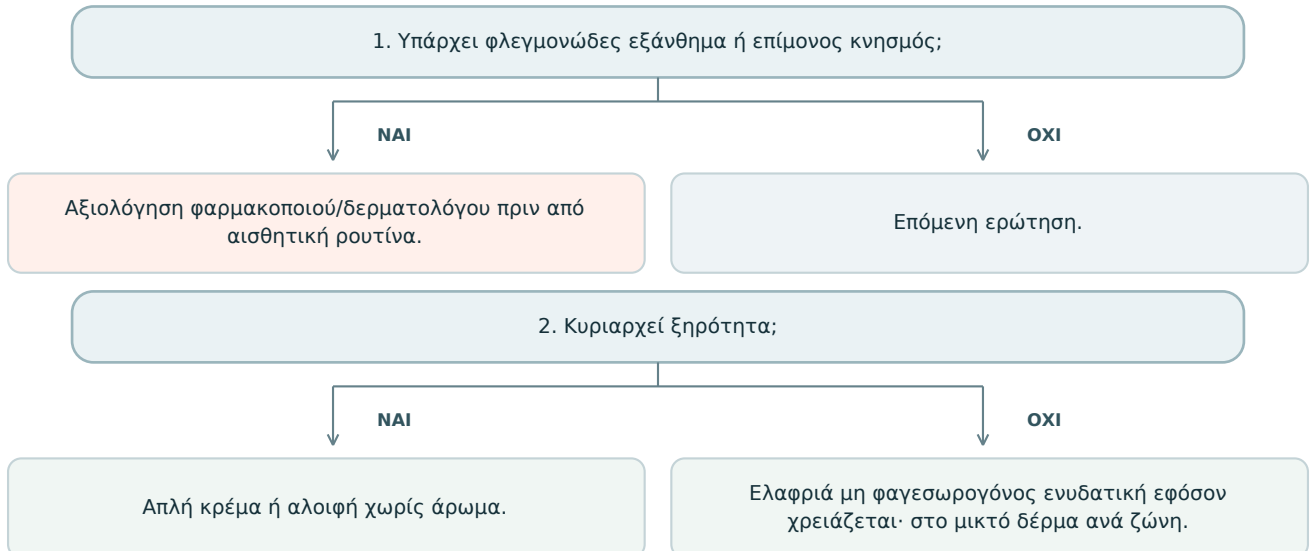
Επίμονο εξάνθημα, επώδυνες ρωγμές ή έκκριση χρειάζονται κλινική αξιολόγηση· οίδημα προσώπου με δύσπνοια: 112.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει ξηρότητα, λιπαρότητα ή διαφορετικές ζώνες;
- Τσούξιμο, κνησμός, εξάνθημα ή νέα καλλυντικά;
- Ακμή, έκζεμα, αλλεργίες ή φαρμακευτική αγωγή;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Γλυκερίνη/διμεθικόνη ή βαζελίνη σε κατάλληλη ενυδατική βάση

Ξηρότητα: πλουσιότερη κρέμα· λιπαρότητα: ελαφριά μη φαγεσωρογόνος υφή. Επιλέγεται το τελικό προϊόν βάσει ανοχής.

Έλεγχος: Αποφυγή γνωστών αλλεργιογόνων· η ένδειξη «υποαλλεργικό» δεν εγγυάται ανοχή.

Ελληνικά παραδείγματα: [B094] Chemco Petrolatum

[D-S1] [D-S2] [D-S3]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής σε 1-2 εβδομάδες ως πρακτικό σημείο επανεκτίμησης· επιμονή συμπτωμάτων οδηγεί σε δερματολόγο.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D01

Πηγές: [D-S1] [D-S2] [D-S3] [D-S11]

D02 Ατοπική δερματίτιδα: υποστήριξη φραγμού και αγωγής

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Κνησμός/έκζεμα ή παραλαβή τοπικού κορτικοστεροειδούς.

Πρώτα η διαλογή

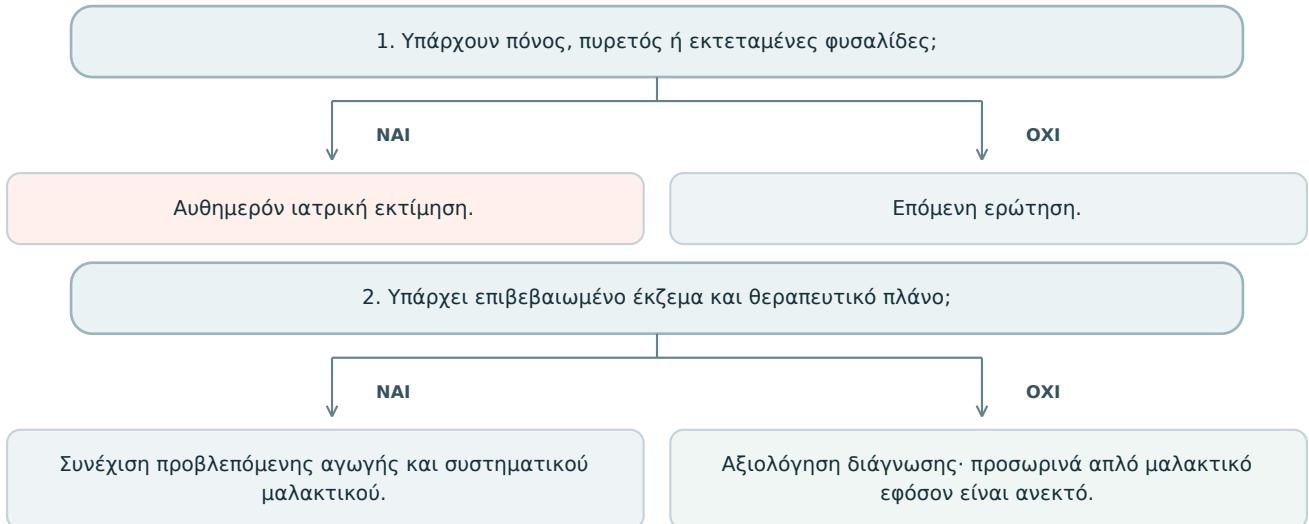
Επώδυνη ταχεία επιδείνωση, φυσαλίδες, πυρετός ή ύποπτος επιμολυσμένος έρπης: εξέταση αυθημερόν, ιδιαίτερα κοντά στα μάτια.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει διάγνωση και γραπτό πλάνο για τις εξάρσεις;
- Ηλικία, θέση, έκταση και διαταραχή ύπνου;
- Πυρετός, πόνος, φυσαλίδες ή εκροή υγρού;
- Ποιο φάρμακο εφαρμόζεται, πού και για πόσο;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Δοσμο μαλακτικό σε κρέμα/αλοιφή

Καθημερινή φροντίδα και μεταξύ εξάρσεων.

Έλεγχος: Όχι σε ύποπτη λοίμωξη ως μοναδική αντιμετώπιση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream

[D-S5]

Τοπικό κορτικοστεροειδές ή αναστολέας καλσινευρίνης

Σύμφωνα με ήδη δοσμένη ιατρική οδηγία για θέση/ισχύ/διάρκεια.

Έλεγχος: Δεν μεταφέρεται ισχυρό κορτικοστεροειδές αυθαίρετα σε βλέφαρα, πρόσωπο ή βρέφος. Στα παιδιά ακολουθείται χωριστό παιδιατρικό πλάνο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B071] PROTOPIC

[D-S5]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B071 καλύπτει μόνο τη σκέψη για ήδη συνταγογραφημένο αναστολέα καλσινευρίνης, όχι κάθε τοπικό κορτικοστεροειδές.

Επανεκτίμηση: Ανοχή/ορθή χρήση σε 1-2 εβδομάδες ή νωρίτερα αν χειροτερεύει· παιδιατρικό ή ανεξέλεγκτο έκζεμα στον θώρακοντα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D02

Πηγές: [D-S5] [D-S6] [D-S7] [D-S23]

D03 Ακμή και υποστήριξη συνταγογραφημένης θεραπείας

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Σπυράκια ή παραλαβή υπεροξειδίου βενζοϋλίου, ρετινοειδούς ή αντιβιοτικού.

Πρώτα η διαλογή

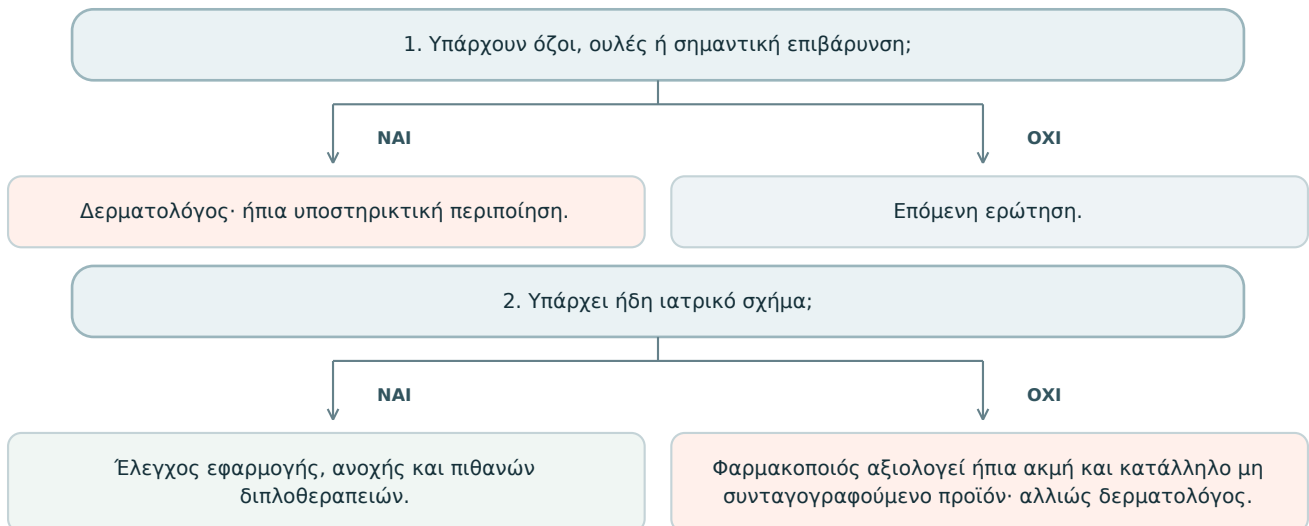
Επώδυνοι όζοι, ουλές ή σημαντική ψυχική επιβάρυνση: έγκαιρη παραπομπή. Αυτοκτονικός ιδεασμός: άμεση υποστήριξη/112.

Βασικές ερωτήσεις

- Φαγέσωρες, φλεγμονώδεις βλάβες, όζοι ή ουλές;
- Πόσο διαρκεί και ποιες αγωγές δοκιμάστηκαν;
- Κύηση/σχεδιασμός κύησης;
- Λαμβάνεται ισοτρετινοΐνη ή υπάρχουν έντονα ψυχολογικά συμπτώματα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Υπεροξείδιο βενζοϋλίου ως μονοθεραπεία: τεκμηριωμένη επιλογή, χωρίς επαληθευμένη τρέχουσα ελληνική συσκευασία

Περιλαμβάνεται στις οδηγίες για επιλεγμένη ήπια ακμή· απαιτείται πρώτα επιβεβαίωση πραγματικά διαθέσιμου ελληνικού προϊόντος.

Έλεγχος: Το EPIDUO περιέχει και αδαπαλένη και δεν υποκαθιστά μονοθεραπεία ΒΡΟ. Ερεθισμός/αποχρωματισμός υφασμάτων· όχι αυτόματη προσθήκη σε ισοτρετινοΐνη.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επαληθεύτηκε τρέχουσα ελληνική συσκευασία μονοσκευάσματος. Το EPIDUO είναι συνδυασμός με αδαπαλένη και δεν αποτελεί αντιστοίχιση.

[D-S8] [D-S9] [D-S10]

Αδαπαλένη + υπεροξείδιο βενζοϋλίου

Ιατρικά επιλεγμένος συνδυασμός που καλύπτει διαφορετικές συνιστώσες ακμής.

Έλεγχος: Ρετινοειδή αντενδείκνυνται στην κύηση/σχεδιασμό της· δεν ξεκινούν εμπειρικά.

Ελληνικά παραδείγματα: [B027] EPIDUO

[D-S8] [D-S12] [D-S13]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής στις πρώτες εβδομάδες· ουσιαστική αξιολόγηση σχήματος περίπου στις 12 εβδομάδες, νωρίτερα αν επιδεινώνεται.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D03

Πηγές: [D-S8] [D-S9] [D-S10] [D-S12] [D-S13]

D04 Ροδόχρους νόσος και ευαίσθητο ερυθρό πρόσωπο

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Επίμονη ερυθρότητα, έξαψη ή συνταγή για ροδόχρου.

Πρώτα η διαλογή

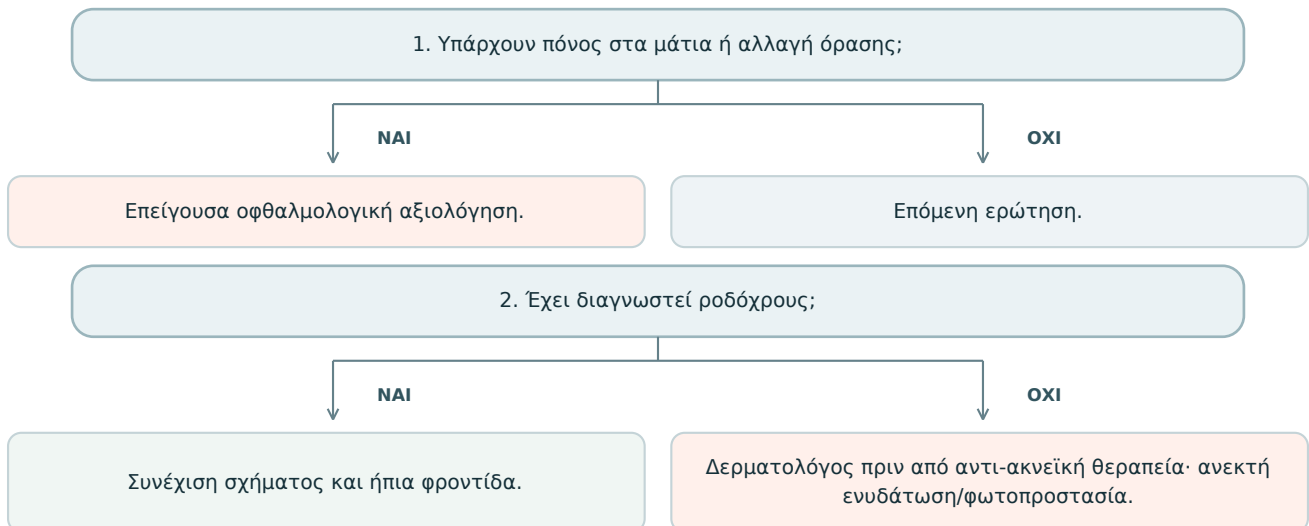
Οφθαλμικός πόνος, φωτοφοβία ή διαταραχή όρασης: οφθαλμίατρος αυθημερόν.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει επιβεβαιωμένη διάγνωση;
- Ερυθρότητα μόνη ή και βλατίδες/φλύκταινες;
- Ξηροφθαλμία, πόνος, φωτοφοβία ή θόλωση;
- Ποια προϊόντα και εκλυτικοί παράγοντες ενοχλούν;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Αζελαϊκό οξύ, μετρονιδαζόλη ή ιβερμεκτίνη τοπικά

Για κατάλληλο φλεγμονώδη φαινότυπο, με ιατρική επιλογή· δεν αντιμετωπίζουν όλοι οι παράγοντες κάθε μορφή ερυθρότητας.

Έλεγχος: Ελέγχονται μορφή, κύηση και ανοχή· έναρξη/αλλαγή από θεραπείες.

Ελληνικά παραδείγματα: [B026] SKINOREN · [B100] SOOLANTRA

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Επαληθεύθηκαν αζελαϊκό οξύ και δερματική ιβερμεκτίνη. Δεν επαληθεύτηκε ελληνική δερματική μορφή μετρονιδαζόλης· δεν υποκαθίσταται με FLAGYL από του στόματος.

[D-S14]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B026 και B100 είναι εναλλακτικές δραστικές του ιατρικού πλάνου, όχι υποχρεωτικός συνδυασμός.

Επανεκτίμηση: Ανοχή σε 2-4 εβδομάδες· αποτελεσματικότητα σύμφωνα με θεραπείες, συνήθως χρειάζονται 8-12 εβδομάδες.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D04

Πηγές: [D-S14] [D-S15] [D-S16]

D05 Αντιρυτιδική φροντίδα και φωτογήρανση

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Αίτημα αντιρυτιδικής, ρετινολής ή συμπληρώματος για το δέρμα.

Πρώτα η διαλογή

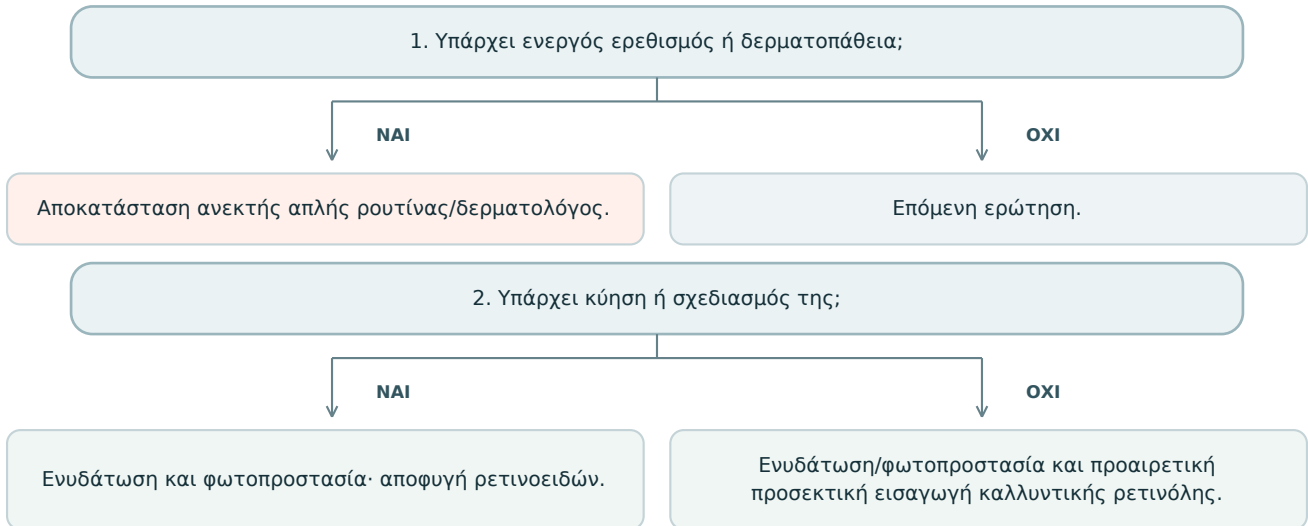
Νέα βλάβη που αιμορραγεί/αλλάζει ή πληγή που δεν κλείνει: δερματολόγος πριν από αισθητική αγωγή.

Βασικές ερωτήσεις

- Πρωτεύει ξηρότητα, λεπτές γραμμές ή χαλάρωση;
- Χρησιμοποιείται αντηλιακό επαρκώς;
- Ευαισθησία, έκζεμα ή ροδόχρους;
- Κύηση/σχεδιασμός ή άλλη θεραπεία με ρετινοειδή;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Αντηλιακό ευρέος φάσματος SPF ≥ 30

Βασική πρόληψη φωτογήρανσης. Τυχαιοποιημένη μελέτη υποστηρίζει την τακτική χρήση αντηλιακού.

Έλεγχος: Το αποτέλεσμα δεν αποτελεί εγγύηση για κάθε προϊόν ή πλήρη αναστροφή ρυτίδων.

Ελληνικά παραδείγματα: [B051] La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 Oil Control Fluid SPF50+ [D-S11] [D-S17]

Απλή ενυδατική

Ξηρότητα και οπτική άμβλυνση λεπτών γραμμών αφυδάτωσης.

Έλεγχος: Δεν ισοδυναμεί με αποκατάσταση βαθιάς χαλάρωσης.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream [D-S11]

Επανεκτίμηση: Ανοχή σε 2-4 εβδομάδες· αισθητικό όφελος μετά από 6-12 εβδομάδες, με ρεαλιστικό στόχο.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D05

Πηγές: [D-S11] [D-S13] [D-S17] [D-S18]

D06 Μέλασμα και μεταφλεγμονώδεις δυσχρωμίες

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: «Θέλω λευκαντική» ή σκουρόχρωμες κηλίδες.

Πρώτα η διαλογή

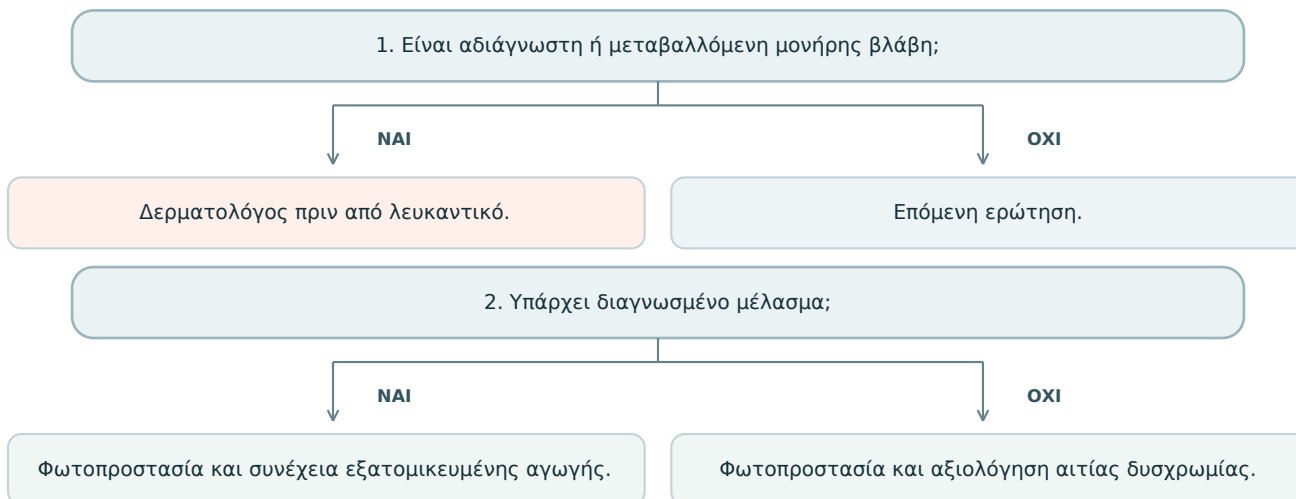
Μεμονωμένη μεταβαλλόμενη/ακανόνιστη/αιμορραγική βλάβη: δερματολογικός έλεγχος, όχι εμπειρική λεύκανση.

Βασικές ερωτήσεις

- Είναι συμμετρικές κηλίδες ή μία νέα μεμονωμένη βλάβη;
- Υπάρχει κύηση, ορμονική αγωγή ή πρόσφατη φλεγμονή;
- Ποιες λευκαντικές/απολεπιστικές χρησιμοποιούνται;
- Έχει γίνει δερματολογική διάγνωση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Έγχρωμο αντηλιακό SPF ≥ 30 με προστασία UVA και οξείδια σιδήρου

Στο μέλασμα η προστασία και από ορατό φως συμπληρώνει την UV προστασία.

Έλεγχος: Το χρώμα μόνο του δεν αποδεικνύει επαρκή σύνθεση ή σωστή ποσότητα.

Όριο εμπορικής αντιστοιχίας: Το B051 επαληθεύει SPF/UVA/UVB αλλά όχι έγχρωμη σύνθεση με οξείδια σιδήρου. Δεν αντιστοιχίζεται εδώ. [D-S19] [D-S20]

Αζελαϊκό οξύ ή άλλο ιατρικά επιλεγμένο αποχρωματιστικό

Κατά τη διάγνωση και ανοχή· πιθανή ιατρική επιλογή.

Έλεγχος: Δεν ξεκινά εμπειρικά υδροκινόνη/τριπλός συνδυασμός· κύηση απαιτεί ειδικό έλεγχο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B026] SKINOREN [D-S19]

Επανεκτίμηση: Επανεκτίμηση ανοχής στις πρώτες εβδομάδες και πορείας σε 8–12 εβδομάδες· το μέλασμα συχνά απαιτεί μήνες.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D06

Πηγές: [D-S19] [D-S20]

D07 Φωτοπροστασία και ήπιο ηλιακό έγκαυμα

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Αντηλιακό ή ερυθρό/επώδυνο δέρμα μετά τον ήλιο.

Πρώτα η διαλογή

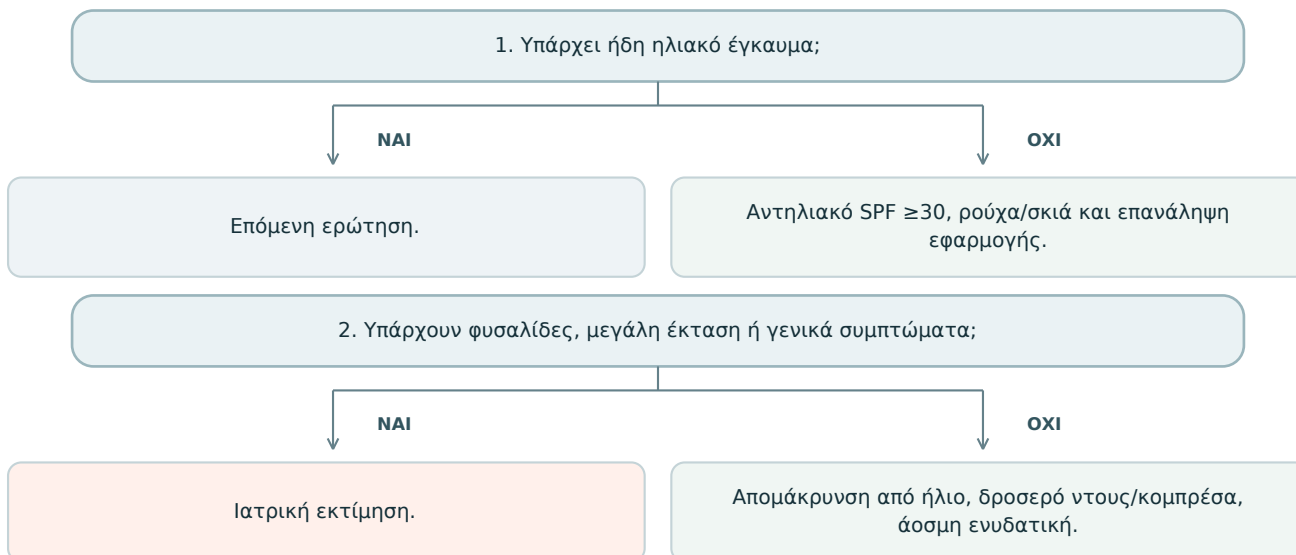
Βρέφος με έγκαυμα, εκτεταμένες φουσαλίδες, πυρετός, αφυδάτωση ή έντονη αδιαθεσία: άμεση ιατρική συμβουλή· σύγχυση/κατάρρευση: 112.

Βασικές ερωτήσεις

- Πρόληψη ή εγκατεστημένο έγκαυμα;
- Ηλικία, έκταση, φουσαλίδες και γενικά συμπτώματα;
- Κολύμβηση/εφίδρωση ή φωτοευαισθητοποιητική αγωγή;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Αντηλιακό ευρέος φάσματος SPF ≥30, ανθεκτικό στο νερό όταν χρειάζεται

Πρόληψη· ανανέωση περίπου κάθε δύο ώρες έξω και μετά από κολύμπι/ιδρώτα.

Έλεγχος: Βρέφος <6 μηνών: προτεραιότητα σκιά/ρούχα, όχι άμεση έκθεση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B051] La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 Oil Control Fluid SPF50+ [D-S4]

Δροσερό νερό και άοσμη ενυδατική

Απλό ήπιο ηλιακό έγκαυμα χωρίς σημεία βαρύτητας.

Έλεγχος: Οχι πάγος ή βαζελίνη πάνω στο οξύ ηλιακό έγκαυμα· δεν σπάζουμε φουσαλίδες.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream [D-S21]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος σε 24-48 ώρες όταν υπάρχει έγκαυμα· άμεσα αν επιδεινώση. Συνήθως υποχωρεί μέσα σε περίπου εβδομάδα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D07

Πηγές: [D-S4] [D-S21]

D08 Μικροτραύματα και μικρά θερμικά εγκαύματα

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Γάζες/επουλωτικό ή πρόσφατη εκδορά, κόψιμο, έγκαυμα.

Πρώτα η διαλογή

Ανεξέλεγκτη αιμορραγία, βαθύ τραύμα, απώλεια αισθητικότητας ή ξένο σώμα: ΤΕΠ. Χημικό/ηλεκτρικό, μεγάλο/βαθύ έγκαυμα ή έγκαυμα προσώπου/γεννητικών: επείγον. Μικρό παιδί, κρίσιμη λειτουργική περιοχή ή αβέβαιη βαρύτητα: άμεση κλινική συμβουλή.

Βασικές ερωτήσεις

- Τι συνέβη, πότε, πού και πόσο βαθιά;
- Αιμορραγία, ξένο σώμα ή βρωμιά;
- Διαβήτη, αντιπηκτικά, ανοσοκαταστολή;
- Εμβολιαστική κάλυψη τετάνου;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Πόσιμο τρεχούμενο νερό και κατάλληλο αποστειρωμένο επίθεμα

Μικρό επιφανειακό τραύμα αφού ελεγχθεί η αιμορραγία.

Έλεγχος: Δεν αφαιρούμε ενσφηνωμένα ξένα σώματα· δεν σφίγγουμε υπερβολικά επίδεσμο.

[D-S22]

Ψύξη εγκαύματος με νερό επί 20 λεπτά

Άμεση πρώτη βοήθεια· μετά χαλαρή κάλυψη κατάλληλη για μεταφορά/εκτίμηση.

Έλεγχος: Όχι πάγος, βούτυρο ή κρέμα πριν από την ψύξη· όχι αφαίρεση κολλημένων ρούχων.

[D-S24]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος καθημερινά· κλινική εξέταση αν αυξάνονται πόνος/ερυθρότητα ή καθυστερεί η επούλωση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D08

Πηγές: [D-S22] [D-S24]

D09 Μυκητίαση ποδιών

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Κνησμός/απολέπιση ανάμεσα στα δάκτυλα ή αντιμυκητιασικό.

Πρώτα η διαλογή

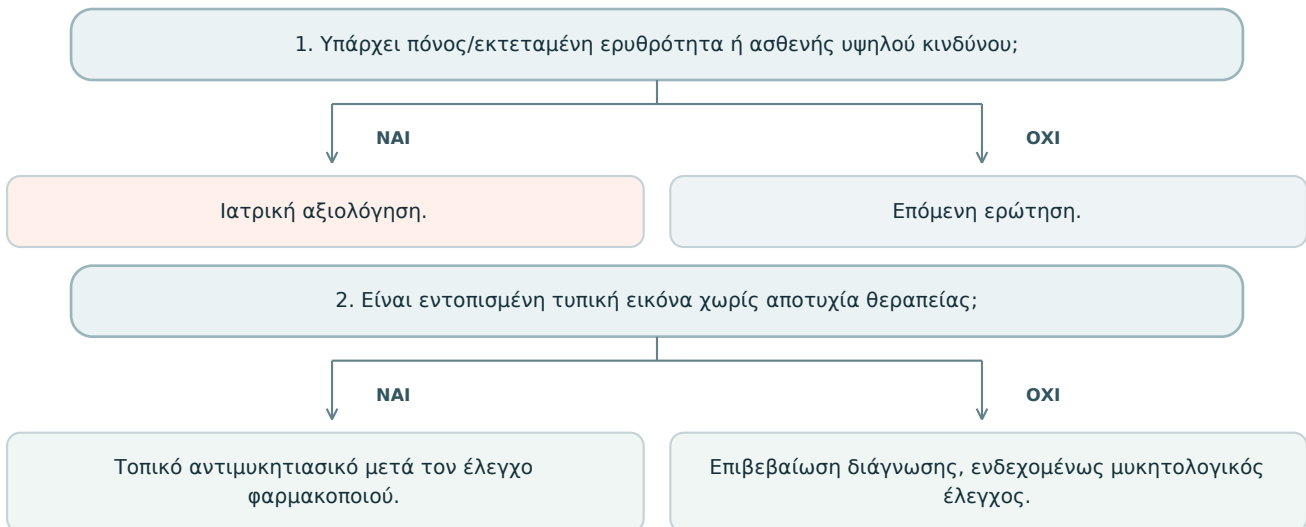
Θερμό επώδυνο πόδι, επεκτεινόμενη ερυθρότητα ή πυρετός: αυθημερόν εξέταση. Διαβητικό πόδι με λύση δέρματος: ταχεία αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Μεσοδακτύλιες αλλοιώσεις ή όλο το πέλμα;
- Υπάρχει πρόβλημα και στα νύχια;
- Διαβήτης, κακή κυκλοφορία, ανοσοκαταστολή;
- Προηγούμενη θεραπεία και διάρκεια;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τοπική τερβιναφίνη

Πιθανή εντοπισμένη δερματοφυτία ποδιών· ακριβής διάρκεια από το συγκεκριμένο φύλλο οδηγιών.

Έλεγχος: Έλεγχος ηλικίας, κύησης/θηλασμού και έκτασης· όχι εμπειρικά από του στόματος.

Ελληνικά παραδείγματα: [B024] LAMISIL

[D-S25] [D-S26]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος μετά την πλήρη διάρκεια του συγκεκριμένου σκευάσματος· παραπομπή αν δεν βελτιώνεται ή υποτροπιάζει.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D09

Πηγές: [D-S25] [D-S26] [D-S27]

D10 Ύποπτη ονυχομυκητίαση

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Παχύ/κίτρινο νύχι ή αίτημα αντιμυκητιασικού βερνικιού.

Πρώτα η διαλογή

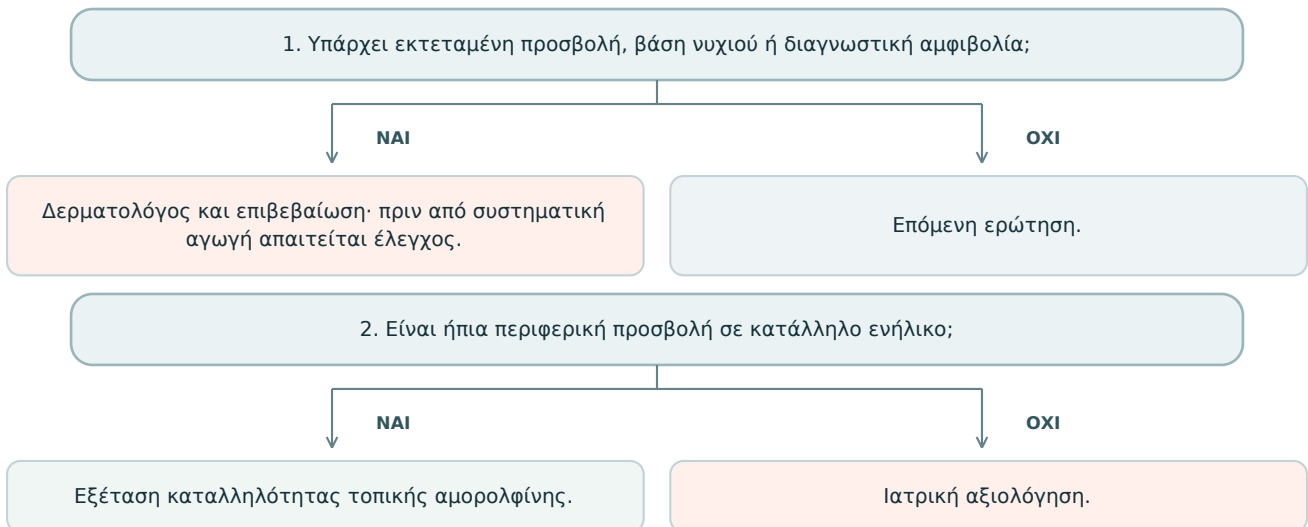
Πόνος/πύον/ερυθρότητα σε διαβήτη: άμεση αξιολόγηση. Νέα μελαγχρωματική ταινία/αλλαγή: δερματολόγος.

Βασικές ερωτήσεις

- Πόσα νύχια, πόση επιφάνεια και έχει φτάσει στη βάση;
- Τραυματισμός, ψωρίαση ή προηγούμενος έλεγχος;
- Διαβήτης/κυκλοφορικό πρόβλημα;
- Υπάρχει και μυκητίαση δέρματος;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Αμορολφίνη σε φαρμακευτικό βερνίκι

Περιορισμένη πρώιμη προσβολή χωρίς συμμετοχή βάσης· ακριβή κριτήρια από το εγκεκριμένο προϊόν.

Έλεγχος: Παρατεταμένη αγωγή μηνών· δεν υπόσχεται γρήγορη αισθητική αποκατάσταση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B079] LOCERYL

[D-S27]

Επανεκτίμηση: Μηνιαίος έλεγχος εφαρμογής· πρόοδος με υγιές νύχι στη βάση σε μήνες. Αποτυχία, πόνος ή επέκταση: δερματολόγος.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D10

Πηγές: [D-S27] [D-S28]

D11 Πιτυρίδα και σμηγματορροϊκή δερματίτιδα

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Νιφάδες/κνησμός τριχωτού ή αντιπιτυριδικό σαμπουάν.

Πρώτα η διαλογή

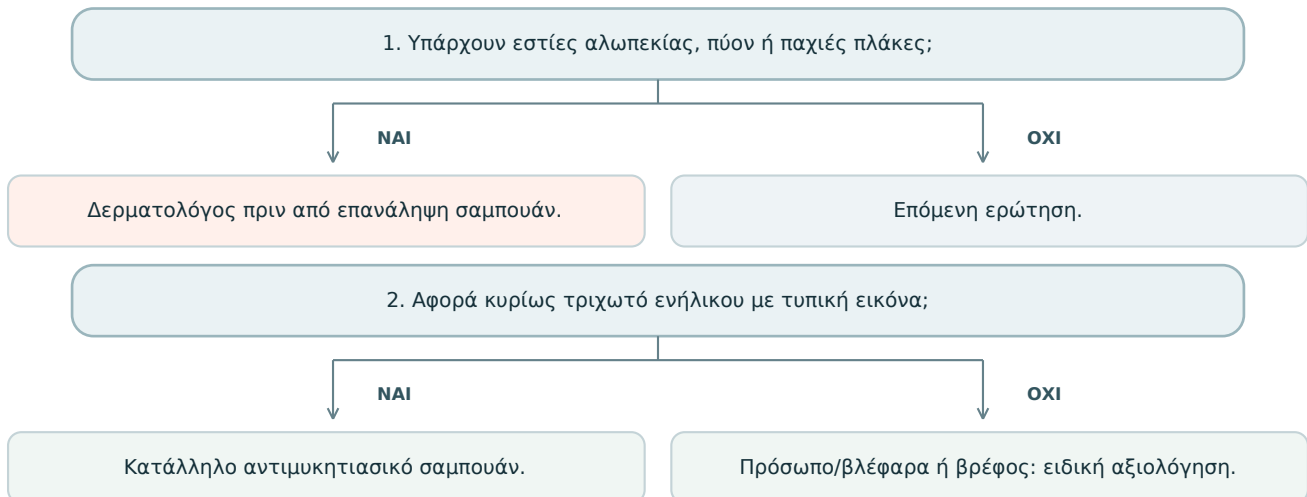
Εστιακή τριχόπτωση/σπασμένες τρίχες, πόνος, πύον ή εκτεταμένη ανθεκτική εικόνα: ιατρική εκτίμηση για άλλη διάγνωση.

Βασικές ερωτήσεις

- Μόνο λεπτές νιφάδες ή ερυθρότητα/παχιές πλάκες;
- Προσβολή προσώπου, αυτιών ή βλεφάρων;
- Εστιακή τριχόπτωση, πύον ή αποτυχία θεραπείας;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Κετοконаζόλη σε φαρμακευτικό σαμπουάν

Πιτυρίδα/σμηγματορροϊκή δερματίτιδα με τις οδηγίες συγκεκριμένου προϊόντος για χρόνο επαφής και συχνότητα.

Έλεγχος: Δεν μεταφέρονται οδηγίες ενήλικου στη νινίδα βρέφους· όχι επαφή με μάτια.

Ελληνικά παραδείγματα: [B072] FUNGORAL

[D-S41]

Επανεκτίμηση: Επανεκτίμηση μετά τον αρχικό κύκλο του προϊόντος, συνήθως εντός 2–4 εβδομάδων· υποτροπές χρειάζονται σχέδιο συντήρησης.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D11

Πηγές: [D-S29] [D-S41]

D12 Ψωρίαση: συμπληρωματική τοπική φροντίδα

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Παραλαβή τοπικού αντιψωριασικού ή ξηρές λεπιδώδεις πλάκες.

Πρώτα η διαλογή

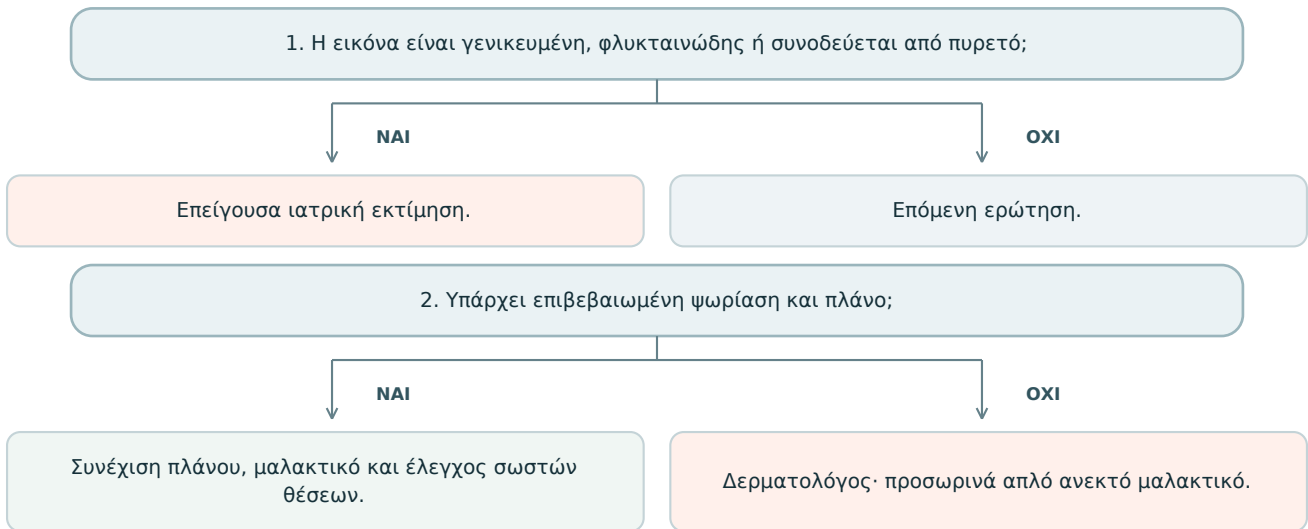
Γενικευμένη ερυθρότητα/φλύκταινες με πυρετό: επείγουσα εκτίμηση. Νέα αρθρικά συμπτώματα: ταχεία ιατρική διερεύνηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει διάγνωση και ποια σημεία θεραπεύονται;
- Έκταση, κνησμός, ρωγμές και επίπτωση στην καθημερινότητα;
- Πόνος/οίδημα αρθρώσεων ή πρωινή δυσκαμψία;
- Ποια ισχύς κορτικοστεροειδούς και για πόσο;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τοπικό κορτικοστεροειδές ± ανάλογο βιταμίνης D, π.χ. καλσιποτριόλη

Μόνο σύμφωνα με ιατρικό πλάνο· διαφορετική θεραπεία για κορμό, πτυχές, πρόσωπο και τριχωτό.

Έλεγχος: Όχι παρατεταμένη ανεξέλεγκτη χρήση ισχυρού κορτικοστεροειδούς· έλεγχος κύησης.

Ελληνικά παραδείγματα: [B078] DOVOBET

[D-S30] [D-S40]

Επανεκτίμηση: Επανεκτίμηση αρχικού τοπικού σχήματος περίπου στις 4 εβδομάδες από τον θεράποντα, νωρίτερα με ανεπιθύμητες ενέργειες.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D12

Πηγές: [D-S23] [D-S30] [D-S40]

D13 Φθειρίαση κεφαλής

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Κνησμός κεφαλής ή αίτημα αντιφθειρικού.

Πρώτα η διαλογή

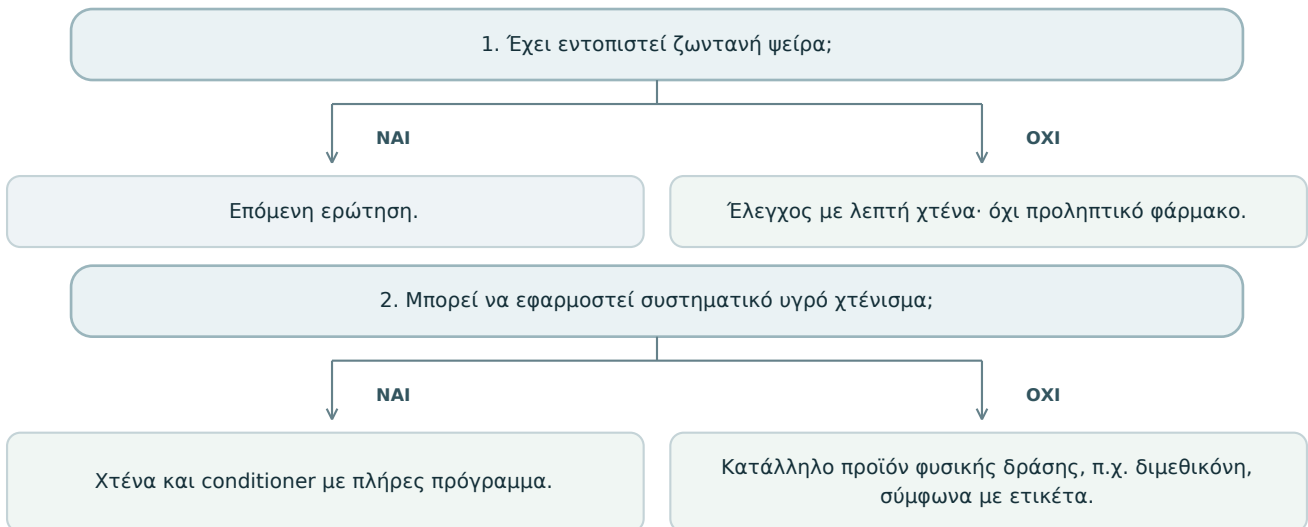
Πύον, επώδυνο τριχωτό ή επιμονή μετά από σωστή ολοκληρωμένη αγωγή: επανεκτίμηση φαρμακοποιού/ιατρού.

Βασικές ερωτήσεις

- Βρέθηκε ζωντανή ψείρα ή μόνο κόνιδες;
- Ηλικία, κύηση/θηλασμός, άσθμα/έκζεμα;
- Ποιο προϊόν, πόση ποσότητα και έγινε προβλεπόμενη επανάληψη;
- Ελέγχθηκαν οι στενές επαφές;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Υγρό χτένισμα με ειδική λεπτή χτένα και κοινό conditioner

Μηχανική απομάκρυνση· πρόγραμμα ημερών 1, 5, 9, 13 και τελικός έλεγχος 17.

Έλεγχος: Απαιτεί συστηματική κάλυψη όλου του τριχωτού.

[D-S31]

Διμεθικόνη σε αντιφθειρική μορφή

Εναλλακτική όταν το χτένισμα δεν αρκεί ή δεν είναι εφικτό· φυσική δράση.

Έλεγχος: Ηλικία/χρόνος επαφής/επανάληψη διαφέρουν ανά προϊόν· προσοχή σε πηγές ανάφλεξης σύμφωνα με ετικέτα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B096] Hedrin Solution Lotion

[D-S32]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος στο χρονοδιάγραμμα του προϊόντος· αποτυχία σημαίνει έλεγχο τεχνικής/επαναμόλυνσης πριν από αλλαγή.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D13

Πηγές: [D-S31] [D-S32]

D14 Τσιμπήματα εντόμων και τοπική αντίδραση

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Κνησμός/οίδημα μετά από τσίμπημα ή αγορά αντικουνουπικού.

Πρώτα η διαλογή

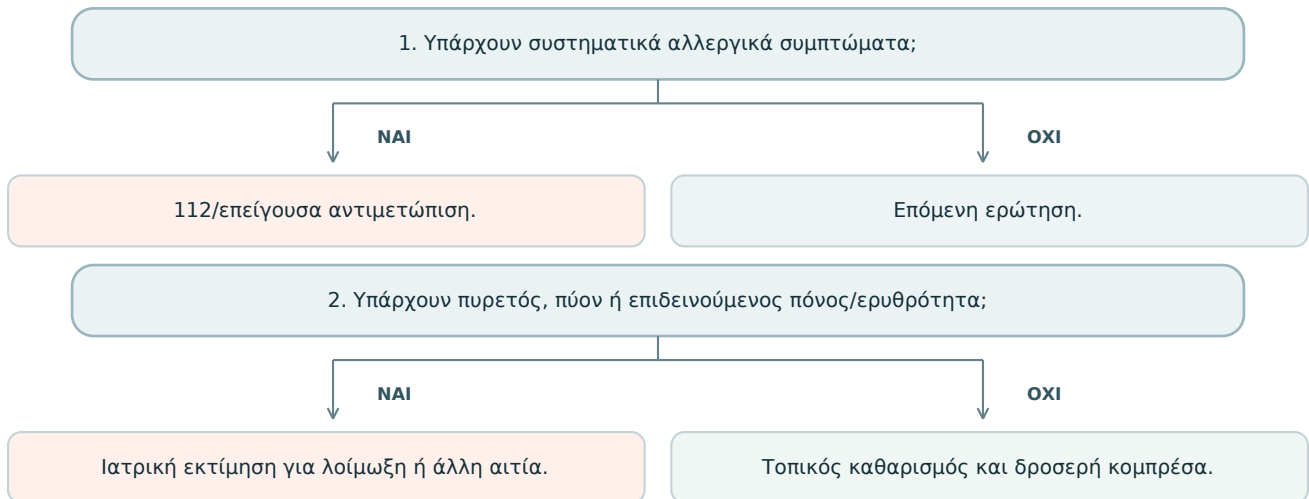
Δύσπνοια, οίδημα γλώσσας/λαιμού, λιποθυμία: 112 και αυτοενιέμενη αδρεναλίνη αν έχει συνταγογραφηθεί. Τσίμπημα στόματος/λαιμού ή ταχεία επιδείνωση: επείγουσα αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πότε, από τι και σε ποιο σημείο;
- Δύσπνοια, ζάλη, γενικευμένη κνίδωση ή οίδημα στόματος;
- Πυρετός, πύον, αυξανόμενος πόνος ή τσιμπούρι;
- Ηλικία, κύηση και ιστορικό αναφυλαξίας;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Καθαρισμός και δροσερή κομπρέσα

Μικρή τοπική αντίδραση· όχι έντονο ξύσιμο.

Έλεγχος: Αν υπάρχει τσιμπούρι χρειάζεται σωστή αφαίρεση και έλεγχος συμπτωμάτων, όχι απλή κρέμα.

[D-S33]

Επανεκτίμηση: Παρακολούθηση τις επόμενες 24-48 ώρες· άμεσα αν συστηματικά συμπτώματα. Μετά από τσιμπούρι, νέο επεκτεινόμενο εξάνθημα ή πυρετός χρειάζονται ιατρό.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D14

Πηγές: [D-S33] [D-S34] [D-S4]

D15 Τριχόπτωση: διάκριση αιτίας πριν από συμπλήρωμα

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφιερώματα: Αίτημα «βιταμίνης μαλλιών» ή μινοξιδίλης.

Πρώτα η διαλογή

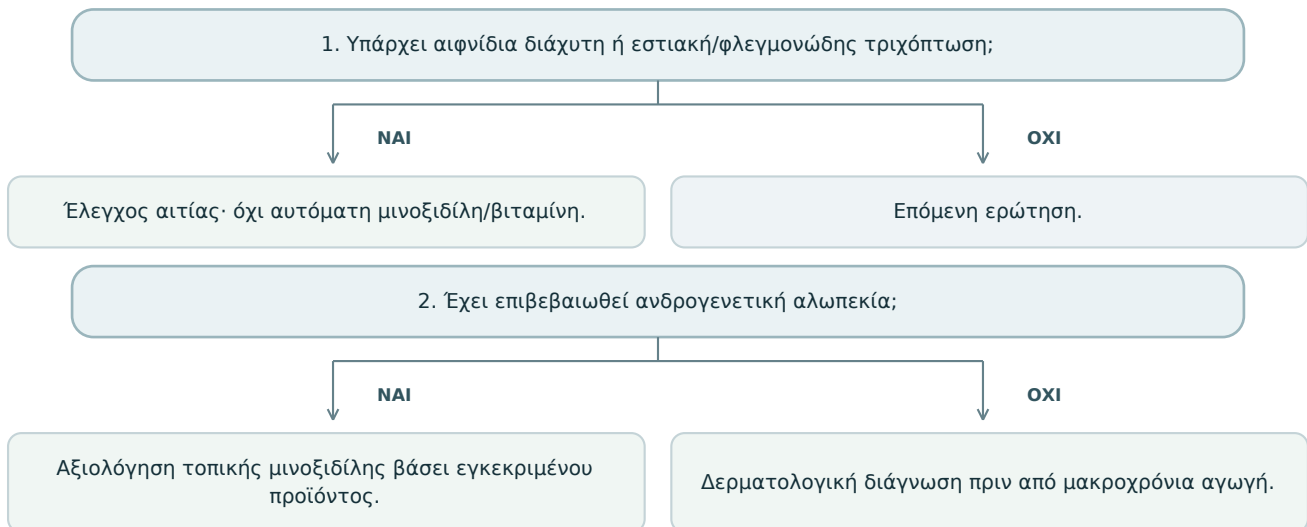
Ουλοποίηση, φλεγμονή, επώδυνο τριχωτό ή ταχεία εστιακή απώλεια: έγκαιρη δερματολογική εκτίμηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Αιφνίδια διάχυτη απώλεια ή σταδιακή αραίωση συγκεκριμένου προτύπου;
- Πρόσφατη νόσηση, τοκετός, έντονη απώλεια βάρους ή νέα φάρμακα;
- Εστίες, ουλές, φλεγμονή ή πόνος;
- Κύηση, διαιτητικοί περιορισμοί, γνωστή σιδηροπενία;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τοπική μινοξιδίλη

Σε επιβεβαιωμένη ανδρογενετική αλωπεκία κατάλληλου ενήλικου· μορφή/περιεκτικότητα ανά ελληνικό φύλλο οδηγίων.

Έλεγχος: Όχι σε κύηση/σχεδιασμό/θηλασμό ή τραυματισμένο τριχωτό. Χρειάζεται συνεχής χρήση για διατήρηση οφέλους.

Ελληνικά παραδείγματα: [B073] REGAINE

[D-S35] [D-S36]

Αντιμετώπιση τεκμηριωμένου εκλυτικού παράγοντα

Τελογενής τριχόρροια συχνά αποκαθίσταται· έλεγχος σιδήρου/θυρεοειδούς όταν κλινικά ενδείκνυται.

Έλεγχος: Η εξέταση και η θεραπεία επιλέγονται εξατομικευμένα, όχι καθολικό πακέτο.

[D-S37]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν συνδέεται γενική διόρθωση ελλείψεων με τυχαίο εμπορικό συμπλήρωμα μαλλιών.

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής στις πρώτες εβδομάδες· αποτέλεσμα μινοξιδίλης μετά από περίπου 6 μήνες. Επιμονή διάχυτης απώλειας: επανεκτίμηση αιτίας.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D15

Πηγές: [D-S35] [D-S36] [D-S37]

D16 Σύγκαμα βρέφους και περιποίηση περιοχής πάνας

Δέρμα, μαλλιά και δερμοκαλλυντική φροντίδα · Αφετηρία: Ερυθρότητα περιοχής πάνας ή αίτημα προστατευτικής κρέμας.

Πρώτα η διαλογή

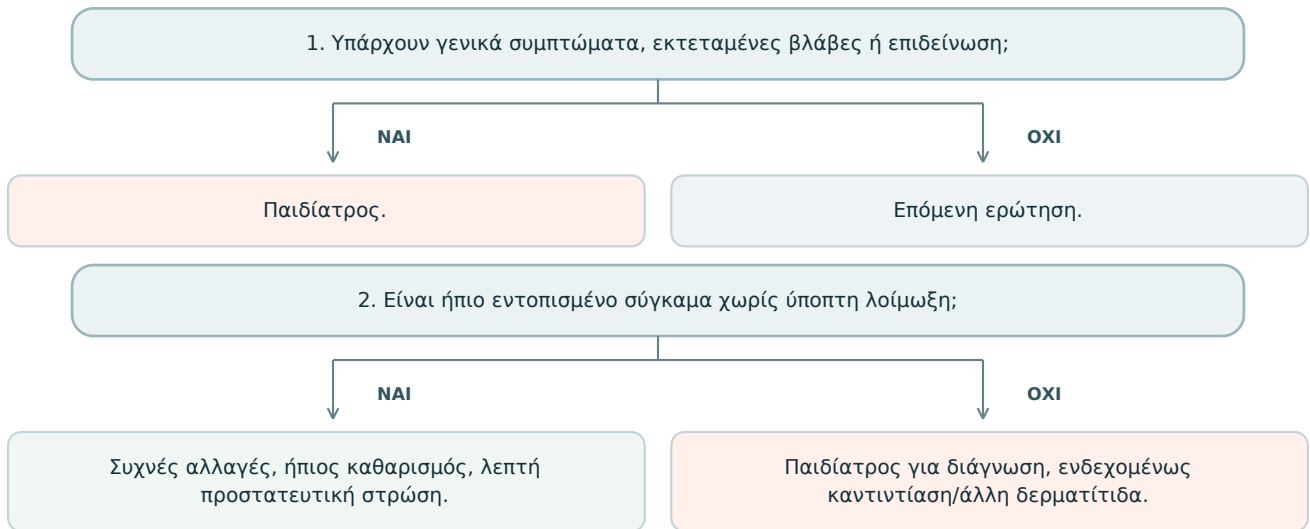
Βρέφος με πυρετό, κακή γενική κατάσταση, εκτεταμένες πληγές/φυσσαλίδες ή έντονο πόνο: άμεση παιδιατρική εκτίμηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Ηλικία και πόσες ημέρες διαρκεί;
- Πυρετός, φυσαλίδες, πληγές ή επέκταση;
- Διάρροια, αντιβίωση ή νέα μαντηλάκια;
- Συχνότητα αλλαγών και ερεθισμός πτυχών;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Προστατευτική κρέμα οξειδίου ψευδαργύρου ή κατάλληλη βαζελίνη

Ήπια ερεθιστική δερματίτιδα· λεπτό στρώμα με αλλαγές πάνας.

Έλεγχος: Έλεγχος αλλεργιών/ετικέτας· πρόωρα/νεογνά με αμφιβολία αξιολογούνται ειδικά.

Ελληνικά παραδείγματα: [B097] Helenvita Baby Nappy Rash Cream

[D-S38] [D-S39]

Επανεκτίμηση: Πρακτικός επανέλεγχος σε 48–72 ώρες· αν δεν βελτιώνεται, εξαπλώνεται ή το βρέφος δυσφορεί σημαντικά, παιδίατρος.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος D16

Πηγές: [D-S38] [D-S39]

W01 Κόπωση — «θέλω βιταμίνες για τόνωση»

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: Αίτημα πολυβιταμίνης, σιδήρου ή «ενέργειας».

Πρώτα η διαλογή

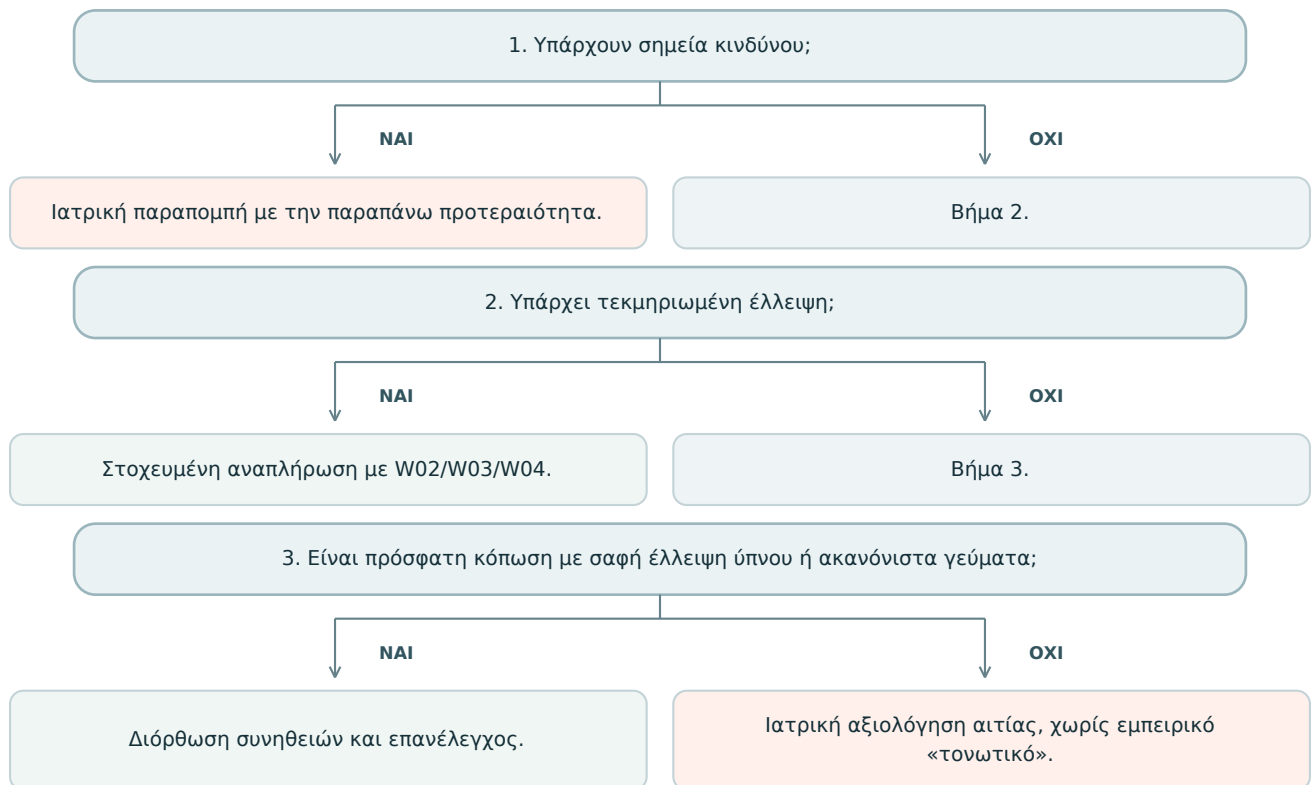
Θωρακικός πόνος, δύσπνοια ηρεμίας ή λιποθυμία: επείγουσα εκτίμηση. Ανεξήγητη απώλεια βάρους, αιμορραγία ή επίμονη λειτουργική έκπτωση: σύντομη ιατρική διερεύνηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πότε άρχισε και επηρεάζει εργασία ή καθημερινότητα;
- Πώς είναι ύπνος, διατροφή, αιμορραγίες και βάρος;
- Υπάρχουν δύσπνοια, ταχυκαρδία, έντονη δίψα ή ροχαλητό με παύσεις αναπνοής;
- Ποια φάρμακα λαμβάνονται; Υπάρχει κύηση ή επιδείνωση μετά την προσπάθεια;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Σταθερό πρόγραμμα ύπνου και τακτικά ισορροπημένα γεύματα

Πρόσφατη ήπια κόπωση χωρίς ύποπτα συνοδά.

Έλεγχος: Η επιμονή χρειάζεται έλεγχο, όχι διαδοχικές αλλαγές συμπληρωμάτων.

[W-S01] [W-S31]

Σίδηρος ή B12 μόνο με κατάλληλη ένδειξη

Σύμφωνα με εργαστηριακή/κλινική διερεύνηση και τα αντίστοιχα πρωτόκολλα.

Έλεγχος: Η κόπωση μόνη της δεν τεκμηριώνει έλλειψη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B030] TARDYFERON · [B088] Power Health Platinum B-vit 12

[W-S03] [W-S06]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος σε 1-2 εβδομάδες· κόπωση ήδη πολλών εβδομάδων ή με λειτουργική επίπτωση παραπέμπεται τώρα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W01

Πηγές: [W-S01] [W-S02] [W-S03] [W-S06] [W-S31]

W02 Σιδηροπενία — αποτελεσματική και ανεκτή αναπλήρωση

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: Συνταγή σιδήρου ή αίτημα συμπληρώματος λόγω χαμηλής φερριτίνης.

Πρώτα η διαλογή

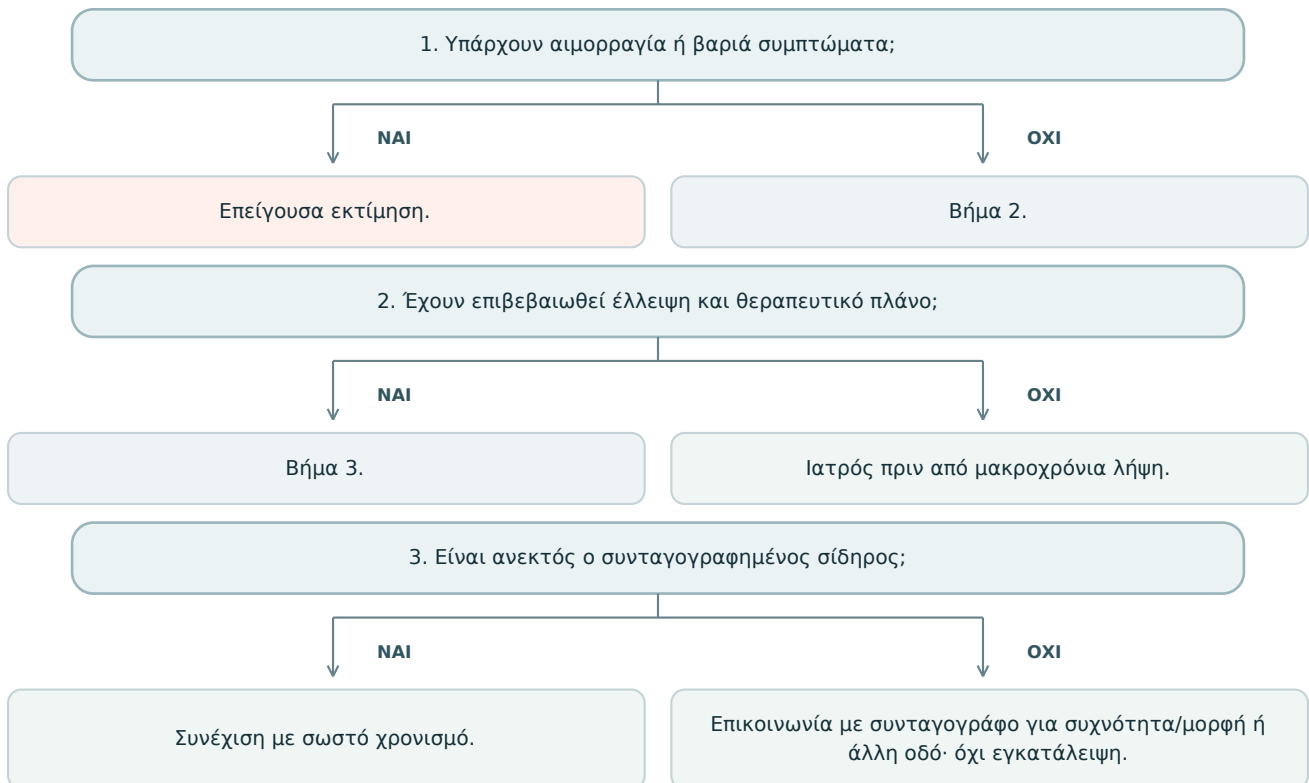
Αιματέμεση, μέλαινα με αδυναμία, δύσπνοια ηρεμίας ή συγκοπή: επείγον. Νέα ανεξήγητη σιδηροπενική αναιμία ιδίως σε άνδρα ή μετεμμηνοπαυσιακή γυναίκα: ιατρική διερεύνηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Έχει επιβεβαιωθεί σιδηροπενία και ερευνηθεί η αιτία;
- Υπάρχουν βαριές περίοδοι, γαστρεντερική απώλεια αίματος ή κύηση;
- Ποια μορφή και ποσότητα στοιχειακού σιδήρου λαμβάνεται;
- Υπάρχουν δυσκοιλιότητα, ναυτία ή συγχορήγηση θυροξίνης, αντιόξινων ή αντιβιοτικών;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Από του στόματος άλας σιδήρου, π.χ. θειικός ή φουμαρικός

Επιβεβαιωμένη σιδηροπενία· επιλέγεται με βάση στοιχειακό σίδηρο και ανοχή.

Έλεγχος: Δεν αλλάζει η συνταγογραφημένη αγωγή αυθαίρετα. Φύλαξη μακριά από παιδιά.

Ελληνικά παραδείγματα: [B030] TARDYFERON

[W-S03]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B030 επαληθεύει θειικό σίδηρο, όχι φουμαρικό. Δεν τεκμαίρεται ισοδυναμία mg άλατος και mg στοιχειακού σιδήρου.

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής νωρίς και αιμοσφαιρίνης συνήθως εντός 4 εβδομάδων από τον θεράποντα. Η διάρκεια συνεχίζεται βάσει αποκατάστασης αποθηκών.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W02

Πηγές: [W-S03] [W-S04] [W-S05] [W-S44]

W03 Βιταμίνη B12 — vegan διατροφή, φάρμακα και δυσαπορρόφηση

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: Αίτημα B12, αυστηρή φυτοφαγία ή θεραπεία με μετφορμίνη/χρόνια καταστολή οξέος.

Πρώτα η διαλογή

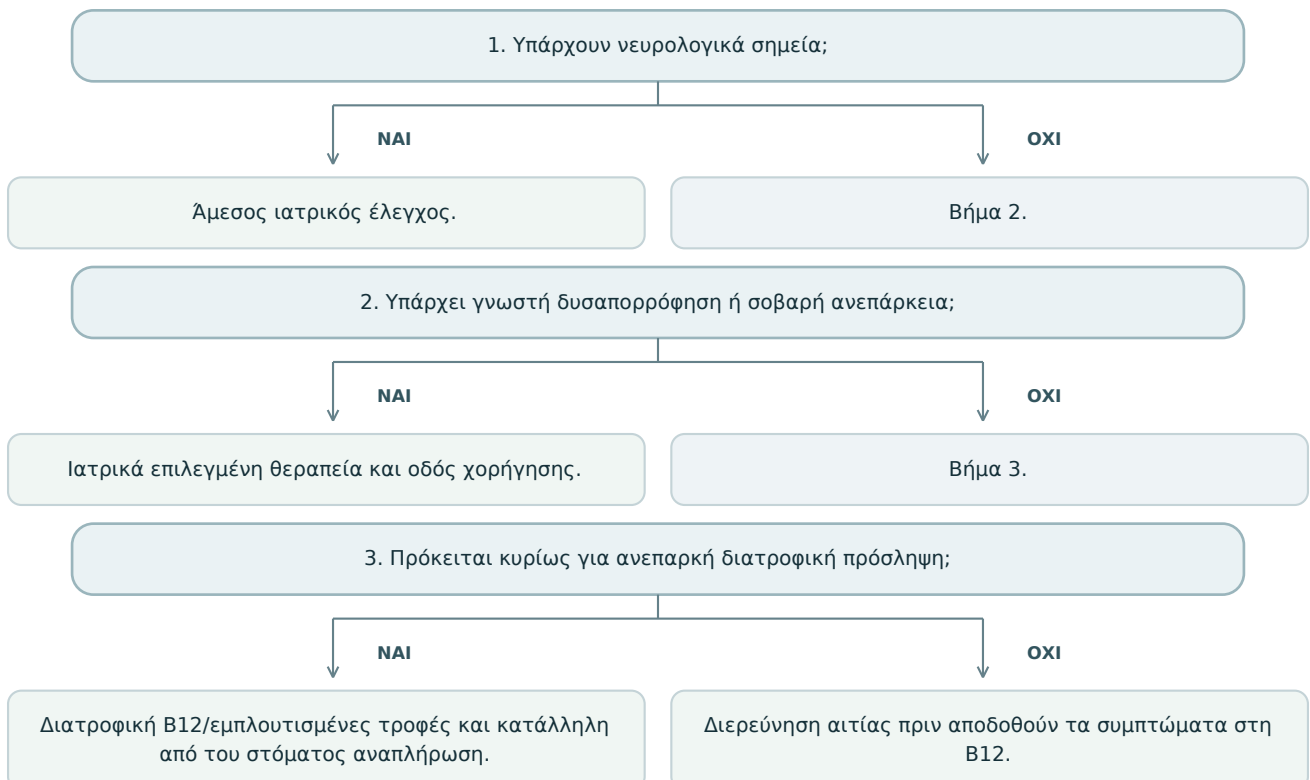
Νέα διαταραχή βάδισης, εκτεταμένα μούδιασμα ή νευρολογική έκπτωση: άμεση ιατρική αξιολόγηση. Δεν αναμένεται δοκιμή συμπληρώματος πριν από παραπομπή.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχουν μούδιασμα, αστάθεια, γλωσσίτιδα ή γνωστική αλλαγή;
- Τρώει ζωικές ή εμπλουτισμένες τροφές;
- Υπάρχουν γαστρική επέμβαση, κοιλιοκάκη ή αυτοάνοση γαστρίτιδα;
- Έχουν ληφθεί εξετάσεις πριν από συμπληρώματα και ποια μορφή λαμβάνει;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Κυανοκοβαλαμίνη ή άλλη κατάλληλη μορφή B12

Διατροφική έλλειψη ή πρόληψη ανεπαρκούς πρόσληψης με εξατομικευμένο πλάνο.

Έλεγχος: Η υπογλώσσια ή «ενεργή» μορφή δεν τεκμηριώνεται αυτομάτως ως ανώτερη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B088] Power Health Platinum B-vit 12

[W-S06] [W-S38]

Επανεκτίμηση: Κλινικός επανέλεγχος περίπου στους 3 μήνες, νωρίτερα αν σοβαρά συμπτώματα· στην κύηση/γαλουχία περίπου στον 1 μήνα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W03

Πηγές: [W-S06] [W-S38]

W04 Βιταμίνη D, ασβέστιο και οστική υγεία

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: Αγορά D3/ασβεστίου ή παραλαβή αγωγής οστεοπόρωσης.

Πρώτα η διαλογή

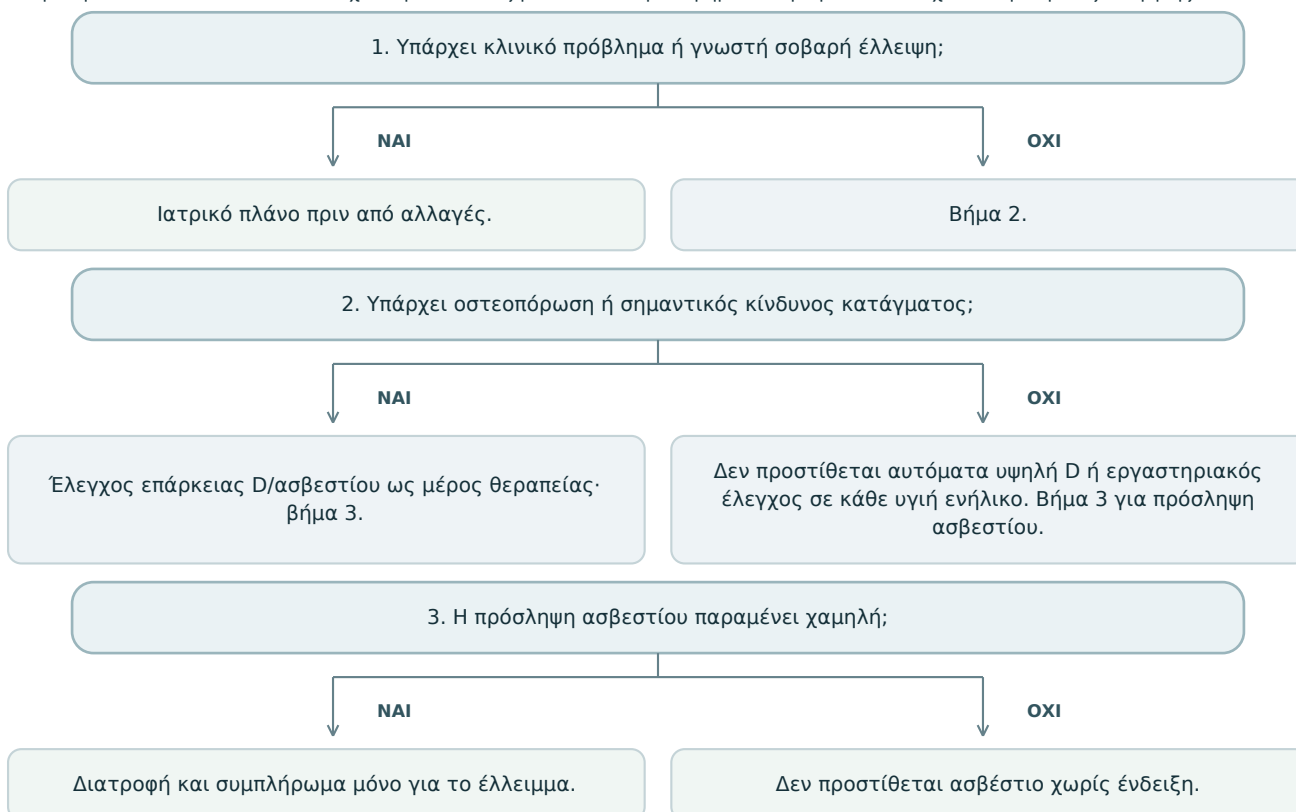
Νέος έντονος οσφυϊκός πόνος μετά μικρή κάκωση ή αδυναμία φόρτισης: επείγουσα εκτίμηση κατάγματος. Έμετοι, σύγχυση ή πολυουρία μετά υπερδοσολογία: άμεσος έλεγχος.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχουν κάταγμα χαμηλής βίας, οστεοπόρωση ή κορτικοστεροειδή;
- Πόσο ασβέστιο προσλαμβάνεται από τη διατροφή;
- Υπάρχουν νεφρολιθίαση, νεφρική νόσος ή υπερασβεσταιμία;
- Ποια συμπληρώματα και θεραπείες λαμβάνονται ήδη;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Χοληκαλσιφερόλη και, όταν χρειάζεται, ασβέστιο

Στοχευμένη κάλυψη ανεπάρκειας/κινδύνου, ιδίως με αντιοστεοπορωτική αγωγή.

Έλεγχος: Νεφρική νόσος, υπερασβεστιαιμία και λιθίαση απαιτούν ιατρική εξατομίκευση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B032] CALCIORAL · [B064] Doctors Formulas D3 Formula 2000 IU · [B067] Solgar Calcium Citrate with Vitamin D3 [W-S08] [W-S40]

Διατροφική επάρκεια χωρίς υπερδοσολογία

Υγιείς ενήλικοι χωρίς ειδική ένδειξη.

Έλεγχος: Δεν επιδιώκονται αυθαίρετα υψηλά επίπεδα D με μεγάλες δόσεις.

[W-S07]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος συνολικής πρόσληψης στην επόμενη ανανέωση· εξετάσεις/δοσολογία κατά τον θεράποντα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W04

Πηγές: [W-S07] [W-S08] [W-S40] [W-S41]

W05 Προετοιμασία εγκυμοσύνης και προγεννητική διατροφή

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: Αίτημα «βιταμίνης εγκυμοσύνης», τεστ κύησης ή φυλλικού οξέος.

Πρώτα η διαλογή

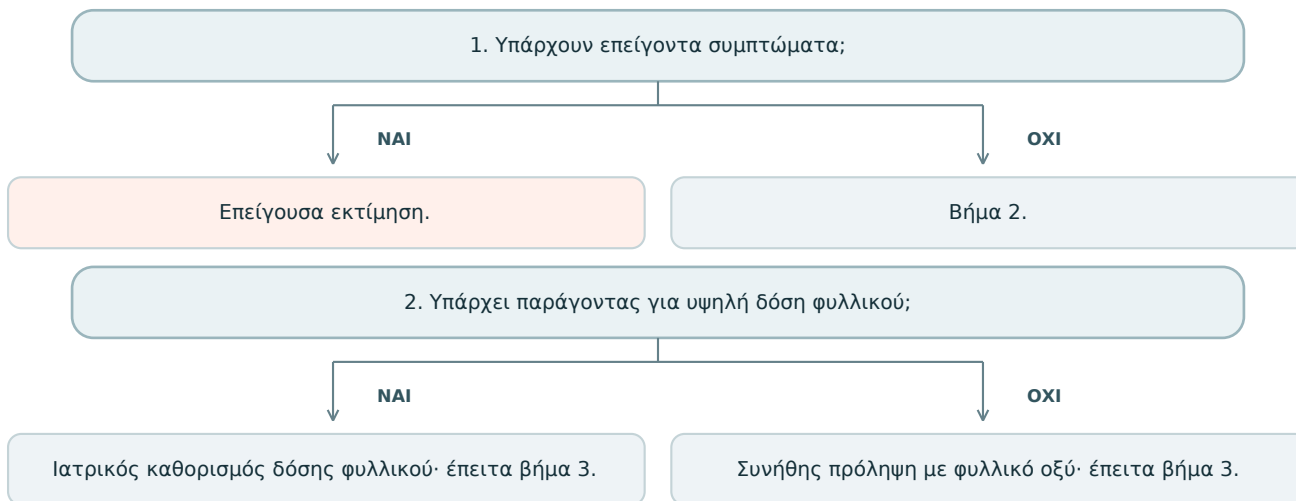
Κύηση με αιμορραγία, έντονο μονόπλευρο πόνο ή λιποθυμία: επείγον. Λήψη δυνητικά εμβρυοτοξικού φαρμάκου: άμεση επικοινωνία με θεράποντα, χωρίς αυθαίρετη διακοπή απαραίτητης αγωγής.

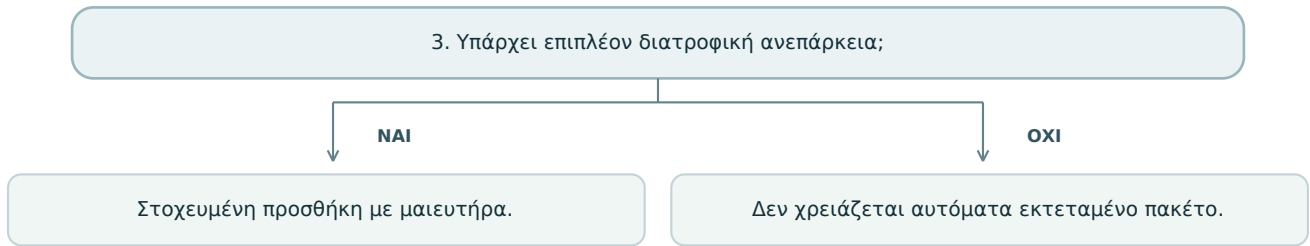
Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει προγραμματισμός ή ήδη κύηση και ποια εβδομάδα;
- Υπάρχουν διαβήτη, προηγούμενη κύηση με ανωμαλία νευρικού σωλήνα ή αντιεπιληπτικά;
- Ποια φάρμακα/συμπληρώματα λαμβάνονται;
- Υπάρχουν vegan διατροφή, αναιμία ή έντονοι διατροφικοί αποκλεισμοί;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Φυλλικό οξύ 400 μικρογραμμάρια ημερησίως

Πριν από τη σύλληψη και στις πρώτες 12 εβδομάδες.

Έλεγχος: Ορισμένες καταστάσεις απαιτούν υψηλότερη συνταγογραφούμενη δόση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B053] Solgar Folacin 400 µg
[W-S09]

Έλεγχος φαρμάκων και προγεννητική παρακολούθηση

Με κάθε προγραμματισμό κύησης.

Έλεγχος: Δεν είναι απλή επιλογή πολυβιταμίνης.

[W-S10] [W-S32]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το B053 παρέχει παράδειγμα φυλλικού οξέος 400 µg. Το FILICINE B031 των 5 mg δεν αντιστοιχίζεται στην τυπική δόση 400 µg.

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ετικετών και μαιευτικό ραντεβού από την αρχή· επανεκτίμηση σε κάθε αλλαγή αγωγής.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W05

Πηγές: [W-S09] [W-S10] [W-S32] [W-S06]

W06 Κύηση — ναυτία, καούρα και δυσκοιλιότητα

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφетηρία: Γαστρεντερική ενόχληση εγκύου ή δυσανεξία σε προγεννητικό σίδηρο.

Πρώτα η διαλογή

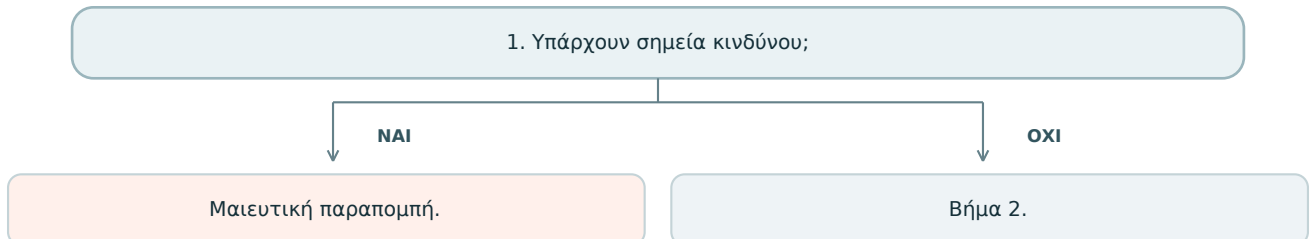
Αδυναμία διατήρησης υγρών, ελάχιστα ούρα, αιματέμεση ή έντονος πόνος: αυθημερόν μαιευτική εκτίμηση. Επιγαστρικός πόνος με κεφαλαλγία/οπτικά συμπτώματα: επείγουσα αξιολόγηση.

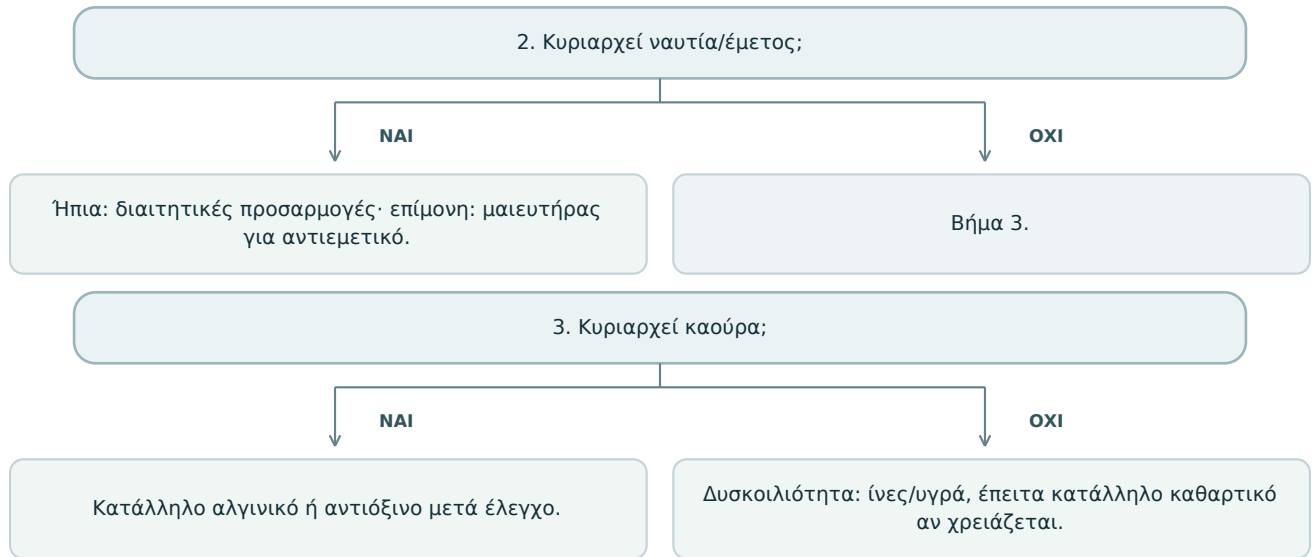
Βασικές ερωτήσεις

- Ποια εβδομάδα κύησης και ποιο κύριο σύμπτωμα;
- Κρατά υγρά, ουρεί κανονικά και διατηρεί βάρος;
- Υπάρχουν πόνος, αιμορραγία, κεφαλαλγία ή διαταραχές όρασης;
- Ποια αντιόξινα, σίδηρος ή καθαρτικά έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Αλγινικό ή κατάλληλο αντιόξινο

Ενοχλητική καούρα χωρίς προειδοποιητικά σημεία.

Έλεγχος: Έλεγχος σύνθεσης, νατρίου, νεφρικής νόσου και χρονισμού με άλλα φάρμακα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B012] GAVISCON DOUBLE ACTION · [B013] MAALOX χωρίς ζάχαρη [W-S10]

Ψύλλιο, ή λακτουλόζη/μακρογόλη αν χρειάζεται

Δυσκοιλιότητα που δεν ανταποκρίνεται σε διατροφή/υγρά.

Έλεγχος: Ψύλλιο με αρκετό νερό· όχι σε υποψία απόφραξης. Επιλογή με φαρμακοποιό/μαιευτήρα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B086] HealthAid Psyllium Husk Fibre · [B018] DUPHALAC · [B017] TANILAS [W-S11]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος σε 48-72 ώρες· επιδείνωση ή ανεπαρκής πρόσληψη υγρών νωρίτερα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W06

Πηγές: [W-S10] [W-S11] [W-S05]

W07 Θηλασμός — δυσκολίες, υποστήριξη και αποφυγή περιττών γαλακταγωγών

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφτηρία: Αίτημα «να αυξηθεί το γάλα», συμπληρώματος ή προϊόντος θηλών.

Πρώτα η διαλογή

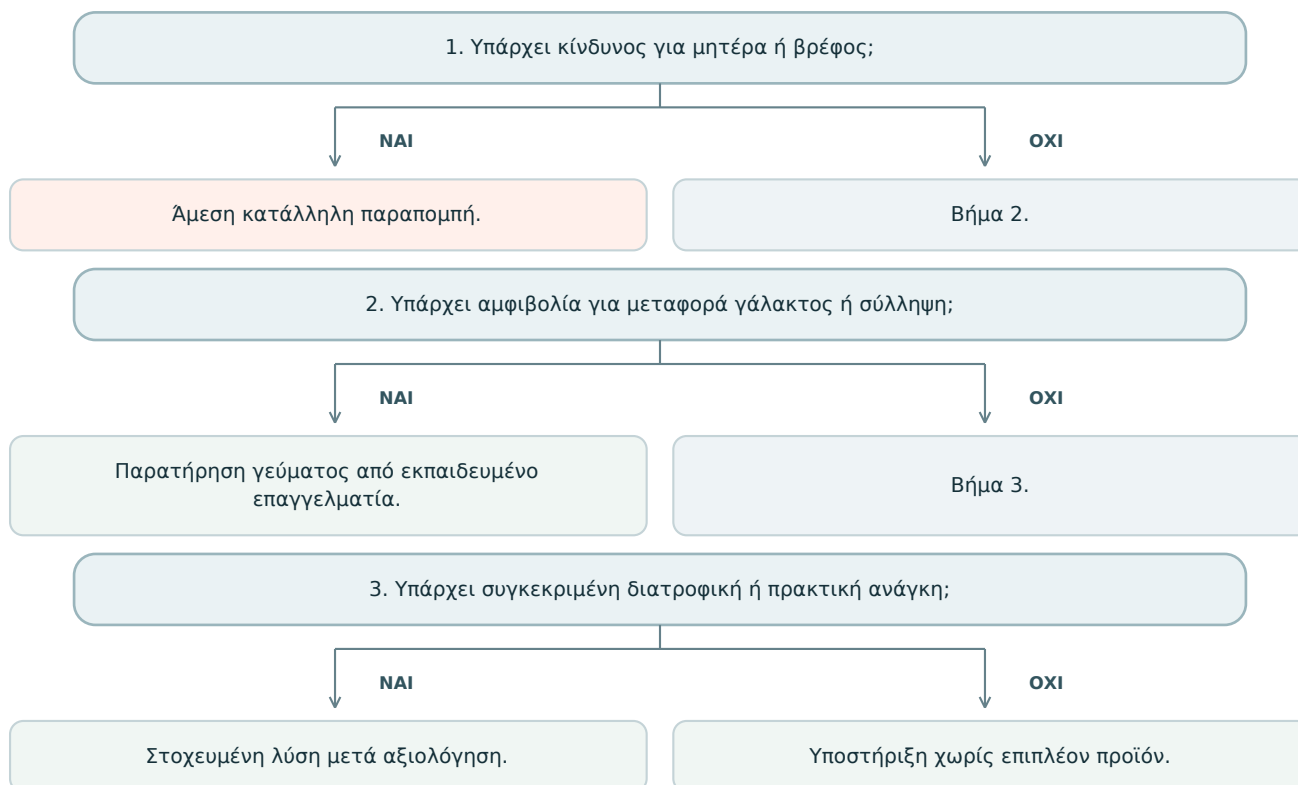
Λήθαργος βρέφους, κακή σίτιση ή μειωμένες πάνες: άμεσος παιδιατρικός έλεγχος. Μητρικός πυρετός με επώδυνο ερυθρό μαστό ή συστηματική κακουχία: αυθημερόν εκτίμηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πόσων ημερών είναι το βρέφος και πώς εξελίσσεται το βάρος;
- Πόσες βρεγμένες πάνες, πόσο αποτελεσματικός θηλασμός και κατάποση;
- Υπάρχουν επώδυνη σύλληψη, πληγές, πυρετός ή ερυθρότητα μαστού;
- Υπάρχουν διατροφικοί περιορισμοί, φάρμακα ή άντληση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Πρακτική υποστήριξη θέσης, σύλληψης και αποτελεσματικού θηλασμού

Πρώτη παρέμβαση όταν αναφέρεται χαμηλή παραγωγή/πόνος.

Έλεγχος: Η ποσότητα άντλησης μόνη δεν μετρά την επάρκεια του θηλασμού.

[W-S12] [W-S13]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Μητέρα και βρέφος χρειάζονται χωριστό σχήμα. B062=1000 IU/σταγόνα, B063=200 IU/σταγόνα· καμία μεταφορά αριθμού σταγόνων μεταξύ τους.

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος θηλασμού εντός 24-48 ωρών και βάρους/ενυδάτωσης από παιδιατρική ομάδα όταν υπάρχει αμφιβολία.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W07

Πηγές: [W-S12] [W-S13] [W-S14]

W08 Πόνος περιόδου — πρωτοπαθής δυσμηνόρροια

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφτηρία: Αίτημα αναλγητικού για επαναλαμβανόμενες κράμπες στην περίοδο.

Πρώτα η διαλογή

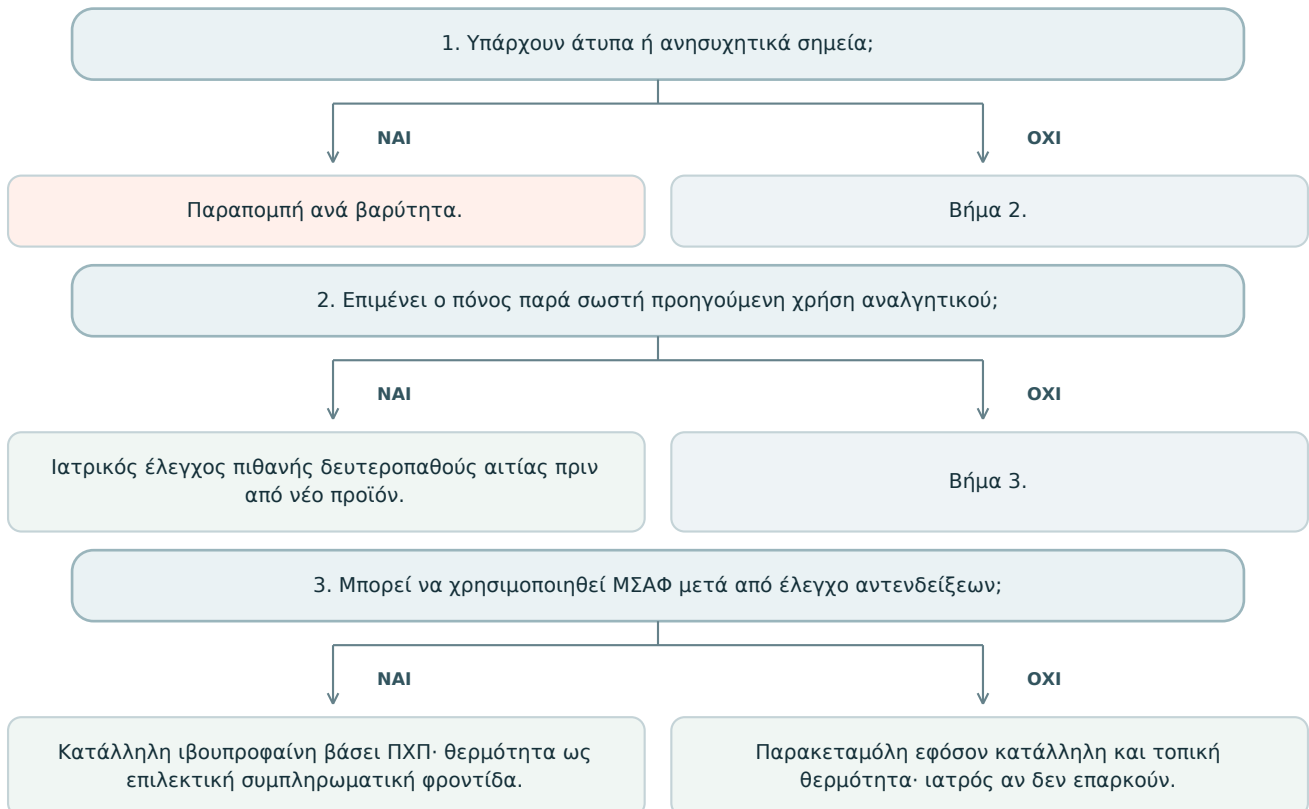
Κύηση με πόνο/αιμορραγία, συγκοπή ή αιφνίδιος μονόπλευρος πόνος: επείγον. Προοδευτική επιδείνωση, μεσοκυκλική αιμορραγία ή δυσπαρευνία: γυναικολογικός έλεγχος.

Βασικές ερωτήσεις

- Είναι ο συνήθης πόνος ή νέα/επιδεινούμενη εικόνα;
- Υπάρχει πιθανότητα κύησης, καθυστέρηση ή μη φυσιολογική αιμορραγία;
- Υπάρχουν πόνος εκτός περιόδου, στην επαφή ή πυρετός;
- Υπάρχουν έλκος, νεφροπάθεια, αντιπηκτικά ή αντίδραση σε ΜΣΑΦ;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ιβουπροφαίνη

Τυπική πρωτοπαθής δυσμηνόρροια χωρίς αντενδείξεις· αναστολή προσταγλανδινών.

Έλεγχος: Όχι με άλλο ΜΣΑΦ, σημαντικό νεφρικό/γαστρεντερικό κίνδυνο ή πιθανή κύηση χωρίς αξιολόγηση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B002] ALGOFREN

[W-S36]

Παρακεταμόλη

Εναλλακτική όταν ΜΣΑΦ ακατάλληλο.

Έλεγχος: Έλεγχος συνολικής δόσης και άλλων συνδυασμών.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[W-S15]

Επανεκτίμηση: Αν δεν ελέγχεται ο πόνος στον παρόντα κύκλο ή επαναλαμβάνεται λειτουργική αναπηρία, γυναικολογική εκτίμηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W08

Πηγές: [W-S15] [W-S36]

W09 Εμμηνόπαυση — κολπική ξηρότητα και εξάψεις

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφτηρία: Αίτημα λιπαντικού, ενυδατικού ή «φυσικού ορμονικού» συμπληρώματος.

Πρώτα η διαλογή

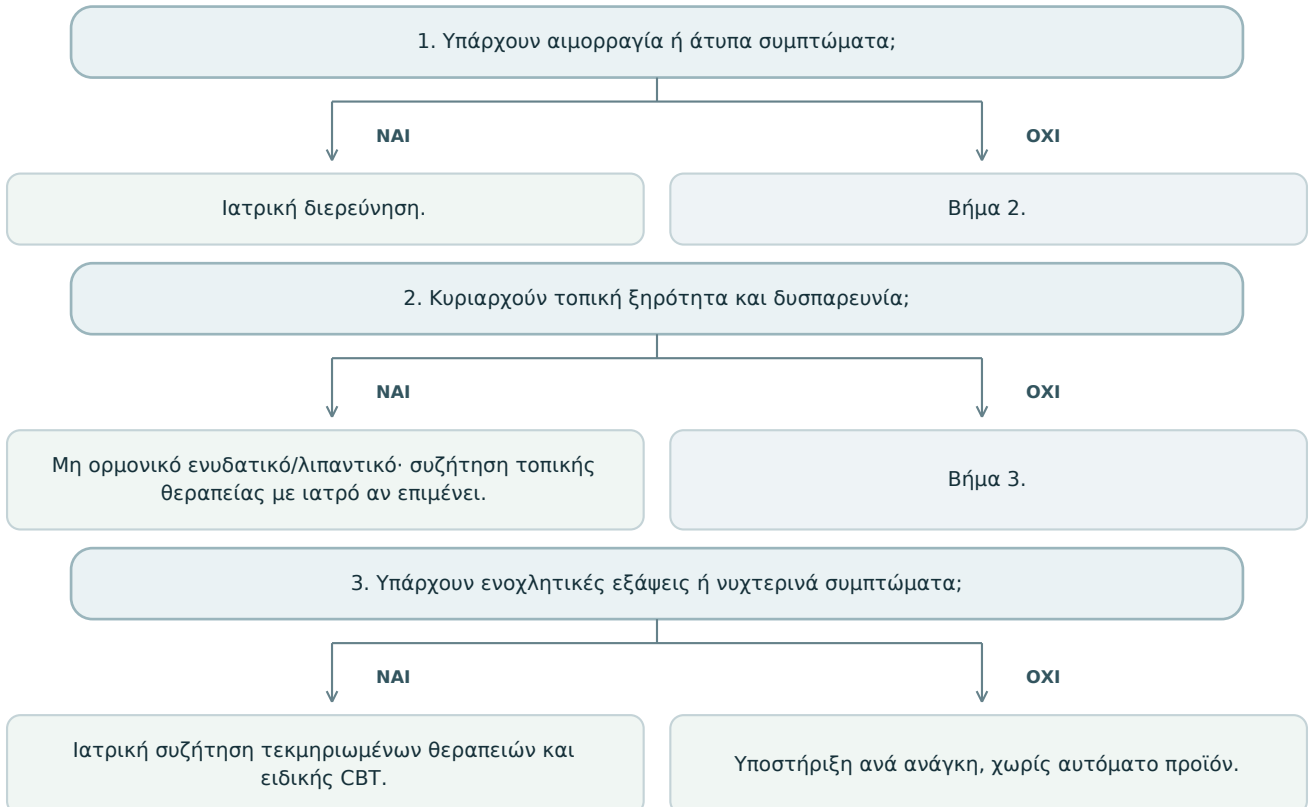
Αιμορραγία μετά την εμμηνόπαυση: άμεση επικοινωνία για γυναικολογική διερεύνηση. Πυρετός, πυελικός πόνος ή αιματηρή έκκριση: σύντομη/αυθημερόν εκτίμηση ανά βαρύτητα.

Βασικές ερωτήσεις

- Κυριαρχούν ξηρότητα/πόνος επαφής, εξάψεις ή διαταραχή ύπνου;
- Υπάρχει κολπική αιμορραγία, έκκριση ή οσμή;
- Υπάρχει ιστορικό καρκίνου μαστού ή ορμονική αγωγή;
- Πόσο επηρεάζεται η ζωή και τι έχει ήδη δοκιμαστεί;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Μη ορμονικό κολπικό ενυδατικό

Για τακτική ανακούφιση ξηρότητας.

Έλεγχος: Επιλογή καλά ανεκτής σύνθεσης· δεν θεραπεύει λοίμωξη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B090] Wellcon Replens MD Vaginal Gel

[W-S16] [W-S42]

Ιατρική αξιολόγηση τοπικής οιστρογονικής ή συστηματικής θεραπείας

Επίμονα ουρογεννητικά συμπτώματα ή εξάψεις αντίστοιχα.

Έλεγχος: Ιστορικό καρκίνου μαστού απαιτεί ειδική συνεννόηση· όχι έναρξη στο ταμείο.

[W-S16]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος ανοχής/ανακούφισης σε 2-4 εβδομάδες· αιμορραγία οποτεδήποτε παραπέμπεται.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W09

Πηγές: [W-S16] [W-S08] [W-S42]

W10 Δυσουρία και συχνουρία — πιθανή οξεία ουρολοίμωξη

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: «Τσούζει όταν ουρώ» ή αίτημα cranberry για οξεία ενόχληση.

Πρώτα η διαλογή

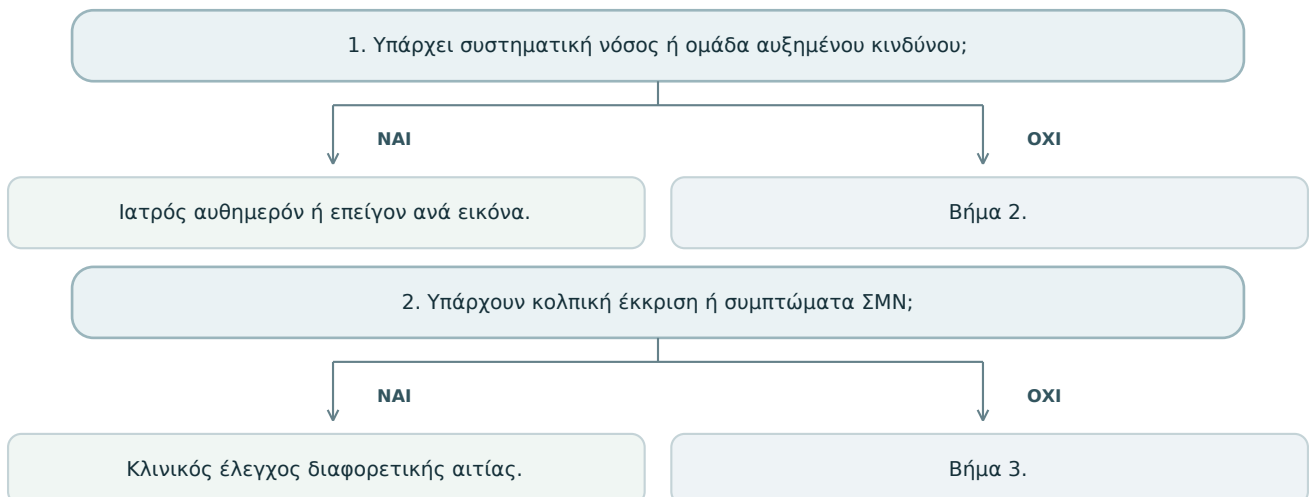
Σημεία σήψης, έντονη κακουχία ή σύγχυση: επείγον. Πυρετός με οσφυϊκό πόνο, κύηση ή έμετοι: αυθημερόν αξιολόγηση. Άνδρες/παιδιά/περίπλοκες περιπτώσεις δεν ακολουθούν απλή αυτοφροντίδα.

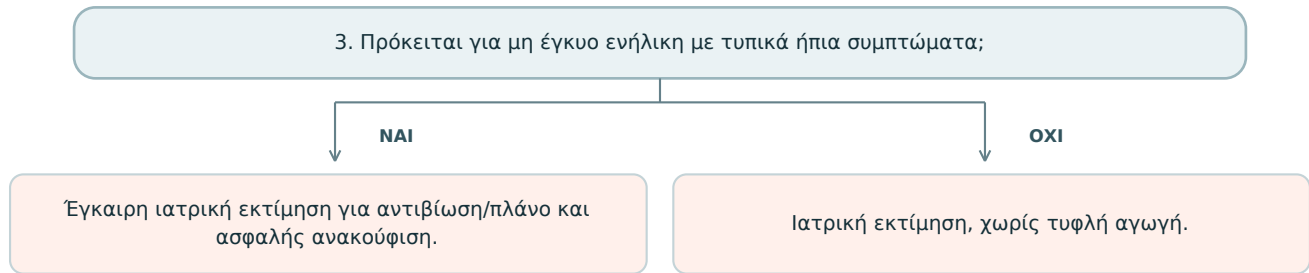
Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχουν πυρετός, ρίγος, πόνος στη μέση ή έμετοι;
- Υπάρχουν κύηση, ανδρικό φύλο, μικρή ηλικία, καθετήρας ή ανοσοκαταστολή;
- Υπάρχουν κολπικά συμπτώματα ή κίνδυνος σεξουαλικά μεταδιδόμενης λοίμωξης;
- Πότε άρχισε και έχουν προηγηθεί αντιβιοτικά/καλλιέργειες;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Ιατρικό πλάνο αντιμετώπισης ουρολοίμωξης

Αν χρειάζεται αντιβιοτικό, χορηγείται μόνο με την κατάλληλη συνταγή.

Έλεγχος: Επιλογή βάσει ιστορικού, νεφρικής λειτουργίας, αντοχών και καλλιέργειας όπου ενδείκνυται.

[W-S17]

Επανεκτίμηση: Επανεκτίμηση αν δεν αρχίζει βελτίωση εντός 48 ωρών από την αγωγή ή νωρίτερα αν επιδεινώνεται.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W10

Πηγές: [W-S17] [W-S23]

W11 Υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις — πρόληψη με ρεαλιστικές προσδοκίες

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αίτημα cranberry/D-mannose μετά από επαναλαμβανόμενα επεισόδια.

Πρώτα η διαλογή

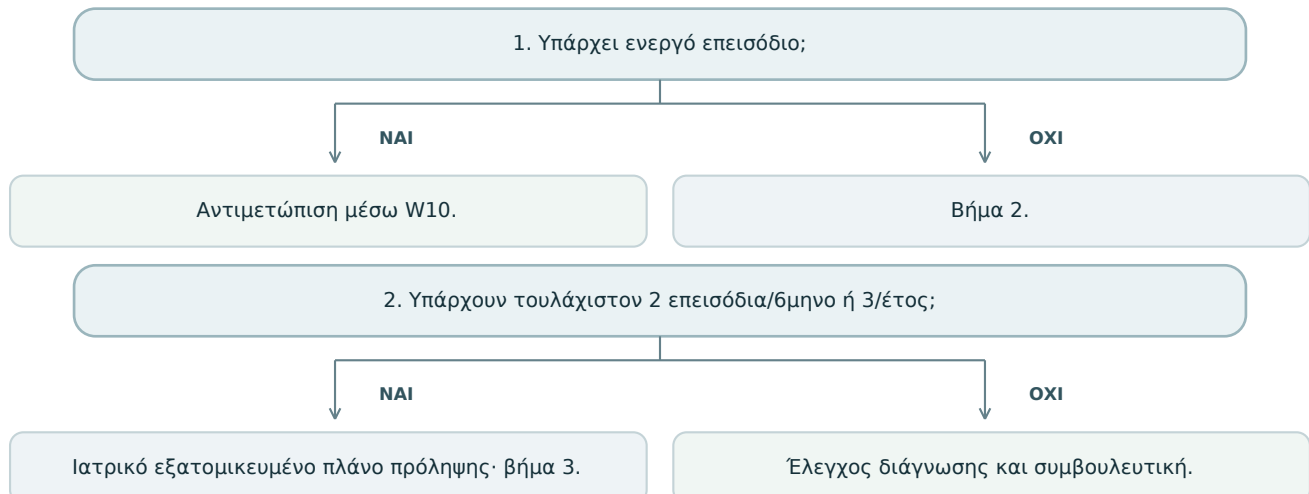
Ενεργά συμπτώματα: W10, όχι μόνο πρόληψη. Υποτροπές σε άνδρα, κύηση ή υποψία ανώτερης ουρολοίμωξης: ιατρική διερεύνηση.

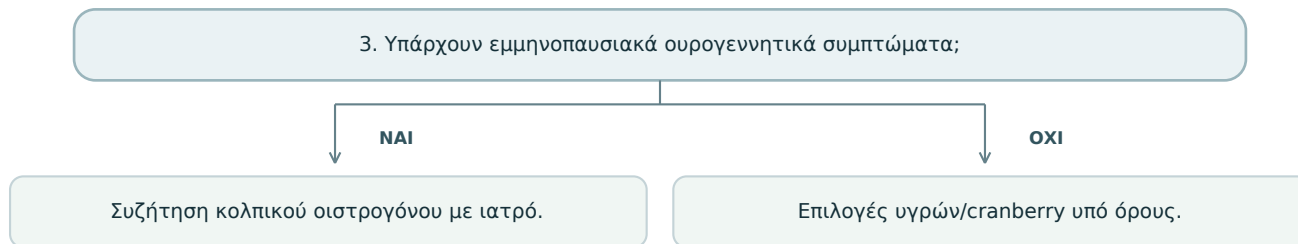
Βασικές ερωτήσεις

- Πόσα τεκμηριωμένα επεισόδια σε 6 και 12 μήνες;
- Υπάρχουν συμπτώματα σήμερα ή ιστορικό πυελονεφρίτιδας;
- Υπάρχουν εμμηνοπαυση, κύηση ή ανατομικά προβλήματα;
- Πόσα υγρά καταναλώνει και ποια πρόληψη έχει ήδη συζητηθεί;
- Λαμβάνει βαρφαρίνη ή άλλο αντιπηκτικό;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Ιατρική επιλογή προληπτικής στρατηγικής

Ανασκόπηση καλλιεργειών, εκλυτικών παραγόντων και, όπου ενδείκνυται, κολπικού οιστρογόνου ή φαρμακευτικής προφύλαξης.

Έλεγχος: Μεθенаμίνη/αντιβιοτικά δεν αρχίζουν εμπειρικά· η ελληνική διαθεσιμότητα ελέγχεται.

[W-S18]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Η καταχώριση PAC στο B087 είναι πληροφορία ταυτότητας, όχι απόδειξη ότι 36 mg είναι καθολικά βέλτιστη δόση ή ότι κάθε προϊόν είναι ισοδύναμο με τις μελέτες.

Επανεκτίμηση: Καταγραφή επεισοδίων και συμφωνημένη επανεκτίμηση σε 3-6 μήνες· κάθε ενεργό επεισόδιο αξιολογείται εγκαίρως.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W11

Πηγές: [W-S18] [W-S19] [W-S20] [W-S21] [W-S45]

W12 Κολπικός κνησμός ή έκκριση — δεν είναι πάντα Candida

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφτηρία: Αίτημα κολπικού αντιμυκητιασικού ή προβιοτικού.

Πρώτα η διαλογή

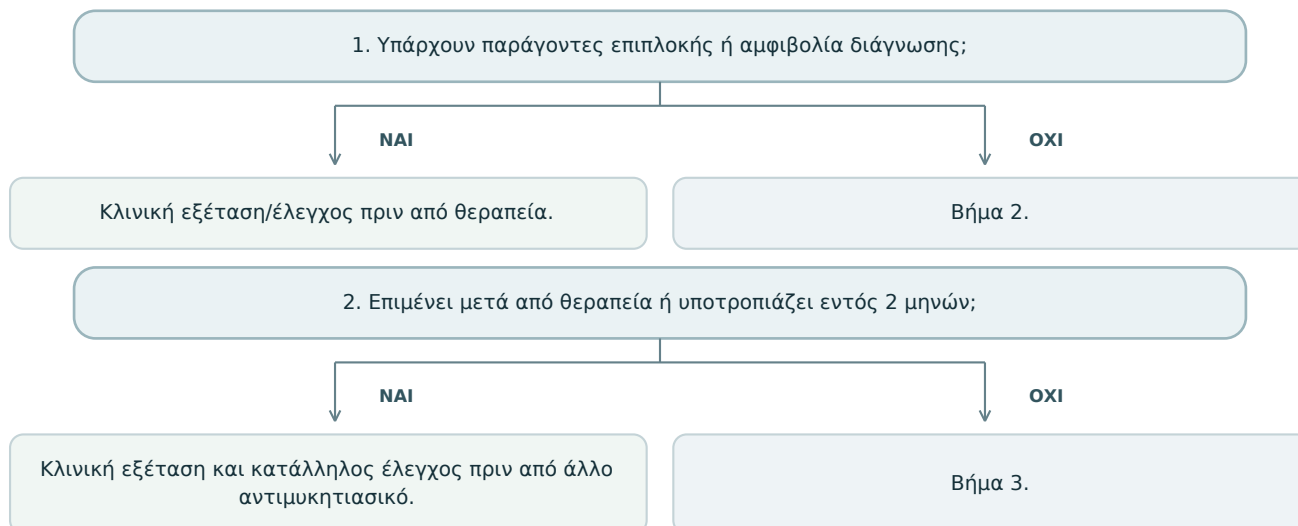
Πυρετός/πυελικός πόνος ή κύηση με πόνο/αιμορραγία: αυθημερόν/επείγουσα εκτίμηση. Πρώτο ή αβέβαιο επεισόδιο, συχνές υποτροπές και πιθανό ΣΜΝ: κλινικός έλεγχος.

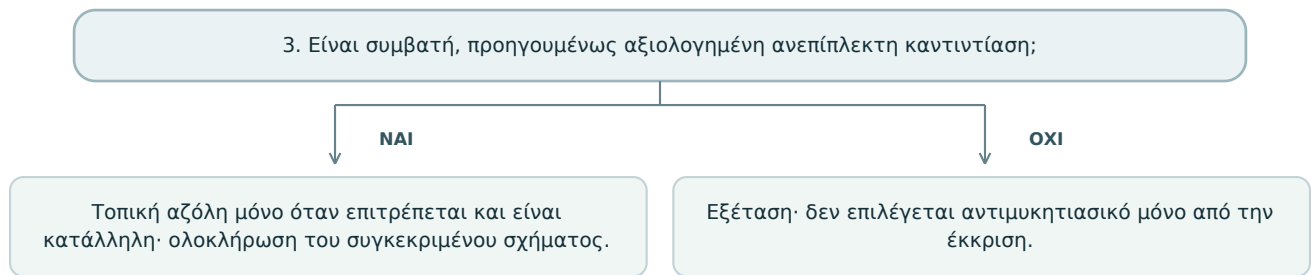
Βασικές ερωτήσεις

- Είναι πρώτο επεισόδιο ή έχει επιβεβαιωθεί ίδια διάγνωση;
- Υπάρχουν οσμή, διαφορετική έκκριση, πυελικός πόνος ή αιμορραγία;
- Υπάρχουν κύηση, διαβήτη, ανοσοκαταστολή ή νέα σεξουαλική έκθεση;
- Υποτροπίασε μέσα σε 2 μήνες ή συμβαίνει επανειλημμένα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Τοπική κλοτριμαζόλη ή άλλη κατάλληλη αζόλη

Επιβεβαιωμένη/κατάλληλα αξιολογημένη ανεπίπλεκτη λοίμωξη.

Έλεγχος: Στην κύηση απαιτείται συνεννόηση και τοπική αζόλη 7 ημερών· όχι από του στόματος φλουκοναζόλη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B023] CANESTEN

[W-S22]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος αν επιμένει μετά την προβλεπόμενη αγωγή ή υπάρχει υποτροπή σε λιγότερο από 2 μήνες.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W12

Πηγές: [W-S22] [W-S23] [W-S43]

W13 Άνδρας με νυκτουρία/δυσκολία ούρησης — αίτημα για «προστάτη»

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφτηρία: Αίτημα *Serenoa repens* ή παραλαβή αγωγής καλοήθους υπερπλασίας.

Πρώτα η διαλογή

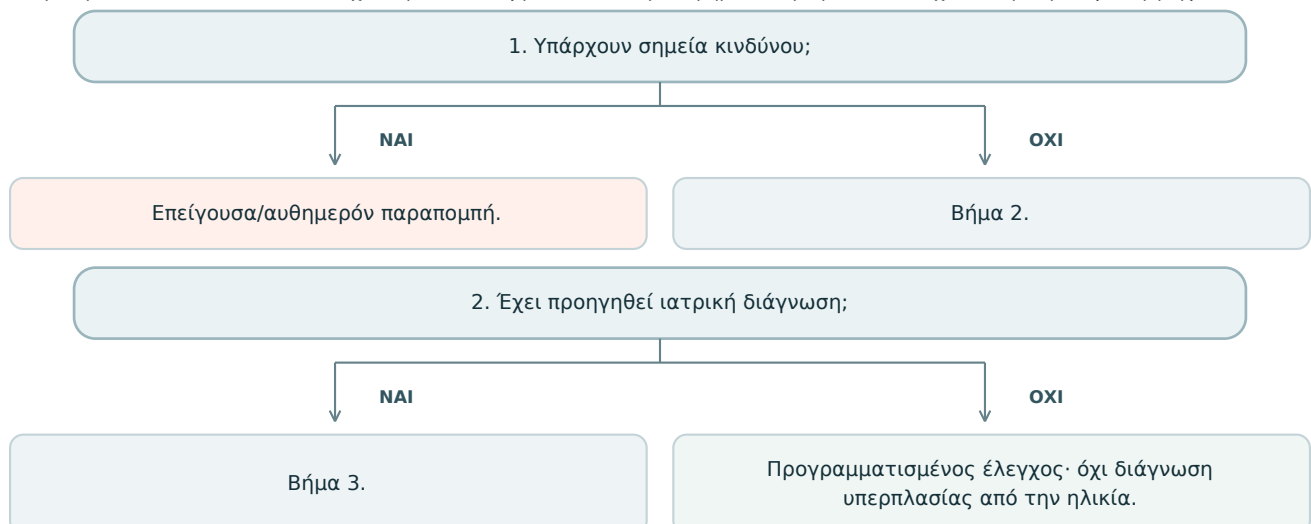
Αδυναμία ούρησης με πόνο: επείγον. Αίμα στα ούρα, πυρετός ή υποτροπές λοιμώξεων: άμεση ιατρική αξιολόγηση.

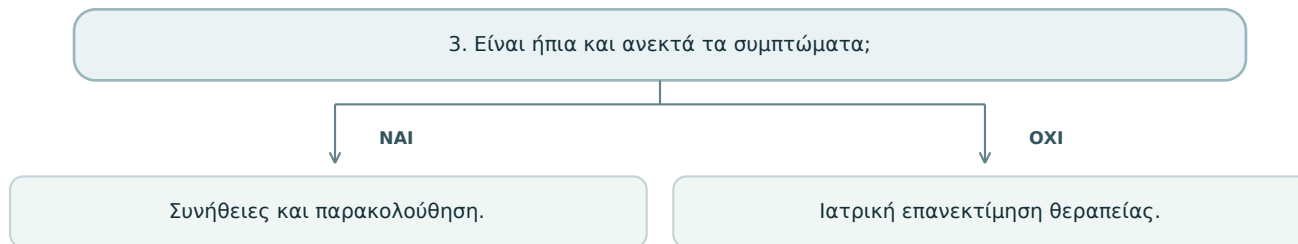
Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει αδύναμη ροή, επιτακτικότητα ή αίσθημα ατελούς κένωσης;
- Υπάρχουν αίμα, πόνος, πυρετός ή αδυναμία ούρησης;
- Υπάρχει διάγνωση και πόσο ενοχλούν τα συμπτώματα;
- Πόση καφεΐνη/αλκοόλ και ποια φάρμακα λαμβάνονται;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Συντηρητικά μέτρα ή συνέχιση ήδη συνταγογραφημένης αγωγής

Ανάλογα με την εκτίμηση συμπτωμάτων.

Έλεγχος: Δεν προστίθενται ή τροποποιούνται α-αποκλειστές/άλλα φάρμακα χωρίς συνταγογράφο.

[W-S24]

Επανεκτίμηση: Ημερολόγιο και έλεγχος σε 4-6 εβδομάδες· επιδείνωση/κατακράτηση νωρίτερα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W13

Πηγές: [W-S24] [W-S37] [W-S39]

W14 Γονιμότητα — αίτημα αντιοξειδωτικών ή «ενίσχυσης σύλληψης»

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφετηρία: Αίτημα CoQ10, καρνιτίνης, ψευδαργύρου, ινοσιτόλης ή συνδυασμού γονιμότητας.

Πρώτα η διαλογή

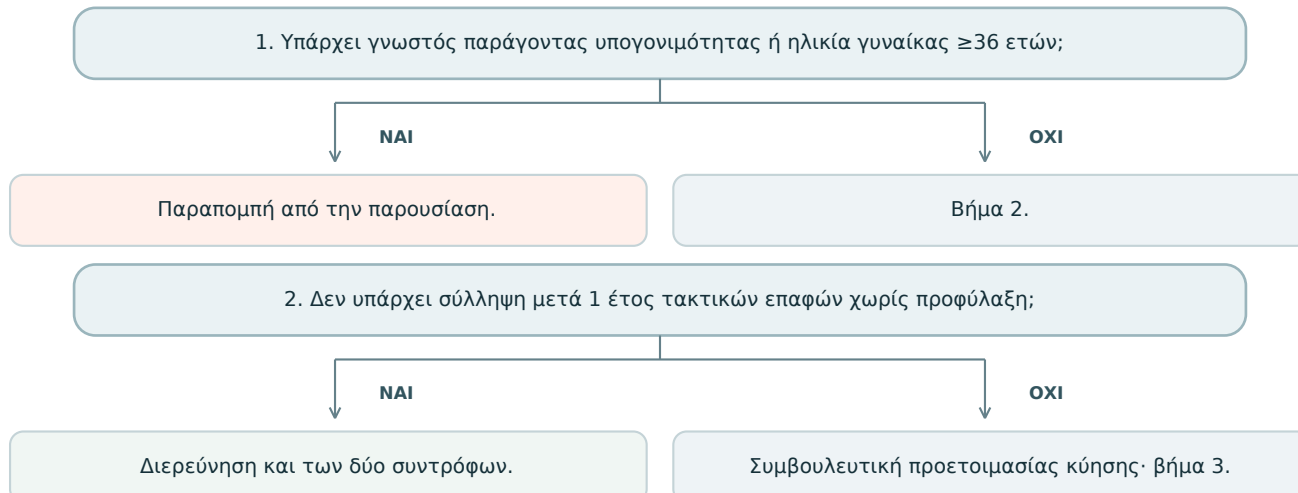
Πριν από γοναδοτοξική θεραπεία: επείγουσα οργανωμένη παραπομπή για διατήρηση γονιμότητας. Πόνος/διόγκωση όρχεως: άμεση εκτίμηση. Δεν καθυστερεί έλεγχος με κύκλους συμπληρωμάτων.

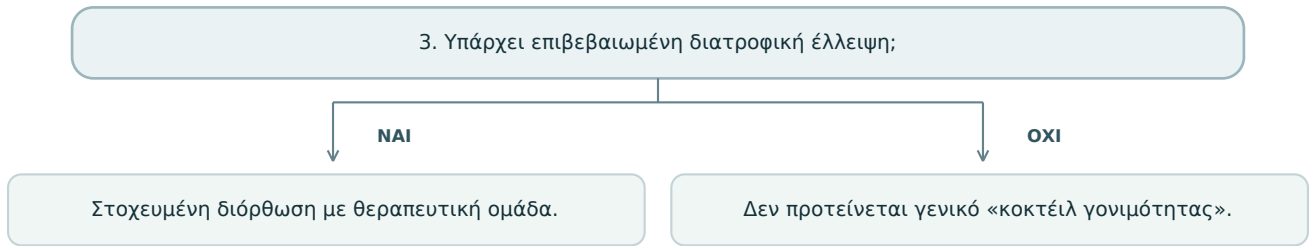
Βασικές ερωτήσεις

- Πόσο διάστημα προσπαθεί το ζευγάρι και ποια η ηλικία;
- Υπάρχουν ακανόνιστοι κύκλοι, γνωστή πάθηση ή σπερμοδιάγραμμα;
- Υπάρχουν τεστοστερόνη/αναβολικά, φάρμακα ή προγραμματισμένη γοναδοτοξική θεραπεία;
- Γίνεται ήδη θεραπεία υπογονιμότητας;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Προγεννητικό φυλλικό οξύ και έλεγχος φαρμάκων

Για το άτομο που μπορεί να κυοφορήσει· βλ. W05.

Έλεγχος: Πρόληψη ανωμαλιών νευρικού σωλήνα, όχι αποδεδειγμένη θεραπεία υπογονιμότητας.

Ελληνικά παραδείγματα: [B053] Solgar Folacin 400 µg

[W-S09] [W-S26]

Επανεκτίμηση: Επιβεβαίωση ότι κλείστηκε ο ενδεδειγμένος έλεγχος· καμία παράταση αναμονής λόγω αγοράς συμπληρώματος.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W14

Πηγές: [W-S09] [W-S25] [W-S26]

W15 Αϋπνία — από τη διερεύνηση στην κατάλληλη παρέμβαση

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφτηρία: Αίτημα μελατονίνης, βαλεριάνας ή «κάτι για ύπνο».

Πρώτα η διαλογή

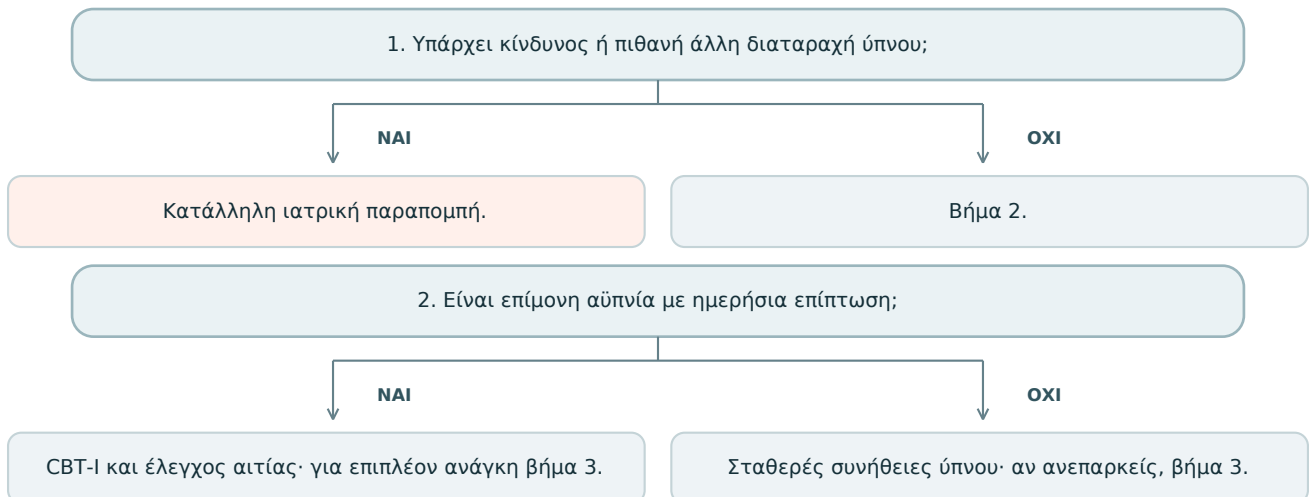
Αυτοκτονικός κίνδυνος ή πιθανή μανία: άμεση αξιολόγηση. Έντονη υπνηλία κατά την οδήγηση: αποφυγή οδήγησης και σύντομος έλεγχος. Υποπτη άπνοια παραπέμπεται.

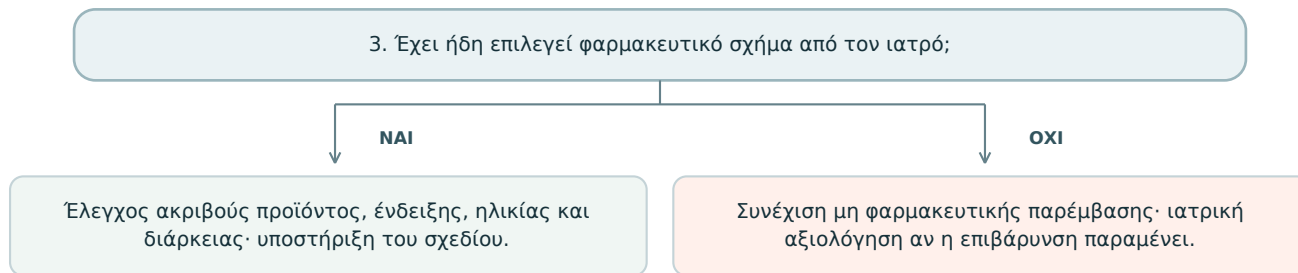
Βασικές ερωτήσεις

- Δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί ή ξυπνά, πόσο καιρό και πόσο επηρεάζεται την ημέρα;
- Υπάρχουν ροχαλητό/άπνοιες, ανήσυχια πόδια, πόνος ή βάρδιες;
- Υπάρχουν καφεΐνη, αλκοόλ ή φάρμακα που διεγείρουν/καταστέλλουν;
- Υπάρχουν κατάθλιψη, αυτοκτονικές σκέψεις ή ασυνήθιστη ενεργητικότητα χωρίς ανάγκη ύπνου;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία αϋπνίας (CBT-I)

Πρώτη επιλογή στη χρόνια αϋπνία, δια ζώσης ή τεκμηριωμένο ψηφιακό πρόγραμμα.

Έλεγχος: Η απλή «υγιεινή ύπνου» δεν είναι πλήρης CBT-I.

[W-S27]

Μελατονίνη παρατεταμένης αποδέσμευσης με ιατρική απόφαση

Εγκεκριμένη βραχεία θεραπεία πρωτοπαθούς αϋπνίας σε ηλικία ≥ 55 ετών.

Έλεγχος: Δεν εξισώνεται με κάθε συμπλήρωμα άμεσης αποδέσμευσης· έλεγχος υπνηλίας και αλληλεπιδράσεων.

Ελληνικά παραδείγματα: [B077] CIRCADIN

[W-S27] [W-S28]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το CIRCADIN B077 είναι φαρμακευτική μελατονίνη παρατεταμένης αποδέσμευσης 2 mg· δεν συνδέεται με οποιαδήποτε εμπορική μελατονίνη.

Επανεκτίμηση: Έλεγχος σε 1-2 εβδομάδες· επίμονη λειτουργική επίπτωση απαιτεί κλινική αξιολόγηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W15

Πηγές: [W-S27] [W-S28] [W-S34]

W16 Άγχος, στρες και χαμηλή διάθεση

Διατροφή, γυναικεία και ουρογεννητική υγεία, ύπνος και ψυχική ευεξία · Αφητηρία: Αίτημα «ηρεμιστικού», μαγνησίου ή συμπληρώματος διάθεσης.

Πρώτα η διαλογή

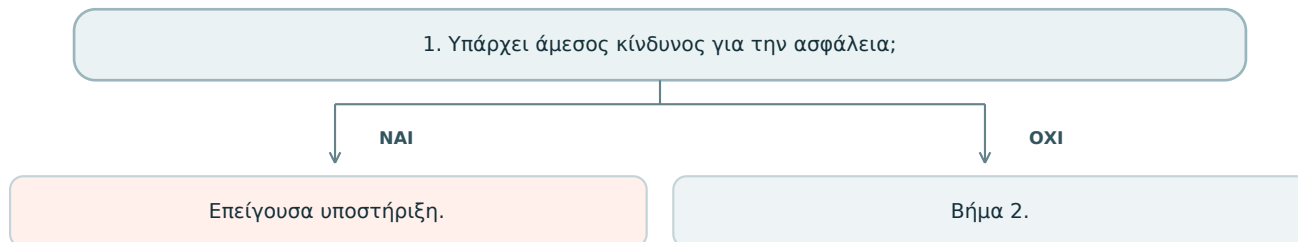
Σκέψεις αυτοκτονίας με πρόθεση/σχέδιο, ψύχωση ή αδυναμία ασφάλειας: επείγουσα βοήθεια, παραμονή με το άτομο και 112 όπου χρειάζεται. Νέος θωρακικός πόνος δεν αποδίδεται αυτόματα σε πανικό.

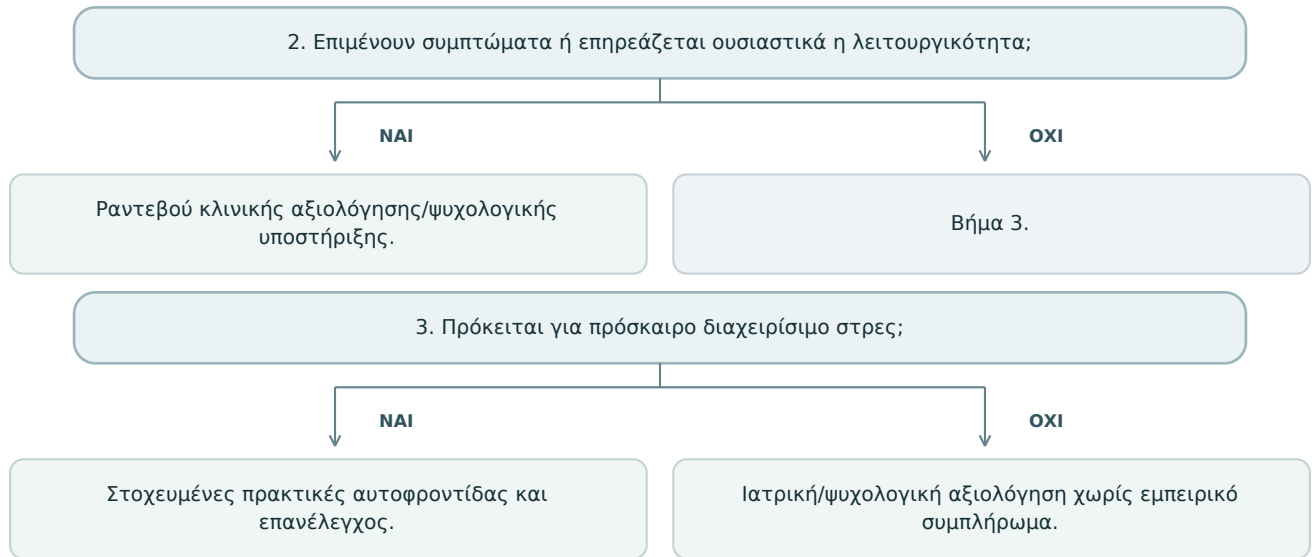
Βασικές ερωτήσεις

- Τι συμβαίνει, από πότε και πόσο επηρεάζει ύπνο/λειτουργικότητα;
- Υπάρχει απώλεια ενδιαφέροντος ή χαμηλή διάθεση τις περισσότερες ημέρες;
- Υπάρχουν σκέψεις αυτοτραυματισμού ή αίσθημα ότι δεν είναι ασφαλής;
- Ποια ψυχιατρικά φάρμακα, ουσίες, αλκοόλ και συμπληρώματα λαμβάνονται;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Καθοδηγούμενη αυτοβοήθεια ή ψυχοθεραπεία ανά βαρύτητα

Ήπια συμπτώματα ή διαγνωσμένη αγχώδης/καταθλιπτική διαταραχή σύμφωνα με θεραπευτή.

Έλεγχος: Δεν υποκαθιστά επείγουσα φροντίδα ή ήδη αναγκαία αγωγή.

[W-S29] [W-S30]

Επανεκτίμηση: Επικοινωνία σε 1–2 εβδομάδες· επίμονη χαμηλή διάθεση ≥ 2 εβδομάδων ή επιδείνωση οδηγεί σε κλινικό έλεγχο.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος W16

Πηγές: [W-S29] [W-S30] [W-S35]

Μ01 ΜΣΑΦ: αναλγησία με εκτίμηση γαστρεντερικού και νεφρικού κινδύνου

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Αγορά ιβουπροφαίνης ή παραλαβή συνταγής ΜΣΑΦ.

Πρώτα η διαλογή

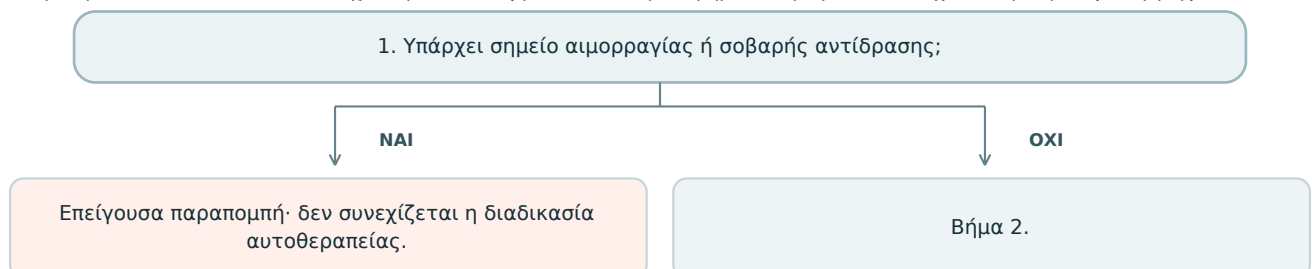
Αιματέμεση, μαύρα κολλώδη κόπρανα με αδυναμία, κατάρρευση ή δύσπνοια: ΤΕΠ/112. Ολιγουρία, οίδημα ή έντονος νέος κοιλιακός πόνος: αξιολόγηση την ίδια ημέρα.

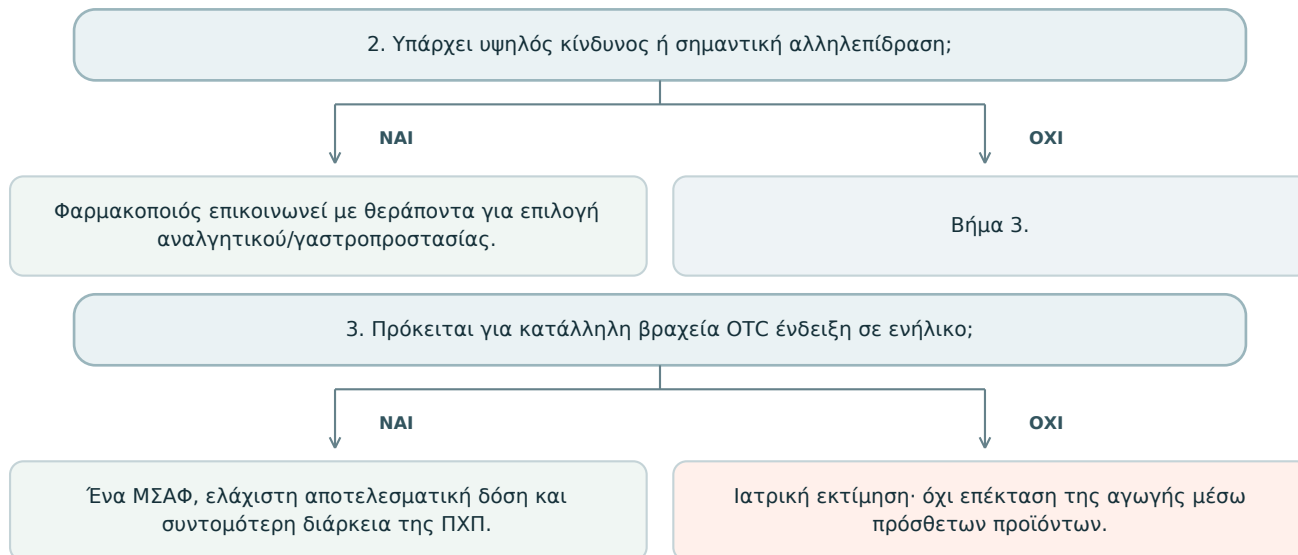
Βασικές ερωτήσεις

- Ποιος πόνος, πόσο διαρκεί και ποια δόση ήδη λήφθηκε;
- Ιστορικό έλκους/αιμορραγίας, νεφροπάθειας, καρδιακής ανεπάρκειας ή άσθματος από ΜΣΑΦ;
- Αντιπηκτικό, ασπιρίνη, κορτικοστεροειδές, SSRI, διουρητικό ή αντιυπερτασικό;
- Κύηση, αφυδάτωση, μεγάλη ηλικία ή δεύτερο παυσίπονο;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Ιβουπροφαίνη ως μοναδικό ΜΣΑΦ

Βραχεία εγκεκριμένη OTC χρήση σε κατάλληλο ενήλικο.

Έλεγχος: Έλεγχος συνολικής αγωγής· κύηση/νεφροπάθεια/αφυδάτωση απαιτούν επαγγελματική αξιολόγηση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B002] ALGOFREN

[M-S01] [M-S02]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος σε 48–72 ώρες αν ο πόνος επιμένει· νωρίτερα σε ανεπιθύμητη ενέργεια. Μη βελτίωση στο όριο αυτοθεραπείας της ΠΧΠ οδηγεί σε ιατρό.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M01

Πηγές: [M-S01] [M-S02] [M-S09]

M02 Παρακεταμόλη και συνήθους κεφαλαλγία: έλεγχος συνολικής έκθεσης

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: «Θέλω ένα παυσίπονο» ή αγορά παρακεταμόλης/σκευάσματος κρυολογήματος.

Πρώτα η διαλογή

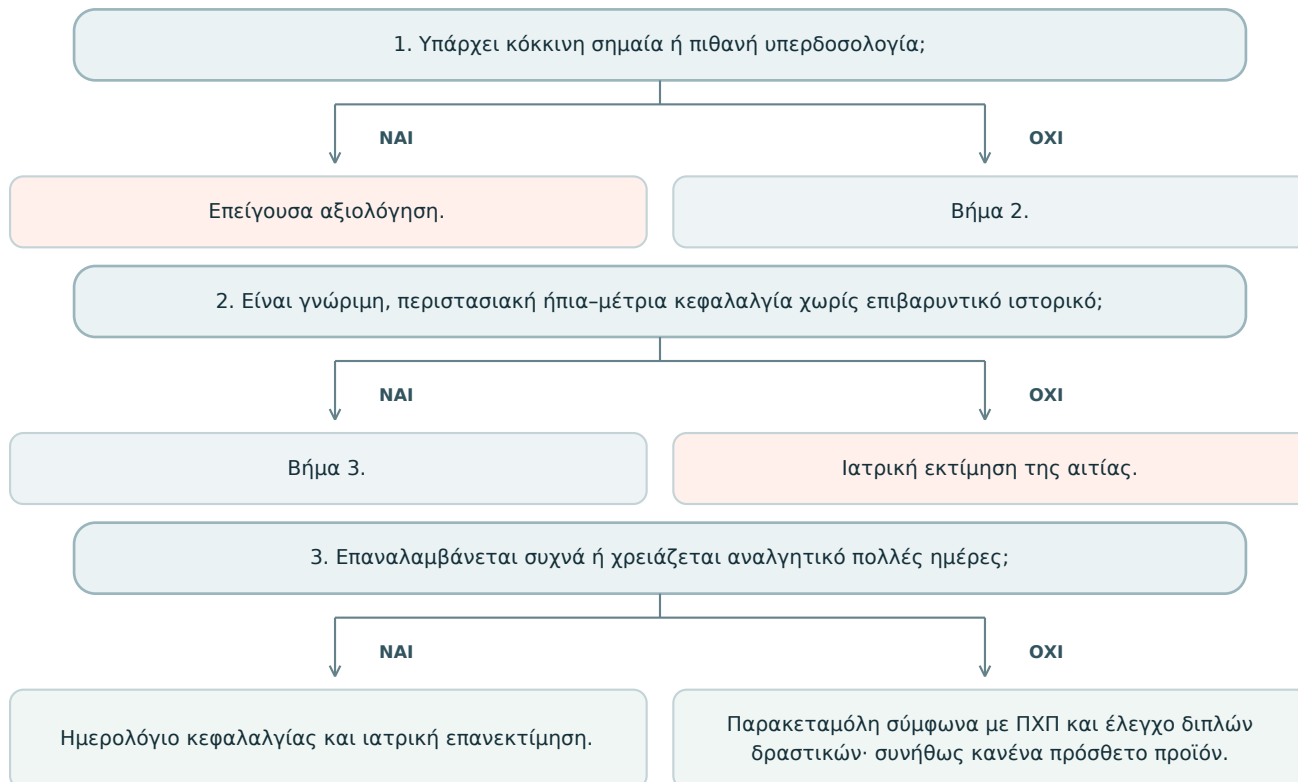
Αιφνίδια πολύ έντονη κεφαλαλγία, νευρολογικό έλλειμμα, πυρετός με αυχενική δυσκαμψία: ΤΕΠ/112. Πιθανή υπερδοσολογία παρακεταμόλης: άμεση ιατρική/τοξικολογική αξιολόγηση ακόμη χωρίς συμπτώματα.

Βασικές ερωτήσεις

- Πρώτος ή συνηθισμένος πόνος; Έναρξη, ένταση, εντόπιση;
- Πόσες ημέρες τον μήνα χρησιμοποιούνται αναλγητικά;
- Περιέχουν παρακεταμόλη άλλα προϊόντα;
- Ηπατική νόσος, χαμηλό βάρος, σημαντική κατανάλωση αλκοόλ ή αντιπηκτικό;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Παρακεταμόλη

Περιστασιακός πόνος/κεφαλαλγία σε κατάλληλο ενήλικο.

Έλεγχος: Όλα τα σκευάσματα μετρούν στο συνολικό όριο της ΠΧΠ· χαμηλό βάρος/ηπατοπάθεια χρειάζονται εξατομίκευση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[M-S03] [M-S04]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος εντός 48 ωρών αν επιμένει· νέα ή συχνή κεφαλαλγία χρειάζεται διάγνωση. Τα διαστήματα εδώ είναι πρακτικό όριο αυτοφροντίδας, όχι διαγνωστικό τεστ.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M02

Πηγές: [M-S03] [M-S04]

M03 Γνωστή ημικρανία: τεκμηριωμένος συνδυασμός και πρόληψη υπερκατανάλωσης

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή συνταγογραφημένης τριπτάνης ή αίτημα για γνώριμη κρίση.

Πρώτα η διαλογή

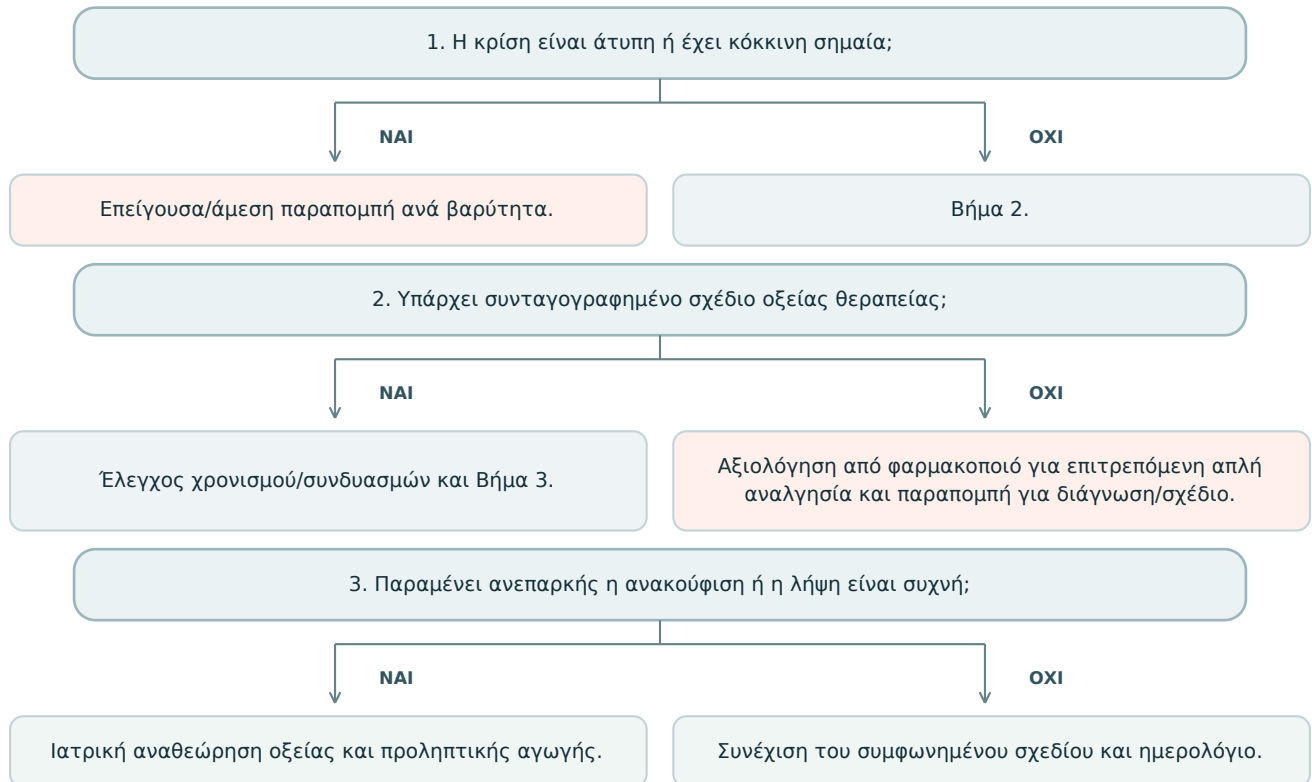
Κεραυνοβόλος πόνος, νέα αδυναμία/διαταραχή ομιλίας, διαταραχή συνείδησης: 112. Νέα ή ασυνήθιστη αύρα και σημαντική αλλαγή μοτίβου: άμεση κλινική αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει επιβεβαιωμένη διάγνωση και ίδιο μοτίβο κρίσης;
- Τι λήφθηκε σήμερα και ποιο είναι το γραπτό σχέδιο;
- Ναυτία/έμετος, νέα αύρα ή αλλαγή συμπτωμάτων;
- Συχνότητα κρίσεων/αναλγητικών, καρδιαγγειακό ιστορικό ή κύηση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Συνταγογραφημένη τριπτάνη, π.χ. σουματριπτάνη

Επιβεβαιωμένη ημικρανία και προσωπικό θεραπευτικό σχέδιο.

Έλεγχος: Δεν ξεκινά εμπειρικά· ελέγχονται ΠΧΠ, καρδιαγγειακές αντενδείξεις και άλλες τριπτάνες.

Ελληνικά παραδείγματα: [B075] IMIGRAN

[M-S39]

Επανεκτίμηση: Αποτυχία του σχεδίου ή συχνές κρίσεις: ραντεβού για επανεκτίμηση. Επίμονη κρίση ή έμετοι απαιτούν ταχύτερη αξιολόγηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M03

Πηγές: [M-S04] [M-S05] [M-S39]

M04 Οξεία οσφυαλγία και εντοπισμένος μυοσκελετικός πόνος

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: «Με έπιασε η μέση» ή πόνος μετά από μικρή θλάση/υπέρχρηση.

Πρώτα η διαλογή

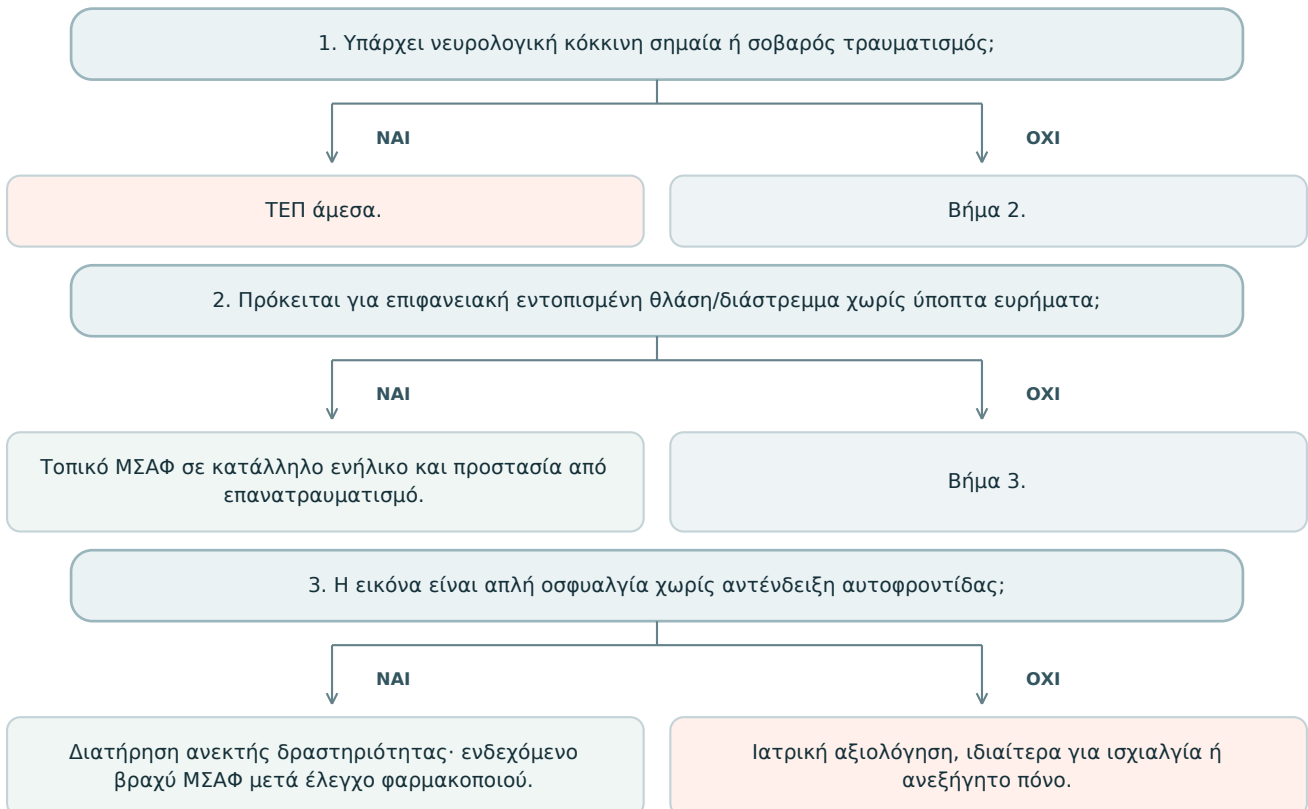
Κατακράτηση/ακράτεια ούρων, αναισθησία περινέου, νέα αδυναμία ποδιών ή σοβαρό τραύμα: ΤΕΠ άμεσα. Πυρετός, απώλεια βάρους ή ιστορικό καρκίνου: ταχεία ιατρική αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπήρξε πτώση/τραυματισμός, πυρετός ή ιστορικό καρκίνου;
- Πόνος στα δύο πόδια, αδυναμία, μούδιασμα περινέου ή αλλαγή ούρησης;
- Πόσο περιορίζεται η κίνηση και πόσες ημέρες διαρκεί;
- Λαμβάνονται ΜΣΑΦ/αντιπηκτικά ή υπάρχει νεφροπάθεια/κύηση;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τοπική δικλοφενάκη

Οξεία εντοπισμένη κάκωση μαλακών μορίων.

Έλεγχος: Άθικτο δέρμα, χωρίς αλλεργία ΜΣΑΦ· δεν τεκμηριώνεται ως λύση για κάθε βαθιά οσφυαλγία.

Ελληνικά παραδείγματα: [B029] VOLTAREN EMULGEL

[M-S08]

Σταδιακή δραστηριότητα· βραχεία ιβουπροφαίνη εφόσον κατάλληλη

Απλή οσφυαλγία μετά έλεγχο κινδύνων.

Έλεγχος: Όχι αυτόματη αντιμετώπιση ισχιαλγίας ως μυϊκού πόνου.

Ελληνικά παραδείγματα: [B002] ALGOFREN

[M-S06]

Επανεκτίμηση: Πρακτικός επανέλεγχος σε 3-7 ημέρες· ταχεία επιδείνωση άμεσα. Παρατεταμένος πόνος ή περιορισμός οδηγεί σε ιατρό/φυσικοθεραπευτική εκτίμηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M04

Πηγές: [M-S06] [M-S07] [M-S08]

M05 Οστεοαρθρίτιδα: πόνος, κίνηση και λειτουργικότητα

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Γνωστή οστεοαρθρίτιδα γόνατος/χειριού ή αίτημα για «χόνδρους».

Πρώτα η διαλογή

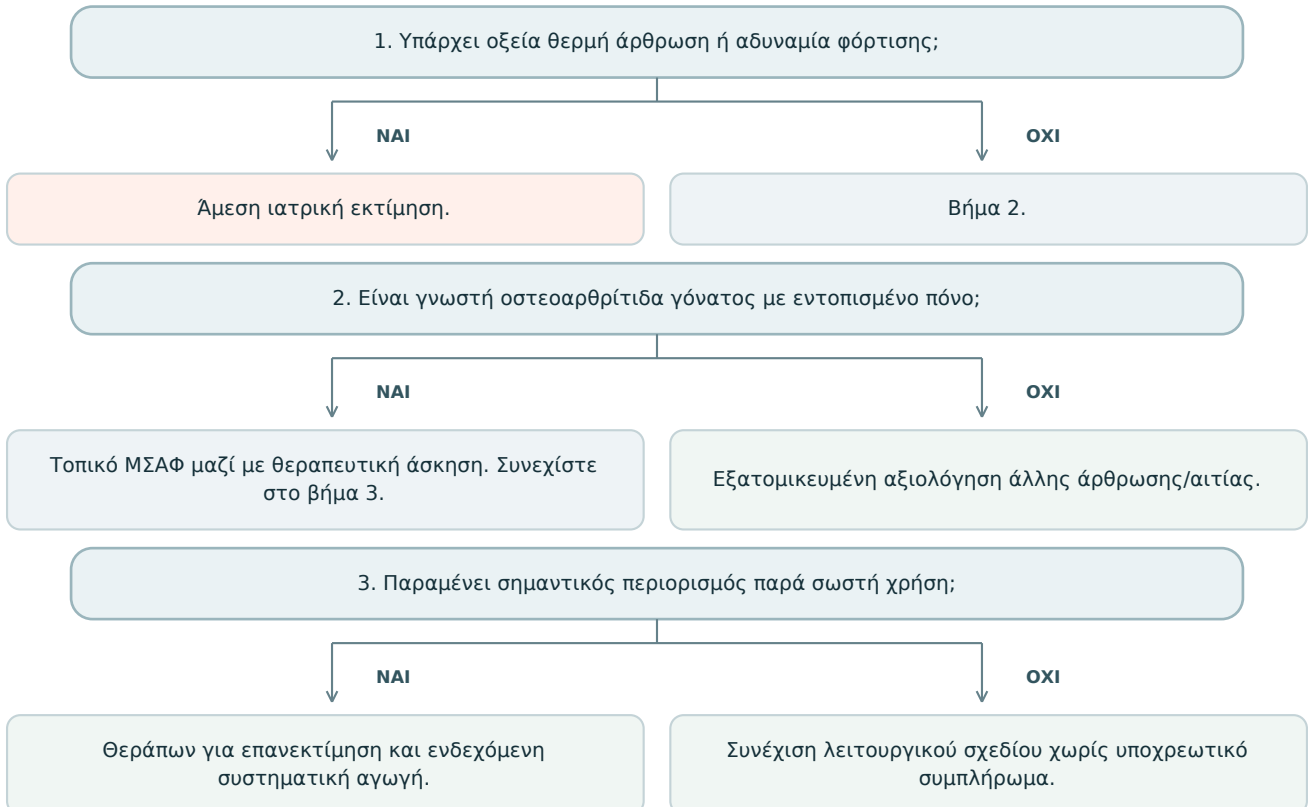
Θερμή πρησμένη άρθρωση με πυρετό ή οξύς πόνος με αδυναμία φόρτισης: αξιολόγηση την ίδια ημέρα. Νέα άτυπη εικόνα δεν αποδίδεται αυτόματα σε οστεοαρθρίτιδα.

Βασικές ερωτήσεις

- Υπάρχει διάγνωση και ποια άρθρωση ενοχλεί;
- Ερυθρή/θερμή άρθρωση, πυρετός ή ξαφνική αδυναμία φόρτισης;
- Τι φάρμακα και συμπληρώματα χρησιμοποιούνται;
- Ποια δραστηριότητα θέλει να ξανακάνει ο ασθενής;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Τοπική δικλοφενάκη

Επιλεγμένη οστεοαρθρίτιδα, ιδιαίτερα γόνατος.

Έλεγχος: Έλεγχος δέρματος/αλλεργίας· μέτριο αναμενόμενο όφελος, όχι αναγέννηση χόνδρου.

Ελληνικά παραδείγματα: [B029] VOLTAREN EMULGEL

[M-S10]

Επανεκτίμηση: Επανεκτίμηση λειτουργικού στόχου σε 2-4 εβδομάδες ως πρακτικό ραντεβού· νωρίτερα σε επιδείνωση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M05

Πηγές: [M-S09] [M-S10] [M-S40]

M06 Συνταγή αντιβιοτικού: ορθή χρήση και επιλεκτική πρόληψη διάρροιας

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή αντιβιοτικού, π.χ. αμοξικιλίνης/κλαβουλανικού.

Πρώτα η διαλογή

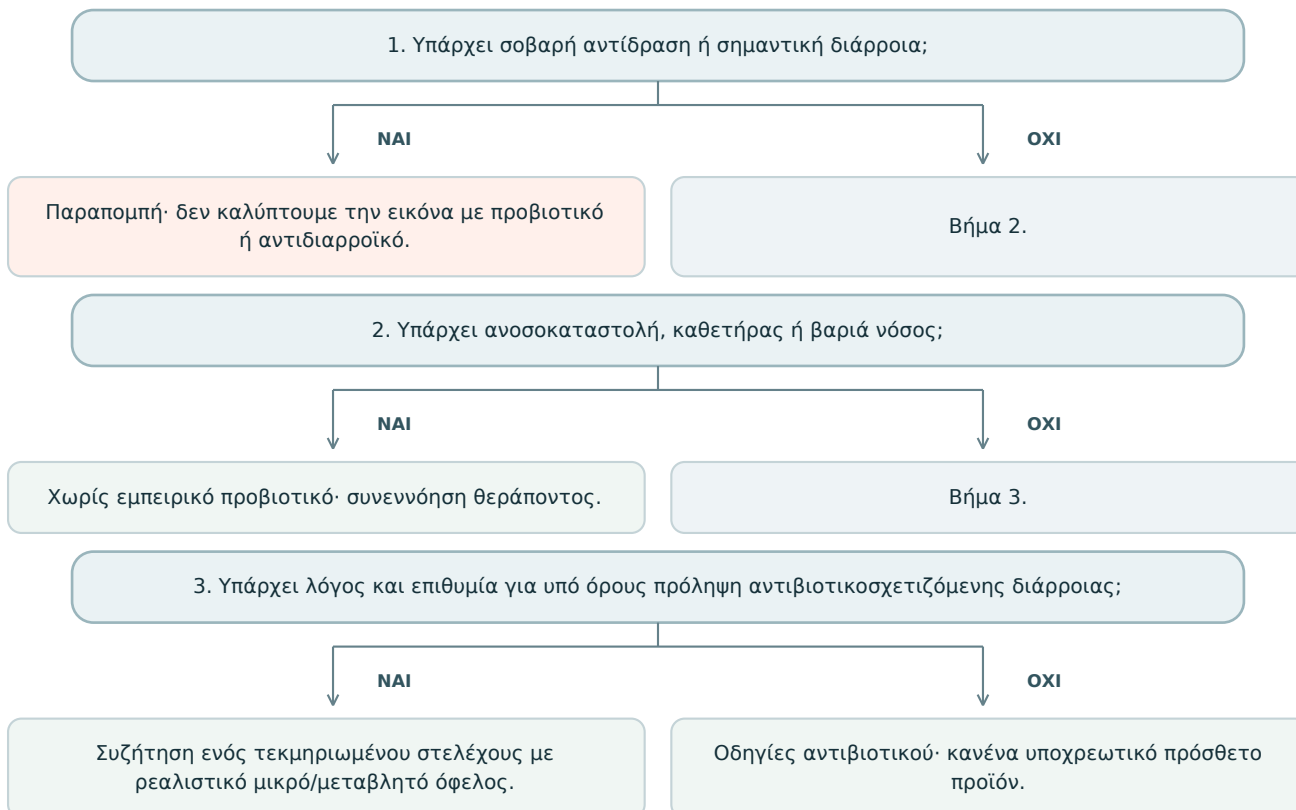
Δύσπνοια/οίδημα γλώσσας/κατάρρευση: 112. Έντονη ή επίμονη υδαρής διάρροια, αίμα, πυρετός ή αφυδάτωση κατά/μετά αντιβίωση: αξιολόγηση την ίδια ημέρα.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια δραστική, διάρκεια και οδηγίες έδωσε ο ιατρός;
- Προηγούμενη αλλεργία ή διάρροια με αντιβιοτικά;
- Υπάρχει ήδη διάρροια, αίμα, πυρετός ή κοιλιακός πόνος;
- Ανοσοκαταστολή, κεντρικός καθετήρας, βαριά νόσος ή αντιμυκητιασικό;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Το ήδη συνταγογραφημένο αντιβιοτικό

Τήρηση συγκεκριμένου σχήματος και σχέσης με γεύμα της ΠΧΠ.

Έλεγχος: Δεν αλλάζουμε διάρκεια ή δόση και δεν μεταφέρουμε οδηγίες μεταξύ αντιβιοτικών.

[M-S11]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Αντιστοιχίζεται μόνο το συγκεκριμένο *Saccharomyces boulardii* B021, όχι κάθε προβιοτικό. Δεν επαληθεύτηκε LGG ως χωριστό εμπορικό παράδειγμα.

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής στην έναρξη/εντός 48-72 ωρών όταν υπάρχει ιστορικό προβλημάτων. Ενημέρωση ότι σημαντική διάρροια μπορεί να εμφανιστεί και μετά την αγωγή.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M06

Πηγές: [M-S11] [M-S12] [M-S13] [M-S14] [M-S15]

M07 Λεβοθυροξίνη: βιοδιαθεσιμότητα μέσω σωστού χρονισμού

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή λεβοθυροξίνης ή ταυτόχρονη αγορά σιδήρου/ασβεστίου.

Πρώτα η διαλογή

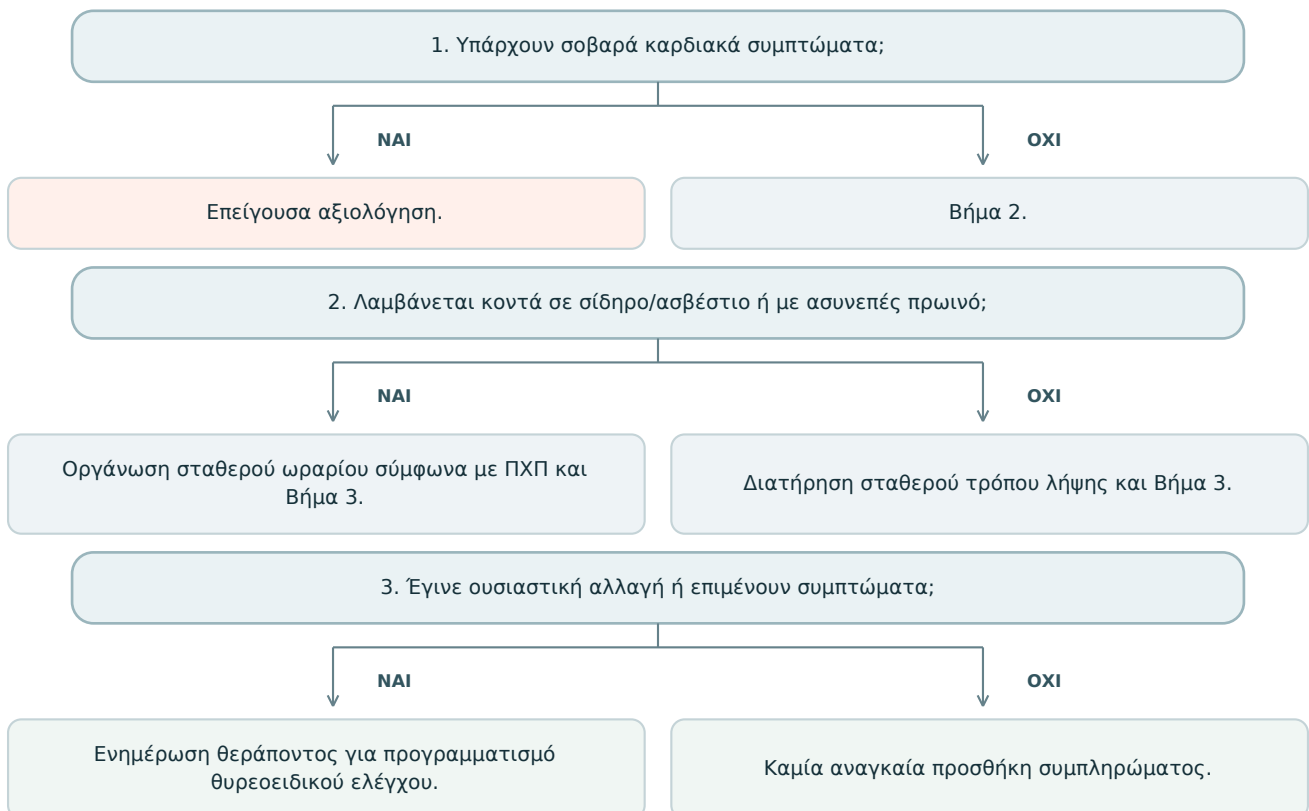
Πόνος θώρακα, έντονη ταχυκαρδία με λιποθυμία ή δύσπνοια: άμεση αξιολόγηση. Κύηση και επίμονα συμπτώματα απαιτούν έγκαιρη επικοινωνία με θεράποντα.

Βασικές ερωτήσεις

- Τι ώρα λαμβάνεται και πότε ακολουθούν πρωινό/καφές;
- Ασβέστιο, σίδηρος, αντιόξινο, PPI ή πολυβιταμίνη;
- Πρόσφατη αλλαγή σκεύασματος/ωραρίου και συμπτώματα;
- Κύηση ή προγραμματισμός εξετάσεων με λήψη βιοτίνης;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Η συνταγογραφημένη λεβοθυροξίνη με σταθερό τρόπο λήψης

Συνήθως νηστικός πριν από το πρωινό, όπως ορίζει το συγκεκριμένο προϊόν.

Έλεγχος: Δεν αλλάζει δόση με βάση την κόπωση ή μία συμβουλή στο ταμείο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B034] EUTHYROX

[M-S16]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Οι γραμμές διαχωρισμού από σίδηρο/ασβέστιο ή καταγραφής βιοτίνης είναι συμβουλή, όχι ένδειξη πώλησης αυτών των συμπληρωμάτων.

Επανεκτίμηση: Συμφωνία νέου ωραρίου σήμερα και ενημέρωση θεράποντος αν μεταβάλλεται σημαντικά η λήψη· εκείνος καθορίζει τον επανέλεγχο TSH.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M07

Πηγές: [M-S16] [M-S17] [M-S42]

M08 Μετφορμίνη και B12: στοχευμένος έλεγχος, όχι τυφλή αναπλήρωση

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή μετφορμίνης ή αίτημα για τόνωση/νευροπάθεια.

Πρώτα η διαλογή

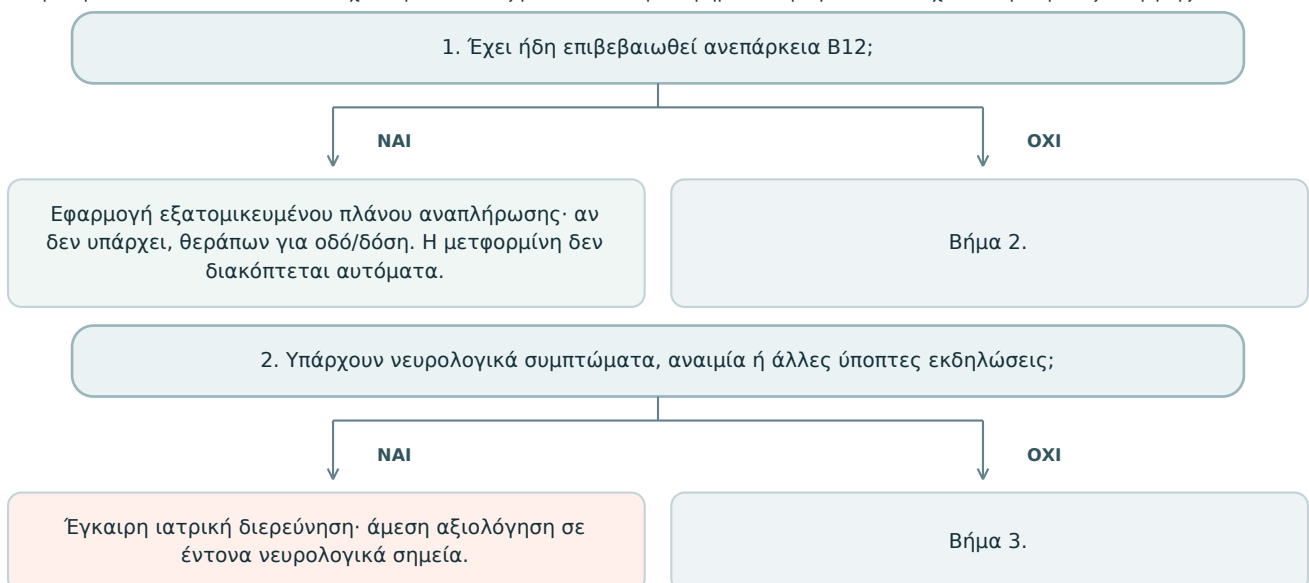
Νέα προοδευτική νευρολογική διαταραχή ή αστάθεια: ταχεία ιατρική αξιολόγηση. Έντονη δύσπνοια/συγκοπή ή οξεία επιδείνωση: επείγουσα εκτίμηση.

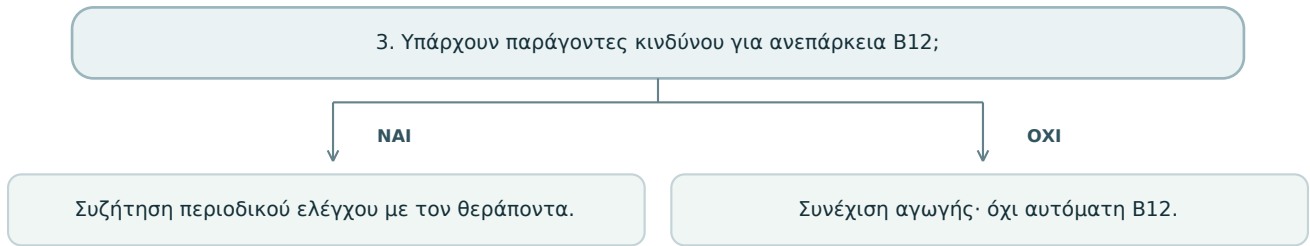
Βασικές ερωτήσεις

- Διάρκεια και δόση μετφορμίνης;
- Νέο μούδιασμα, γλωσσίτιδα, έντονη κόπωση ή αστάθεια;
- Vegan διατροφή, γαστρεντερική επέμβαση/δυσασπορρόφηση ή PPI;
- Υπάρχει πρόσφατη B12 ή ήδη θεραπεία ανεπάρκειας;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Συνέχιση της συνταγογραφημένης μετφορμίνης και αξιολόγηση B12

Η ανεπάρκεια B12 δεν συνεπάγεται αυτόματη διακοπή μετφορμίνης.

Έλεγχος: Ο θεράπων αξιολογεί ανοχή και αντενδείξεις.

Ελληνικά παραδείγματα: [B033] GLUCOPHAGE

[M-S18]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Κυανοκοβαλαμίνη B088· η μεθυλοκοβαλαμίνη B069 δεν αντιστοιχίζεται ως ίδια χημική μορφή.

Επανεκτίμηση: Μετά αναπλήρωση: προγραμματισμένη κλινική επανεκτίμηση κατά NG239, συνήθως περίπου στους 3 μήνες, νωρίτερα ανά βαρύτητα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M08

Πηγές: [M-S18] [M-S19]

M09 Στατίνες και μυϊκές ενοχλήσεις: αξιολόγηση πριν από CoQ10

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή ατορβαστατίνης/ροσουβαστατίνης ή αίτημα CoQ10.

Πρώτα η διαλογή

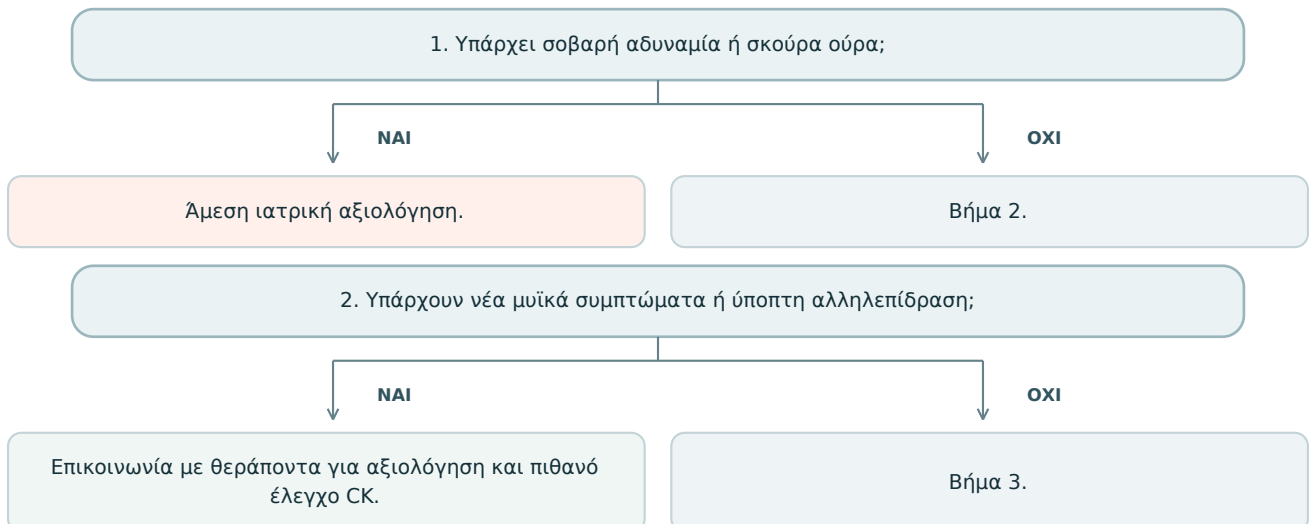
Έντονη διάχυτη μυαλγία με αδυναμία, σκούρα ούρα ή ολιγουρία: επείγουσα αξιολόγηση. Δεν καλύπτουμε την εικόνα με συμπλήρωμα.

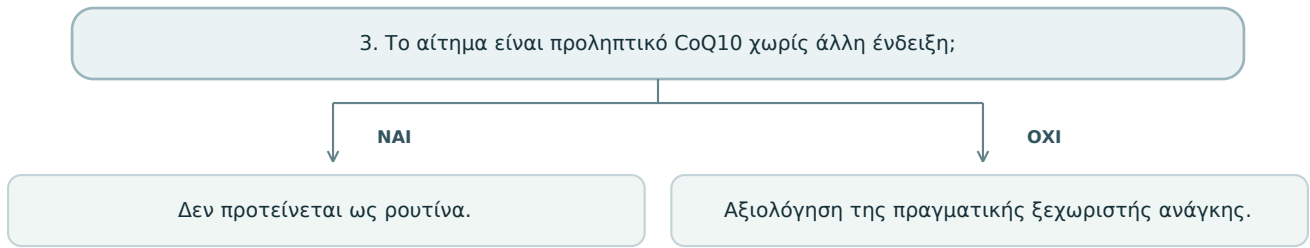
Βασικές ερωτήσεις

- Πότε άρχισε η μυαλγία σε σχέση με έναρξη/αύξηση δόσης;
- Αδυναμία, σκούρα ούρα, πυρετός ή έντονη άσκηση;
- Νέο αντιβιοτικό, αντιμυκητιασικό ή άλλο φάρμακο;
- Ποια πραγματική επίδραση έχει στην καθημερινότητα και έχουν χαθεί δόσεις;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Η ήδη συνταγογραφημένη στατίνη, με ανασκόπηση αγωγής

Σταθερός ασθενής χωρίς οξεία σοβαρή αντίδραση.

Έλεγχος: Αλλαγή, προσωρινή διακοπή ή επαναχορήγηση αποφασίζονται από θεράποντα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B035] LIPITOR · [B036] CRESTOR

[M-S20]

Επανεκτίμηση: Νέα επίμονη μυαλγία: επικοινωνία με θεράποντα σύντομα· σοβαρά σημεία άμεσα. Επανελέγχος μετά οποιαδήποτε συμφωνημένη αλλαγή.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M09

Πηγές: [M-S20] [M-S41]

M10 GLP-1/GIP αγωγή: ανοχή, θρέψη και ενυδάτωση

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή τιρζεπατίδης ή άλλης συνταγογραφημένης αγωγής GLP-1.

Πρώτα η διαλογή

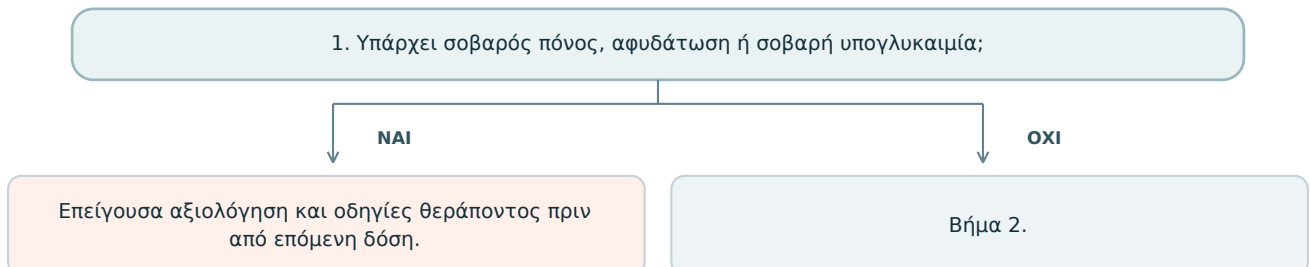
Έντονος επίμονος κοιλιακός πόνος, ιδίως με αντανάκλαση στην πλάτη, επαναλαμβανόμενοι έμετοι, αδυναμία λήψης υγρών ή ολιγουρία: άμεση ιατρική αξιολόγηση. Διαταραχή συνείδησης/σοβαρή υπογλυκαιμία: 112.

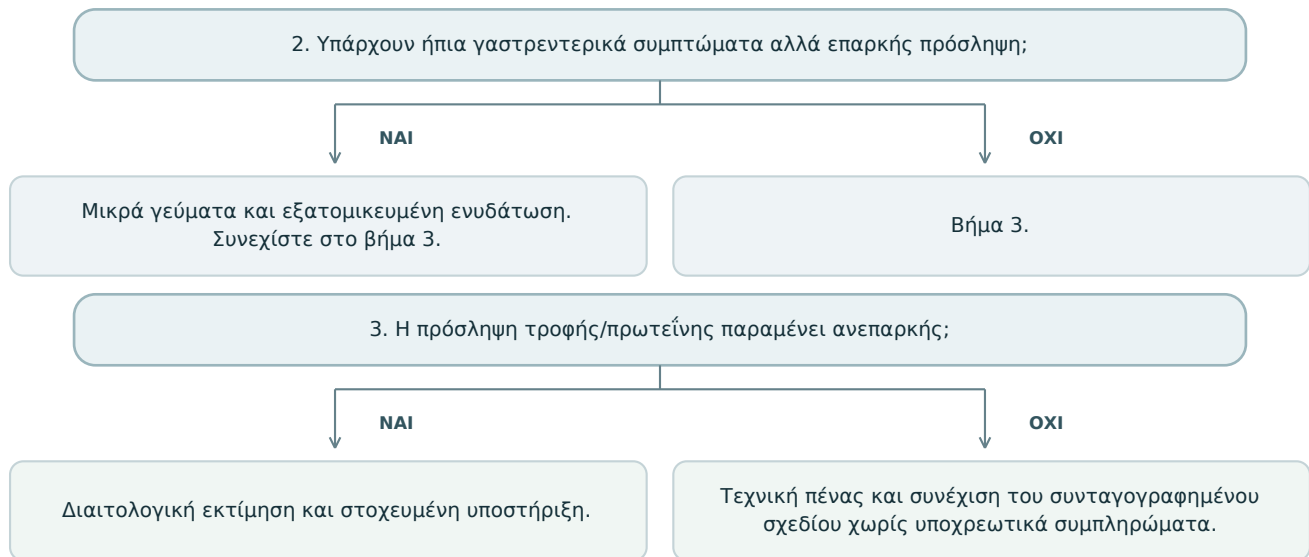
Βασικές ερωτήσεις

- Ποιο προϊόν, τρέχουσα δόση και πρόσφατη τιτλοποίηση;
- Έμετοι, κοιλιακός πόνος, πρόσληψη υγρών και ούρηση;
- Λαμβάνονται ινσουλίνη/σουλφονουλουρία ή υπάρχει νεφρική/καρδιακή νόσος;
- Τι τρώει πρακτικά ο ασθενής και δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει την πένα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Η ήδη συνταγογραφημένη αγωγή και επίδειξη συσκευής

Σταθερός ενήλικος, με έλεγχο του ακριβούς προϊόντος.

Έλεγχος: Καμία επιτάχυνση τιτλοποίησης· οι προειδοποιήσεις και οδηγίες διαφέρουν ανά ΠΧΠ.

Ελληνικά παραδείγματα: [B037] MOUNJARO · [B038] OZEMPIC

[M-S21]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής μέσα στην πρώτη εβδομάδα/μετά αλλαγή δόσης ως πρακτικό ραντεβού. Επίμονα συμπτώματα ενημερώνονται πριν από επόμενη τιτλοποίηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M10

Πηγές: [M-S21] [M-S22] [M-S23]

M11 Αντιυπερτασική αγωγή: έγκυρη οικιακή μέτρηση

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή αντιυπερτασικού ή αίτημα για πιεσόμετρο/«κάτι για την πίεση».

Πρώτα η διαλογή

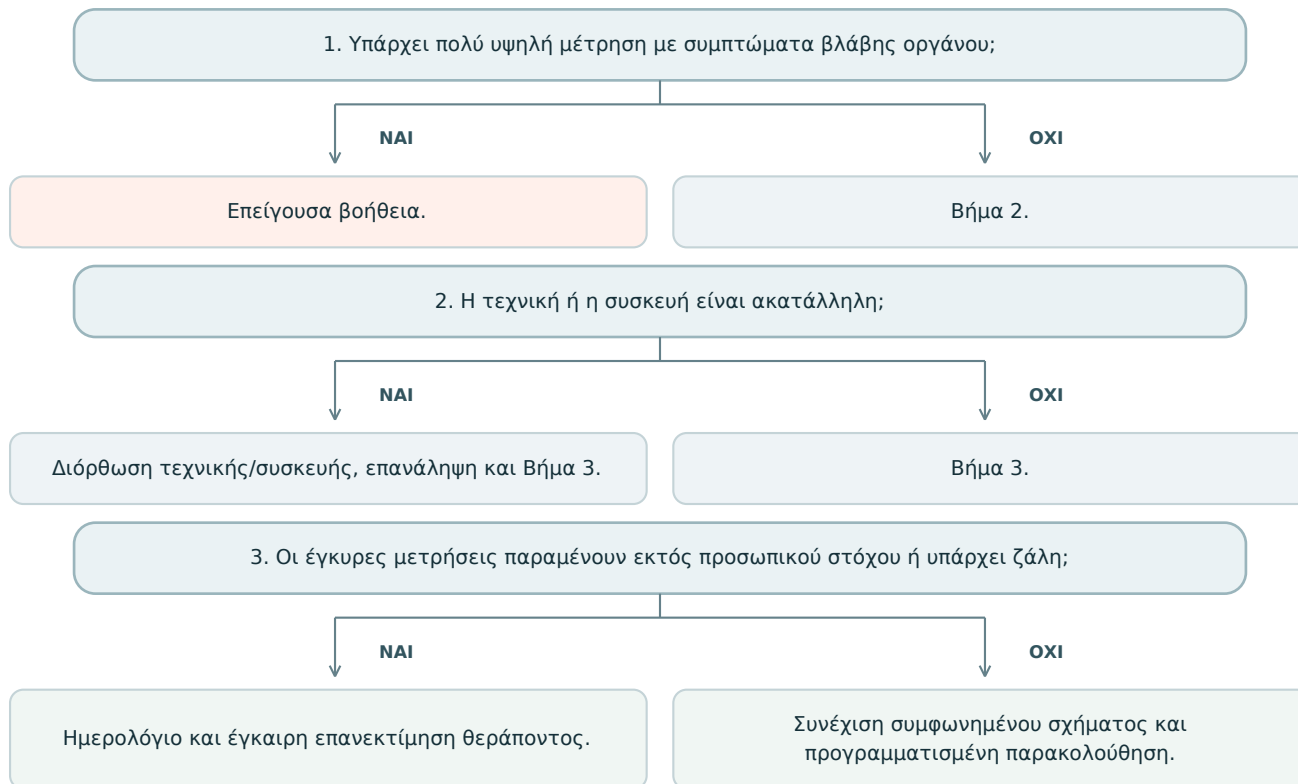
Επαναληπτική πίεση ≥ 180 συστολική ή ≥ 120 διαστολική με πόνο θώρακα, δύσπνοια, σύγχυση ή νευρολογικό σύμπτωμα: 112. Χωρίς συμπτώματα: άμεση επικοινωνία με ιατρό για αξιολόγηση, όχι έκτακτο διπλό χάπι.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποιες μετρήσεις, με ποια συσκευή/περιχειρίδα και σε ποιες συνθήκες;
- Πόνος θώρακα, δύσπνοια, σύγχυση, νευρολογικά συμπτώματα;
- Ζάλη στην έγερση, πτώσεις ή παραλειπόμενες δόσεις;
- Κάλιο, υποκατάστατο αλατιού, ΜΣΑΦ ή αποσυμφορητικά;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Συνταγογραφημένη αγωγή χωρίς αυτοτιτλοποίηση

Αξιολόγηση βασισμένη σε επαναληπτικές μετρήσεις και προσωπικούς στόχους.

Έλεγχος: Μία μέτρηση δεν καθορίζει δόση ή διάγνωση.

[M-S24]

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος τεχνικής με την αγορά και αξιολόγηση καταγραφής στο συμφωνημένο ραντεβού· επί σημαντικής απόκλισης νωρίτερα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M11

Πηγές: [M-S24] [M-S25]

M12 Αντιπηκτικά: έλεγχος αιμορραγίας και νέων προϊόντων

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή ανταγωνιστή βιταμίνης Κ ή άμεσου από του στόματος αντιπηκτικού.

Πρώτα η διαλογή

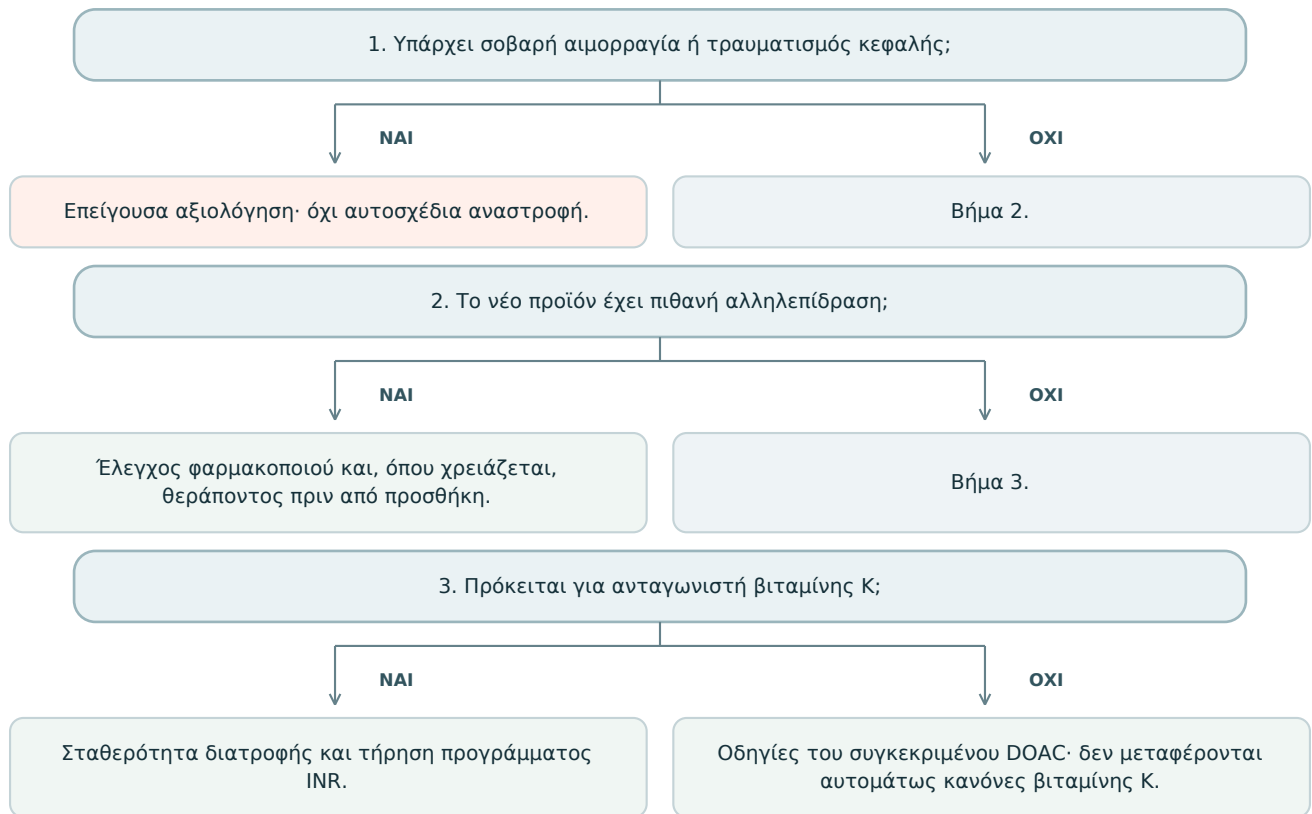
Ανεξέλεγκτη αιμορραγία, αιματέμεση, νευρολογικά συμπτώματα ή χτύπημα κεφαλής: άμεση ιατρική αξιολόγηση/ΤΕΠ. Αιματοουρία ή ασυνήθιστες επαναλαμβανόμενες αιμορραγίες: επικοινωνία την ίδια ημέρα.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια ακριβώς δραστική και για ποια ένδειξη;
- Αιμορραγία, μαύρα κόπρανα, πτώση ή χτύπημα κεφαλής;
- Νέο παυσίπονο, αντιβιοτικό, φυτικό προϊόν ή πολυβιταμίνη;
- Για VKA: τελευταίο INR, μεγάλες διατροφικές αλλαγές ή χαμένες δόσεις;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Το ήδη συνταγογραφημένο αντιπηκτικό

Συνέπεια στη δόση, χρόνο και ειδικές οδηγίες γεύματος.

Έλεγχος: Δεν τροποποιείται από το προσωπικό λόγω μελανιάς ή χαμένης δόσης χωρίς εφαρμογή συγκεκριμένων οδηγιών.

Ελληνικά παραδείγματα: [B039] ELIQUIS · [B040] XARELTO · [B041] SINTROM

[M-S26] [M-S27]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Η συμβουλή για σταθερή διατροφική βιταμίνη Κ δεν αντιστοιχίζεται σε συμπλήρωμα Κ.

Επανεκτίμηση: Έλεγχος πριν από κάθε νέο προϊόν. Εάν αρχίσει φάρμακο με αλληλεπίδραση σε VKA, το κέντρο παρακολούθησης καθορίζει πρόσθετο INR.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M12

Πηγές: [M-S26] [M-S27]

M13 Από του στόματος διφωσφονικό: σωστή τεχνική και στοχευμένο ασβέστιο/D

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή αλενδρονάτης για οστεοπόρωση.

Πρώτα η διαλογή

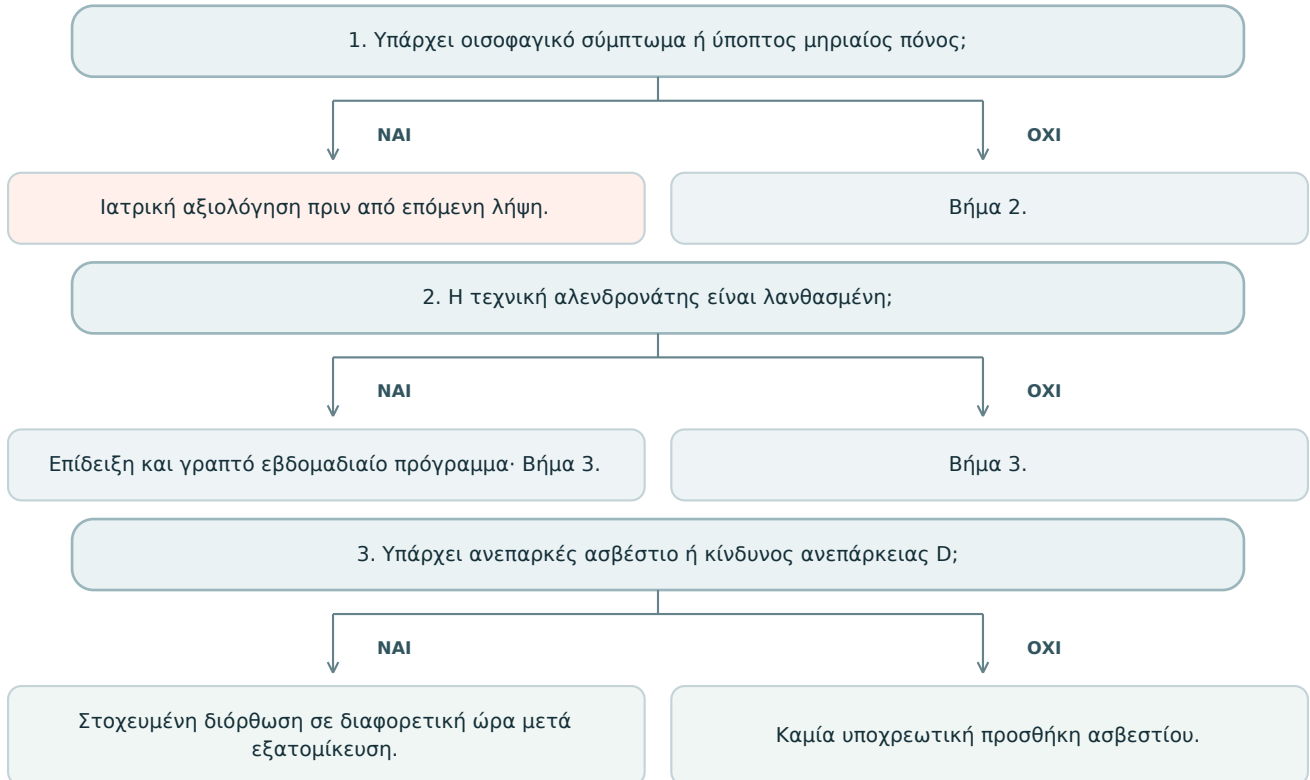
Δυσκολία/πόνος κατάποσης, σημαντικός οπισθοστερνικός πόνος ή νέα έντονη καούρα: άμεση επικοινωνία με θεράποντα. Νέος επίμονος μηριαίος/βουβωνικός πόνος: αξιολόγηση για άτυπο κάταγμα.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια δραστική/μορφή και ποια ημέρα λαμβάνεται;
- Λαμβάνεται με απλό νερό, νηστεία και παραμονή όρθιος/καθιστός;
- Δυσκαταποσία, οδυνοφαγία, νέος μηριαίος/βουβωνικός πόνος;
- Πρόσληψη ασβεστίου, βιταμίνη D, νεφρική νόσος και άλλα πρωινά φάρμακα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Συνταγογραφημένη αλενδρονάτη

Με απλό νερό, πριν από τροφή/άλλα από του στόματος προϊόντα και καθιστή ή όρθια θέση, χωρίς κατάκλιση ≥30 λεπτών για τη συνήθη μορφή.

Έλεγχος: Ελέγχεται η συγκεκριμένη ΠΧΠ· δεν γενικεύεται ο χρονισμός σε κάθε διφωσφονικό.

Ελληνικά παραδείγματα: [B074] FOSAMAX ONCE WEEKLY

[M-S28]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος τεχνικής στην πρώτη εβδομαδιαία λήψη και σε ανανεώσεις. Η μακροχρόνια διάρκεια/τυχόν διακοπή επανεκτιμάται από τον θεράποντα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M13

Πηγές: [M-S28] [M-S29] [M-S30]

M14 Μακροχρόνια από του στόματος κορτικοστεροειδή: οστική πρόληψη και ασφάλεια

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή παρατεταμένης πρεδνιζολόνης ή ισοδύναμου κορτικοστεροειδούς.

Πρώτα η διαλογή

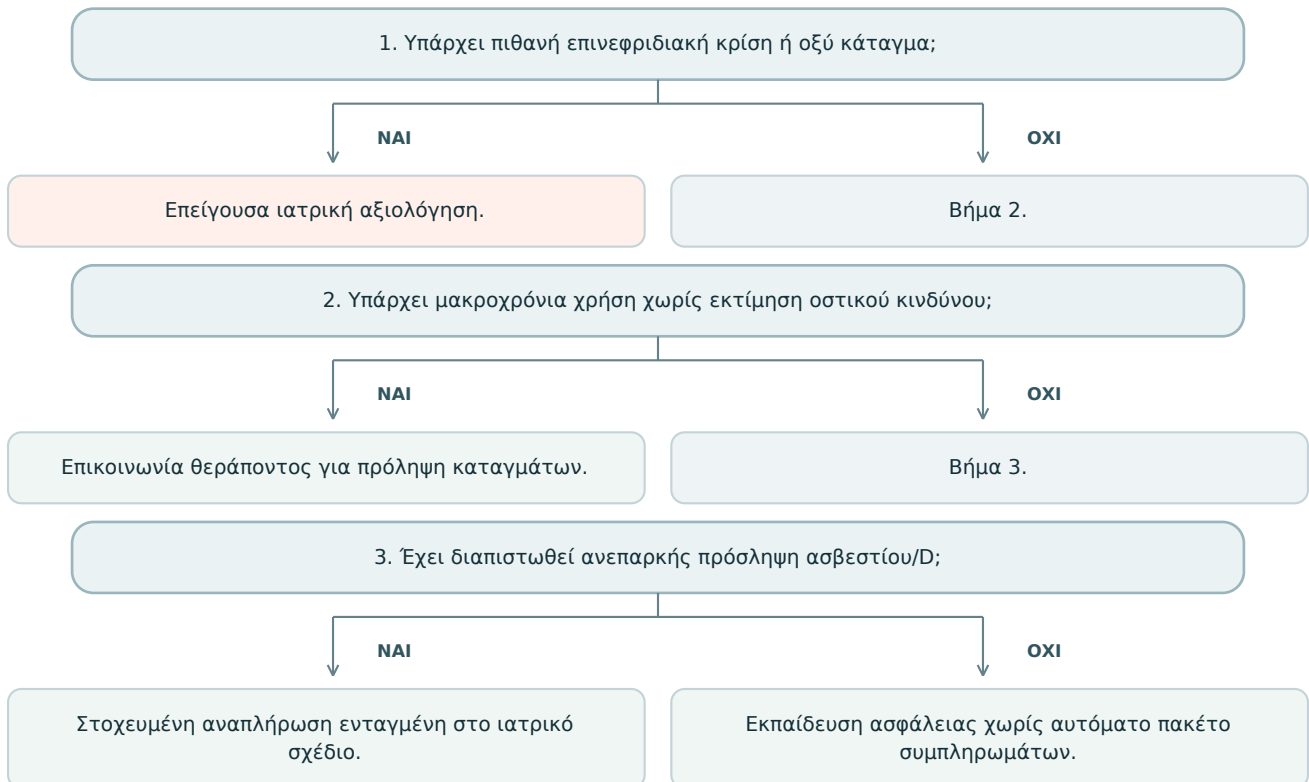
Σοβαρή αδυναμία/λιποθυμία, επίμονοι έμετοι ή υπόταση σε χρόνια στεροειδή: επείγουσα εκτίμηση πιθανής επινεφριδιακής κρίσης. Νέος έντονος πόνος ράχης μετά μικρή κάκωση: εκτίμηση κατάγματος.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια δόση, διάρκεια και σχέδιο σταδιακής μείωσης;
- Προηγούμενο κάταγμα, πτώσεις, ηλικία και πρόσληψη ασβεστίου/D;
- Υπάρχει γραπτό σχέδιο για νόσο/εμέτους και ενημέρωση για επινεφριδιακή καταστολή;
- Νεφροπάθεια, διαβήτης, οστεοπόρωση ή παράλληλα ΜΣΑΦ;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Συνταγογραφημένο κορτικοστεροειδές και έλεγχος οστικού κινδύνου

Η πρόληψη εξετάζεται νωρίς σε μακροχρόνια θεραπεία.

Έλεγχος: Δεν διακόπτεται απότομα ούτε αλλάζει δόση από το προσωπικό.

[M-S30] [M-S31]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Ο συνδυασμός B067 έχει νόημα μόνο εφόσον ενδείκνυνται και τα δύο συστατικά. Δεν αντιστοιχίζεται σε σενάριο καθαρής ανάγκης ενός μόνο συστατικού.

Επανεκτίμηση: Επιβεβαίωση ότι υπάρχει ιατρικό σχέδιο οστικής πρόληψης και μείωσης δόσης· παρακολούθηση σε κάθε ανανέωση παρατεταμένης αγωγής.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M14

Πηγές: [M-S30] [M-S31] [M-S43]

M15 Διαβήτης: μετρήσεις, υπογλυκαιμία και ασφαλής φροντίδα ποδιών

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Παραλαβή αντιδιαβητικού, ταινιών ή προϊόντος για ξηρά πέλματα.

Πρώτα η διαλογή

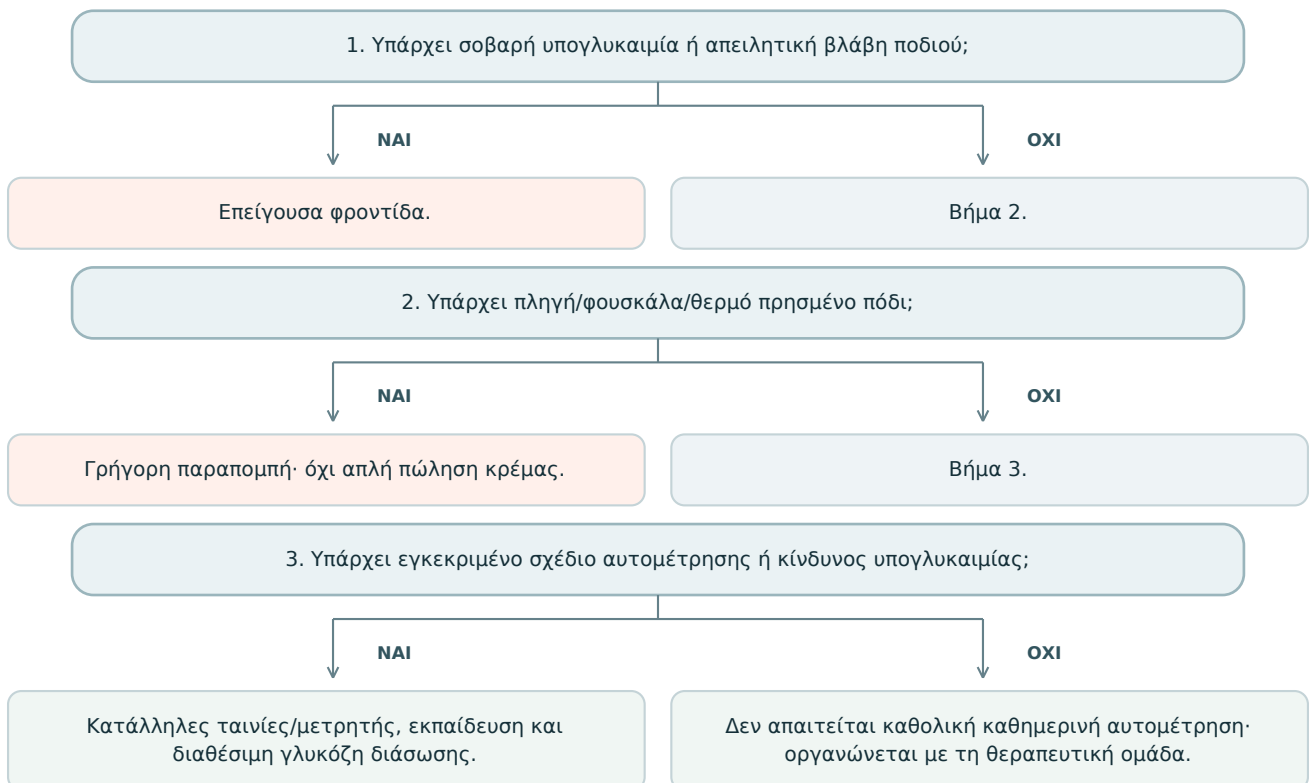
Απώλεια συνείδησης/σπασμοί: 112, τίποτε από το στόμα. Έλκος με πυρετό, ισχαιμία/μαύρισμα ή ταχεία εξάπλωση λοίμωξης: άμεση παραπομπή. Άλλη νέα ενεργή βλάβη ποδιού: εκτίμηση εντός μίας εργάσιμης ημέρας.

Βασικές ερωτήσεις

- Ινσουλίνη/σουλφονουρία, επεισόδια υπογλυκαιμίας και σχέδιο μέτρησης;
- Νέο έλκος, φουσκάλα, ερυθρότητα, θερμότητα ή αλλαγή χρώματος ποδιού;
- Μειωμένη αισθητικότητα, αγγειοπάθεια ή παλιό έλκος;
- Μπορεί να ελέγχει καθημερινά τα πέλματα και να χρησιμοποιεί τον μετρητή;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Συνέχιση προσωπικού διαβητολογικού σχεδίου

Αγωγή και μετρήσεις ανά θεραπεία/κίνδυνο.

Έλεγχος: Δεν προστίθενται ταινίες ως υποχρεωτική καθημερινή χρήση σε κάθε τύπου 2.

[M-S34]

Επανεκτίμηση: Εκπαίδευση με επίδειξη τώρα· έλεγχος κατανόησης στην επόμενη επίσκεψη. Επανειλημμένες υπογλυκαιμίες χρειάζονται άμεση αναθεώρηση από τη διαβητολογική ομάδα.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M15

Πηγές: [M-S32] [M-S33] [M-S34] [M-S35]

M16 Από του στόματος σίδηρος: χρονισμός και ανοχή, όχι αυτόματη βιταμίνη C

Πόνος, χρόνια αγωγή και προτάσεις με αφετηρία το φάρμακο · Αφετηρία: Ήδη διαγνωσμένη σιδηροπενία με συνταγογραφημένο από του στόματος σίδηρο.

Πρώτα η διαλογή

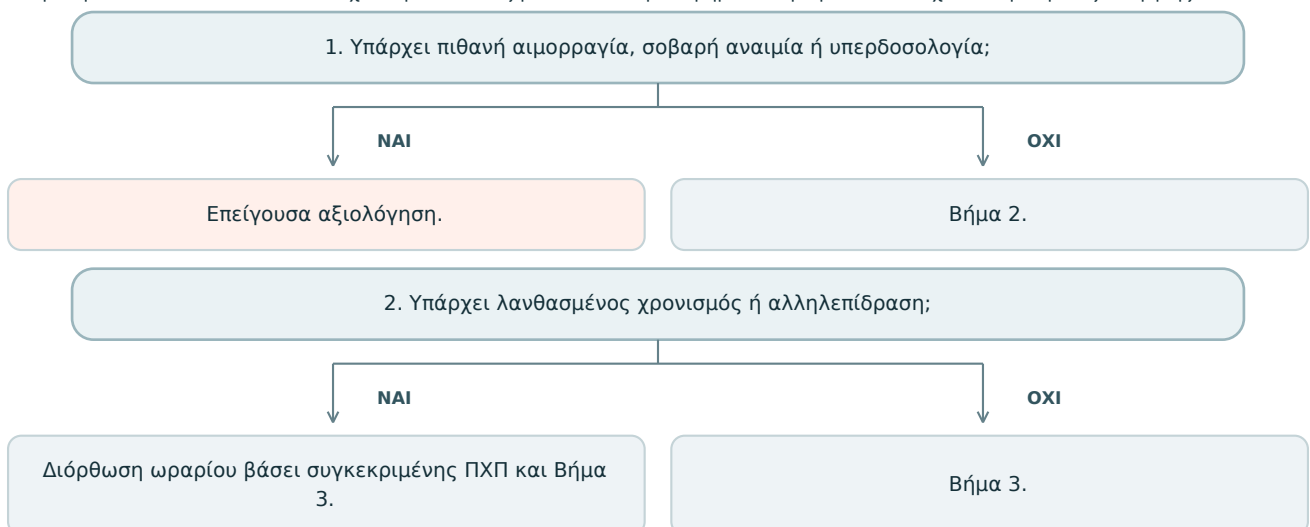
Συγκοπή, δύσπνοια ηρεμίας ή θωρακικός πόνος: επείγουσα αξιολόγηση. Μαύρα κολλώδη κόπρανα με αδιαθεσία/κοιλιακό πόνο δεν αποδίδονται απλώς στον σίδηρο. Τυχαία παιδική κατάποση: άμεση τοξικολογική βοήθεια.

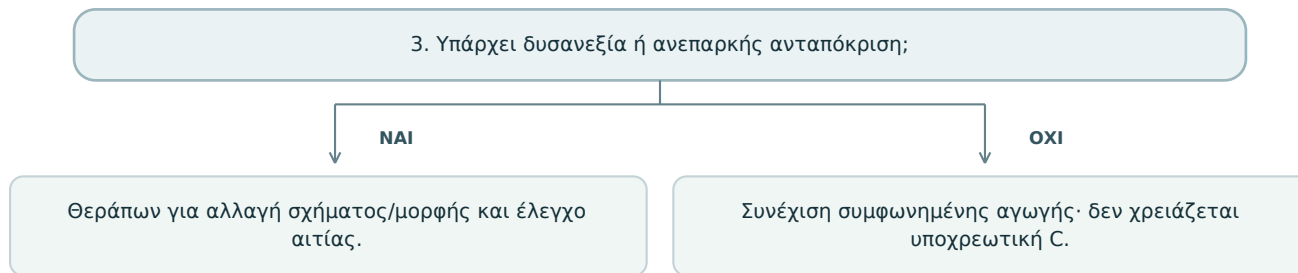
Βασικές ερωτήσεις

- Ποια μορφή, στοιχειακή ποσότητα και ιατρικό σχήμα;
- Με τι λαμβάνεται: γεύμα, τσάι, καφές, γάλα;
- Λεβοθυροξίνη, ασβέστιο, αντιόξινο ή αντιβιοτικό;
- Δυσκοιλιότητα/ναυτία, δυσκαταποσία και προγραμματισμένος αιματολογικός επανέλεγχος;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Το συνταγογραφημένο σκεύασμα σιδήρου

Τήρηση σχήματος και θεραπευτικού στόχου σε επιβεβαιωμένη σιδηροπενία.

Έλεγχος: Η ποσότητα άλατος δεν ισούται με στοιχειακό σίδηρο· δεν συνδυάζονται αυθαίρετα δύο προϊόντα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B030] TARDYFERON

[M-S36]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος ανοχής στην πρώτη εβδομάδα και αιμοσφαιρίνης μέσα στις πρώτες 4 εβδομάδες κατά ιατρικό σχέδιο. Η διάρκεια δεν λήγει μόλις υποχωρήσει η κόπωση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος M16

Πηγές: [M-S36] [M-S37] [M-S38] [M-S17]

Χ01 Ροχαλητό: απλή ενόχληση ή πιθανή υπνική άπνοια;

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Αίτημα για σπρέι, ρινική ταινία ή συσκευή κατά του ροχαλητού.

Πρώτα η διαλογή

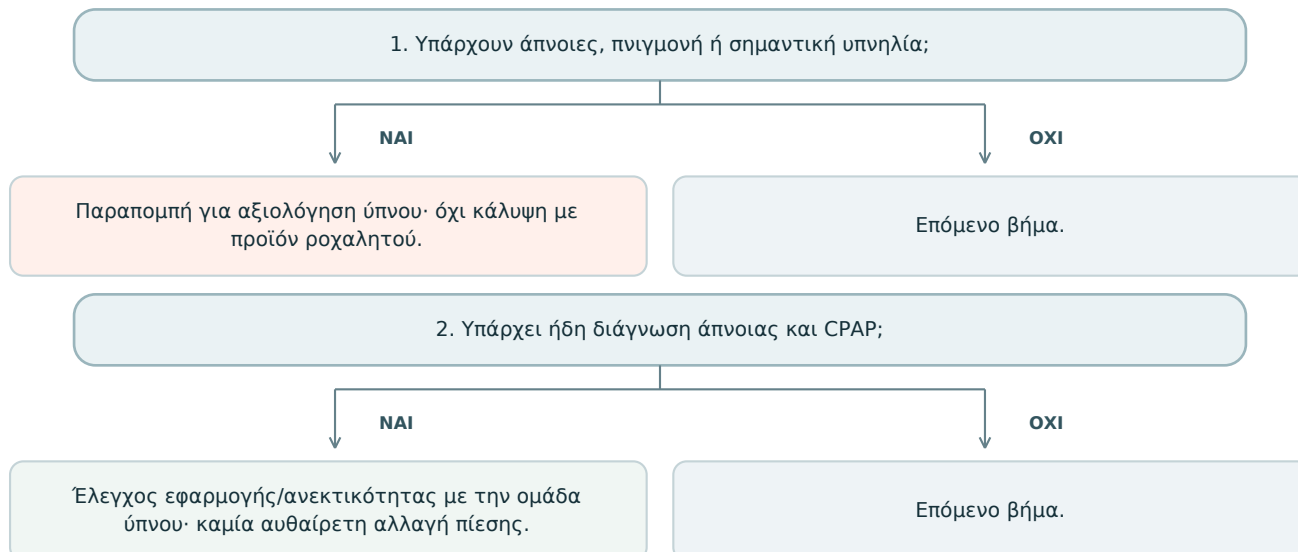
Υψηλία στην οδήγηση/επικίνδυνη εργασία: αποχή από τη δραστηριότητα και άμεση επικοινωνία για προτεραιοποιημένο έλεγχο ύπνου. Παρατηρούμενες άπνοιες χρειάζονται ιατρική διερεύνηση.

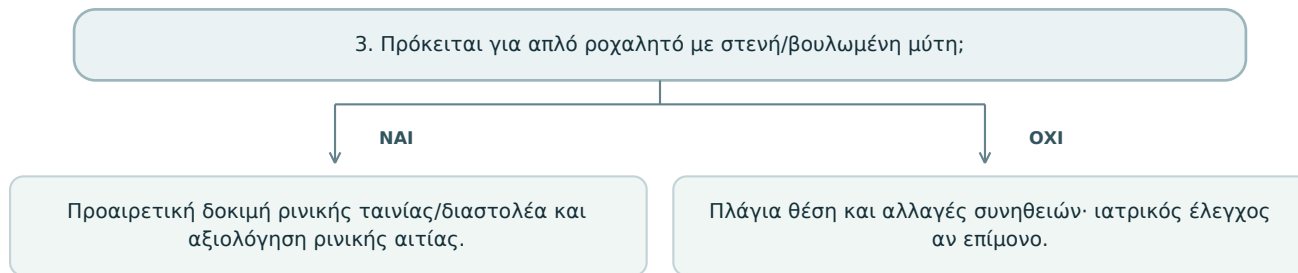
Βασικές ερωτήσεις

- Παρατηρεί ο σύντροφος παύσεις αναπνοής ή πνιγμονή;
- Υψηλία ημέρας, πρωινόι πονοκέφαλοι ή αποκοιμίζεται στην οδήγηση;
- Ρινική απόφραξη, βάρος, αλκοόλ, κατασταλτικά ή υπάρχουν CPAP;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Ρινική ταινία/διαστολέας, υπό προϋποθέσεις

Απλό ροχαλητό με ρινικό περιορισμό, μετά τη διαλογή.

Έλεγχος: Δεν θεραπεύει ούτε αποκλείει υπνική άπνοια· διακοπή σε δερματικό ερεθισμό.

Ελληνικά παραδείγματα: [B105] Breathe Right Original Medium

[XR-S1] [XR-S2]

Επανεκτίμηση: Πρακτικός έλεγχος σε 2 εβδομάδες για απλό ροχαλητό· νωρίτερα αν εμφανιστούν άπνοιες/υπνηλία. Επί επιμονής, προγραμματισμένη εξέταση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X01

Πηγές: [XR-S1] [XR-S2] [XR-S3]

X02 Μνήμη, συγκέντρωση και «brain fog»: πριν από το συμπλήρωμα

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: «Θέλω κάτι για μνήμη ή συγκέντρωση».

Πρώτα η διαλογή

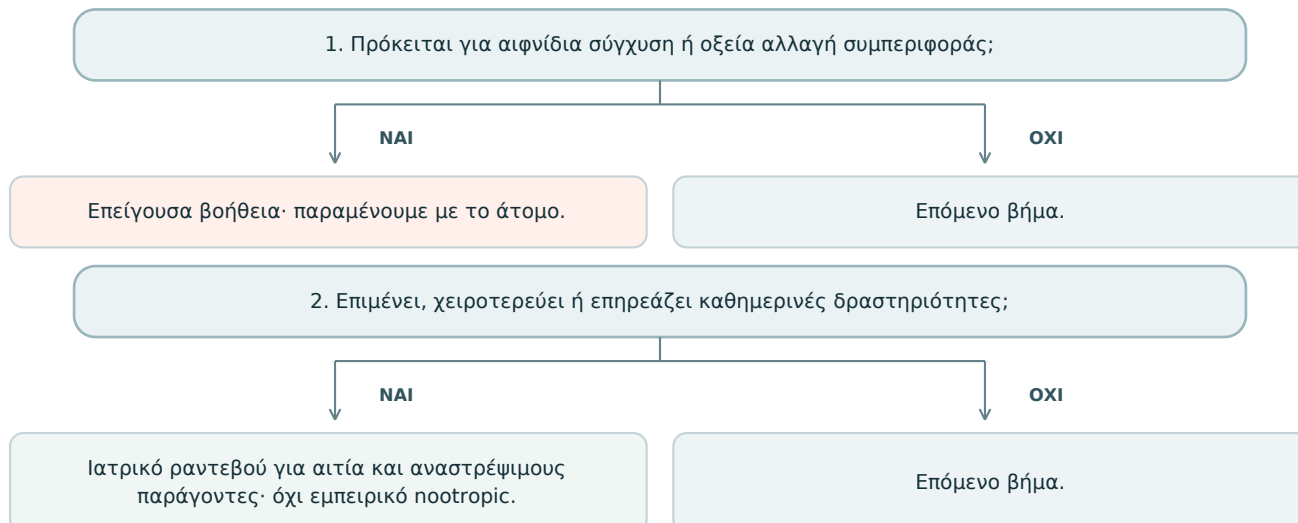
Αιφνίδια σύγχυση/αποπροσανατολισμός: 112, συνοδεία και κατάλογος φαρμάκων· δεν περιμένουμε να δράσει βιταμίνη. Προοδευτική λειτουργική δυσκολία απαιτεί ιατρική αξιολόγηση.

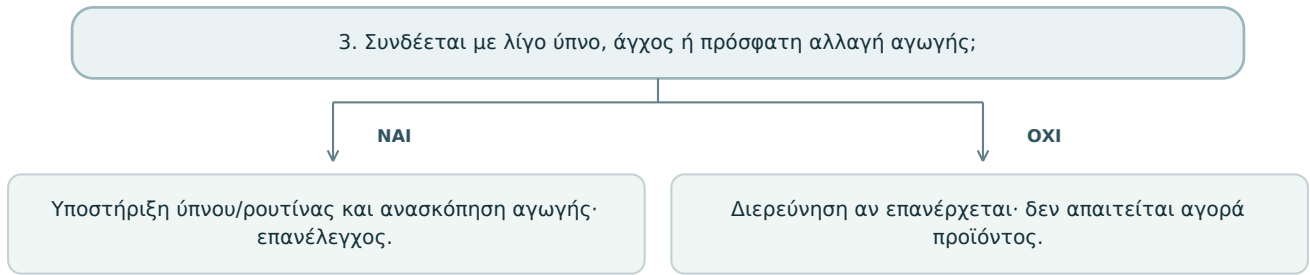
Βασικές ερωτήσεις

- Αιφνίδια ή σταδιακή έναρξη; Πόσο επηρεάζονται δουλειά, φάρμακα ή καθημερινότητα;
- Ύπνος, άγχος, διάθεση, πρόσφατη νόσηση και χρήση αλκοόλ;
- Νέα φάρμακα, κατασταλτικά, ήδη συμπληρώματα ή αντιπηκτικά;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Αξιολόγηση της αιτίας, χωρίς αυτόματο συμπλήρωμα

Επίμονη ή επαναλαμβανόμενη δυσκολία μνήμης.

Έλεγχος: Το «brain fog» περιγράφει σύμπτωμα, δεν αποτελεί διάγνωση· θεραπεία ανά αιτία.

[XR-S4]

Επανεκτίμηση: Πρακτική επανεπικοινωνία σε 1-2 εβδομάδες εφόσον ήταν παροδικό και ήπιο· επιμονή/υποτροπή οδηγεί σε εξέταση, αιφνίδια αλλαγή σε επείγον.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X02

Πηγές: [XR-S4] [XR-S5] [XR-S6] [XR-S7]

X03 Άσκηση, αποκατάσταση και κράμπες: στοχευμένη διατροφική υποστήριξη

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφιερώ: Αγορά πρωτεΐνης, κρεατίνης, ηλεκτρολυτών ή μαγνησίου για κράμπες.

Πρώτα η διαλογή

Έντονος ασυνήθιστος μυϊκός πόνος/αδυναμία ή σκουρόχρωμα ούρα μετά κόπωση: άμεση ιατρική αξιολόγηση για πιθανή ραβδομυόλυση. Επίμονες κράμπες με μούδιασμα/πρήξιμο χρειάζονται εξέταση.

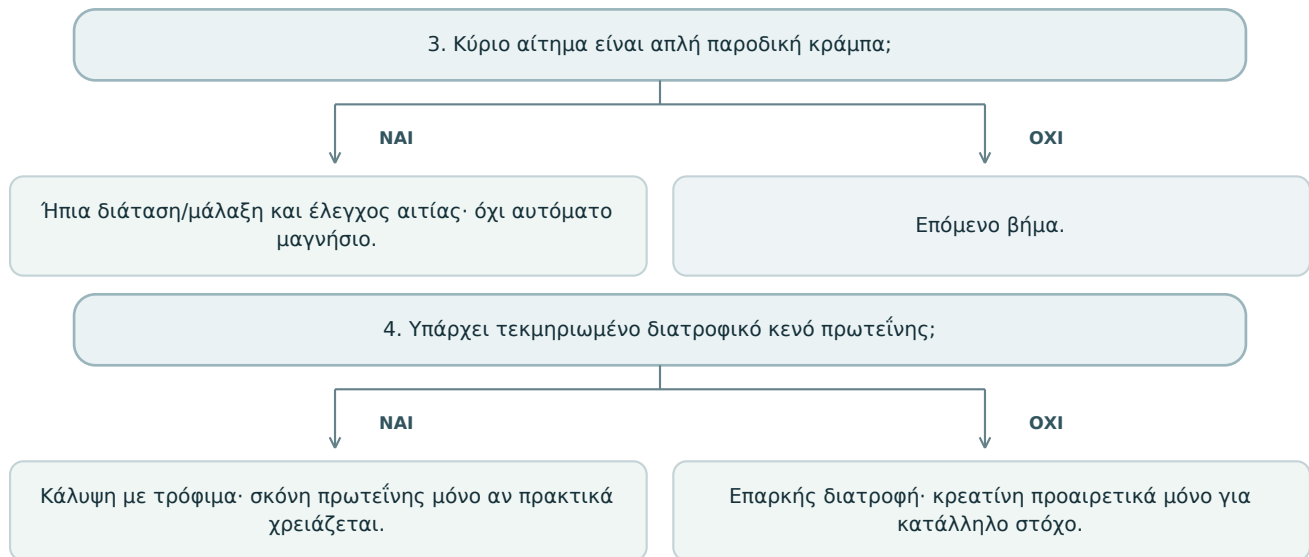
Βασικές ερωτήσεις

- Ενήλικος; Τι άσκηση, διάρκεια, ζέστη και στόχος;
- Διατροφή/πρωτεΐνη, νερό και πόσο έντονη εφίδρωση;
- Νεφρική νόσος, εγκυμοσύνη, στατίνη/διουρητικό ή άλλα συμπληρώματα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Πρωτεΐνη τροφίμων ή συμπλήρωμα πρωτεΐνης

Υγιής ενήλικος που δεν καλύπτει τις ανάγκες προπόνησης.

Έλεγχος: Υπολογίζεται η συνολική πρόσληψη· ελέγχονται αλλεργιογόνα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B107] Royal Green Whey Protein Organic

[XR-S8]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Η κρεατίνη B106 είναι μονοϋδρική. Η πρωτεΐνη B107 δεν αποτελεί πλήρες ONS/FSMP. Η ανάγκη για ηλεκτρολύτες δεν αντιστοιχίζεται αυτόματα στο ORS διάρροιας B066.

Επανεκτίμηση: Πρακτικός έλεγχος διατροφικού σχεδίου σε 2-4 εβδομάδες· επαναλαμβανόμενες/νυχτερινές κράμπες ή διάρκεια >10 λεπτών χρειάζονται εξέταση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X03

Πηγές: [XR-S8] [XR-S9] [XR-S10] [XR-S11]

X04 «Θέλω κάτι φυσικό για τη χοληστερίνη»

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφетηρία: Αίτημα συμπληρώματος ή προσθήκης σε στατίνη.

Πρώτα η διαλογή

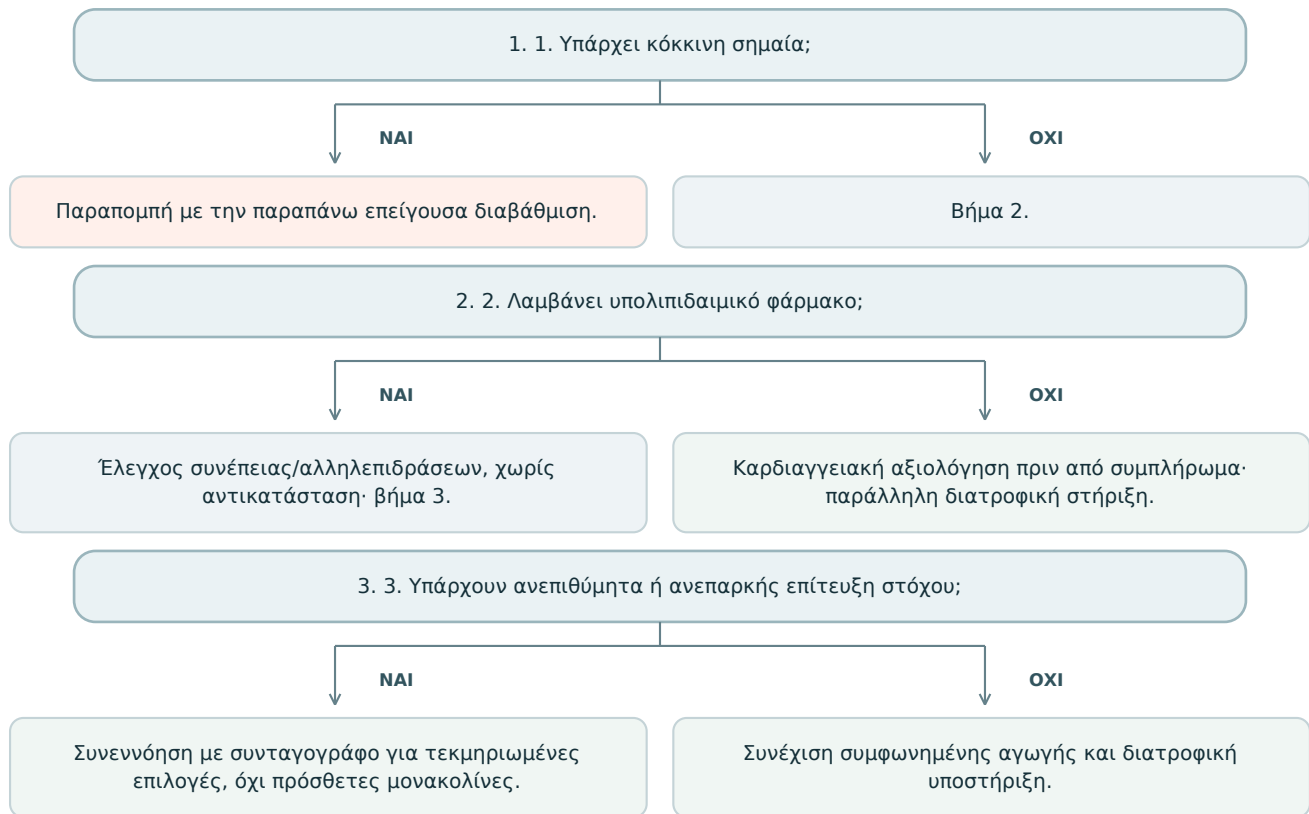
Θωρακικός πόνος ή νέο νευρολογικό έλλειμμα: 112. Έντονη μυϊκή αδυναμία με σκούρα ούρα: άμεση ιατρική εκτίμηση. Πολύ αυξημένες τιμές/οικογενειακό ιστορικό: έγκαιρη διερεύνηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Ποια LDL/τριγλυκερίδια και πότε μετρήθηκαν;
- Υπάρχει έμφραγμα, εγκεφαλικό, διαβήτης ή πρώιμο οικογενειακό ιστορικό;
- Ποια αγωγή, παραλείψεις ή μυϊκά συμπτώματα υπάρχουν;
- Περιέχει το προϊόν κόκκινη μαγιά ρυζιού/μονακολίνες;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Αξιολόγηση συνολικού κινδύνου και υποστήριξη υπάρχουσας αγωγής

Δεν επιλέγουμε θεραπεία από μία μεμονωμένη τιμή χοληστερίνης.

Έλεγχος: Αλλαγή/έναρξη στατίνης μόνο από συνταγογράφο.

[XM-S01] [XM-S04]

Επανεκτίμηση: Κλείσιμο ραντεβού αξιολόγησης· λιπίδια στον χρόνο που ορίζει ο θεράπων, συνήθως 2-3 μήνες μετά αλλαγή αγωγής.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X04

Πηγές: [XM-S01] [XM-S02] [XM-S03] [XM-S04]

X05 Μακροχρόνιος PPI: σωστή χρήση και ανασκόπηση

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Επαναλαμβανόμενη ομεπραζόλη/παντοπραζόλη ή άλλο PPI· αίτημα «βιταμινών που χάνονται».

Πρώτα η διαλογή

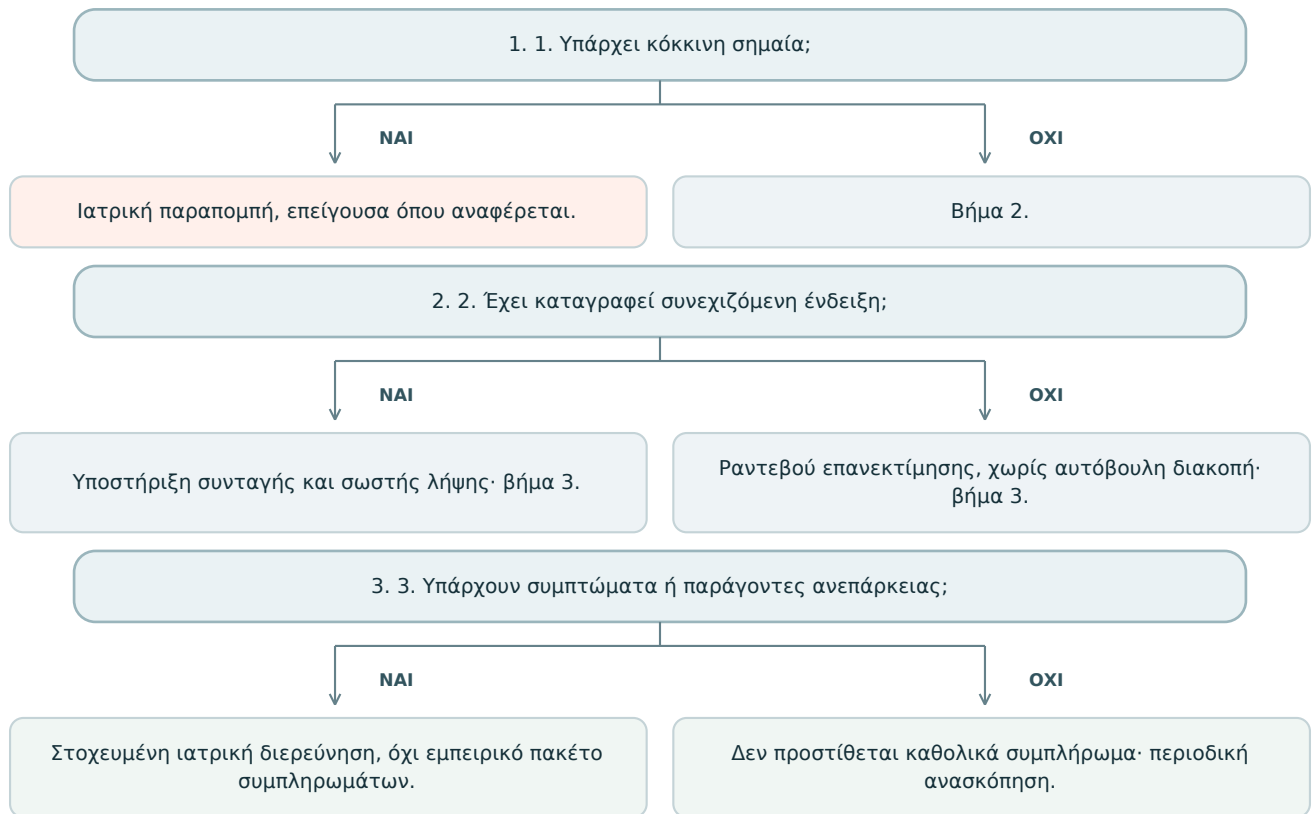
Αιματέμεση, μέλαινα με αδυναμία/λιποθυμία: επείγον. Δυσφαγία, ανεξήγητη απώλεια βάρους ή επίμονοι έμετοι: άμεση ιατρική αξιολόγηση. Αίσθημα αρρυθμίας/σπασμοί: επείγον.

Βασικές ερωτήσεις

- Για ποια διάγνωση, πόσο καιρό και πότε λαμβάνεται;
- Υπάρχει Barrett, σοβαρή οισοφαγίτιδα ή πρόληψη αιμορραγίας;
- Συγχωρηγούνται ΜΣΑΦ, αντιθρομβωτικά, διουρητικό ή διγοξίνη;
- Υπάρχουν απώλεια βάρους, δυσφαγία, διάρροια, κράμπες ή αναιμία;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ανασκόπηση ένδειξης και χαμηλότερης αποτελεσματικής αγωγής με συνταγογράφο

Ετήσια επανεξέταση μακροχρόνιας δυσπεψίας· νωρίτερα αν επιμένουν συμπτώματα.

Έλεγχος: Barrett, σοβαρή οισοφαγίτιδα/στένωση ή υψηλός αιμορραγικός κίνδυνος συνήθως χρειάζονται συνέχιση. Δεν διακόπτουμε από φόβο παρατηρησιακών συσχετίσεων.

[XM-S05] [XM-S08]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Η ανασκόπηση PPI και η συζήτηση πιθανής ανεπάρκειας μαγνησίου δεν μετατρέπονται σε νέα εμπορική πρόταση PPI ή μαγνησίου.

Επανεκτίμηση: Επανελέγχος συμπτωμάτων μετά διόρθωση λήψης σε 2-4 εβδομάδες. Αν ο ιατρός μειώσει αγωγή, εξηγείται πιθανή παροδική επανεμφάνιση οξύτητας και συμφωνείται σχέδιο.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X05

Πηγές: [XM-S05] [XM-S06] [XM-S07] [XM-S08]

Χ06 «Ενίσχυση ανοσοποιητικού»: πρόληψη με συγκεκριμένο στόχο

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: «Θέλω κάτι να μην αρρωσταίνω» ή αγορά πολυβιταμίνης/immune booster.

Πρώτα η διαλογή

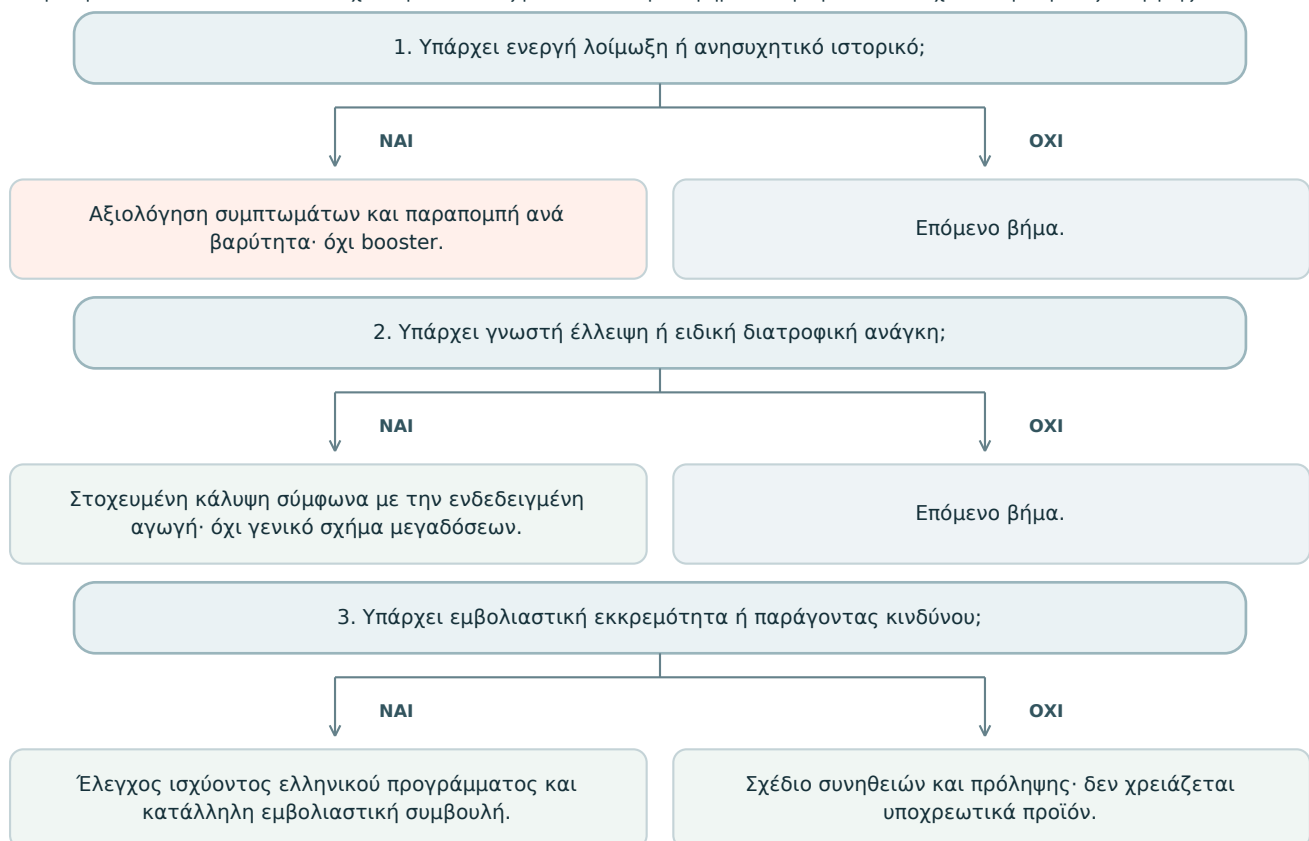
Ενεργή λοίμωξη ακολουθεί το αντίστοιχο πρωτόκολλο, όχι το παρόν. Ασυνήθιστα σοβαρές, επίμονες ή επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις απαιτούν ιατρική διερεύνηση· τα συνηθισμένα κρυολογήματα μόνα τους δεν αποδεικνύουν ανοσοανεπάρκεια.

Βασικές ερωτήσεις

- Πρόληψη ή ενεργά συμπτώματα; Πόσο συχνές και σοβαρές λοιμώξεις;
- Ηλικία, εγκυμοσύνη, ανοσοκαταστολή ή χρόνια νοσήματα;
- Εμβολιασμοί, διατροφή, ύπνος, κάπνισμα και ήδη λαμβανόμενα συμπληρώματα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Έλεγχος εμβολιαστικής κάλυψης και παραγόντων κινδύνου

Πρόληψη με βάση ηλικία, ιστορικό και ισχύον πρόγραμμα.

Έλεγχος: Η επιλογή/χορήγηση γίνεται σύμφωνα με ελληνικές αρμοδιότητες και ατομικές αντενδείξεις.

[XR-S13]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Η διόρθωση συγκεκριμένης έλλειψης απαιτεί ονομασμένη ένδειξη και δεν συνδέεται αυτόματα με πολυβιταμίνη ή προϊόν ανοσοποιητικού.

Επανεκτίμηση: Πρακτικός έλεγχος εφαρμογής σε 2-4 εβδομάδες· νέα συμπτώματα ή επαναλαμβανόμενη νόσηση οδηγούν σε κλινική αξιολόγηση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος Χ06

Πηγές: [XR-S12] [XR-S13] [XR-S14] [XR-S15]

Χ07 Βαριά πόδια, φλεβικά συμπτώματα και συμπίεση

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Βάρος/οίδημα ποδιών ή αίτημα για κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης.

Πρώτα η διαλογή

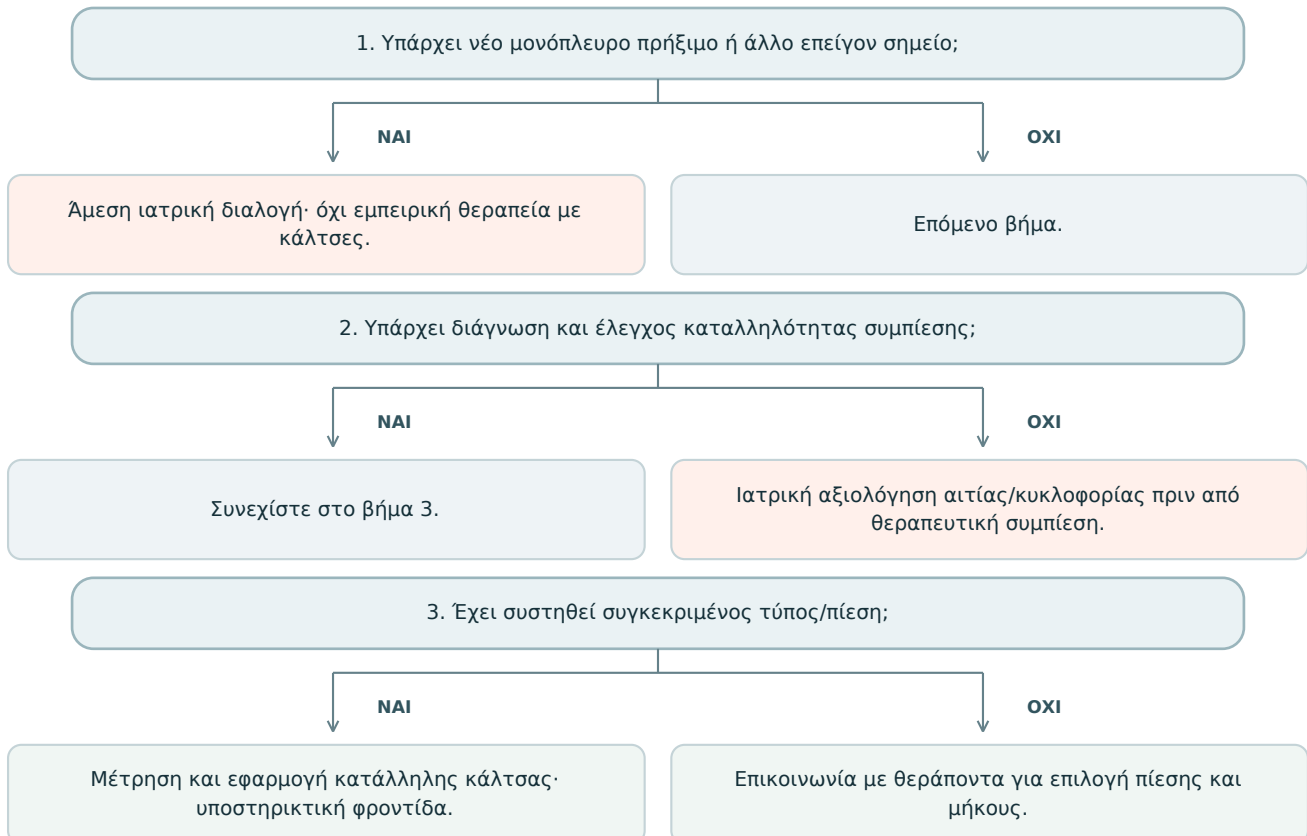
Νέο μονόπλευρο επώδυνο πρήξιμο: επείγουσα αξιολόγηση σήμερα για θρόμβωση. Με δύσπνοια/θωρακικό πόνο: 112. Αιμορραγία κιρσού: επείγουσα φροντίδα.

Βασικές ερωτήσεις

- Αιφνίδιο ή χρόνιο; Ένα ή και τα δύο πόδια;
- Πόνος, αλλαγή χρώματος, δύσπνοια ή θωρακικός πόνος;
- Προηγούμενη θρόμβωση, ακινησία, χειρουργείο, κύηση/λοχεία;
- Έχει διαγνωστεί φλεβική νόσος και ελεγχθεί η αρτηριακή κυκλοφορία;
- Υπάρχουν έλκος, αιμορραγία, διαβήτης ή καρδιακή νόσος;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ιατρική κάλτσα διαβαθμισμένης συμπίεσης

Σε επιλεγμένη διαγνωσμένη φλεβική νόσο· ανακούφιση οιδήματος/πόνου, χωρίς υπόσχεση εξάλειψης κιρσών.

Έλεγχος: Έλεγχος αρτηριακής αιμάτωσης· όχι αυθαίρετη πίεση. Οι συμπτωματικοί κιρσοί μπορεί να χρειάζονται επεμβατική αντιμετώπιση.

[XD-S1] [XD-S2]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος εφαρμογής από την πρώτη χρήση· νέα ενόχληση, μούδιασμα, φουσκάλες ή δυσχρωμία απαιτούν αφαίρεση και αξιολόγηση. Επίμονα συμπτώματα ή πληγή: ιατρός.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X07

Πηγές: [XD-S1] [XD-S2] [XD-S3] [XD-S4]

X08 Υποτροπιάζων επιχείλιος έρπης

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Γνώριμο μυρμήγκιασμα/φυσαλίδες στο χείλος ή αίτημα για αντιική κρέμα.

Πρώτα η διαλογή

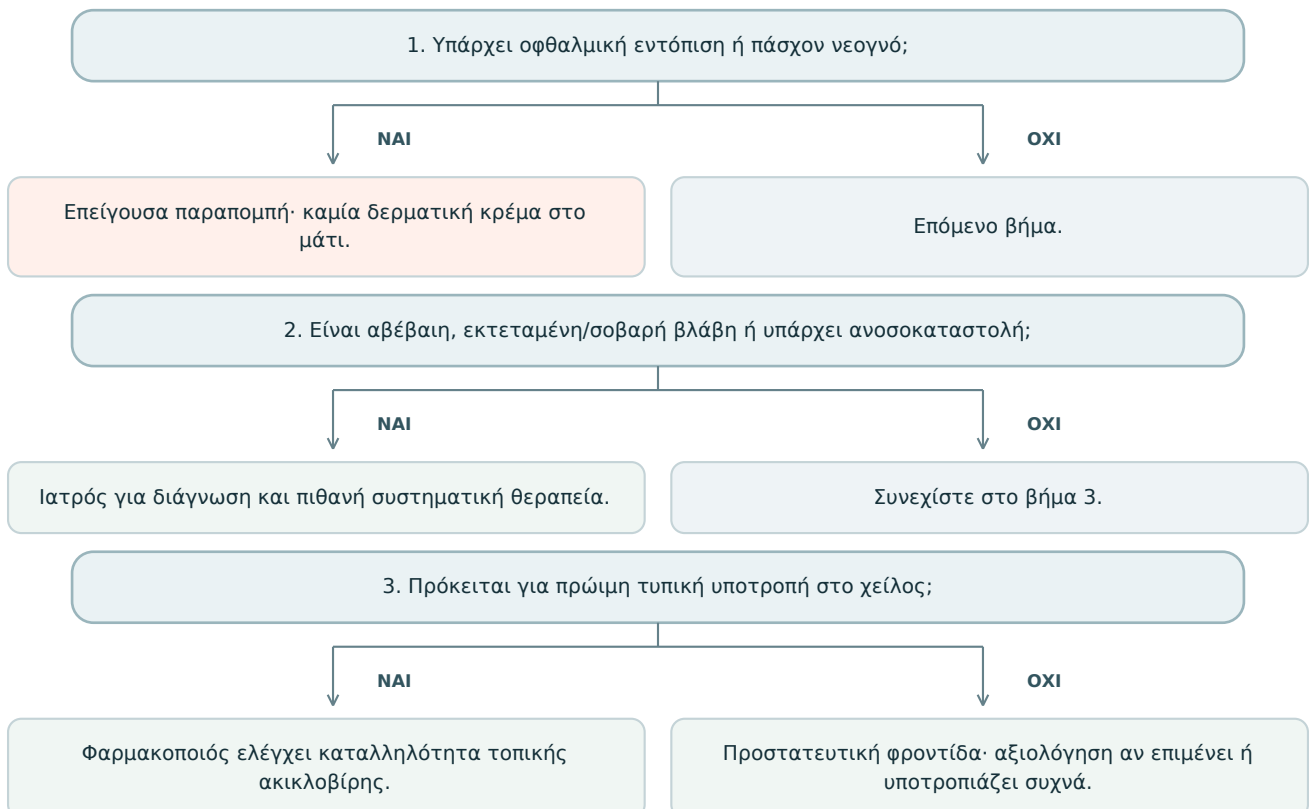
Πόνος ματιού/μεταβολή όρασης: επείγουσα οφθαλμολογική εκτίμηση σήμερα· κόκκινο μάτι με φωτοφοβία: άμεσα ΤΕΠ. Νεογνό με πυρετό, βλάβες ή κακή σίτιση: άμεση παιδιατρική εκτίμηση· λήθαργος/δύσπνοια: 112.

Βασικές ερωτήσεις

- Είναι τυπική προηγούμενως αναγνωρισμένη υποτροπή στο χείλος;
- Πότε άρχισε; Υπάρχουν ήδη φυσαλίδες;
- Μάτι, βλέφαρο, ενδοστοματική ή γεννητική εντόπιση;
- Ηλικία, κύηση/θηλασμός, ανοσοκαταστολή;
- Υπάρχει επαφή με νεογνό ή πολύ συχνές/σοβαρές υποτροπές;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ακικλοβίρη δερματική κρέμα

Επιλεγμένη τυπική υποτροπή: έναρξη στο πρώτο μυρμηγκιασμα μπορεί να επισπεύσει epούλωση.

Έλεγχος: Επιβεβαίωση ελληνικού προϊόντος, ηλικίας και οδηγιών· όχι σε μάτι/μέσα στο στόμα. Κύηση/θηλασμός: έλεγχος φαρμακοποιού.

Ελληνικά παραδείγματα: [B028] ZOVIRAX

[XD-S5] [XD-S6]

Επανεκτίμηση: Αν δεν αρχίζει epούλωση στις 10 ημέρες, είναι πολύ επώδυνος ή επανέρχεται συχνά: ιατρός. Τήρηση της ειδικής διάρκειας του προϊόντος.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X08

Πηγές: [XD-S5] [XD-S6] [XD-S7] [XD-S8]

X09 Κάλοι, σκληρύνσεις και μυρμηγκιές

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Επώδυνη σκλήρυνση πέλματος ή αίτημα για σαλικυλικό/καυστικό επίθεμα.

Πρώτα η διαλογή

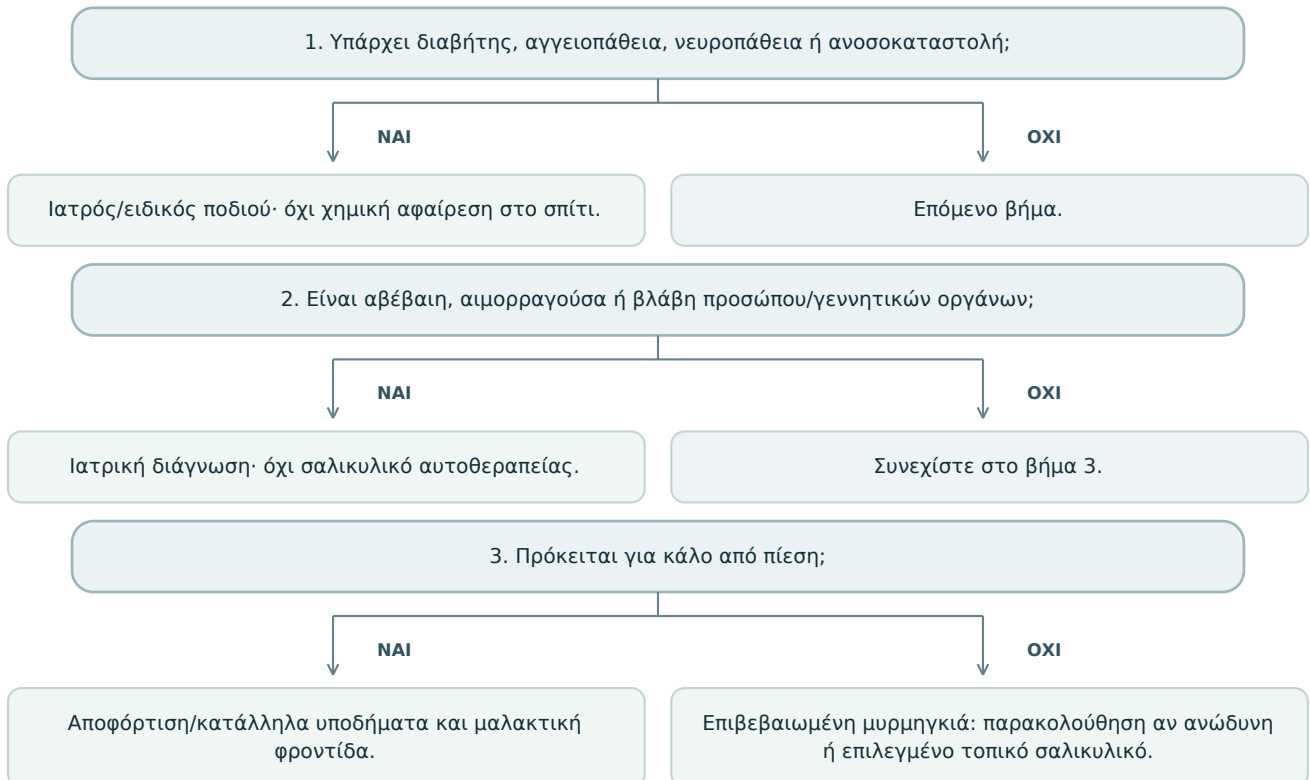
Αβέβαιη/μεταβαλλόμενη ή αιμορραγούσα βλάβη: εξέταση πριν από καυστικό προϊόν. Πύον, έλκος ή έντονος πόνος, ιδίως σε διαβήτη: άμεση αξιολόγηση.

Βασικές ερωτήσεις

- Πίεση από παπούτσι ή επιβεβαιωμένη μυρμηγκιά;
- Πόνος, αιμορραγία, έκκριση ή αλλαγή εμφάνισης;
- Διαβήτη, κακή κυκλοφορία, μειωμένη αισθητικότητα ή ανοσοκαταστολή;
- Πρόσωπο/γεννητικά όργανα ή πέλμα/χέρι;
- Ηλικία, κύηση και προηγούμενες θεραπείες;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Μαλακό μη φαρμακευτικό προστατευτικό κάλου/πάτος

Μειώνει τριβή/πίεση μαζί με σωστό υπόδημα.

Έλεγχος: Δεν κόβουμε τη βλάβη. Σε ηλικιωμένο ή ευπαθές πόδι προηγείται ειδικός.

[XD-S9]

Σαλικυλικό οξύ για μυρμηγκιά

Ενοχλητική επιβεβαιωμένη μυρμηγκιά σε κατάλληλο ασθενή· κερατολυτική δράση.

Έλεγχος: Έλεγχος συγκέντρωσης/ηλικίας/κύησης στο προϊόν. Μόνο στη βλάβη· όχι σε υγιές, τραυματισμένο δέρμα ή σπίλο.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Το B103 αφορά επίθεμα κάλου και δεν αντιστοιχίζεται σε μυρμηγκιά. Η καταχώριση DUOFILM είναι συνδυασμός με γαλακτικό οξύ και δεν επιβεβαιώνει τρέχουσα εμπορία. Απαιτείται κατάλληλο συγκεκριμένο προϊόν/ετικέτα.

[XD-S10] [XD-S12]

Χωρίς προϊόν: παρακολούθηση

Ανώδυνη μυρμηγκιά συχνά υποχωρεί μόνη.

Έλεγχος: Επανεκτίμηση αν αλλάξει ή αρχίσει να πονά.

[XD-S10] [XD-S12]

Επανεκτίμηση: Σαλικυλικό: διακοπή αν προκαλεί πληγή/έντονο πόνο· θεραπεία μπορεί να χρειαστεί έως 12 εβδομάδες. Κάλος χωρίς βελτίωση σε 3 εβδομάδες ή επίμονη/εξαπλούμενη μυρμηγκιά: εξέταση.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος Χ09

Πηγές: [XD-S9] [XD-S10] [XD-S11] [XD-S12]

Χ10 «Θέλω συμπλήρωμα για αδυνάτισμα»

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Αίτημα λιποδιαλύτη, «GLP-1 booster», detox ή γρήγορης απώλειας βάρους σε ενήλικο.

Πρώτα η διαλογή

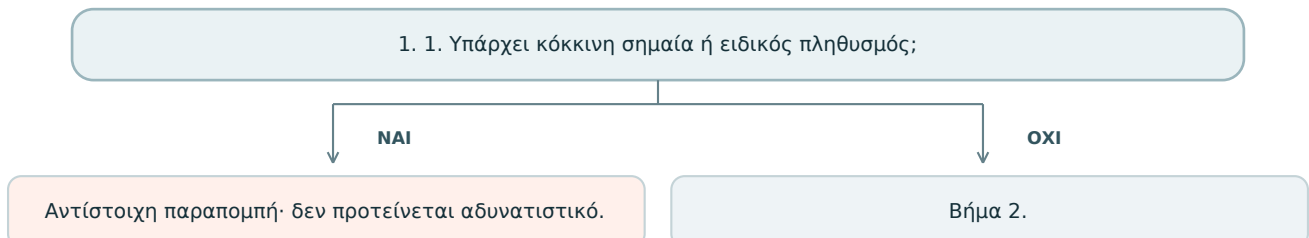
Ακούσια απώλεια βάρους ή ύποπτη διατροφική διαταραχή: κλινική αξιολόγηση. Θωρακικός πόνος, συγκοπή ή έντονη ταχυκαρδία μετά προϊόν: επείγον. Κύηση/θηλασμός και ανήλικοι χρειάζονται ειδική διαδρομή.

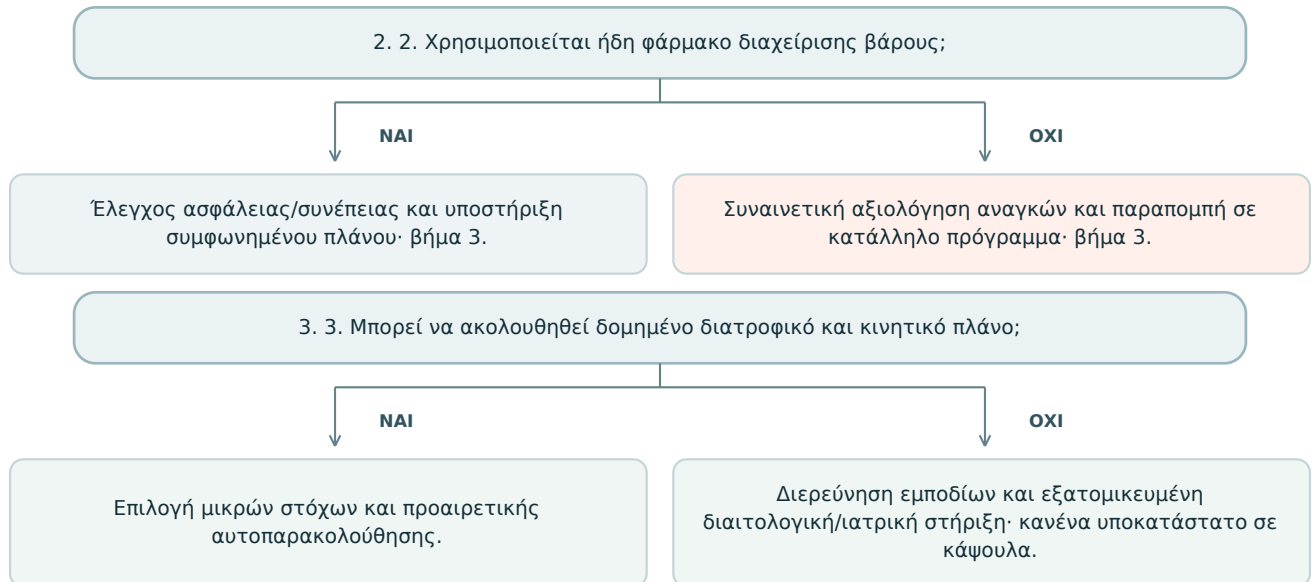
Βασικές ερωτήσεις

- Θέλετε να συζητήσουμε στόχο, ιστορικό βάρους και προηγούμενες προσπάθειες;
- Υπάρχουν κύηση, θηλασμός, υπερφαγικά επεισόδια ή περιοριστική διατροφή;
- Ποια φάρμακα, ενέσιμη αγωγή βάρους και συμπληρώματα χρησιμοποιούνται;
- Υπέρταση, διαβήτης, καρδιοπάθεια, ηπατική/νεφρική νόσος;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Δομημένη διατροφική και συμπεριφορική υποστήριξη

Κατόπιν συναίνεσης, με αξιολόγηση βάρους/μέσης και συνοσηροτήτων· ρεαλιστικοί στόχοι υγείας.

Έλεγχος: Φαρμακευτική θεραπεία μόνο με νόμιμη συνταγή και κατάλληλη ένδειξη· όχι προσθήκη δεύτερης αγωγής στον πάγκο.

[XM-S09] [XM-S11]

Επανεκτίμηση: Συμφωνημένη επαφή σε 2-4 εβδομάδες για εμποδία, ανοχή και συμπεριφορικούς στόχους, χωρίς υπόσχεση συγκεκριμένων κυλών.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X10

Πηγές: [XM-S09] [XM-S10] [XM-S11]

X11 Διαρροή ούρων σε ενήλικο: τύπος, βοήθημα και εκπαίδευση

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφτηρία: Αίτημα σερβιέτας ακράτειας ή αναφορά ακούσιας απώλειας ούρων.

Πρώτα η διαλογή

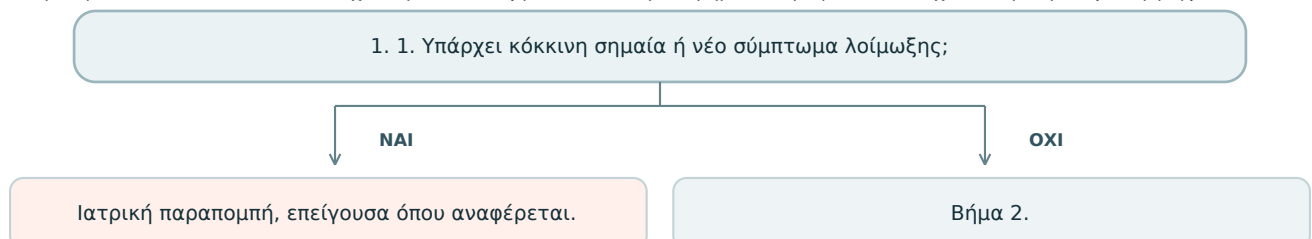
Αδυναμία ούρησης με πόνο ή νέα ακράτεια με αδυναμία ποδιών/μούδιασμα περινέου: επείγον. Πυρετός με οσφυϊκό πόνο, αιματουρία ή νέα δυσουρία: αυθημερόν αξιολόγηση.

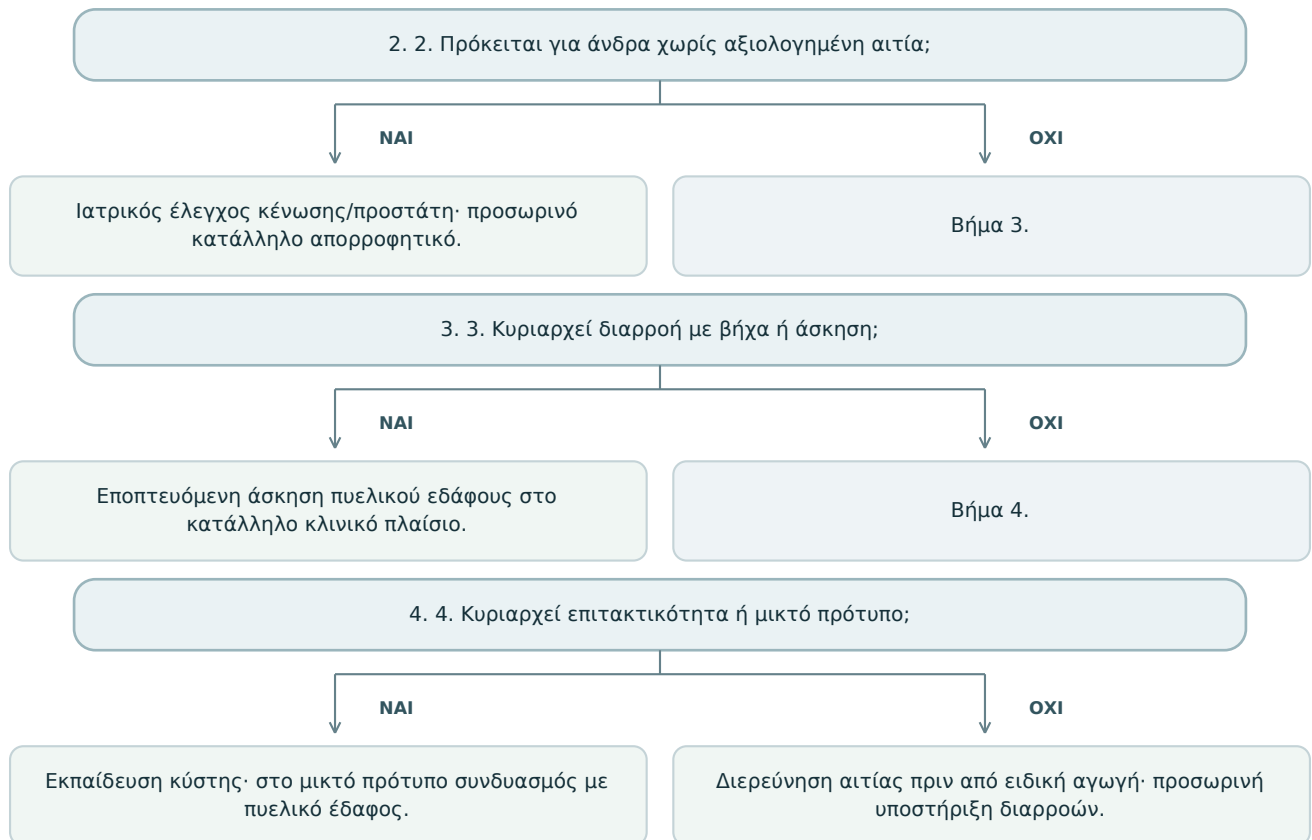
Βασικές ερωτήσεις

- Διαρροή στον βήχα/άσκηση, στην επιτακτική ανάγκη ή συνεχώς;
- Πόσο διαρκεί; Υπάρχει δυσουρία, πυρετός ή αίμα;
- Αίσθημα ατελούς κένωσης, προστάτης/προστατεκτομή ή νευρολογική νόσος;
- Υγρά, καφεΐνη, φάρμακα, δυσκοιλιότητα και κινητικότητα;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Εποπτευόμενη άσκηση πυελικού εδάφους ή εκπαίδευση κύστης

Γυναίκες με ακράτεια προσπάθειας/μικτή: ≥ 3 μήνες άσκησης· επιτακτική/μικτή: ≥ 6 εβδομάδες εκπαίδευσης κύστης. Μετά προστατεκτομή: ειδικό εποπτευόμενο πρόγραμμα.

Έλεγχος: Όχι ασκήσεις κατά την ούρηση· άνδρες και νευρογενής κύστη χρειάζονται κατάλληλη αξιολόγηση.

[XM-S12] [XM-S13] [XM-S14]

Επανεκτίμηση: Έλεγχος εφαρμογής/δέρματος σε 1-2 εβδομάδες· αξιολόγηση προγράμματος στα παραπάνω ορόσημα ή νωρίτερα αν επιδεινώνεται.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X11

Πηγές: [XM-S12] [XM-S13] [XM-S14] [XM-S15]

Χ12 Επείγουσα αντισύλληψη και σεξουαλική υγεία

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφτηρία: Αποφύλακτη επαφή, ρήξη προφυλακτικού ή λάθος τακτικής αντισύλληψης: άμεση ιδιωτική συζήτηση με φαρμακοποιό.

Πρώτα η διαλογή

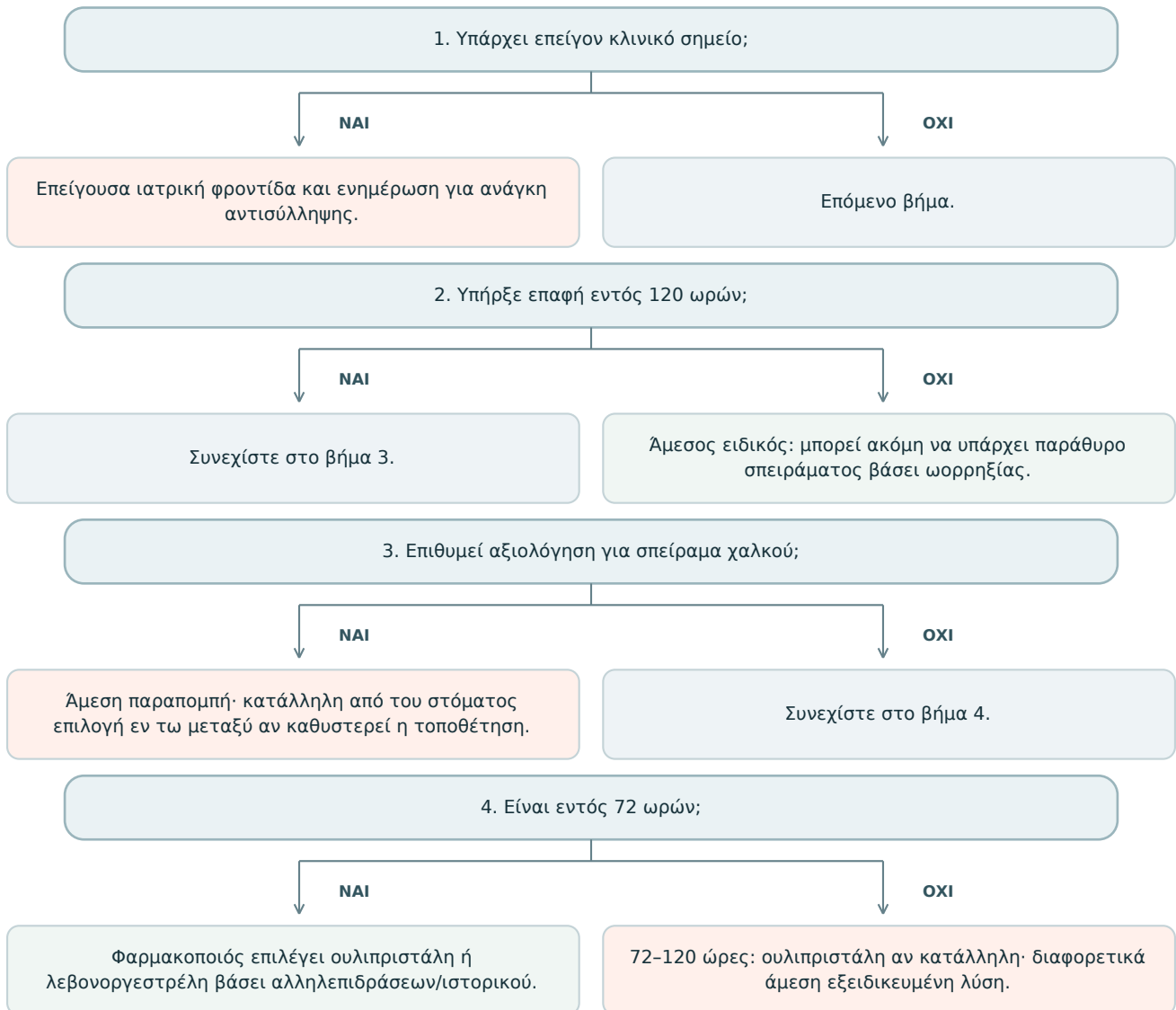
Έντονος κοιλιακός πόνος/λιποθυμία με πιθανότητα εγκυμοσύνης: επείγουσα εκτίμηση. Σεξουαλική βία: άμεση εξειδικευμένη υποστήριξη χωρίς αναβολή αντισύλληψης.

Βασικές ερωτήσεις

- Ακριβείς ώρες από κάθε αποφύλακτη επαφή στον κύκλο;
- Τελευταία φυσιολογική περίοδος, προηγούμενος κίνδυνος εγκυμοσύνης;
- Ποια αντισύλληψη/επείγουσα αντισύλληψη χρησιμοποιήθηκε πρόσφατα;
- Φάρμακα/βότανα τελευταίων 4 εβδομάδων, βάρος, θηλασμός, σοβαρό άσθμα με από του στόματος κορτικοστεροειδή;
- Υπάρχει εξαναγκασμός ή κίνδυνος σεξουαλικά μεταδιδόμενης λοίμωξης;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.



Αρχικές επιλογές

Ενδομήτριο σπείραμα χαλκού

Αποτελεσματικότερη μέθοδος· εντός 5 ημερών από την πρώτη επαφή ή ειδικό παράθυρο βάσει ωορρηξίας.

Έλεγχος: Μόνο τοποθέτηση από ειδικό μετά από έλεγχο καταλληλότητας.

[XD-S13] [XD-S14]

Οξική ουλιπριστάλη

Το συντομότερο, έως 120 ώρες.

Έλεγχος: Όχι με ενζυμικούς επαγωγείς τις τελευταίες 4 εβδομάδες ή σοβαρό άσθμα υπό από του στόματος κορτικοστεροειδή. Πρόσφατο προγεσταγόνο: ειδική επιλογή.

Ελληνικά παραδείγματα: [B098] ELLAONE

[XD-S13] [XD-S15] [XD-S16]

Λεβονοργεστρέλη

Το συντομότερο, έως 72 ώρες κατά την εγκεκριμένη χρήση.

Έλεγχος: Επαγωγείς όπως καρβαμαζεπίνη, ριφαμπικίνη, υπερικό μειώνουν δράση: προτιμάται χαλκός· εναλλακτικό σχήμα μόνο με ειδική καθοδήγηση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B099] NORLEVO

[XD-S15] [XD-S16]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Το ενδομήτριο σπείραμα χαλκού αφορά άμεση παραπομπή για κατάλληλη τοποθέτηση. B098 και B099 είναι διαφορετικές εναλλακτικές επείγουσας αντισύλληψης, όχι συνδυασμός.

Επανεκτίμηση: Τεστ κύησης 21 ημέρες μετά την τελευταία απροφύλακτη επαφή. Έμετος σύντομα μετά τη λήψη: άμεση επικοινωνία για επανάληψη σύμφωνα με το προϊόν. Εκτός δυνατότητας του φαρμακείου: αυθημερόν εξασφαλισμένη παραπομπή.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X12

Πηγές: [XD-S13] [XD-S14] [XD-S15] [XD-S16]

X13 Μακροζωία και «κυτταρική αντιγήρανση»: από τον ισχυρισμό στον στόχο

Πρόσθετες ανάγκες αυτοφροντίδας · Αφετηρία: Αίτημα για NR, NMN, PQQ, ρεσβερατρόλη ή «anti-aging stack».

Πρώτα η διαλογή

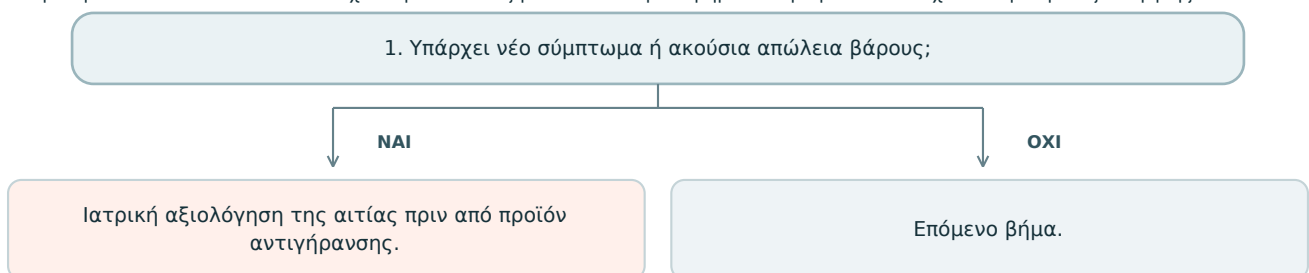
Ακούσια γρήγορη απώλεια βάρους ή νέα λειτουργική έκπτωση χρειάζονται κλινική διερεύνηση. Οξέα συμπτώματα αξιολογούνται από το αντίστοιχο πρωτόκολλο· δεν αποδίδονται στη «φυσιολογική γήρανση».

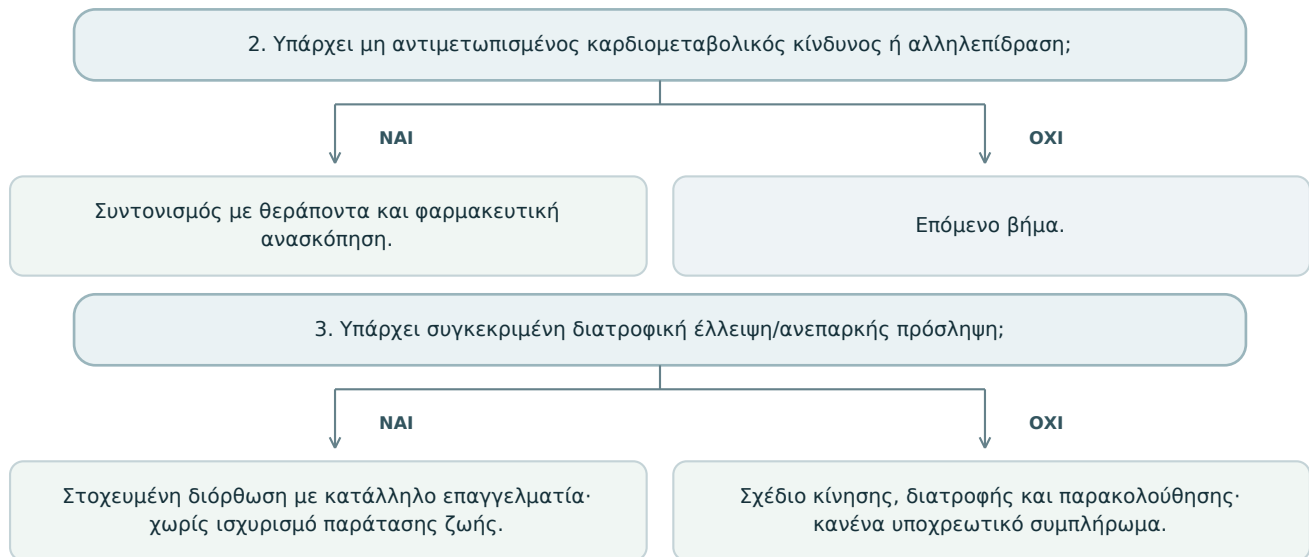
Βασικές ερωτήσεις

- Ζητείται μακροζωία, περισσότερη ενέργεια ή αντιμετώπιση συγκεκριμένου συμπτώματος;
- Υπέρταση, διαβήτης, δυσλιπιδαιμία, βάρος και σωματική δραστηριότητα;
- Πλήρης κατάλογος Rx/OTC/συμπληρωμάτων, νεφροπάθεια, κύηση ή γνωστή διατροφική έλλειψη;

Διάγραμμα αποφάσεων

Σταματήστε στον τελικό κλάδο. Συνεχίστε μόνο όταν ζητείται το επόμενο βήμα. Οι αριθμοί αντιστοιχούν στη σειρά αξιολόγησης.





Αρχικές επιλογές

Συμφωνημένος στόχος υγείας και πρόληψης

Ασυμπτωματικό άτομο με αίτημα «μακροζωίας».

Έλεγχος: Εστιάζουμε σε λειτουργικότητα και παράγοντες κινδύνου· δεν πωλούμε υποσχέσεις βιολογικής ηλικίας.

[XR-S7] [XR-S17]

Έλεγχος εμπορικής αντιστοίχισης: Οι αναφορές σε NR/NMN/PQQ/ρεσβερατρόλη αποτελούν αίτημα ή μη τεκμηριωμένες προσθήκες· δεν συνδέονται με εμπορικά προϊόντα ως σύσταση.

Επανεκτίμηση: Πρακτική επανεκτίμηση στόχων σε 4-8 εβδομάδες, με κλινική παρακολούθηση χρόνιων νοσημάτων όπως ορίζει ο θεράπων.

Συμπληρωματικές παρεμβάσεις → Φάκελος X13

Πηγές: [XR-S7] [XR-S12] [XR-S16] [XR-S17] [XR-S18]

3 Συμπληρωματικές παρεμβάσεις

Οι παρεμβάσεις του ίδιου φακέλου δεν αποτελούν υποχρεωτικό συνδυασμό. Επιλέγονται μόνο όταν οι προϋποθέσεις ισχύουν. Α: κατάλληλη στη συγκεκριμένη ένδειξη. Β: υπό όρους, περιορισμένο όφελος ή επιλεγμένος πληθυσμός. Η ασφαλής συμβουλή και η απόφαση να μη δοθεί επιπλέον προϊόν είναι ισότιμες εκβάσεις.

R01 Ξηρός βήχας: ανακούφιση με έλεγχο της αιτίας

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R01

1. Υγρά σε ανεκτή θερμοκρασία [B]

Μηχανισμός και όφελος: Ανακουφίζουν τον ερεθισμένο λαιμό· υποστηρικτική φροντίδα, όχι φαρμακολογική συνέργεια.

Πότε: Ξηρότητα ή μειωμένη πρόσληψη.

Προσοχή: Όχι καυτά ροφήματα σε παιδιά· σε περιορισμό υγρών ακολουθείται το ιατρικό σχέδιο.

[R-S2]

2. Επανέλεγχος αγωγής με τον συνταγογράφο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Εντοπισμός πιθανού φαρμακογενούς βήχα αποφεύγει άσκοπη πολυφαρμακία.

Πότε: Βήχας κατά λήψη ραμπρίλης.

Προσοχή: Δεν διακόπτουμε ή αλλάζουμε μόνοι μας τον αναστολέα ΜΕΑ.

[R-S4]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι κωδεΐνη ή βλεννολυτικό ως αυτόματο συμπλήρωμα.
- Δεν προσθέτουμε δεύτερο αντιβηχικό για διαφορετική εμπορική ονομασία.
- Αν έχει ήδη προμηθευτεί δεξτρομεθορφάνη: όχι με ΜΑΟΙ ή εντός 14 ημερών από τη διακοπή τους. Σε SSRI/SNRI/άλλα σεροτονινεργικά ή ισχυρούς αναστολείς CYP2D6, δεν προστίθεται OTC δεξτρομεθορφάνη χωρίς ειδικό έλεγχο της ακριβούς ΠΧΠ/θεράποντος. Κίνδυνος συνδρόμου σεροτονίνης. Δεν παρουσιάζεται ως επαληθευμένη ελληνική εμπορική επιλογή.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Πριν επιλέξουμε σιρόπι, ας δούμε αν ο βήχας χρειάζεται ανακούφιση ή έλεγχο της αιτίας του.»»

Πηγές φακέλου: [R-S1] [R-S2] [R-S3] [R-S4] [R-S47]

R02 Παραγωγικός βήχας: εκκρίσεις χωρίς άσκοπη καταστολή

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R02

1. Υποστήριξη αποχής από κάπνισμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Απομακρύνει συνεχιζόμενο αναπνευστικό ερεθισμό και ανοίγει διαδρομή διακοπής R14.

Πότε: Καπνιστής ή σημαντική έκθεση σε καπνό.

Προσοχή: Δεν υπόσχεται άμεση εξαφάνιση βήχα.

[R-S5] [R-S6]

2. Υγιεινή χεριών και αναπνευστική υγιεινή [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει μετάδοση αναπνευστικής λοίμωξης.

Πότε: Πιθανό λοιμώδες επεισόδιο.

Προσοχή: Δεν αντικαθιστά εξέταση σε ευάλωτο ασθενή.

[R-S5]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματα ακετυλοκυστεΐνη/καρβοκυστεΐνη στον απλό οξύ βήχα: η NICE δεν τις συνιστά ως ρουτίνα.
- Όχι αδιάκριτος συνδυασμός αποχρεμπτικού και κατασταλτικού βήχα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Τα φλέματα αλλάζουν την επιλογή μας· πρώτα ελέγχουμε αν χρειάζεται εξέταση και αποφεύγουμε περιττά σιρόπια.»»

Πηγές φακέλου: [R-S1] [R-S5] [R-S6] [R-S8] [R-S41]

R03 Κοινό κρυολόγημα: επιλογή ανά ενοχλητικό σύμπτωμα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R03

1. Ανάπαυση και επαρκή υγρά [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζουν ανάρρωση και προλαμβάνουν αφυδάτωση.

Πότε: Σε μειωμένη πρόσληψη ή κακουχία.

Προσοχή: Ακολουθούμε τυχόν περιορισμό υγρών.

[R-S7] [R-S19]

2. Έλεγχος “διπλής δραστικής” πάνω στις συσκευασίες [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αποτρέπει υπερδοσολογία παρακεταμόλης ή διπλή αποσυμφόρηση.

Πότε: Όταν έχει ήδη αγοραστεί πολυσυστατικό cold & flu.

Προσοχή: Δεν προσθέτουμε δεύτερο προϊόν μόνο επειδή αλλάζει το brand.

[R-S8] [R-S9]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι προληπτικό αντιβιοτικό.

- Όχι διπλό αποσυμφορητικό ή επιπλέον παρακεταμόλη χωρίς υπολογισμό.
- Όχι συνήθη OTC cough/cold σε παιδί κάτω των 6 χωρίς ειδική ιατρική καθοδήγηση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θα επιλέξουμε μόνο ό,τι ανακουφίζει αυτό που σας ενοχλεί και θα ελέγξουμε να μη διπλασιάζονται οι δραστηριότητες.»»

Πηγές φακέλου: [R-S7] [R-S8] [R-S9] [R-S19]

R04 Πονόλαιμος: αναλγησία μετά ασφαλή διαλογή

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R04

1. Δροσερές μαλακές τροφές και νερό [B]

Μηχανισμός και όφελος: Διευκολύνουν ανεκτή πρόσληψη υγρών/τροφής.

Πότε: Πόνος κατά την κατάποση χωρίς επείγοντα σημεία.

Προσοχή: Αδυναμία λήψης υγρών απαιτεί εξέταση.

[R-S11]

2. Αποφυγή καπνού και ερεθιστικών [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει επιπλέον τοπικό ερεθισμό.

Πότε: Καπνιστής ή έκθεση σε καπνό.

Προσοχή: Δεν είναι υποκατάστατο ιατρικής διαλογής.

[R-S11]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι δεύτερο ΜΣΑΦ με συστηματική ιβουπροφαίνη· ελέγχουμε και τις παστίλιες.
- Όχι αντιβιοτικό βάσει φωτογραφίας ή λευκών στιγμάτων μόνο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα ελέγχουμε ότι καταπίνετε και αναπνέετε καλά· η ανακούφιση του πόνου δεν απαιτεί πάντα αντιβιοτικό.»»

Πηγές φακέλου: [R-S10] [R-S11] [R-S12] [R-S43]

R05 Αλλεργική ρινίτιδα: ρινική αγωγή με σωστή τεχνική

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R05

1. Ρινικός ορός/πλύσεις [B]

Μηχανισμός και όφελος: Απομάκρυνση εκκρίσεων και αλλεργιογόνων ως βοήθημα ρινικής φροντίδας.

Πότε: Υπολειπόμενη ενόχληση ή εκκρίσεις.

Προσοχή: Έτοιμο ασφαλές διάλυμα ή μόνο αποστειρωμένο/απεσταγμένο ή βρασμένο και κρυωμένο νερό.

Ελληνικά παραδείγματα: [B070] Clinoфар αποστειρωμένος φυσιολογικός ορός

[R-S13] [R-S16]

2. Επίδειξη ρινικού ψεκασμού και έλεγχος καθημερινής χρήσης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η σωστή χορήγηση βοηθά να αποδώσει η ήδη επιλεγμένη αγωγή.

Πότε: Νέος χρήστης ή φαινομενική αποτυχία.

Προσοχή: Επί αποτυχίας παρά σωστή χρήση, επανεκτίμηση διάγνωσης.

[R-S14]

3. Στοχευμένη μείωση έκθεσης στο αλλεργιογόνο [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει την επαναλαμβανόμενη έκθεση· δεν απαιτεί πάντα αγορά.

Πότε: Γνωστός αναπαραγωγίμος εκλυτικός παράγοντας.

Προσοχή: Αποφεύγουμε γενικευμένες δαπανηρές παρεμβάσεις χωρίς εξατομίκευση.

[R-S13]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι δύο από του στόματος αντιισταμινικά.
- Όχι χρόνια αγγειοσπαστική αποσυμφόρηση.
- Δεν προσθέτουμε αυτόματα oral antihistamine σε επαρκές nasal steroid μόνο για τη μύτη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Αν το spray δεν αποδίδει, πρώτα ελέγχουμε τεχνική και σταθερή χρήση και μετά αν χρειάζεται αλλαγή.»»

Πηγές φακέλου: [R-S13] [R-S14] [R-S15] [R-S16] [R-S42]

R06 Ρινική συμφόρηση και συμπτώματα παραρρινίων

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R06

1. Παρακεταμόλη εφόσον υπάρχει πόνος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει τον πόνο, διαφορετικό στόχο από τη ρινική φροντίδα.

Πότε: Ενοχλητική πίεση/άλγος χωρίς κόκκινες σημαίες.

Προσοχή: Όχι διπλή παρακεταμόλη σε cold & flu.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[R-S17] [R-S8]

2. Έλεγχος διάρκειας και διακοπή υπερβολικής χρήσης spray με καθοδήγηση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει την επιδείνωση συμφόρησης από παρατεταμένο αγγειοσυσπαστικό.

Πότε: Χρήση πέρα από το επιτρεπόμενο διάστημα.

Προσοχή: Η επίμονη απόφραξη χρειάζεται αξιολόγηση, όχι ισχυρότερο spray.

[R-S9]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι ρινικό αγγειοσυσπαστικό μαζί με ψευδοεφεδρίνη.
- Ψευδοεφεδρίνη δεν χρησιμοποιείται σε σοβαρή/μη ελεγχόμενη υπέρταση ή σοβαρή νεφρική νόσο. Αιφνίδιος πολύ ισχυρός πονοκέφαλος/οπτικές διαταραχές κατά τη λήψη: διακοπή και επείγουσα βοήθεια.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Το αποσυμφορητικό είναι για λίγες ημέρες· αν επιμένει το μούκωμα, χρειάζεται να ελέγξουμε την αιτία.»»

Πηγές φακέλου: [R-S8] [R-S9] [R-S16] [R-S17] [R-S18]

R07 Πυρετός ενηλίκου: δυσφορία, ενυδάτωση και διαλογή

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R07

1. Ψηφιακό θερμόμετρο και απλή καταγραφή [B]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθούν συνεπή παρακολούθηση και ακριβή ενημέρωση του ιατρού.

Πότε: Όταν δεν υπάρχει αξιόπιστη μέτρηση.

Προσοχή: Η μέτρηση δεν αποκλείει σοβαρή λοίμωξη όταν η γενική εικόνα είναι κακή.

[R-S19] [R-S20]

2. Επαρκή υγρά και ανάπαυση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζουν ανάγκες υποστήριξης· δεν χρειάζεται “τονωτικό”.

Πότε: Αυτοφροντίδα χωρίς κόκκινες σημαίες.

Προσοχή: Τήρηση τυχόν καρδιονεφρικού περιορισμού υγρών.

[R-S19]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι προγραμματισμένη πολυφαρμακία μόνο για φυσιολογικό αριθμό στο θερμόμετρο.
- Όχι δύο ΜΣΑΦ ή διπλή παρακεταμόλη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Μας ενδιαφέρει πώς αισθάνεστε και ποια άλλα συμπτώματα υπάρχουν, όχι μόνο ο αριθμός του πυρετού.»»

Πηγές φακέλου: [R-S8] [R-S12] [R-S19] [R-S20]

R08 Πυρετός παιδιού: πρώτα ηλικία και γενική εικόνα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R08

1. Δοσομετρική σύριγγα και γραπτή οδηγία mL μαζί με mg [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει λάθη από διαφορετική συγκέντρωση και οικιακά κουτάλια.

Πότε: Σε κάθε υγρό αντιπυρετικό, ειδικά αλλαγή φιάλης.

Προσοχή: Δεν αντιγράφουμε mL από άλλο brand/συγκέντρωση.

[R-S23]

2. Συχνή προσφορά υγρών και συνέχιση θηλασμού [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προλαμβάνει αφυδάτωση· παρακολουθούμε βρεγμένες πάνες.

Πότε: Παιδί κατάλληλο για φροντίδα στο σπίτι.

Προσοχή: Αδυναμία λήψης ή λίγα ούρα: επανεκτίμηση.

[R-S22]

3. Ψηφιακό θερμόμετρο με επίδειξη μέτρησης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθά αξιόπιστη περιγραφή της πορείας.

Πότε: Όταν η μέτρηση είναι αβέβαιη.

Προσοχή: Δεν αντικαθιστά παρατήρηση συμπεριφοράς και αναπνοής.

[R-S22]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι ταυτόχρονα δύο αντιπυρετικά ή αυτόματη εναλλαγή.
- Όχι κρύα λουτρά/σφουγγίσματα και υπερβολικό σκέπασμα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Γράφουμε τη σωστή ποσότητα για αυτή ακριβώς τη φιάλη και παρακολουθούμε πώς είναι το παιδί.»»

Πηγές φακέλου: [R-S21] [R-S22] [R-S23]

R09 Άσθμα: η σωστή συσκευή είναι συμπληρωματική θεραπεία

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R09

1. Συμβατός αεροθάλαμος (spacer) για κατάλληλο pMDI [A]

Μηχανισμός και όφελος: Διευκολύνει χορήγηση και μειώνει στοματική εναπόθεση του steroid.

Πότε: pMDI, ιδίως ICS ή δυσκολία συντονισμού.

Προσοχή: Δεν προσαρμόζεται σε συσκευή ξηράς σκόνης· επιβεβαιώνεται συμβατότητα.

[R-S24] [R-S25]

2. Ξέπλυμα στόματος με νερό και απόπτυση μετά ICS [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει τοπικές ανεπιθύμητες ενέργειες και διευκολύνει συνέχιση θεραπείας.

Πότε: Μετά από εισπνεόμενο κορτικοστεροειδές.

Προσοχή: Λευκές πλάκες/επίμονο βράγχος· αξιολόγηση· όχι προληπτικό αντιμυκητιασικό.

[R-S25]

3. Επίδειξη και επανάληψη από τον ασθενή· γραπτό σχέδιο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει πρακτικά σφάλματα και αποσαφηνίζει πότε αναζητείται βοήθεια.

Πότε: Κάθε νέα συσκευή ή δυσκολία χρήσης.

Προσοχή: Δεν αναπροσαρμόζουμε δόσεις χωρίς σχέδιο θεράποντος.

[R-S40]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι νέο αντιβηχικό για νυχτερινό ασθματικό βήχα.
- Όχι διπλασιασμός βρογχοδιασταλτικών ή αντικατάσταση ICS με συμπλήρωμα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Δείξτε μου πώς το χρησιμοποιείτε· ένα μικρό λάθος στη συσκευή μπορεί να μειώνει το όφελος της θεραπείας.»»

Πηγές φακέλου: [R-S24] [R-S25] [R-S40]

R10 ΧΑΠ: υποστήριξη εισπνεόμενων και έγκαιρη αναγνώριση παρόξυνσης

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R10

1. Οργανωμένη διακοπή καπνίσματος — R14 [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει συνεχιζόμενη βλάβη και στηρίζει την πρόγνωση.

Πότε: Κάθε καπνιστής που δέχεται υποστήριξη.

Προσοχή: Έλεγχος αλληλεπιδράσεων όταν αλλάζει το κάπνισμα.

[R-S27] [R-S39]

2. Παραπομπή για πνευμονική αποκατάσταση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Άσκηση και εκπαίδευση βελτιώνουν λειτουργική ικανότητα/συμπτώματα.

Πότε: Συμπτωματικός σταθερός ασθενής που δεν έχει αξιολογηθεί.

Προσοχή: Αρχική κλινική επιλογή και όχι άσκηση σε οξεία επιδείνωση.

[R-S27]

3. Έλεγχος εμβολιαστικής κάλυψης με το ισχύον ελληνικό πρόγραμμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Εντοπίζει κενά πρόληψης αναπνευστικών λοιμώξεων.

Πότε: Σε περιοδική ανασκόπηση αγωγής.

Προσοχή: Συγκεκριμένο εμβόλιο/χρονοδιάγραμμα επιβεβαιώνεται για ηλικία και ιστορικό.

[R-S26]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι οξυγόνο ή νεφελοποιητής ως αυτόματη αγορά για δύσπνοια.
- Όχι εμπειρικά αντιβιοτικά/κορτιζόνη εκτός εγκεκριμένου προσωπικού σχεδίου.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Αν η αναπνοή ή τα πτύελα άλλαξαν από το συνηθισμένο σας, θέλουμε πρώτα να αποκλείσουμε παρόξυνση.»»

Πηγές φακέλου: [R-S5] [R-S26] [R-S27] [R-S39] [R-S20] [R-S45]

R11 Ξηροφθαλμία: λίπανση και φροντίδα βλεφάρων όταν χρειάζεται

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R11

1. Χλιαρή κομπρέσα και ήπιος καθαρισμός βλεφάρων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθούν απομάκρυνση κρουστών και φροντίδα εκκρίσεων βλεφάρων.

Πότε: Γνωστή ή αξιολογημένη βλεφαρίτιδα.

Προσοχή: Όχι καυτό επίθεμα ή ερεθιστικό καθαριστικό μέσα στο μάτι.

[R-S29]

2. Διαλείμματα οθόνης, αποφυγή απευθείας αέρα/καπνού [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζουν περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιβαρύνουν την ξηρότητα.

Πότε: Παρατεταμένη οθόνη ή ξηρός χώρος.

Προσοχή: Επίμονη ενόχληση χρειάζεται εξέταση, όχι μόνο περιβαλλοντικές αλλαγές.

[R-S28]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι συστηματική προσθήκη υψηλής δόσης ω-3: η DREAM δεν έδειξε υπεροχή έναντι placebo στη μελετημένη νόσο.
- Όχι αγγειοσπαστικό “για να ασπρίσει” το μάτι ή steroid χωρίς διάγνωση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Θα συνδυάσουμε τη λίπανση με ό,τι επιβαρύνει τα δικά σας μάτια· το επώδυνο κόκκινο μάτι χρειάζεται εξέταση.»»

Πηγές φακέλου: [R-S28] [R-S29] [R-S30] [R-S31] [R-S44]

R12 Κόκκινο μάτι: διαλογή πριν από οποιοδήποτε κολλύριο

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R12

1. Δροσερή καθαρή κομπρέσα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να μειώσει ενόχληση/οίδημα συμπτωματικά.

Πότε: Ήπιο περιστατικό κατάλληλο για αυτοφροντίδα.

Προσοχή: Ξεχωριστό καθαρό ύφασμα, χωρίς πίεση/τρίψιμο.

[R-S32]

2. Υγιεινή χεριών, ξεχωριστές πετσέτες και αποχή από φακούς [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει μετάδοση/επιπλέον ερεθισμό.

Πότε: Πιθανή λοιμώδης επιπεφυκίτιδα.

Προσοχή: Δεν μοιραζόμαστε κολλύρια ή προϊόντα μακιγιάζ.

[R-S31] [R-S32]

3. Ήπιος καθαρισμός κρουστών με καθαρό υλικό ανά μάτι [B]

Μηχανισμός και όφελος: Απομακρύνει τις εκκρίσεις από τα βλέφαρα.

Πότε: Κολλημένα βλέφαρα χωρίς επείγοντα στοιχεία, μαζί με κατάλληλη αξιολόγηση.

Προσοχή: Χωριστό υλικό για κάθε μάτι· όχι μη αποστειρωμένα βοτανικά κολλύρια.

[R-S33]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι εμπειρικό αντιβιοτικό ή συνδυασμός αντιβιοτικού/κορτιζόνης.
- Όχι κοινόχρηστη φιάλη ή συνέχιση φακών για να “δοκιμάσουμε” θεραπεία.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Πριν βάλουμε κολλύριο, θέλω να βεβαιωθώ ότι δεν πονάτε και δεν έχει αλλάξει η όρασή σας.»»

Πηγές φακέλου: [R-S31] [R-S32] [R-S33] [R-S46]

R13 Ενόχληση αυτιού και κυψελίδα: δεν είναι κάθε απόφραξη “κερί”

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R13

1. Χλιαρό εξωτερικό επίθεμα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Προσωρινή συμπτωματική ανακούφιση της ωταλγίας.

Πότε: Ήπιος πόνος αναμένοντας αξιολόγηση.

Προσοχή: Όχι καυτό, όχι υγρό μέσα στον πόρο.

[R-S36]

2. Οργάνωση ασφαλούς αφαίρεσης από εκπαιδευμένο επαγγελματία [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει επίμονο βύσμα χωρίς τυφλούς χειρισμούς στο σπίτι.

Πότε: Αποτυχία μαλακτικού ή σημαντική απόφραξη.

Προσοχή: Καμία πλύση υπό πίεση χωρίς έλεγχο τυμπάνου/αντενδείξεων.

[R-S34]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι μπατονέτες, κεριά αυτιών ή τυφλή πλύση.
- Όχι αντιβιοτικό/αναισθητικό ωτικό χωρίς διάγνωση και έλεγχο τυμπάνου.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Αν η ακοή έπεσε ξαφνικά, δεν περιμένουμε να δράσουν σταγόνες για κερί.»»

Πηγές φακέλου: [R-S8] [R-S34] [R-S35] [R-S36]

R14 Διακοπή καπνίσματος: συνδυασμός θεραπείας και υποστήριξης

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → R14

1. Νικοτίνη ταχείας δράσης: τσίχλα/παστίλια/στοματικό spray [A]

Μηχανισμός και όφελος: Συμπληρώνει τη σταθερή αποδέσμευση του εμπλάστρου στην αιφνίδια επιθυμία· τεκμηριωμένος συνδυασμός.

Πότε: Υπολειπόμενη επιθυμία ή κατάλληλο αρχικό συνδυαστικό σχέδιο.

Προσοχή: Όχι ανεξέλεγκτη άθροιση μορφών· εξήγηση σωστής τεχνικής και ανώτατων ορίων προϊόντος.

Ελληνικά παραδείγματα: [B048] NICORETTE QUICKSPRAY

[R-S37] [R-S38]

2. Συμπεριφορική υποστήριξη με προγραμματισμένες επαφές [A]

Μηχανισμός και όφελος: Δουλεύει πάνω στα ερεθίσματα και στη διατήρηση αποχής, αυξάνοντας την πιθανότητα επιτυχίας θεραπείας.

Πότε: Κάθε προσπάθεια που ο χρήστης επιλέγει.

Προσοχή: Υποτροπή οδηγεί σε αναπροσαρμογή, όχι επίκριση.

[R-S37]

3. Ενημέρωση θεράποντος για αλλαγή καπνίσματος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η μεταβολή μεταβολισμού φαρμάκων μπορεί να απαιτήσει παρακολούθηση/αλλαγή δόσης.

Πότε: Κλοζαπίνη, ολανζαπίνη, θεοφυλλίνη και άλλες σχετικές αγωγές.

Προσοχή: Δεν αλλάζουμε δόσεις από τον πάγκο.

[R-S39]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι “αποτοξινωτικά πνευμόνων” αντί θεραπείας εξάρτησης.
- Όχι αυθαίρετη προσθήκη συνταγογραφούμενης θεραπείας διακοπής πάνω σε NRT.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Το έμπλαστρο καλύπτει τη βασική ανάγκη και η γρήγορη μορφή τις δύσκολες στιγμές· θα παρακολουθούμε μαζί πώς αποδίδει.»»

Πηγές φακέλου: [R-S37] [R-S38] [R-S39]

G01 Καούρα, αναγωγές και δυσπεψία ενηλίκων

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G01

1. Έλεγχος λήψης PPI πριν από το γεύμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η κατάλληλη χρονική λήψη βελτιώνει την αναστολή ενεργών αντλιών οξέος.

Πότε: Ανεπαρκής ανταπόκριση με λανθασμένο χρονισμό.

Προσοχή: Ακολουθείται η οδηγία της συγκεκριμένης μορφής· όχι διπλασιασμός δόσεων.

[G-S02]

2. Αποφυγή γεύματος κοντά στον ύπνο και ανύψωση κεφαλής κλίνης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνεται η νυχτερινή παλινδρόμηση· συμπληρώνει τη φαρμακευτική αντιμετώπιση.

Πότε: Νυχτερινά συμπτώματα· παράλληλα έλεγχος βάρους όπου χρειάζεται.

Προσοχή: Όχι γενικευμένοι διατροφικοί αποκλεισμοί χωρίς προσωπικό εκλυτικό παράγοντα.

[G-S02]

3. Αλγινικό ως περιστασιακή διάσωση [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μηχανικός φραγμός στην παλινδρόμηση για επεισόδια παρά την τακτική αγωγή.

Πότε: Μόνο περιστασιακά και αφού ελεγχθεί η βασική θεραπεία.

Προσοχή: Όχι μόνιμη κάλυψη επιδείνωσης ή επαναλαμβανόμενων συμπτωμάτων.

Ελληνικά παραδείγματα: [B012] GAVISCON DOUBLE ACTION

[G-S01] [G-S03]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι δεύτερος PPI, πεπτικά ένζυμα ή προβιοτικό ως αυτόματη προσθήκη.
- Όχι εμπειρικό σχήμα εκρίζωσης *H. pylori*.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ας ελέγξουμε πρώτα πότε παίρνετε το φάρμακο και πότε εμφανίζεται η καούρα.»

Πηγές φακέλου: [G-S01] [G-S02] [G-S03]

G02 Οξεία διάρροια ενηλίκου

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G02

1. ORS όταν το αρχικό αίτημα είναι λοπεραμίδη [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η λοπεραμίδη μειώνει κενώσεις αλλά δεν διορθώνει απώλειες υγρών.

Πότε: Συνεχιζόμενες απώλειες ή κίνδυνος αφυδάτωσης.

Προσοχή: Σοβαρή αφυδάτωση χρειάζεται επείγουσα θεραπεία.

Ελληνικά παραδείγματα: [B066] Almora Plus Electrolytes

[G-S04]

2. Επιστροφή στη συνήθη ανεκτή διατροφή [A]

Μηχανισμός και όφελος: Διατηρείται η θρέψη· δεν χρειάζεται παρατεταμένη νηστεία.

Πότε: Όταν ο ασθενής ανέχεται τροφή.

Προσοχή: Αποφυγή πολύ γλυκών ποτών αν επιδεινώνουν τη διάρροια.

[G-S04] [G-S33]

3. Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και πρακτικές ασφαλούς τροφής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζεται η μετάδοση στο σπίτι.

Πότε: Σε πιθανή λοιμώδη διάρροια.

Προσοχή: Δεν ετοιμάζει φαγητό για άλλους όσο νοσεί.

[G-S33]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αντιβιοτικό χωρίς διάγνωση.
- Προβιοτικό δεν αντικαθιστά ORS ούτε αποκλείει *C. difficile*.
- Όχι πολλά αντιδιαρροϊκά μαζί.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το πρώτο που χρειάζεται είναι να αναπληρώσουμε όσα υγρά και άλατα χάνονται.»

Πηγές φακέλου: [G-S04] [G-S33]

G03 Διάρροια και έμετος σε παιδί

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G03

1. Συνέχιση θηλασμού και επαναφορά τροφής μετά την επανυδάτωση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστατεύει τη θρέψη χωρίς περιττή νηστεία.

Πότε: Οδηγίες ανάλογα με την ενυδάτωση· συνήθης πυκνότητα γάλακτος.

Προσοχή: Όχι αυθαίρετη αλλαγή γάλακτος ή δίαιτα χωρίς λακτόζη.

[G-S06]

2. Καταγραφή προσλήψεων και βρεγμένων πανών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθά στην έγκαιρη αναγνώριση επιδείνωσης.

Πότε: Ο γονέας λαμβάνει συγκεκριμένα σημεία επιστροφής.

Προσοχή: Μειωμένη ούρηση/νωθρότητα απαιτεί άμεση επικοινωνία.

[G-S06]

3. *Lactacaseibacillus rhamnosus* GG ή *Saccharomyces boulardii*, με ταυτοποιημένο στέλεχος [B]

Μηχανισμός και όφελος: Σε επιλεγμένα παιδιά μειώνουν τον κίνδυνο διάρροιας από αντιβιοτικά· δεν ενισχύουν τη δράση του αντιβιοτικού.

Πότε: Ξεχωριστό σενάριο πρόληψης κατά την έναρξη αντιβιοτικού, με παράγοντες κινδύνου και παιδιατρική συμφωνία.

Προσοχή: Όχι ρουτίνα για κάθε γαστρεντερίτιδα· αποφυγή σε βαρέως πάσχοντες/ανοσοκαταστολή/κεντρικό καθετήρα, ιδιαίτερα *S. boulardii*.

Ελληνικά παραδείγματα: [B021] ULTRA-LEVURE

[G-S07]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι λοπεραμίδη ή εμπειρικό αντιεμετικό σε αυτό το παιδιατρικό πρωτόκολλο.
- Όχι ψευδάργυρος ρουτίνας σε καλά θρεμμένα παιδιά στην Ελλάδα.
- Κανένα προβιοτικό δεν υποκαθιστά ORS· στελέχη δεν είναι εναλλάξιμα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θέλω να ξέρουμε πόσο πίνει και πόσο ουρεί, πριν διαλέξουμε οποιοδήποτε επιπλέον προϊόν.»

Πηγές φακέλου: [G-S05] [G-S06] [G-S07]

G04 Δυσκοιλιότητα ενηλίκου

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G04

1. Ψύλλιο μαζί με PEG όταν οι ίνες παραμένουν ανεπαρκείς [B]

Μηχανισμός και όφελος: Συμπληρώνει τον όγκο και τη σύσταση κοπράνων· όχι υποχρεωτική διπλή αγωγή.

Πότε: Επιλεγμένος ενήλικος που το ανέχεται.

Προσοχή: Διακοπή/μείωση αν αυξάνει σημαντικά τον μετεωρισμό.

Ελληνικά παραδείγματα: [B086] HealthAid Psyllium Husk Fibre

[G-S08]

2. Βισακοδύλη ή πικοθειικό νάτριο ως αγωγή διάσωσης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Διεγείρει την εντερική λειτουργία όταν η βασική αγωγή δεν αρκεί.

Πότε: Βραχεία χρήση με προκαθορισμένο σχέδιο φαρμακοποιού/ιατρού.

Προσοχή: Όχι πολλαπλά διεγερτικά, κοιλιακός πόνος άγνωστης αιτίας ή αφυδάτωση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B019] DULCOLAX

[G-S08]

3. Τακτική ώρα τουαλέτας, κίνηση και κατάλληλη πρόσληψη υγρών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζουν τη φυσιολογική κένωση και τη συνέπεια θεραπείας.

Πότε: Καθημερινά, προσαρμοσμένα στις δυνατότητες.

Προσοχή: Όχι καταναγκαστική υπερκατανάλωση υγρών σε ιατρικό περιορισμό.

[G-S09]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι μαγνήσιο σε νεφρική ανεπάρκεια.

- Όχι πολλαπλά φυτικά καθαρτικά ή καθαρισμοί εντέρου.
- Όχι οριστική διακοπή υπεύθυνου συνταγογραφούμενου φαρμάκου χωρίς θεραπεία.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θέλουμε άνετη κένωση, όχι απλώς περισσότερα καθαρτικά.»

Πηγές φακέλου: [G-S08] [G-S09]

G05 Γνωστό σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G05

1. Περιορισμένη δοκιμή low-FODMAP με διαιτολόγο [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει επιλεγμένους ζυμώσιμους υδατάνθρακες που μπορούν να πυροδοτούν συμπτώματα.

Πότε: Όταν γενικές διατροφικές αλλαγές αποτυγχάνουν· ακολουθεί επανεισαγωγή.

Προσοχή: Όχι μόνιμος εκτεταμένος αποκλεισμός ή εφαρμογή χωρίς επίβλεψη σε υποθρεψία.

[G-S10] [G-S11]

2. Στοχευμένη ψυχοθεραπεία εντέρου-εγκεφάλου [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να βελτιώσει συνολικά συμπτώματα και λειτουργικότητα μέσω επεξεργασίας πόνου/στρες.

Πότε: Επίμονα συμπτώματα με ενδιαφέρον του ασθενούς.

Προσοχή: Δεν υπονοεί ότι τα συμπτώματα είναι φανταστικά.

[G-S11]

3. Σταθερά γεύματα και ημερολόγιο συμπτωμάτων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθούν να αναγνωρισθούν προσωπικοί εκλυτικοί παράγοντες και ανταπόκριση.

Πότε: Μία αλλαγή κάθε φορά.

Προσοχή: Όχι αυτοδιάγνωση τροφικής αλλεργίας από μη επικυρωμένα τεστ.

[G-S10]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αντιβιοτικό ή πολλαπλά προβιοτικά ως αυτόματη θεραπεία.
- Όχι πίτουρο ως γενική λύση όταν επιδεινώνει τα συμπτώματα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θα στοχεύσουμε το σύμπτωμα που σας δυσκολεύει περισσότερο και θα μετρήσουμε αν η αλλαγή βοηθά.»

Πηγές φακέλου: [G-S10] [G-S11] [G-S34]

G06 Φούσκωμα, αέρια και πιθανή δυσανεξία στη λακτόζη

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G06

1. Στοχευμένη διατροφική αξιολόγηση [B]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιστοιχεί τροφή με συμπτώματα χωρίς άσκοπους αποκλεισμούς.

Πότε: Επίμονη λειτουργική εικόνα μετά αποκλεισμό οργανικών αιτιών.

Προσοχή: Low-FODMAP μόνο με κατάλληλη παρακολούθηση.

[G-S12]

2. Αντιμετώπιση συνυπάρχουσας δυσκοιλιότητας [B]

Μηχανισμός και όφελος: Η βελτίωση εκκένωσης μπορεί να μειώσει το συνοδό φούσκωμα.

Πότε: Μόνο όταν υπάρχουν πράγματι δυσκοιλιότητα/δυσκολία κένωσης.

Προσοχή: Όχι καθαρτικό όταν οι κενώσεις είναι φυσιολογικές.

[G-S12]

3. Μείωση ανθρακούχων ποτών και αεροφαγίας [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει την εισαγωγή αερίων.

Πότε: Σαφής συσχέτιση με ποτά ή γρήγορο φαγητό.

Προσοχή: Δεν καθυστερεί διερεύνηση επίμονου συμπτώματος.

[G-S35]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι προβιοτικά ως γενική θεραπεία φουσκώματος.
- Όχι πολυενζυμικά ή εμπειρική ριφαξιμίνη χωρίς συγκεκριμένη διάγνωση.
- Όχι δίαιτα χωρίς γλουτένη πριν από προγραμματισμένο έλεγχο κοιλιοκάκης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ας βρούμε αν το φούσκωμα σχετίζεται με συγκεκριμένη τροφή ή με τις κενώσεις σας.»

Πηγές φακέλου: [G-S12] [G-S13] [G-S35]

G07 Ναυτία, έμετος και ναυτία κίνησης

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G07

1. Βλέμμα στον ορίζοντα, αποφυγή ανάγνωσης/οθόνης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει τη σύγκρουση οπτικών και αιθουσαίων σημάτων.

Πότε: Μαζί με ή χωρίς φάρμακο στη ναυτία κίνησης.

Προσοχή: Επίμονος ίλιγγος εκτός κίνησης χρειάζεται αξιολόγηση.

[G-S14]

2. Επαρκής ύπνος και αποφυγή αλκοόλ πριν το ταξίδι [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει παράγοντες που επιδεινώνουν τη ναυτία και την καταστολή.

Πότε: Προληπτικά για τον ευαίσθητο ταξιδιώτη.

Προσοχή: Όχι δεύτερο κατασταλτικό αντιισταμινικό.

[G-S14]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι ονδανσετρόνη για απλή ναυτία κίνησης.
- Όχι δομπεριδόνη ως γενικό φάρμακο δυσπεψίας· έχει περιορισμούς λόγω καρδιακού κινδύνου.
- Όχι παρουσίαση βραχιολιών πίεσης ή τζίντζερ ως ισοδύναμης τεκμηριωμένης πρόληψης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Για το ταξίδι χρειάζεται πρόληψη, αλλά πρώτα να βεβαιωθούμε ότι η επιλογή δεν θα επηρεάσει την οδήγησή σας.»

Πηγές φακέλου: [G-S05] [G-S14] [G-S15]

G08 Αιμορροϊδικά συμπτώματα και πρωκτική ενόχληση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G08

1. Ψύλλιο όταν αγοράζεται μόνο τοπική κρέμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει την προσπάθεια/σκληρά κόπρανα που συντηρούν τον ερεθισμό.

Πότε: Χαμηλή πρόσληψη ινών ή σκληρά κόπρανα.

Προσοχή: Δεν προστίθεται αν οι κενώσεις είναι ήδη κατάλληλες και αυξάνει το φούσκωμα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B086] HealthAid Psyllium Husk Fibre

[G-S16] [G-S36]

2. Μικρός χρόνος στην τουαλέτα χωρίς πίεση και ήπιος καθαρισμός [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνονται μηχανική καταπόνηση και τοπικός ερεθισμός.

Πότε: Μαζί με τη βασική αγωγή.

Προσοχή: Όχι σκληρό τρίψιμο ή αρωματισμένα ερεθιστικά.

[G-S17] [G-S36]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι υπόθετο μαζί με κρέμα ίδιας σύνθεσης χωρίς λόγο.
- Όχι κωδεΐνη για πόνο που επιβαρύνει δυσκοιλιότητα.

- Όχι χρήση αγωγής για να αποκρυφθεί επίμονη αιμορραγία.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η κρέμα ανακουφίζει, αλλά αν υπάρχει προσπάθεια στην κένωση χρειάζεται να αντιμετωπιστεί και αυτή.»

Πηγές φακέλου: [G-S16] [G-S17] [G-S36]

G09 Άφθες και στοματικά έλκη

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G09

1. Μαλακή οδοντόβουρτσα και απομάκρυνση τραυματικού αιτίου [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει επαναλαμβανόμενο τραυματισμό και διευκολύνει την επούλωση.

Πότε: Αιχμηρό δόντι/οδοντοστοιχία απαιτεί οδοντίατρο.

Προσοχή: Δεν τροχίζει ο ασθενής μόνος του δόντια ή συσκευή.

[G-S20]

2. Απλές αλατούχες πλύσεις και μαλακές ανεκτές τροφές [B]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζουν καθαριότητα και άνετη λήψη τροφής.

Πότε: Ασθενής που μπορεί να ξεπλένει και να φτύνει με ασφάλεια.

Προσοχή: Όχι ισχυρά καυστικά, πολύ ζεστά ή όξινα προϊόντα.

[G-S20]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αντιβιοτικό/αντιμυκητιασικό για κάθε άφθα.
- Όχι σίδηρος, B12 ή πολυβιταμίνη χωρίς ένδειξη ανεπάρκειας.
- Όχι επανειλημμένη τοπική αναισθησία χωρίς ανασκόπηση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θα μειώσουμε την ενόχληση και θα ελέγξουμε τι τραυματίζει το σημείο· αν δεν κλείσει χρειάζεται εξέταση.»

Πηγές φακέλου: [G-S18] [G-S19] [G-S20] [G-S37]

G10 Ουλίτιδα, καθημερινή στοματική υγιεινή και τερηδονικός κίνδυνος

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G10

1. Μεσοδόντια βουρτσάκια κατάλληλου μεγέθους ή νήμα όπου δεν χωρούν [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αφαιρούν πλάκα από επιφάνειες που δεν φθάνει η οδοντόβουρτσα.

Πότε: Καθημερινά μετά εκπαίδευση τεχνικής.

Προσοχή: Όχι βίαιη εισαγωγή μεγάλου μεγέθους.

[G-S21]

2. Φθοριούχο στοματικό διάλυμα σε διαφορετική ώρα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Πρόσθετη έκθεση σε φθόριο για αυξημένο κίνδυνο τερηδόνας.

Πότε: Επιλεγμένος ασθενής κατόπιν οδοντιατρικής σύστασης.

Προσοχή: Όχι αμέσως μετά το βούρτσισμα ή σε άτομο που δεν φτύνει με ασφάλεια.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Η οδοντόκρεμα B055 δεν είναι στοματικό διάλυμα· δεν μεταφέρεται η περιεκτικότητα 1450 ppm σε διάλυμα.

[G-S22]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι μόνιμη χλωρεξιδίνη σε όλους· τυχόν βραχεία χρήση καθορίζεται από οδοντίατρο.
- Όχι αντιβίωση για απλή αιμορραγία ούλων.
- Όχι ισχυρισμός ότι ακριβότερο διάλυμα υποκαθιστά μηχανικό καθαρισμό.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η πιο χρήσιμη συμπληρωματική επιλογή είναι να καθαρίζουμε σωστά και ανάμεσα στα δόντια.»

Πηγές φακέλου: [G-S21] [G-S22]

G11 Ξηροστομία

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G11

1. Φθοριούχος πρόληψη και τακτικός οδοντιατρικός έλεγχος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η έλλειψη σιέλου αυξάνει τον τερηδονικό κίνδυνο.

Πότε: Όλοι με παρατεταμένη ξηροστομία· υψηλότερη συγκέντρωση φθορίου μόνο κατόπιν συνταγής.

Προσοχή: Δεν αντικαθίσταται από γλυκές καραμέλες ή όξινα σπρέι.

Ελληνικά παραδείγματα: [B055] Frezyderm Toothpaste Without Taste

[G-S24]

2. Ανασκόπηση φαρμάκων με θεράποντα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να αναγνωριστεί και να μειωθεί φαρμακογενής ξηροστομία.

Πότε: Έναρξη μετά από νέα αγωγή ή υψηλό αντιχολινεργικό φορτίο.

Προσοχή: Καμία αυθαίρετη διακοπή ή μεταβολή δόσης.

[G-S23]

3. Μικρές γουλιές και αποφυγή αλκοόλ/καπνού [B]

Μηχανισμός και όφελος: Προσφέρουν υγρασία και περιορίζουν ερεθισμό.

Πότε: Προσαρμογή στις ανάγκες και τυχόν περιορισμό υγρών.

Προσοχή: Όχι υποχρεωτικός στόχος λίτρων για όλους.

[G-S23]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι πιλοκαρπίνη χωρίς ιατρική ένδειξη και έλεγχο αντενδείξεων.
- Όχι αλκοολούχο διάλυμα που αυξάνει ενόχληση.
- Όχι υπόσχεση ότι μία γέλη θεραπεύει Sjögren.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Εκτός από την υγρασία, χρειάζεται να προστατεύσουμε και τα δόντια σας.»

Πηγές φακέλου: [G-S23] [G-S24]

G12 Στοματική καντιντίαση και οδοντοστοιχία

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G12

1. Καθαρισμός, νυχτερινή αφαίρεση και έλεγχος εφαρμογής οδοντοστοιχίας [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει την εστία επαναμόλυνσης και τον μηχανικό ερεθισμό.

Πότε: Στοματίτιδα σχετιζόμενη με οδοντοστοιχία.

Προσοχή: Καθαριστικό συμβατό με το υλικό· όχι καυστικές αυτοσχέδιες αναμείξεις.

[G-S26] [G-S39]

2. Ξέπλυμα στόματος μετά εισπνεόμενο κορτικοστεροειδές και έλεγχος τεχνικής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνεται η παραμονή φαρμάκου στο στόμα και ο προδιαθεσικός παράγοντας.

Πότε: Χρήστης εισπνεόμενου· αεροθάλαμος όπου ενδείκνυται από τη συσκευή.

Προσοχή: Δεν διακόπτεται ο ελεγκτής άσθματος.

[G-S38] [G-S40]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι προβιοτικό ως υποκατάστατο αντιμυκητιασικού.
- Όχι αυτόματα από του στόματος φλουκοναζόλη για στοματίτιδα οδοντοστοιχίας.
- Όχι συνδυασμός πολλαπλών στοματικών αντιμικροβιακών χωρίς σχέδιο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Μαζί με το φάρμακο χρειάζεται να διορθώσουμε ό,τι ευνοεί την επανεμφάνιση.»

Πηγές φακέλου: [G-S25] [G-S26] [G-S38] [G-S39] [G-S40] [G-S41] [G-S42]

G13 Βρεφικές αναγωγές και έντονο κλάμα/κολικοί

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G13

1. Πρακτική εκπαίδευση σίτισης και ρεψίματος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει υπερστίση/κατάποση αέρα και βελτιώνει την άνεση.

Πότε: Ο γονέας χρειάζεται επίδειξη.

Προσοχή: Όχι επικίνδυνες θέσεις ύπνου ή ανύψωση στρώματος· ύπνος ανάσκελα σε επίπεδη ασφαλή επιφάνεια.

[G-S27] [G-S28]

2. Υποστήριξη φροντιστή, αγκαλιά και ήπια καθυσύχαση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Στηρίζει τη διαχείριση του κλάματος χωρίς φαρμακευτική υπερφόρτωση.

Πότε: Φυσιολογική ανάπτυξη και κλινική εικόνα συμβατή με κολικούς.

Προσοχή: Εξουθένωση ή φόβος απώλειας ελέγχου χρειάζεται άμεση βοήθεια άλλου φροντιστή/επαγγελματία.

[G-S28]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι PPI για απλή αναγωγή ή κλάμα.
- Όχι σιμεθικόνη, βότανα, λακτάση ή οποιοδήποτε προβιοτικό σε κάθε κολικό.
- Όχι εμπειρικός αποκλεισμός γάλακτος από τη μητέρα ή ειδική φόρμουλα χωρίς διάγνωση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πριν αγοράσουμε σταγόνες ή αλλάξουμε γάλα, ας ελέγξουμε πώς τρέφεται και πώς αναπτύσσεται το μωρό.»

Πηγές φακέλου: [G-S27] [G-S28]

G14 Δυσφαγία και διατροφική υποστήριξη ενηλίκου

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → G14

1. Έλεγχος φαρμακοτεχνικής μορφής κάθε φαρμάκου [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστατεύει τη δόση, την αποδέσμευση και την ασφαλή χορήγηση.

Πότε: Δυσκολία σε δισκία/κάψουλες· συνεννόηση φαρμακοποιού και συνταγογράφου.

Προσοχή: Όχι άλεση τροποποιημένης αποδέσμευσης/γαστροανθεκτικών ούτε αυτόματη μετατροπή σε λεπτόρρευστο σιρόπι.

[G-S30]

2. Παρακολούθηση πρόσληψης, βάρους και ανοχής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Ελέγχει αν το ONS προσθέτει ουσιαστική θρέψη και αν τα πηκτά μειώνουν ανεπιθύμητα την πρόσληψη υγρών.

Πότε: Καταγεγραμμένος στόχος και επανέλεγχος από ομάδα φροντίδας.

Προσοχή: Όχι συνέχιση σίτισης που προκαλεί πόνο ή γίνεται ανεκτή μόνο με πίεση χωρίς ανασκόπηση.

[G-S29] [G-S31]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι εμπειρικό πηκτικό σε κάθε βήχα με νερό.
- Όχι άνοιγμα/άλεση όλων των φαρμάκων μέσα στο ίδιο ποτήρι ONS.
- Όχι πώληση πολυβιταμίνης ως επαρκούς θεραπείας υποθρεψίας.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Χρειάζομαι το σχέδιο κατάποσης, ώστε το συμπλήρωμα και τα φάρμακα να δίνονται με ασφάλεια.»

Πηγές φακέλου: [G-S29] [G-S30] [G-S31]

D01 Κρέμα ημέρας: ξηρό, ευαίσθητο, λιπαρό ή μικτό δέρμα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D01

1. Ήπιο καθαριστικό χωρίς άρωμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει την έκθεση σε ερεθιστικά και υποστηρίζει την ανοχή της ρουτίνας.

Πότε: Όταν το υπάρχον καθαριστικό αφήνει τράβηγμα.

Προσοχή: Όχι τρίψιμο, υπερβολικό πλύσιμο ή αλκοολούχα toner.

Ελληνικά παραδείγματα: [B095] CeraVe Hydrating Cleanser for Normal to Dry Skin

[D-S2] [D-S3]

2. Αντηλιακό ευρέος φάσματος SPF ≥ 30 [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστασία από UV· ξεχωριστός στόχος από την ενυδάτωση.

Πότε: Εκτεθειμένο δέρμα· μπορεί να είναι ενυδατική με επαρκές SPF.

Προσοχή: Δεν χρειάζονται δύο προϊόντα εφόσον ένα καλύπτει τις ανάγκες με σωστή εφαρμογή.

Ελληνικά παραδείγματα: [B051] La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 Oil Control Fluid SPF50+

[D-S3]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Ορός, κρέμα ματιών και κρέμα νυκτός δεν είναι υποχρεωτικό πακέτο.
- Δεν τεκμηριώνεται υπεροχή μόνο από το κόστος ή τον αριθμό συστατικών.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ας επιλέξουμε μία ενυδατική που ανέχεται το δέρμα σας και ας προσθέσουμε μόνο ό,τι χρειάζεται.»

Πηγές φακέλου: [D-S1] [D-S2] [D-S3] [D-S11]

D02 Ατοπική δερματίτιδα: υποστήριξη φραγμού και αγωγής

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D02

1. Μαλακτικό μετά από σύντομο χλιαρό λουτρό [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει την απώλεια νερού και βοηθά στον έλεγχο ξηρότητας.

Πότε: Όταν η αγωγή δεν συνοδεύεται ήδη από επαρκή ενυδάτωση.

Προσοχή: Ένα ανεκτό προϊόν αρκεί· κατάλοιπα σε υφάσματα αυξάνουν τον κίνδυνο ανάφλεξης.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream

[D-S6] [D-S23]

2. Έλεγχος τεχνικής και γραπτό πλάνο εφαρμογής [B]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει ορθή χρήση του αντιφλεγμονώδους και του μαλακτικού.

Πότε: Σε αβεβαιότητα για ποσότητα ή διαφορετικά σημεία.

Προσοχή: Wet wraps με φάρμακο μόνο κατόπιν ειδικής εκπαίδευσης.

[D-S5]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι προληπτικό τοπικό αντιβιοτικό, αντισηπτικό ή τοπικό αντιισταμινικό σε μη επιμολυσμένο έκζεμα.
- Δεν προστίθενται συμπληρώματα για «θεραπεία του εκζέματος».

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το μαλακτικό υποστηρίζει τον φραγμό· το φάρμακο ελέγχει τη φλεγμονή με το συμφωνημένο πλάνο.»

Πηγές φακέλου: [D-S5] [D-S6] [D-S7] [D-S23]

D03 Ακμή και υποστήριξη συνταγογραφημένης θεραπείας

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D03

1. Μη φαγεσωρογόνο ενυδατικό και ήπιο καθαριστικό [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνουν ξηρότητα και διευκολύνουν την ανεκτή φροντίδα.

Πότε: Ερεθιστική αγωγή ή ξηρότητα· σε ισοτρετινοΐνη και απλό προστατευτικό χειλιών.

Προσοχή: Αποφυγή απολεπιστικών/scrub όταν ερεθίζεται το δέρμα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream · [B095] CeraVe Hydrating Cleanser for Normal to Dry Skin

[D-S9] [D-S10]

2. Υπεροξειδίο βενζοϋλίου με αντιβιοτική θεραπεία ακμής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός ανάπτυξης μικροβιακής αντοχής· συνδυασμός εντός ιατρικού σχήματος.

Πότε: Ο θεράπων επιβεβαιώνει τοπικό ή συστηματικό αντιβιοτικό και συνδυασμό.

Προσοχή: Όχι δεύτερο αντιβιοτικό ή ανεξέλεγκτη παράταση.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Το EPIDUO δεν χαρτογραφείται ως μονοσκεύασμα βενζοϋλίου. Απαιτείται η ακριβής επιλογή του θεράποντος.

[D-S8]

3. Αντηλιακό μη φαγεσωρογόνο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστασία κατά την ευαίσθητη/ερεθισμένη φάση.

Πότε: Ιδίως με φωτοευαισθητοποιητική αγωγή.

Προσοχή: Δεν αντικαθιστά σκιά/ρούχα.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Το B051 είναι Oil Control SPF50+ αλλά η ανακτηθείσα σελίδα δεν δηλώνει ρητά μη φαγεσωρογόνο. Το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό επαληθεύεται στο πλήρες φύλλο προϊόντος.

[D-S10]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Με ισοτρετινοΐνη όχι συμπλήρωμα βιταμίνης Α ή επιπλέον ρετινόλη.
- Όχι αυτόματα πολυστρωματική ρουτίνα οξέων.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα κάνουμε την αγωγή ανεκτή και σωστή· δεν προσθέτουμε περισσότερα ερεθιστικά.»

Πηγές φακέλου: [D-S8] [D-S9] [D-S10] [D-S12] [D-S13]

D04 Ροδόχρους νόσος και ευαίσθητο ερυθρό πρόσωπο

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D04

1. Άοσμη ενυδατική μετά την αγωγή [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βελτιώνει ξηρότητα και άνεση του ευαίσθητου δέρματος.

Πότε: Εφόσον δεν υπάρχει ήδη ανεκτό προϊόν.

Προσοχή: Διακοπή νέου προϊόντος που προκαλεί επίμονο κάψιμο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream

[D-S15]

2. Αντηλιακό SPF ≥ 30 και σκιά [A]

Μηχανισμός και όφελος: Ο ήλιος είναι συχνός εκλυτικός παράγοντας εξάρσεων.

Πότε: Καθημερινή έκθεση· δοκιμή ανόργανων φίλτρων αν άλλα τσούζουν.

Προσοχή: Όχι γενικός ισχυρισμός ότι όλα τα οργανικά φίλτρα είναι ακατάλληλα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B051] La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 Oil Control Fluid SPF50+

[D-S15]

3. Ήπιο καθαριστικό και προσωπικό ημερολόγιο εκλυτικών παραγόντων [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός ερεθισμών και αναγνώριση επαναλαμβανόμενων εξάρσεων.

Πότε: Ερυθρότητα που συνδέεται με θερμότητα ή συγκεκριμένες συνήθειες.

Προσοχή: Δεν επιβάλλονται καθολικές διατροφικές απαγορεύσεις.

Ελληνικά παραδείγματα: [B095] CeraVe Hydrating Cleanser for Normal to Dry Skin

[D-S15] [D-S16]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι ισχυρό κορτικοστεροειδές προσώπου ως «αντιερυθρικό».
- Όχι επιθετικό peeling ή εμπειρική αγωγή ακμής.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η ερυθρότητα χρειάζεται σωστή διάγνωση και ήπια σταθερή φροντίδα.»

Πηγές φακέλου: [D-S14] [D-S15] [D-S16]

D05 Αντιρυτιδική φροντίδα και φωτογήρανση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D05

1. Καλλυντική ρετινόλη, ένα προϊόν τη φορά [B]

Μηχανισμός και όφελος: Ενδέχεται να βελτιώσει υφή/λεπτές γραμμές· αποτέλεσμα εξαρτάται από σύνθεση και ανοχή.

Πότε: Ενήλικος χωρίς αντενδείξεις, με σταδιακή χρήση σύμφωνα με ετικέτα.

Προσοχή: Όχι κύηση/σχεδιασμός· αποφυγή σε ενεργό ερεθισμό. Δεν μεταφέρεται αυτόματα η τεκμηρίωση τρετινοΐνης σε καλλυντικά.

Ελληνικά παραδείγματα: [B092] La Roche-Posay Retinol B3 Serum

[D-S18] [D-S13]

2. Έλεγχος ρουτίνας και αποφυγή τεχνητού μαυρίσματος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει επιπλέον φωτοβλάβη και υπερβολική ερεθιστική έκθεση.

Πότε: Για κάθε αισθητικό πλάνο.

Προσοχή: Πολλά αντιγηραντικά μαζί μπορεί να χειροτερεύσουν τον ερεθισμό.

[D-S11]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν προτείνονται αυτόματα κολλαγόνο, β-καροτένιο ή πολυβιταμίνη για να «ενισχύσουν» την κρέμα.
- Συνταγογραφούμενη τρετινοΐνη μόνο μετά από ιατρική αξιολόγηση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η καθημερινή προστασία και η συνέπεια είναι πιο χρήσιμες από πολλές δραστικές μαζί.»

Πηγές φακέλου: [D-S11] [D-S13] [D-S17] [D-S18]

D06 Μέλασμα και μεταφλεγμονώδεις δυσχρωμίες

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D06

1. Άοσμη ενυδατική/ήπιο καθαριστικό [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός ερεθισμού που μπορεί να επιδεινώσει τη δυσχρωμία.

Πότε: Με ξηρότητα ή ερεθιστική αγωγή.

Προσοχή: Διακοπή νέου καλλυντικού που καίει επίμονα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream · [B095] CeraVe Hydrating Cleanser for Normal to Dry Skin [D-S20]

2. Καπέλο, σκιά και προαιρετικό καμουφλάζ [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνουν έκθεση και βελτιώνουν προσωρινά την εμφάνιση.

Πότε: Κατά την αναμονή αποτελέσματος.

Προσοχή: Το καμουφλάζ δεν αντικαθιστά αντηλιακό.

[D-S19] [D-S20]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι από του στόματος τρανεξαμικό οξύ από τον πάγκο.
- Όχι λεμόνι, επιθετική απολέπιση ή υποσχέσεις μόνιμης λεύκανσης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η πρόταση αρχίζει από προστασία UV και ορατού φωτός, ώστε να μη συντηρείται η δυσχρωμία.»

Πηγές φακέλου: [D-S19] [D-S20]

D07 Φωτοπροστασία και ήπιο ηλιακό έγκαυμα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D07

1. Καπέλο, ρούχα και σκιά [A]

Μηχανισμός και όφελος: Συμπληρώνουν την ατελή προστασία του αντηλιακού.

Πότε: Σε κάθε εξωτερική έκθεση.

Προσοχή: Υψηλό SPF δεν επιτρέπει μεγαλύτερη παραμονή.

[D-S4]

2. Παρακεταμόλη και φυσιολογική ενυδάτωση [B]

Μηχανισμός και όφελος: Συμπτωματική ανακούφιση πόνου και αποφυγή αφυδάτωσης.

Πότε: Εφόσον υπάρχει πόνος και δεν αντενδίδκνυται· οδηγίες ηλικίας/βάρους.

Προσοχή: Έλεγχος διπλής παρακεταμόλης/ηπατοπάθειας· υγρά σύμφωνα με τυχόν περιορισμό.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON [D-S21]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν χρειάζεται υποχρεωτικά ειδικό after-sun αν υπάρχει ανεκτή άοσμη ενυδατική.

- Όχι «αντηλιακά συμπληρώματα» ως υποκατάστατο προστασίας.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το αντηλιακό χρειάζεται σωστή ποσότητα και ανανέωση· το έγκαυμα δεν σημαίνει ότι χρειάζεστε περισσότερα καλλυντικά.»

Πηγές φακέλου: [D-S4] [D-S21]

D08 Μικροτραύματα και μικρά θερμικά εγκαύματα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D08

1. Εφεδρικά επιθέματα/μη κολλητική κάλυψη κατάλληλου μεγέθους [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστασία τραύματος και δυνατότητα αλλαγής όταν λερωθεί ή βραχεί.

Πότε: Ανάλογα με θέση και έκκριμα· εκπαίδευση αλλαγής.

Προσοχή: Επιδείνωση πόνου, πύον ή επέκταση ερυθρότητας απαιτούν εξέταση.

[D-S22]

2. Έλεγχος αντιτετανικής κάλυψης από επαγγελματία [A]

Μηχανισμός και όφελος: Στοχεύει σε πρόληψη τετάνου, ανεξάρτητα από το επίθεμα.

Πότε: Ρυπαρό/νύσσον τραύμα ή άγνωστο ιστορικό.

Προσοχή: Δεν καθυστερεί για αγορά καλλυντικού επουλωτικού.

[D-S22]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν προστίθεται προληπτικά αντιβιοτική αλοιφή σε κάθε καθαρή εκδορά.
- Κανένα καλλυντικό δεν υποκαθιστά αξιολόγηση βαθέος εγκαύματος.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα καθαρισμός ή ψύξη, μετά σωστή κάλυψη και έλεγχος του κινδύνου.»

Πηγές φακέλου: [D-S22] [D-S24]

D09 Μυκητίαση ποδιών

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D09

1. Σχολαστικό στέγνωμα, καθημερινή αλλαγή καλτσών, αερισμός υποδημάτων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνουν υγρασία και συνθήκες επαναμόλυνσης.

Πότε: Κατά τη θεραπεία και μετά.

Προσοχή: Όχι κοινές πετσέτες/υποδήματα.

[D-S25]

2. Σαγιονάρες σε κοινόχρηστα ντους και προσωπική πετσέτα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός επανέκθεσης και μετάδοσης.

Πότε: Πισίνα/γυμναστήριο.

Προσοχή: Δεν απαιτείται αγορά πολλών αντισηπτικών.

[D-S25]

3. Έλεγχος νυχιών [B]

Μηχανισμός και όφελος: Αναγνωρίζει πιθανή δεύτερη εστία που χρειάζεται ξεχωριστό πλάνο.

Πότε: Παχύ ή αποχρωματισμένο νύχι.

Προσοχή: Η δερματική κρέμα δεν είναι αυτόματα επαρκής για ονυχομυκητίαση.

[D-S25] [D-S27]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι κορτικοστεροειδές μόνο του πάνω σε πιθανή μυκητίαση.
- Όχι πλούσια ενυδατική ανάμεσα σε ήδη υγρά/διαβρωμένα δάκτυλα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το αντιμυκητιασικό χρειάζεται σωστή διάρκεια και στεγνά μεσοδακτύλια διαστήματα.»

Πηγές φακέλου: [D-S25] [D-S26] [D-S27]

D10 Ύποπτη ονυχομυκητίαση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D10

1. Προσεκτική κοπή/λίμα με ατομικά εργαλεία [B]

Μηχανισμός και όφελος: Απομάκρυνση προσβεβλημένου υλικού μπορεί να υποστηρίξει τη δράση τοπικής αγωγής.

Πότε: Σύμφωνα με οδηγίες προϊόντος· επαγγελματική φροντίδα σε δύσκολα νύχια.

Προσοχή: Όχι επιθετικός χειρισμός σε διαβήτη/νευροπάθεια.

[D-S27]

2. Αντιμετώπιση συνυπάρχουσας μυκητίασης ποδιού και στέγνωμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός δερματικής εστίας και συνθηκών επανεμφάνισης.

Πότε: Μόνο αν συνυπάρχει· παραπομπή στο D09.

Προσοχή: Δεν χρειάζεται δεύτερο αντιμυκητιασικό νυχιού από συνήθεια.

Ελληνικά παραδείγματα: [B024] LAMISIL

[D-S28]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι κρέμες αιθέριων ελαίων ως ισοδύναμες φαρμακευτικής θεραπείας.
- Δεν ξεκινά από τον πάγκο τερβιναφίνη/ιτρακοναζόλη από του στόματος.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρέπει πρώτα να βεβαιωθούμε ότι είναι μύκητας· η αποκατάσταση ακολουθεί την αργή ανάπτυξη του νυχιού.»

Πηγές φακέλου: [D-S27] [D-S28]

D11 Πιτυρίδα και σμηγματορροϊκή δερματίτιδα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D11

1. Ήπιο καθαριστικό και ελαφριά ενυδατική για πάσχον πρόσωπο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστήριξη δερματικού φραγμού και ανοχής.

Πότε: Όταν υπάρχει ξηρότητα ή θεραπεία προσώπου.

Προσοχή: Όχι λιπαρά ερεθιστικά προϊόντα ή τρίψιμο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B095] CeraVe Hydrating Cleanser for Normal to Dry Skin

[D-S29]

2. Βραχεία τοπική αντιφλεγμονώδης αγωγή μόνο με οδηγία [B]

Μηχανισμός και όφελος: Στοχεύει στη φλεγμονή που το αντιμυκητιασικό ενδέχεται να μην ελέγχει επαρκώς.

Πότε: Σαφής ιατρική διάγνωση και συγκεκριμένη διάρκεια.

Προσοχή: Όχι χρόνια κορτιζόνη προσώπου/βλεφάρων.

[D-S29]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι ταυτόχρονα πολλά δραστικά σαμπουάν χωρίς λόγο.
- Δεν παρουσιάζονται βιταμίνες ως αναγκαία θεραπεία πιτυρίδας.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Σημασία έχει το κατάλληλο σαμπουάν και ο χρόνος επαφής, όχι να λούζεστε με περισσότερα προϊόντα.»

Πηγές φακέλου: [D-S29] [D-S41]

D12 Ψωρίαση: συμπληρωματική τοπική φροντίδα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D12

1. Μαλακτικό σε κατάλληλη κρέμα/αλοιφή [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει ξηρότητα, λέπια και ρωγμές· συμπληρώνει την αντιφλεγμονώδη αγωγή.

Πότε: Όταν δεν χρησιμοποιείται ήδη επαρκώς.

Προσοχή: Εφαρμογές χωριστά σύμφωνα με οδηγίες· συχνά με μεσοδιάστημα περίπου 30 λεπτών. Προσοχή σε φλόγα/εμποτισμένα υφάσματα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream
[D-S23]

2. Κερατολυτικό σαλικυλικού οξέος, μόνο στο συμφωνημένο πλάνο [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μαλακώνει παχιά λέπια και μπορεί να διευκολύνει την τοπική θεραπεία.

Πότε: Επιλεγμένη υπερκερατωσική περιοχή/τριχωτό.

Προσοχή: Όχι αυθαίρετα σε εκτεταμένη επιφάνεια, παιδιά ή ερεθισμένο δέρμα· έλεγχος συμβατότητας με αγωγή.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επαληθεύτηκε κατάλληλο προϊόν για τη συγκεκριμένη περιοχή/συγκέντρωση. Επίθεμα κάλου ή καλλυντικό SA δεν αποτελεί ισοδύναμη μορφή.

[D-S23]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι γενική υπόσχεση θεραπείας με «detox», προβιοτικό ή κολλαγόνο.
- Δεν προστίθεται δεύτερο κορτικοστεροειδές στο ίδιο σημείο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το μαλακτικό ανακουφίζει και υποστηρίζει την αγωγή, αλλά δεν αντικαθιστά την αντιμετώπιση της φλεγμονής.»

Πηγές φακέλου: [D-S23] [D-S30] [D-S40]

D13 Φθειρίαση κεφαλής

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D13

1. Χτένα ανίχνευσης και ημερολόγιο επανάληψης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Επαληθεύουν ζωντανές ψείρες και ολοκλήρωση κύκλου.

Πότε: Ακόμη και όταν επιλέγεται αντιφθειρικό.

Προσοχή: Δεν χρειάζεται δεύτερο αντιφθειρικό ταυτόχρονα.

[D-S31] [D-S32]

2. Έλεγχος συγκατοίκων και θεραπεία όσων έχουν ψείρες την ίδια ημέρα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει επαναμόλυνση από ενεργά περιστατικά.

Πότε: Στενές επαφές.

Προσοχή: Όχι θεραπεία όλων χωρίς επιβεβαίωση.

[D-S31]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αιθέρια έλαια, εντομοκτόνα χώρου ή προληπτική χρήση θεραπείας.
- Δεν απαιτείται απολύμανση όλου του σπιτιού.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θεραπεύουμε ζωντανές ψείρες και τηρούμε τον κύκλο· οι κόνιδες μόνες τους δεν αποδεικνύουν ενεργή προσβολή.»

Πηγές φακέλου: [D-S31] [D-S32]

D14 Τσιμπήματα εντόμων και τοπική αντίδραση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D14

1. Από του στόματος αντιισταμινικό κατάλληλο για ηλικία/ιστορικό [B]

Μηχανισμός και όφελος: Πιθανή ανακούφιση κνησμού· η τεκμηρίωση ειδικά για τσιμπήματα είναι περιορισμένη.

Πότε: Όταν ο κνησμός είναι ενοχλητικός, μετά από έλεγχο φαρμακοποιού.

Προσοχή: Υπνηλία, οδήγηση, συνδυασμοί με κατασταλτικά· δεν αντιμετωπίζει αναφυλαξία.

Ελληνικά παραδείγματα: [B003] ZIRTEK / ZIPTEK · [B004] CLARITYNE

[D-S33] [D-S34]

2. Εγκεκριμένο εντομοαπωθητικό και κάλυψη δέρματος [B]

Μηχανισμός και όφελος: Πρόληψη νέων τσιμπημάτων, όχι θεραπεία του υπάρχοντος.

Πότε: Συνεχιζόμενη έκθεση· επιλογή βάσει ηλικίας/ετικέτας.

Προσοχή: Συνδυασμένο αντηλιακό-απωθητικό δυσκολεύει τη διαφορετική συχνότητα εφαρμογής.

[D-S33] [D-S4]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αντιβιοτικό όταν απουσιάζουν σημεία λοίμωξης.
- Όχι πολλά τοπικά αντιισταμινικά/αιθέρια έλαια μαζί.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα αποκλείουμε σοβαρή αλλεργία· για απλό τσίμπημα συχνά αρκεί τοπική φροντίδα.»

Πηγές φακέλου: [D-S33] [D-S34] [D-S4]

D15 Τριχόπτωση: διάκριση αιτίας πριν από συμπλήρωμα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D15

1. Διόρθωση αποδεδειγμένης θρεπτικής ανεπάρκειας [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει συγκεκριμένο αναστρέψιμο αίτιο.

Πότε: Με ιστορικό/εργαστηριακή τεκμηρίωση και κατάλληλο πλάνο.

Προσοχή: Δεν προστίθεται εμπειρικά σίδηρος ή πολλαπλά συμπληρώματα.

[D-S37]

2. Ήπιος χειρισμός και προαιρετικές ίνες καμουφλάζ [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός μηχανικής καταπόνησης και προσωρινή αισθητική κάλυψη.

Πότε: Αν αυτό αποτελεί προτεραιότητα του ατόμου.

Προσοχή: Το καμουφλάζ δεν αυξάνει την ανάπτυξη τριχών.

[D-S35] [D-S37]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι υπόσχεση ότι βιοτίνη/κουστίνη συνεργεί κλινικά με μينوξιδίλη χωρίς τεκμηρίωση συγκεκριμένου σχήματος.
- Δεν ξεκινά από του στόματος μينوξιδίλη από τον πάγκο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το σωστό προϊόν εξαρτάται από την αιτία· ένα συμπλήρωμα δεν καλύπτει όλες τις τριχοπτώσεις.»

Πηγές φακέλου: [D-S35] [D-S36] [D-S37]

D16 Σύγκαμα βρέφους και περιποίηση περιοχής πάνας

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → D16

1. Συχνές αλλαγές και απορροφητική πάνα κατάλληλου μεγέθους [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζουν χρόνο επαφής με ούρα/κόπρανα και τριβή.

Πότε: Βασικό μέρος αντιμετώπισης, όχι απλή επιπλέον αγορά.

Προσοχή: Όχι πολύ σφιχτή πάνα ή πλαστικό κάλυμμα.

[D-S38]

2. Νερό για καθαρισμό, ήπιο στέγνωμα και διαστήματα χωρίς πάνα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζουν ερεθιστικά και υγρασία.

Πότε: Σε κάθε αλλαγή· κατάλληλα άοσμα/χωρίς αλκοόλη μαντηλάκια όταν απαιτούνται.

Προσοχή: Όχι έντονο τρίψιμο, σαπούνια ή αφρόλουτρα.

[D-S38] [D-S39]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι ταλκ, αντισηπτικό ή κορτικοστεροειδές-αντιμυκητιασικό προληπτικά.
- Αντιμυκητιασικό προστίθεται μόνο όταν αξιολογηθεί πιθανή καντιντίαση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η συχνή αλλαγή και η ήπια φροντίδα είναι το βασικό μέρος· η κρέμα προστατεύει το δέρμα ανάμεσα στις αλλαγές.»

Πηγές φακέλου: [D-S38] [D-S39]

W01 Κόπωση — «θέλω βιταμίνες για τόνωση»

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W01

1. Ήπια κίνηση προσαρμοσμένη στην ανοχή [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να βελτιώσει την καθημερινή ενεργητικότητα.

Πότε: Όταν η αδράνεια συμβάλλει και δεν υπάρχει δυσανεξία στην προσπάθεια.

Προσοχή: Όχι υποχρεωτική κλιμάκωση άσκησης όταν υπάρχει μετακοπωτική επιδείνωση ή υποψία ME/CFS.

[W-S31] [W-S02]

2. Μείωση καφεΐνης και βραδινού αλκοόλ [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει παράγοντες που διαταράσσουν τον ύπνο.

Πότε: Σε σχετική συνήθεια.

Προσοχή: Δεν υποκαθιστά διερεύνηση υπνικής άπνοιας.

[W-S31]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματο πολυβιταμινούχο, σίδηρο, B12 ή διεγερτικό πακέτο.
- Οι βιταμίνες δεν αποτελούν τεκμηριωμένη θεραπεία του ME/CFS.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα θα βρούμε γιατί κουράζεστε, ώστε αν χρειάζεται συμπλήρωμα να είναι το σωστό.»

Πηγές φακέλου: [W-S01] [W-S02] [W-S03] [W-S06] [W-S31]

W02 Σιδηροπενία — αποτελεσματική και ανεκτή αναπλήρωση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W02

1. Γραπτό ωράριο λήψης και διαχωρισμός αλληλεπιδράσεων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αποφεύγει μειωμένη απορρόφηση σιδήρου ή άλλων φαρμάκων.

Πότε: Με θυροξίνη, ασβέστιο, αντιόξινα ή συγκεκριμένα αντιβιοτικά· διάστημα από την αντίστοιχη ΠΧΠ.

Προσοχή: Όχι ένα ενιαίο χρονικό διάστημα για όλα τα φάρμακα.

[W-S05]

2. Αντιμετώπιση δυσκοιλιότητας εφόσον εμφανιστεί [B]

Μηχανισμός και όφελος: Βελτιώνει την ανοχή και τη συνέχιση της θεραπείας.

Πότε: Με διατροφικά μέτρα ή κατάλληλο καθαρτικό μετά το πρωτόκολλο δυσκοιλιότητας.

Προσοχή: Όχι προληπτική αγορά καθαρτικού για όλους· κοιλιακός πόνος ή αίμα απαιτούν επανεκτίμηση.

[W-S03] [W-S44]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματη βιταμίνη C: RCT 440 ενηλίκων έδειξε ισοδύναμη αιματολογική ανταπόκριση με σίδηρο μόνο.
- Όχι δεύτερο συμπλήρωμα σιδήρου ή πολυβιταμίνη που διπλασιάζει τη δόση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η σωστή λήψη του σιδήρου συχνά προσφέρει περισσότερα από ένα δεύτερο κουτί βιταμίνης C.»

Πηγές φακέλου: [W-S03] [W-S04] [W-S05] [W-S44]

W03 Βιταμίνη B12 — vegan διατροφή, φάρμακα και δυσαπορρόφηση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W03

1. Διαιτολογικός έλεγχος εμπλουτισμένων τροφών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει τη χαμηλή πρόσληψη μακροχρόνια.

Πότε: Vegan/περιοριστική διατροφή.

Προσοχή: Η διατροφική βελτίωση δεν επαρκεί μόνη σε δυσαπορρόφηση.

[W-S38]

2. Ιατρικός έλεγχος τυχόν συνυπάρχουσας φυλλοπενίας [B]

Μηχανισμός και όφελος: Αναπληρώνει συνυπάρχουσα, επιβεβαιωμένη έλλειψη.

Πότε: Μόνο αν τεκμηριωθεί φυλλοπενία, με εξασφαλισμένη αντιμετώπιση της B12 και κατάλληλο ιατρικό πλάνο.

Προσοχή: Όχι φυλλικό μόνο όταν δεν έχει αποκλειστεί B12: μπορεί να καλύψει την αναιμία.

[W-S38]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματο σύμπλεγμα B υψηλής δόσης.
- Δεν διακόπτεται μετορμίνη ή άλλη αναγκαία αγωγή χωρίς τον θεράποντα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η αιτία της έλλειψης καθορίζει τη μορφή και τη διάρκεια της B12.»

Πηγές φακέλου: [W-S06] [W-S38]

W04 Βιταμίνη D, ασβέστιο και οστική υγεία

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W04

1. Άσκηση ενδυνάμωσης/ισορροπίας και πρόληψη πτώσεων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει μυϊκή λειτουργία και μειώνει πτώσεις.

Πότε: Προσαρμοσμένη σε λειτουργικότητα και κατάγματα.

Προσοχή: Όχι επικίνδυνες κάμψεις/φορτία σε σπονδυλικά κατάγματα χωρίς καθοδήγηση.

[W-S08]

2. Διαχωρισμός ασβεστίου από θυροξίνη και άλλες αλληλεπιδρώσες αγωγές [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστατεύει την απορρόφηση φαρμάκων.

Πότε: Όταν συνυπάρχουν· ακολουθείται κάθε ΠΧΠ.

Προσοχή: Όχι ταυτόχρονη λήψη με από του στόματος διφωσφονικό.

[W-S40] [W-S41]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματη προσθήκη K2 ή μαγνησίου σε κάθε D3.
- Όχι μεγάλη εφάπαξ δόση ως συνήθης πρόληψη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θα καλύψουμε αυτό που λείπει στη διατροφή σας και θα ελέγξουμε πώς συνδυάζεται με την αγωγή σας.»

Πηγές φακέλου: [W-S07] [W-S08] [W-S40] [W-S41]

W05 Προετοιμασία εγκυμοσύνης και προγεννητική διατροφή

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W05

1. Βιταμίνη D στο κατάλληλο προγεννητικό πλάνο [B]

Μηχανισμός και όφελος: Καλύπτει ανάγκες όταν η πρόσληψη/κατάσταση το απαιτεί.

Πότε: Σύμφωνα με μαιευτική καθοδήγηση και συνολική πρόσληψη.

Προσοχή: Όχι αθροιστική λήψη πολλών προγεννητικών προϊόντων.

Ελληνικά παραδείγματα: [B062] Intermed D3 Fix Drops 1000 IU

[W-S32]

2. B12 ή σίδηρος για συγκεκριμένη ανάγκη [B]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει επιβεβαιωμένο έλλειμμα ή τεκμηριωμένο διατροφικό κίνδυνο.

Πότε: Vegan διατροφή ή διαγνωσμένη αναιμία.

Προσοχή: Όχι υποκατάσταση διαγνωστικού ελέγχου.

Ελληνικά παραδείγματα: [B030] TARDYFERON · [B088] Power Health Platinum B-vit 12 [W-S06] [W-S32]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Αποφυγή συμπληρωμάτων ρετινόλης/μυρρινόλης στην κύηση.
- Όχι διπλή προγεννητική πολυβιταμίνη ή βότανα «γονιμότητας».

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ας ελέγξουμε πρώτα το φυλλικό οξύ και τι λαμβάνετε ήδη, ώστε να μην υπάρχουν κενά ή διπλές δόσεις.»

Πηγές φακέλου: [W-S09] [W-S10] [W-S32] [W-S06]

W06 Κύηση — ναυτία, καούρα και δυσκοιλιότητα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W06

1. Διαιτητικές αλλαγές προσαρμοσμένες στο σύμπτωμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνουν εκλυτικούς παράγοντες καούρας ή ανεπαρκή πρόσληψη ινών.

Πότε: Παράλληλα με την επιλεγμένη θεραπεία.

Προσοχή: Όχι στερητική δίαιτα ή καθυστέρηση αντιμετώπισης αφυδάτωσης.

[W-S10] [W-S11]

2. Τζίντζερ για ήπια-μέτρια ναυτία [B]

Μηχανισμός και όφελος: Δυνατότητα περιορισμένης συμπτωματικής ανακούφισης.

Πότε: Όταν προτιμά μη φαρμακευτική επιλογή, μετά έλεγχο σκευάσματος.

Προσοχή: Όχι πολυβοτανικό μίγμα ούτε υποκατάσταση αντιεμετικής θεραπείας σε σοβαρή εικόνα.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Το B102 ταυτοποιεί συμπυκνωμένο εκχύλισμα 120 mg, αλλά δεν επαληθεύτηκε ισοδυναμία με τα σκευάσματα/δόσεις μελετών της κύησης. Δεν γίνεται αυτόματη αντιστοίχιση.

[W-S10]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι πολλαπλά αντιόξινα/καθαρτικά χωρίς επανεκτίμηση.
- Δεν διακόπτεται αναγκαίος σίδηρος χωρίς εναλλακτικό πλάνο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Στην εγκυμοσύνη επιλέγουμε τη λύση ανά σύμπτωμα και ελέγχουμε πρώτα την ασφάλεια κάθε συστατικού.»

Πηγές φακέλου: [W-S10] [W-S11] [W-S05]

W07 Θηλασμός — δυσκολίες, υποστήριξη και αποφυγή περιττών γαλακταγωγών

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W07

1. Κατάλληλο θήλαστρο με εκπαίδευση, όταν χρειάζεται [B]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει απομάκρυνση/διατήρηση γάλακτος όταν μητέρα και βρέφος χωρίζονται.

Πότε: Με εξατομικευμένο πλάνο άντλησης.

Προσοχή: Όχι υπερβολική άντληση ή αγορά συσκευής χωρίς ανάγκη.

[W-S12]

2. Βιταμίνη D μητέρας και χωριστός παιδιατρικός έλεγχος D βρέφους [A]

Μηχανισμός και όφελος: Καλύπτει διατροφικές ανάγκες· δεν αυξάνει από μόνη της το γάλα.

Πότε: Σύμφωνα με εθνική/παιδιατρική καθοδήγηση.

Προσοχή: Η συνήθης μητρική δόση δεν αντικαθιστά αυτόματα τη βρεφική προφύλαξη.

Ελληνικά παραδείγματα: [B062] Intermed D3 Fix Drops 1000 IU · [B063] Intermed D3 Fix Drops 200 IU

[W-S14]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματο fenugreek/τριγωνέλλα ή μίγμα γαλακταγωγών: αποτελεσματικότητα και ασφάλεια δεν επαρκούν για γενική σύσταση.
- Όχι ντομπεριδόνη ως εμπορική συμπληρωματική πρόταση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πριν προσθέσουμε κάτι, ας δούμε πώς μεταφέρεται το γάλα στο μωρό.»

Πηγές φακέλου: [W-S12] [W-S13] [W-S14]

W08 Πόνος περιόδου — πρωτοπαθής δυσμηνόρροια

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W08

1. Θερμοφόρα ή θερμό επίθεμα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Συμπτωματική ανακούφιση με μη φαρμακευτική παρέμβαση.

Πότε: Ως συμπλήρωμα αναλγητικού ή για ήπιο πόνο.

Προσοχή: Προστασία δέρματος από έγκαυμα· όχι ύπνος πάνω στη θερμοφόρα.

[W-S15]

2. Ήπια κίνηση [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να μειώσει την ενόχληση.

Πότε: Κατά ανοχή.

Προσοχή: Δεν καλύπτει επίμονο πόνο που περιορίζει δραστηριότητες.

[W-S15]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματο μαγνήσιο/B6 ή δεύτερο ΜΣΑΦ.
- Όχι «γαστροπροστασία» σε όλους χωρίς εκτίμηση κινδύνου.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Μπορούμε να συνδυάσουμε το κατάλληλο παυσίπονο με θερμότητα, αλλά ο ασυνήθιστος πόνος χρειάζεται έλεγχο.»

Πηγές φακέλου: [W-S15] [W-S36]

W09 Εμμηνόπαυση — κολπική ξηρότητα και εξάψεις

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W09

1. Λιπαντικό κατά την επαφή [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει τριβή, συμπληρώνοντας την τακτική ενυδάτωση.

Πότε: Όταν υπάρχει σχετική ενόχληση.

Προσοχή: Έλεγχος συμβατότητας με προφυλακτικά και αποφυγή ερεθιστικών αρωμάτων.

Ελληνικά παραδείγματα: [B091] Durex K-Y Jelly Personal Lubricant

[W-S16] [W-S42]

2. Έλεγχος οστικού κινδύνου και κατάλληλη άσκηση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει ανεξάρτητη ανάγκη οστικής υγείας.

Πότε: Με παράγοντες κινδύνου· βλ. W04.

Προσοχή: Δεν παρουσιάζεται ασβέστιο/D ως θεραπεία εξάψεων.

[W-S08]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν παρουσιάζονται ισοφλαβόνες ή black cohosh ως ισοδύναμα ορμονικής θεραπείας.
- Όχι πολλαπλά «ορμονικά» φυτικά μίγματα χωρίς έλεγχο αλληλεπιδράσεων.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η ξηρότητα και οι εξάψεις έχουν διαφορετικές λύσεις· ας στοχεύσουμε αυτό που σας ενοχλεί.»

Πηγές φακέλου: [W-S16] [W-S08] [W-S42]

W10 Δυσουρία και συχνουρία — πιθανή οξεία ουρολοίμωξη

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W10

1. Παρακεταμόλη για πόνο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Ανακουφίζει το σύμπτωμα χωρίς να εξαλείφει την λοίμωξη.

Πότε: Εφόσον ασφαλής για τον συγκεκριμένο ασθενή.

Προσοχή: Όχι διπλές δόσεις από συνδυασμένα προϊόντα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON

[W-S17]

2. Επαρκή υγρά για αποφυγή αφυδάτωσης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρικτική φροντίδα.

Πότε: Ανά δίψα/απώλειες.

Προσοχή: Όχι υπερφόρτωση σε περιορισμό υγρών ή καρδιονεφρική νόσο.

[W-S17]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι cranberry, D-mannose ή αλκαλοποιητικό ως θεραπεία οξείας ουρολοίμωξης.
- Όχι αναβολή αναγκαίας αντιβίωσης για δοκιμή συμπληρωμάτων.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Μπορούμε να ανακουφίσουμε τον πόνο, αλλά πρώτα χρειάζεται σωστό πλάνο για την πιθανή λοίμωξη.»

Πηγές φακέλου: [W-S17] [W-S23]

W11 Υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις — πρόληψη με ρεαλιστικές προσδοκίες

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W11

1. Cranberry με σαφή ταυτότητα/τυποποίηση προϊόντος [B]

Μηχανισμός και όφελος: Οι προανθοκυανιδίνες σχετίζονται με προσκόλληση βακτηρίων· η κλινική σύνθεση δείχνει πιθανή μείωση υποτροπών.

Πότε: Επιλεγμένες γυναίκες με επαναλαμβανόμενες ουρολοιμώξεις που αποδέχονται μέτριο/αβέβαιο ατομικό όφελος.

Προσοχή: Δεν θεραπεύει ενεργή λοίμωξη· δεν εξισώνονται όλες οι συνθέσεις/δόσεις. Αποφυγή με βαρφαρίνη· για άλλα αντιπηκτικά απαιτείται ειδικός έλεγχος της αγωγής.

Ελληνικά παραδείγματα: [B087] Epsilon Health Urolyt

[W-S19] [W-S45]

2. Αύξηση νερού όταν η καθημερινή πρόσληψη είναι χαμηλή [B]

Μηχανισμός και όφελος: Σε RCT μειώθηκαν υποτροπές σε προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες που έπιναν λίγο.

Πότε: Χωρίς περιορισμό υγρών.

Προσοχή: Δεν γενικεύεται ίδια ποσότητα σε καρδιακή/νεφρική ανεπάρκεια.

[W-S21]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι συνήθης D-mannose: RCT 598 γυναικών δεν έδειξε σημαντική πρόληψη (51,0% έναντι 55,7% με επεισόδιο σε 6 μήνες).
- Όχι υποσχέσεις ότι cranberry «αντικαθιστά την αντιβίωση».

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η πρόληψη χρειάζεται μέτρηση των υποτροπών· το cranberry ίσως βοηθήσει, αλλά η D-mannose δεν έχει την ίδια τεκμηρίωση.»

Πηγές φακέλου: [W-S18] [W-S19] [W-S20] [W-S21] [W-S45]

W12 Κολπικός κνησμός ή έκκριση — δεν είναι πάντα Candida

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W12

1. Έλεγχος προστασίας κατά τη σεξουαλική επαφή [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αποφεύγει αστοχία latex από συγκεκριμένα λιπαρά κολπικά σκευάσματα.

Πότε: Ανάλογα με φύλλο οδηγίων κολπικού προϊόντος και προφυλακτικού.

Προσοχή: Δεν θεωρείται κάθε υλικό προφυλακτικού συμβατό.

[W-S22]

2. Αποφυγή αρωματικών πλύσεων και ενδοκολπικού καθαρισμού [B]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει επιπλέον ερεθισμό· δεν αποτελεί αντιμυκητιασική θεραπεία.

Πότε: Όταν χρησιμοποιούνται τέτοια προϊόντα.

Προσοχή: Δεν προστίθεται νέο «ειδικό καθαριστικό» ως απαραίτητο.

[W-S43]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι συνήθη προβιοτικά για θεραπεία Candida: δεν υπάρχει ουσιαστική τεκμηρίωση.
- Όχι θεραπεία ασυμπτωματικού συντρόφου ρουτίνας ή επαναλαμβανόμενα τυφλά σχήματα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ο κνησμός έχει διαφορετικές αιτίες· δεν θα προσθέσουμε προϊόντα πριν βεβαιωθούμε ότι στοχεύουμε τη σωστή.»

Πηγές φακέλου: [W-S22] [W-S23] [W-S43]

W13 Άνδρας με νυκτουρία/δυσκολία ούρησης — αίτημα για «προστάτη»

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W13

1. Περιορισμός καφεΐνης/αλκοόλ και προσαρμογή βραδινών υγρών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να μειώσει συχνουρία/νυκτουρία.

Πότε: Με επαρκή ενυδάτωση στη διάρκεια της ημέρας.

Προσοχή: Όχι αφυδάτωση ή παράλειψη αναγκαίων φαρμάκων.

[W-S37]

2. Ημερολόγιο ούρησης και οδηγίες διπλής ούρησης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθά αξιολόγηση και μπορεί να βελτιώσει κένωση σε επιλεγμένους.

Πότε: Ήπια συμπτώματα με ιατρική εκτίμηση.

Προσοχή: Δεν αντιμετωπίζει οξεία επίσχεση.

[W-S24] [W-S37]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν συστήνεται αυτόματη προσθήκη *Serenoa repens*: η Cochrane βρίσκει μικρό ή μηδενικό συνολικό όφελος ως μονοθεραπεία.
- Όχι φυτικό προϊόν ως πρόληψη καρκίνου προστάτη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η συχνουρία χρειάζεται πρώτα σωστή αξιολόγηση· δεν σημαίνει ότι χρειάζεστε ένα συμπλήρωμα προστάτη.»

Πηγές φακέλου: [W-S24] [W-S37] [W-S39]

W14 Γονιμότητα — αίτημα αντιοξειδωτικών ή «ενίσχυσης σύλληψης»

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W14

1. Συμβουλευτική τρόπου ζωής/επαφών και παραπομπή [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει αναγνωρισμένους παράγοντες και αποφεύγει απώλεια χρόνου.

Πότε: Με εξατομίκευση και χωρίς ενοχοποίηση.

Προσοχή: Δεν εγγυάται σύλληψη.

[W-S26]

2. Ανασκόπηση ανδρογόνων/αναβολικών με τον θεράποντα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η εξωγενής τεστοστερόνη μπορεί να καταστείλει σπερματογένεση.

Πότε: Άνδρας που χρησιμοποιεί τέτοια προϊόντα.

Προσοχή: Δεν προτείνεται διακοπή/αντικατάσταση ορμονών χωρίς ιατρικό πλάνο.

[W-S25]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Τα αντιοξειδωτικά/βιταμίνες ανδρικής γονιμότητας έχουν αβέβαιη κλινική χρησιμότητα· όχι υπόσχεση περισσότερων γεννήσεων.
- Όχι ινοσιτόλη ή DHEA για κάθε γυναίκα χωρίς διάγνωση και ειδική καθοδήγηση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Το ουσιαστικό είναι να μη χαθεί χρόνος· ένα συμπλήρωμα δεν αντικαθιστά τον έλεγχο και των δύο συντρόφων.»

Πηγές φακέλου: [W-S09] [W-S25] [W-S26]

W15 Αϋπνία — από τη διερεύνηση στην κατάλληλη παρέμβαση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W15

1. Σταθερή ώρα αφύπνισης και μείωση βραδινής καφεΐνης/οθονών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει τη ρουτίνα ύπνου.

Πότε: Παράλληλα με CBT-I ή σε πρόσκαιρη δυσκολία.

Προσοχή: Όχι παρατεταμένη παραμονή στο κρεβάτι ως λύση.

[W-S34]

2. Ημερολόγιο ύπνου [A]

Μηχανισμός και όφελος: Κάνει ορατά μοτίβα και την ανταπόκριση.

Πότε: Για την κλινική αξιολόγηση.

Προσοχή: Δεν απαιτεί αγορά wearable.

[W-S27]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι συνδυασμός πολλών κατασταλτικών ή αλκοόλ.
- Όχι συστηματική αντιισταμινική/φυτική αγωγή για χρόνια αϋπνία.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θέλουμε καλύτερο ύπνο και καλύτερη επόμενη ημέρα, όχι απλώς περισσότερη καταστολή.»

Πηγές φακέλου: [W-S27] [W-S28] [W-S34]

W16 Άγχος, στρες και χαμηλή διάθεση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → W16

1. Μικρά ρεαλιστικά βήματα δραστηριότητας και κοινωνικής υποστήριξης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθούν τη διαχείριση στρες και την καθημερινή λειτουργία.

Πότε: Με επιλογές που ταιριάζουν στο άτομο.

Προσοχή: Όχι ενοχοποίηση ή διαβεβαίωση ότι αρκεί «να χαλαρώσει».

[W-S35]

2. Έλεγχος προσήλωσης και αλληλεπιδράσεων υπάρχουσας αγωγής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει ανεπιθύμητες επιπτώσεις από προσθήκες/απότομες διακοπές.

Πότε: Με αντικαταθλιπτικό ή αγχολυτικό.

Προσοχή: Δεν μεταβάλλεται δόση χωρίς συνταγογράφο.

[W-S29] [W-S30]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι βαλσαμόχορτο μαζί με αντικαταθλιπτικά ή χωρίς έλεγχο σημαντικών αλληλεπιδράσεων.
- Δεν παρουσιάζονται μαγνήσιο, 5-HTP ή «adaptogens» ως θεραπεία κατάθλιψης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θα σας ακούσουμε χωρίς βιασύνη και θα βρούμε ποια υποστήριξη χρειάζεστε, όχι απλώς ένα προϊόν.»

Πηγές φακέλου: [W-S29] [W-S30] [W-S35]

M01 ΜΣΑΦ: αναλγησία με εκτίμηση γαστρεντερικού και νεφρικού κινδύνου

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M01

1. Συνταγογραφημένη γαστροπροστασία, π.χ. παντοπραζόλη [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μείωση κινδύνου ανώτερου γαστρεντερικού· υποστήριξη ασφάλειας, όχι ενίσχυση αναλγησίας.

Πότε: Όταν ο θεράπων επιβεβαιώνει ένδειξη βάσει κινδύνου ή μακρύτερης χρήσης.

Προσοχή: Δεν προστίθεται εμπειρικά σε κάθε παυσίπονο και δεν εξουδετερώνει νεφρικό/καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B015] CONTROLOC

[M-S02] [M-S09]

2. Έλεγχος κουτιών και γραπτό πρόγραμμα λήψεων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αποτρέπει διπλοχορήγηση και επικίνδυνους συνδυασμούς.

Πότε: Πολυφαρμακία ή πολλά εμπορικά παυσίπονα.

Προσοχή: Όχι αυθαίρετη διακοπή χρόνιας ασπιρίνης/αντιπηκτικού.

[M-S01]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεύτερο από του στόματος ΜΣΑΦ.
- Αντιόξινο ή προβιοτικό ως δήθεν επαρκής γαστροπροστασία.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Ας ελέγξουμε πρώτα αν το αντιφλεγμονώδες ταιριάζει με τα άλλα φάρμακά σας.»»

Πηγές φακέλου: [M-S01] [M-S02] [M-S09]

M02 Παρακεταμόλη και συνήθης κεφαλαλγία: έλεγχος συνολικής έκθεσης

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M02

1. Καταγραφή δόσεων και έλεγχος σύνθεσης προϊόντων κρυολογήματος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστήριξη ασφάλειας και όχι φαρμακολογική συνέργεια.

Πότε: Όταν συνυπάρχουν πολλαπλά OTC.

Προσοχή: Δεν θεωρούμε διαφορετική μάρκα διαφορετική δραστική.

[M-S03]

2. Ημερολόγιο κεφαλαλγίας [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθά την αναγνώριση συχνότητας, εκλυτικών παραγόντων και υπερκατανάλωσης.

Πότε: Υποτροπιάζουσες κεφαλαλγίες.

Προσοχή: Δεν καθυστερεί παραπομπή για νέα/άτυπη εικόνα.

[M-S04]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Καθολική προσθήκη καφεΐνης, βιταμινών ή δεύτερου αναλγητικού.
- «Ηπατοπροστατευτικό» για να επιτραπεί υπέρβαση δόσης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Να δούμε αν κάποιο άλλο κουτί περιέχει την ίδια παρακεταμόλη.»»

Πηγές φακέλου: [M-S03] [M-S04]

M03 Γνωστή ημικρανία: τεκμηριωμένος συνδυασμός και πρόληψη υπερκατανάλωσης

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M03

1. Παρακεταμόλη ή ένα κατάλληλο ΜΣΑΦ μαζί με την τριπτάνη [A]

Μηχανισμός και όφελος: Συνδυασμός με τεκμηριωμένο κλινικό όφελος σε επιλεγμένη οξεία ημικρανία· ο διαφορετικός μηχανισμός μόνος του δεν αρκεί.

Πότε: Όταν προβλέπεται από το ιατρικό σχέδιο και περνά έλεγχο αντενδείξεων.

Προσοχή: Όχι δύο ΜΣΑΦ· όχι αυτόματη προσθήκη σε κάθε κρίση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B001] DEPON · [B002] ALGOFREN

[M-S39]

2. Συνταγογραφημένο αντιεμετικό, π.χ. μετοκλοπραμίδη [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετώπιση ναυτίας και διευκόλυνση της οξείας θεραπείας.

Πότε: Μόνο κατόπιν εξατομικευμένης ιατρικής επιλογής.

Προσοχή: Ελέγχονται νευρολογικές αντενδείξεις, αλληλεπιδράσεις και διάρκεια της ΠΧΠ.

Ελληνικά παραδείγματα: [B076] PRIMPERAN

[M-S39]

3. Ήσυχο σκοτεινό περιβάλλον και σταθερά γεύματα/ύπνος [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μη φαρμακευτική υποστήριξη άνεσης και διαχείρισης κρίσεων.

Πότε: Γνώριμη ημικρανία χωρίς σημεία συναγερμού.

Προσοχή: Όχι αντικατάσταση αξιολόγησης επί επίμονων εμέτων.

[M-S05]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Οποιοιδήποτε ως συμπληρωματικό OTC σχέδιο.
- Μαγνήσιο/CoQ10 ως εγγυημένη άμεση ανακούφιση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Ο σωστός συνδυασμός εξαρτάται από το σχέδιο της ημικρανίας σας και από όσα έχετε ήδη πάρει.»»

Πηγές φακέλου: [M-S04] [M-S05] [M-S39]

M04 Οξεία οσφυαλγία και εντοπισμένος μυοσκελετικός πόνος

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M04

1. Ήπια θερμότητα με προστατευτικό ύφασμα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Προσωρινή ανακούφιση δυσκαμψίας/σπασμού, χωρίς ισχυρισμό ταχύτερης ίασης.

Πότε: Οσφυαλγία χωρίς κόκκινες σημαίες.

Προσοχή: Όχι εγκαύματα, ύπνος πάνω σε θερμοφόρα ή εφαρμογή σε δέρμα με μειωμένη αισθητικότητα.

[M-S07]

2. Σχέδιο σταδιακής επιστροφής στην κίνηση/άσκηση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει λειτουργικότητα και αποφυγή παρατεταμένης ακινησίας.

Πότε: Ανάλογα με πόνο και δυνατότητες.

Προσοχή: Επιδείνωση με νέα νευρολογικά συμπτώματα απαιτεί αξιολόγηση.

[M-S06]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Ζώνη μέσης ως καθολική θεραπεία.
- Συνδυασμός πολλών ΜΣΑΦ ή παρακεταμόλη μόνη ως τυπική θεραπεία οσφυαλγίας.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Πρώτα ελέγχουμε τα νεύρα και την ούρηση· μετά επιλέγουμε ασφαλή ανακούφιση και κίνηση.»»

Πηγές φακέλου: [M-S06] [M-S07] [M-S08]

M05 Οστεοαρθρίτιδα: πόνος, κίνηση και λειτουργικότητα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M05

1. Εξατομικευμένη θεραπευτική άσκηση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να βελτιώσει λειτουργία και πόνο, με μεταβλητό όφελος· αποτελεί βασική παρέμβαση.

Πότε: Όλοι όσοι μπορούν να συμμετέχουν, με κατάλληλη προσαρμογή.

Προσοχή: Όχι εξαναγκασμός επώδυνης άσκησης σε αδιάγνωστη οξεία άρθρωση.

[M-S40]

2. Διαχείριση βάρους, εφόσον υπάρχει υπερβάλλον βάρος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει μηχανική επιβάρυνση και μπορεί να βοηθήσει συμπτώματα.

Πότε: Με πρακτική διατροφική υποστήριξη.

Προσοχή: Όχι λιποδιαλύτες ή υποσχέσεις ίασης.

[M-S09]

3. Κατάλληλα προσαρμοσμένο βοήθημα βάδισης [B]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστήριξη φόρτισης/ασφάλειας σε συμπτωματική οστεοαρθρίτιδα κάτω άκρου.

Πότε: Όταν χρειάζεται μετά αξιολόγηση και εκπαίδευση.

Προσοχή: Όχι τυχαίο ύψος ή ακατάλληλη χρήση.

[M-S09]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Γλυκοζαμίνη ως καθολική σύσταση.
- Κολλαγόνο ως αποδεδειγμένη αναγέννηση χόνδρου.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ο στόχος είναι να κινείστε καλύτερα· η άσκηση είναι μέρος της θεραπείας, όχι απλώς συνοδευτική συμβουλή.»»

Πηγές φακέλου: [M-S09] [M-S10] [M-S40]

M06 Συνταγή αντιβιοτικού: ορθή χρήση και επιλεκτική πρόληψη διάρροιας

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M06

1. *Lactacaseibacillus rhamnosus* GG ή συγκεκριμένο τεκμηριωμένο *Saccharomyces boulardii* [B]

Μηχανισμός και όφελος: Πιθανή μείωση αντιβιοτικοσχετιζόμενης διάρροιας· όχι ενίσχυση αντιμικροβιακής δράσης.

Πότε: Επιλεγμένος μη ανοσοκατεσταλμένος ασθενής· επιβεβαιωμένο στέλεχος, δόση και ποιότητα αντίστοιχα της τεκμηρίωσης.

Προσοχή: Όχι σε βαριά νόσο/καθετήρα/ανοσοκαταστολή· *S. boulardii* όχι μαζί με αντιμυκητιασικό χωρίς έλεγχο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B021] ULTRA-LEVURE
[M-S12] [M-S13] [M-S15]

2. Γραπτό ωράριο αντιβιοτικού και έλεγχος αλληλεπιδράσεων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Προστατεύει την ορθή έκθεση στο φάρμακο.

Πότε: Ιδίως με πολλά φάρμακα ή μεταλλικά συμπληρώματα.

Προσοχή: Ο χρονικός διαχωρισμός εξατομικεύεται ανά δραστική/ΠΧΠ, όχι ένας κανόνας για όλα.

[M-S11]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Καθολική υπόσχεση ότι προβιοτικά προλαμβάνουν *C. difficile*: η NICE δεν τα συνιστά γι' αυτό.
- Προληπτικό αντιμυκητιασικό ή αντιδιαρροϊκό χωρίς ένδειξη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Το προβιοτικό είναι προαιρετικό και εξαρτάται από το στέλεχος· η σημαντική διάρροια χρειάζεται αξιολόγηση.»»

Πηγές φακέλου: [M-S11] [M-S12] [M-S13] [M-S14] [M-S15]

M07 Λεβοθυροξίνη: βιοδιαθεσιμότητα μέσω σωστού χρονισμού

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M07

1. Χρονικός διαχωρισμός από ασβέστιο και σίδηρο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει παρεμπόδιση απορρόφησης· πραγματική φαρμακοκινητική βελτιστοποίηση χωρίς νέο προϊόν.

Πότε: Για ανθρακικό ασβέστιο/θειικό σίδηρο συνήθως ≥ 4 ώρες, με επιβεβαίωση τοπικής ΠΧΠ.

Προσοχή: Δεν υποθέτουμε ότι κάθε αλληλεπίδραση λύνεται με απόσταση· PPI χρειάζεται παρακολούθηση.

[M-S17]

2. Καταγραφή βιοτίνης πριν από εξετάσεις [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αποτρέπει εσφαλμένη ερμηνεία εργαστηριακών αποτελεσμάτων.

Πότε: Συμπληρώματα μαλλιών/νυχιών ή πολυβιταμίνες με βιοτίνη.

Προσοχή: Χρόνος διακοπής μόνο βάσει εργαστηρίου/θεράποντος, όχι αυθαίρετο καθολικό διάστημα.

[M-S42]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Ιώδιο, φύκια ή «thyroid support» για ενίσχυση της συνταγής.
- Αλλαγή δόσης χωρίς θεράποντα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Το σημαντικότερο συμπλήρωμα εδώ μπορεί να είναι ένα σωστό ωράριο, όχι ένα ακόμη χάπι.»»

Πηγές φακέλου: [M-S16] [M-S17] [M-S42]

M08 Μετφορμίνη και B12: στοχευμένος έλεγχος, όχι τυφλή αναπλήρωση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M08

1. Βιταμίνη B12, π.χ. κυανοκοβαλαμίνη από το στόμα όπου ενδείκνυται [A]

Μηχανισμός και όφελος: Διόρθωση πραγματικής ανεπάρκειας, όχι αύξηση της υπογλυκαιμικής δράσης.

Πότε: Μετά διάγνωση· η οδός/δόση επιλέγονται ανά αιτία και νευρολογική εικόνα.

Προσοχή: Όχι ανεπαρκής διατροφική δόση για σοβαρή ανεπάρκεια ούτε καθυστέρηση ενέσιμης θεραπείας όταν κριθεί αναγκαία.

Ελληνικά παραδείγματα: [B088] Power Health Platinum B-vit 12

[M-S19]

2. Καταγραφή κινδύνων και αποτελεσμάτων εξετάσεων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Συνδέει νέα συμπτώματα με έγκαιρη διερεύνηση.

Πότε: Μακροχρόνια αγωγή, υψηλότερες δόσεις ή πρόσθετοι παράγοντες κινδύνου.

Προσοχή: Δεν υπάρχει ένα υποχρεωτικό ίδιο διάστημα για όλους.

[M-S18]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Καθολικό σύμπλεγμα B σε κάθε συνταγή μετφορμίνης.
- Απόδοση κάθε νευροπάθειας αποκλειστικά στη B12.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Η μετφορμίνη μπορεί να επηρεάσει τη B12· ας δούμε αν χρειάζεστε έλεγχο και συγκεκριμένη θεραπεία.»»

Πηγές φακέλου: [M-S18] [M-S19]

M09 Στατίνες και μυϊκές ενοχλήσεις: αξιολόγηση πριν από CoQ10

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M09

1. Έλεγχος νέων φαρμάκων και καταγραφή συμπτωμάτων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Εντοπίζει πιθανές αλληλεπιδράσεις/εναλλακτικές αιτίες και στηρίζει ανεκτή θεραπεία.

Πότε: Νέα μυαλγία, αλλαγή δόσης ή πολυφαρμακία.

Προσοχή: Όχι συμπεράσματα μόνο από χρονική σύμπτωση.

[M-S41]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

• CoQ10 ή βιταμίνη D ως καθολική πρόληψη δυσανεξίας.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Πριν προσθέσουμε CoQ10, χρειάζεται να δούμε την αιτία του πόνου και πιθανές αλληλεπιδράσεις.»»

Πηγές φακέλου: [M-S20] [M-S41]

M10 GLP-1/GIP αγωγή: ανοχή, θρέψη και ενυδάτωση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M10

1. Μικρά γεύματα και συχνές μικρές ποσότητες υγρών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βελτίωση ανοχής και πρόληψη μειωμένης πρόσληψης· όχι αύξηση φαρμακολογικής δράσης.

Πότε: Ήπια ναυτία/πρώιμος κορεσμός χωρίς σημεία κινδύνου.

Προσοχή: Στόχος υγρών εξατομικεύεται σε καρδιακή/νεφρική ανεπάρκεια.

[M-S23]

2. Πρωτεΐνη από τροφή· συμπληρωματικό τρόφιμο πρωτεΐνης μόνο για τεκμηριωμένο κενό [B]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει διατροφική επάρκεια όταν η μειωμένη όρεξη περιορίζει τη θρέψη.

Πότε: Με καταγραφή πρόσληψης και, όπου χρειάζεται, διαιτολόγο.

Προσοχή: Όχι καθολικές υψηλές δόσεις, ιδίως με νεφροπάθεια· όχι πλήρης αντικατάσταση γευμάτων χωρίς σχέδιο.

Ελληνικά παραδείγματα: [B107] Royal Green Whey Protein Organic

[M-S22]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Λιποδιαλύτες ή δεύτερο προϊόν αδυνατίσματος.
- Καθολικό πακέτο βιταμινών χωρίς διατροφική αξιολόγηση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Να εξασφαλίσουμε ότι τρώτε και πίνετε επαρκώς και ότι τα συμπτώματα παραμένουν ήπια.»»

Πηγές φακέλου: [M-S21] [M-S22] [M-S23]

M11 Αντιυπερτασική αγωγή: έγκυρη οικιακή μέτρηση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M11

1. Κλινικά επικυρωμένο πιεσόμετρο με σωστή περιχειρίδα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστήριξη αξιόπιστης παρακολούθησης, όχι άμεση θεραπεία.

Πότε: Όταν ο θεράπων ζητά οικιακές μετρήσεις.

Προσοχή: Αρρυθμία ή ιδιαίτερη περίμετρος βραχίονα απαιτεί κατάλληλη επιλογή.

[M-S24]

2. Ημερολόγιο μετρήσεων με επίδειξη τεχνικής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Δύο μετρήσεις με ≥ 1 λεπτό διαφορά πρωί/βράδυ, για 4–7 ημέρες όταν ζητείται διαγνωστική καταγραφή.

Πότε: Απορρίπτεται η πρώτη ημέρα για το σχετικό διαγνωστικό μέσο όρο· χρόνια παρακολούθηση κατά το προσωπικό σχέδιο.

Προσοχή: Δεν αυξάνουμε φάρμακο αυτόματα βάσει ημερολογίου.

[M-S24]

3. Πρακτική μείωση αλατιού και τακτική δραστηριότητα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Συμπληρώνουν τη συνολική αντιμετώπιση καρδιαγγειακού κινδύνου.

Πότε: Με προσαρμογή στις δυνατότητες του ασθενούς.

Προσοχή: Όχι υποκατάστατο αλατιού με κάλιο χωρίς έλεγχο.

[M-S25] [M-S24]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Κάλιο, μαγνήσιο ή ασβέστιο εμπειρικά για πτώση πίεσης.
- Διπλασιασμός δόσης λόγω μίας μέτρησης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ένα σωστό πιεσόμετρο και σωστές μετρήσεις βοηθούν τον γιατρό περισσότερο από ένα τυχαίο συμπλήρωμα.»»

Πηγές φακέλου: [M-S24] [M-S25]

M12 Αντιπηκτικά: έλεγχος αιμορραγίας και νέων προϊόντων

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M12

1. Ενημερωμένος κατάλογος φαρμάκων και κάρτα αντιπηκτικής αγωγής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει σφάλματα κατά νέα συνταγή, επείγουσα φροντίδα ή οδοντιατρική πράξη.

Πότε: Σε κάθε λήπτη αντιπηκτικού.

Προσοχή: Δεν υποκαθιστά τον έλεγχο του ακριβούς φαρμάκου.

[M-S26]

2. Σταθερή πρόσληψη τροφών με βιταμίνη Κ [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνει διακυμάνσεις στην ανταπόκριση σε VKA· όχι γενική απαγόρευση λαχανικών.

Πότε: Ανταγωνιστής βιταμίνης Κ, σε συνεννόηση με μονάδα παρακολούθησης.

Προσοχή: Όχι αυθαίρετη βιταμίνη Κ ή ξαφνική αποχή από πράσινα λαχανικά.

[M-S26] [M-S27]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- ΜΣΑΦ ως αυτόματη προσθήκη.
- Βιταμίνη Κ για αυτοδιόρθωση INR ή φυτικά «κυκλοφορίας» χωρίς έλεγχο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Πριν προσθέσετε ακόμη και ένα φυτικό προϊόν, ελέγχουμε αν επηρεάζει το συγκεκριμένο αντιπηκτικό σας.»»

Πηγές φακέλου: [M-S26] [M-S27]

M13 Από του στόματος διφωσφονικό: σωστή τεχνική και στοχευμένο ασβέστιο/D

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M13

1. Ασβέστιο όταν η διατροφική πρόσληψη δεν επαρκεί [A]

Μηχανισμός και όφελος: Καλύπτει αναγκαία θρεπτική πρόσληψη στο πλαίσιο της αντιοστεοπορωτικής θεραπείας.

Πότε: Με εκτίμηση συνολικής ημερήσιας πρόσληψης.

Προσοχή: Διαφορετική ώρα από αλενδρονάτη· έλεγχος νεφροπάθειας/υπερασβεστιαϊμίας.

Ελληνικά παραδείγματα: [B032] CALCIORAL

[M-S29] [M-S28]

2. Χοληκαλσιφερόλη όταν ενδείκνυται [A]

Μηχανισμός και όφελος: Διορθώνει ανεπαρκή κατάσταση βιταμίνης D, δεν υποκαθιστά το αντιοστεοπορωτικό.

Πότε: Κίνδυνος ή τεκμηρίωση ανεπάρκειας και θεραπευτικό σχέδιο.

Προσοχή: Όχι εμπειρικές μεγάδosis ή άθροιση πολλών προϊόντων D.

Ελληνικά παραδείγματα: [B064] Doctors Formulas D3 Formula 2000 IU
[M-S29]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Ασβέστιο την ίδια στιγμή με το διφωσφονικό.
- K2 ως υποχρεωτικό συμπλήρωμα κάθε αγωγής οστεοπόρωσης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Η σωστή πρωινή λήψη και η διαφορετική ώρα του ασβεστίου είναι ουσιώδεις για να λειτουργεί σωστά η θεραπεία.»»

Πηγές φακέλου: [M-S28] [M-S29] [M-S30]

M14 Μακροχρόνια από του στόματος κορτικοστεροειδή: οστική πρόληψη και ασφάλεια

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M14

1. Ασβέστιο/χοληκαλσιφερόλη όταν η πρόσληψη ή κατάσταση είναι ανεπαρκής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Διατροφική βάση προστασίας οστών· δεν αρκεί για υψηλό κίνδυνο.

Πότε: Με εξατομίκευση και παράλληλη εκτίμηση ανάγκης ειδικής αγωγής από ιατρό.

Προσοχή: Όχι υπόσχεση ότι προλαμβάνουν μόνο όλα τα κατάγματα.

Ελληνικά παραδείγματα: [B032] CALCIORAL · [B064] Doctors Formulas D3 Formula 2000 IU · [B067] Solgar Calcium Citrate with Vitamin D3
[M-S30]

2. Κάρτα/γραπτή ενημέρωση στεροειδών και εξατομικευμένο σχέδιο ασθενοείας [A]

Μηχανισμός και όφελος: Βοηθά την έγκαιρη αναγνώριση ανάγκης επείγουσας φροντίδας.

Πότε: Κίνδυνος επινεφριδιακής καταστολής, όπως καθορίζει ο θεράπων.

Προσοχή: Δεν αυτοσχεδιάζονται «δόσεις stress» από τον εργαζόμενο.

[M-S43]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Εμπειρική έναρξη διφωσφονικού από το φαρμακείο.
- Αυτόματο PPI σε κάθε βραχεία κορτιζόνη χωρίς ξεχωριστή ένδειξη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Επειδή η θεραπεία διαρκεί, αξίζει να ελέγξουμε αν έχει οργανωθεί η προστασία των οστών και το σχέδιο ασφάλειάς σας.»»

Πηγές φακέλου: [M-S30] [M-S31] [M-S43]

M15 Διαβήτης: μετρήσεις, υπογλυκαιμία και ασφαλής φροντίδα ποδιών

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M15

1. Γλυκόζη/δεξτρόζη για αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας [A]

Μηχανισμός και όφελος: Ταχεία διόρθωση χαμηλής γλυκόζης, όχι βελτίωση της χρόνιας γλυκαιμικής ρύθμισης.

Πότε: Άτομο σε εγρήγορση που καταπίνει ασφαλώς· ποσότητα κατά προσωπικό σχέδιο και επανέλεγχος σε 10–15 λεπτά.

Προσοχή: Ποτέ από το στόμα σε υπνηλία/απώλεια συνείδησης.

Όριο εμπορικής αντιστοίχισης: Δεν επαληθεύτηκε συγκεκριμένο προϊόν με σαφή γραμμάρια γλυκόζης ανά μονάδα. Το ORS B066 δεν υποκαθιστά προϊόν ταχείας αναπλήρωσης γλυκόζης.

[M-S35]

2. Απλό μαλακτικό για άθικτο ξηρό δέρμα πέλματος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει ξηρότητα ως μέρος καθημερινής φροντίδας.

Πότε: Χωρίς έλκος/λοιμώξη· καθημερινός οπτικός έλεγχος.

Προσοχή: Όχι ανάμεσα στα δάκτυλα, καυστικά κερατολυτικά ή κόψιμο κάλων από τον ασθενή.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream

[M-S33]

3. Μετρητής/ταινίες με επίδειξη και κατάλληλη υπόδοση [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζουν αυτοδιαχείριση και αποφυγή μηχανικού τραυματισμού αντίστοιχα.

Πότε: Με εξατομικευμένο σχέδιο και έλεγχο καταλληλότητας.

Προσοχή: Οι συσκευές και τα παπούτσια δεν υποκαθιστούν εκτίμηση νέας βλάβης.

[M-S33] [M-S34]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Κανέλα/χρώμιο ή «αντιδιαβητικό» συμπλήρωμα ως αυτόματα προσθήκη.
- Αυτοθεραπεία έλκους με αντισηπτικό/επίθεμα και αναμονή.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Ας ελέγξουμε ότι ξέρετε να αντιμετωπίσετε ένα χαμηλό σάκχαρο και ότι δεν υπάρχει μικρή πληγή στο πόδι που περνά απαρατήρητη.»»

Πηγές φακέλου: [M-S32] [M-S33] [M-S34] [M-S35]

M16 Από του στόματος σίδηρος: χρονισμός και ανοχή, όχι αυτόματη βιταμίνη C

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → M16

1. Γραπτός χρονισμός με τροφή/ροφήματα και άλλα φάρμακα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορίζει αναστολή απορρόφησης και συγκρούσεις λήψεων.

Πότε: Ο θειικός σίδηρος συνήθως νηστικός εάν ανεκτός· απόσταση περίπου 2 ωρών από τσάι/καφέ/γαλακτοκομικά.

Προσοχή: Άλλα σκευάσματα έχουν διαφορετικές οδηγίες· λεβοθυροξίνη/αντιβιοτικά ελέγχονται ξεχωριστά.

[M-S38] [M-S17]

2. Προσαρμογή τρόπου λήψης για ανοχή με φαρμακοποιό/θεράποντα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Αν η λήψη με τροφή απαιτείται για ανοχή, προτιμάται ένα εφικτό σχέδιο από εγκατάλειψη θεραπείας.

Πότε: Ναυτία ή δυσκοιλιότητα χωρίς κόκκινες σημαίες.

Προσοχή: Μείωση συχνότητας/αλλαγή μορφής μόνο σε συνεννόηση· δεν καλύπτουμε συνεχιζόμενη απώλεια αίματος.

[M-S36] [M-S38]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Βιταμίνη C ως απαραίτητη αγορά για κάθε σίδηρο: RCT 440 ενηλίκων δεν έδειξε αναγκαίο πρόσθετο αιματολογικό όφελος.
- Πρόσθετος σίδηρος επειδή η κόπωση δεν βελτιώθηκε άμεσα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Ας βελτιώσουμε πρώτα την ώρα και την ανοχή του σιδήρου· η βιταμίνη C δεν είναι υποχρεωτική.»»

Πηγές φακέλου: [M-S36] [M-S37] [M-S38] [M-S17]

X01 Ροχαλητό: απλή ενόχληση ή πιθανή υπνική άπνοια;

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X01

1. Πλάγια θέση και υποστήριξη διαχείρισης βάρους [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορούν να περιορίσουν το ροχαλητό σε κατάλληλους ασθενείς.

Πότε: Ροχαλητό ανάσκελα ή υπερβάλλον βάρος.

Προσοχή: Δεν αντικαθιστούν συνταγογραφημένο CPAP.

[XR-S1] [XR-S2]

2. Μείωση αλκοόλ και ανασκόπηση κατασταλτικών [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει επιβαρυντικούς παράγοντες.

Πότε: Σχετικό ιστορικό· συνεννόηση με συνταγογράφο.

Προσοχή: Δεν διακόπτεται απότομα χρόνια συνταγογραφημένη αγωγή.

[XR-S1] [XR-S3]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι υπνωτικό ή «αντιροχαλητικό» ως θεραπεία άπνοιας.
- Χαμηλή βαθμολογία υπνηλίας δεν αποκλείει άπνοια.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Η ταινία μπορεί να βοηθήσει τη μύτη, αλλά πρέπει πρώτα να αποκλείσουμε παύσεις αναπνοής.»»

Πηγές φακέλου: [XR-S1] [XR-S2] [XR-S3]

X02 Μνήμη, συγκέντρωση και «brain fog»: πριν από το συμπλήρωμα

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X02

1. Συζήτηση ύπνου, άγχους και διάθεσης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Εντοπίζει συχνούς δυνητικά αντιμετωπίσιμους παράγοντες συγκέντρωσης.

Πότε: Ανάλογο ιστορικό, παράλληλα με ενδεδειγμένη αξιολόγηση.

Προσοχή: Δεν αποδίδουμε αυθαίρετα επίμονη έκπτωση μόνο στο στρες.

[XR-S4]

2. Φαρμακευτική ανασκόπηση και προετοιμασία ραντεβού [A]

Μηχανισμός και όφελος: Ελέγχει πιθανές επιδράσεις αγωγής· συνοδός βοηθά την περιγραφή προβλημάτων.

Πότε: Νέα αγωγή ή λειτουργικές δυσκολίες.

Προσοχή: Καμία διακοπή Rx χωρίς συνταγογράφο.

[XR-S7] [XR-S4]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν συστήνεται ginkgo ως καθολικό ενισχυτικό μνήμης ή πρόληψη άνοιας.
- Ginkgo με αντιπηκτικά: πιθανός κίνδυνος αιμορραγίας, απαιτείται έλεγχος.
- Όχι συνδυασμός πολλών «brain boosters» για να καλυφθεί αδιάγνωστο σύμπτωμα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Θέλω πρώτα να δούμε τι επηρεάζει τη συγκέντρωσή σας, ώστε να βοηθήσουμε την πραγματική αιτία.»»

Πηγές φακέλου: [XR-S4] [XR-S5] [XR-S6] [XR-S7]

Χ03 Άσκηση, αποκατάσταση και κράμπες: στοχευμένη διατροφική υποστήριξη

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → Χ03

1. Μονοϋδρική κρεατίνη [B]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει επαναλαμβανόμενες σύντομες προσπάθειες υψηλής έντασης.

Πότε: Επιλεγμένος υγιής ενήλικος με οργανωμένη προπόνηση δύναμης/ισχύος.

Προσοχή: Όχι θεραπεία κραμπών· όχι γενίκευση σε νεφροπάθεια/κύηση/ανηλίκους.

Ελληνικά παραδείγματα: [B106] My Elements Sports Ultra Creatine Monohydrate Unflavored [XR-S8]

2. Νερό και εξατομικευμένη αναπλήρωση ηλεκτρολυτών [B]

Μηχανισμός και όφελος: Αντιμετωπίζει απώλειες ιδρώτα· ηλεκτρολύτες μπορεί να χρειάζονται σε πολύωρη εφίδρωση.

Πότε: Παρατεταμένη καταπόνηση, ιδίως στη ζέστη.

Προσοχή: Όχι υποχρεωτικό αθλητικό ποτό σε κάθε προπόνηση ή υπερβολική κατανάλωση υγρών.

[XR-S11]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι αυτόματο μαγνήσιο, BCAA ή σίδηρο χωρίς συγκεκριμένη ανάγκη.
- Δεν θεωρούμε την κράμπα απόδειξη έλλειψης ηλεκτρολύτη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Ας ταιριάξουμε το προϊόν με την προπόνηση και το διατροφικό κενό σας.»»

Πηγές φακέλου: [XR-S8] [XR-S9] [XR-S10] [XR-S11]

Χ04 «Θέλω κάτι φυσικό για τη χοληστερίνη»

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → Χ04

1. Διατροφική συμβουλευτική/διαιτολόγος [A]

Μηχανισμός και όφελος: Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, περισσότερα κατάλληλα φυτικά τρόφιμα· συμπληρωματική διαχείριση κινδύνου, όχι τεκμηριωμένη φαρμακολογική συνέργεια.

Πότε: Προσαρμογή σε συνήθειες, βάρος και συνοσηρότητες.

Προσοχή: Υποσχέσεις ότι τρόφιμο ή κάψουλα αντικαθιστά δευτερογενή πρόληψη.

[XM-S04]

2. Έλεγχος ετικέτας και συμφωνία απλού προγράμματος λήψης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Πρόληψη διπλής έκθεσης και υποστήριξη συνέπειας. Η μονακολίνη Κ δρα ως λοβαστατίνη.

Πότε: Κάθε συμπλήρωμα που ήδη χρησιμοποιείται καταγράφεται.

Προσοχή: Κόκκινη μαγιά ρυζιού μαζί με στατίνη ή ως αυθαίρετη υποκατάσταση.

[XM-S02] [XM-S04]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν συστήνουμε ρουτίνα CoQ10, νιασίνη ή πολυσυστατικά «χοληστερίνης».
- Κοινά ω-3 δεν ισοδυναμούν με συνταγογραφούμενο icosapent ethyl ειδικής ένδειξης· απαιτεί ιατρό, όχι μετατροπή δόσεων κάψουλας.
- Η μείωση LDL με φυτοστερόλες δεν αρκεί για υπόσχεση πρόληψης εμφράγματος.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Ας προστατεύσουμε την καρδιά σας με στοιχεία και ας ελέγξουμε τι προσφέρει πραγματικά αυτή η κάψουλα.»»

Πηγές φακέλου: [XM-S01] [XM-S02] [XM-S03] [XM-S04]

X05 Μακροχρόνιος PPI: σωστή χρήση και ανασκόπηση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X05

1. Έλεγχος χρονισμού λήψης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Για τους περισσότερους συμβατικούς PPI, λήψη πριν από γεύμα βελτιώνει την οξεοκαταστολή· βελτιστοποίηση χρήσης.

Πότε: Επιβεβαίωση οδηγιών συγκεκριμένου σκευάσματος, συνήθως 30-60 λεπτά πριν.

Προσοχή: Αυθαίρετος διπλασιασμός ή δεύτερος PPI.

[XM-S06]

2. Στοχευμένη συζήτηση για Mg και άλλες ελλείψεις [B]

Μηχανισμός και όφελος: Ασφάλεια: παρατεταμένη χρήση, ιδιαίτερα με διγοξίνη/διουρητικά, δικαιολογεί εξέταση ανάγκης ελέγχου Mg από ιατρό.

Πότε: Εργαστηριακά/ιστορικό καθοδηγούν υποκατάσταση B12, Mg ή άλλου στοιχείου.

Προσοχή: Εμπειρικό Mg σε νεφρική ανεπάρκεια ή καθυστέρηση αξιολόγησης συμπτωμάτων.

[XM-S07] [XM-S06]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Καθολική B12, Ca/D, Mg ή προβιοτικό επειδή λαμβάνει PPI.
- Προληπτική διακοπή γαστροπροστασίας χωρίς έλεγχο ένδειξης.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Θα ελέγξουμε αν το χρειάζεστε και πώς το παίρνετε· οι βιταμίνες δεν προστίθενται αυτόματα.»»

Πηγές φακέλου: [XM-S05] [XM-S06] [XM-S07] [XM-S08]

Χ06 «Ενίσχυση ανοσοποιητικού»: πρόληψη με συγκεκριμένο στόχο

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → Χ06

1. Πρακτικό σχέδιο διατροφής, ύπνου και κίνησης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζει φυσιολογική λειτουργία· δεν υπόσχεται μηδενικές λοιμώξεις.

Πότε: Ανεπαρκείς συνήθειες· μικροί εφαρμόσιμοι στόχοι.

Προσοχή: Δεν αντικαθιστά εμβολιασμό ή θεραπεία νόσου.

[XR-S14]

2. Υγιεινή χεριών και καλύτερος αερισμός [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνουν έκθεση/μετάδοση αναπνευστικών παθογόνων.

Πότε: Κλειστοί χώροι και επαφή με ευάλωτα άτομα.

Προσοχή: Η ανάγκη πρόσθετης προστασίας εξατομικεύεται.

[XR-S13]

3. Διόρθωση συγκεκριμένης διατροφικής έλλειψης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Αποκαθιστά επάρκεια θρεπτικού συστατικού· δεν ισοδυναμεί με υπερενίσχυση ανοσίας.

Πότε: Τεκμηριωμένη ένδειξη και κατάλληλο πλάνο.

Προσοχή: Έλεγχος διπλών συστατικών, αλληλεπιδράσεων και ανώτατων ορίων.

[XR-S12]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι καθολικές υψηλές δόσεις βιταμινών C/D, ψευδαργύρου ή πολυσυστατικά «ενισχυτικά».
- Βιολογικός μηχανισμός ή εργαστηριακός δείκτης δεν αποδεικνύει λιγότερες λοιμώξεις.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Η πρόληψη χρειάζεται συγκεκριμένο στόχο· ας ελέγξουμε πρώτα εμβολιασμούς και πραγματικές ελλείψεις.»»

Πηγές φακέλου: [XR-S12] [XR-S13] [XR-S14] [XR-S15]

Χ07 Βαριά πόδια, φλεβικά συμπτώματα και συμπίεση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → Χ07

1. Βάδισμα και διαλείμματα από παρατεταμένη ορθοστασία/ακινησία [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζουν φλεβική επιστροφή και ανακούφιση συμπτωμάτων.

Πότε: Χρόνια σταθερά συμπτώματα μετά τη διαλογή.

Προσοχή: Όχι ως υποκατάστατο διερεύνησης οξέος οιδήματος.

[XD-S1] [XD-S2]

2. Ανύψωση ποδιών στην ανάπαυση [B]

Μηχανισμός και όφελος: Μπορεί να μειώσει το φλεβικό βάρος.

Πότε: Όταν είναι άνετη και έχει αξιολογηθεί η αιτία.

Προσοχή: Διακοπή αν προκαλεί πόνο ή δύσπνοια· ιατρική αξιολόγηση.

[XD-S1] [XD-S2]

3. Απλή ενυδατική σε ξηρό ακέραιο δέρμα [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστήριξη δερματικού φραγμού και άνεσης.

Πότε: Ξηρότητα/κνησμός γύρω από φλεβικά συμπτώματα.

Προσοχή: Όχι μέσα σε έλκος· έκζεμα/πληγή χρειάζονται εξέταση.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream

[XD-S1] [XD-S4]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι διουρητικό ή συμπλήρωμα ως αυτόματα απάντηση σε αδιευκρίνιστο οίδημα.
- Όχι ισχυρότερη κάλτσα επειδή «πιέζει περισσότερο».

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα ελέγχουμε γιατί πρήζεται το πόδι και αν η συμπίεση είναι κατάλληλη.»

Πηγές φακέλου: [XD-S1] [XD-S2] [XD-S3] [XD-S4]

Χ08 Υποτροπιάζων επιχείλιος έρπης

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → Χ08

1. Προστατευτικό επίθεμα επιχείλιου έρπητα [B]

Μηχανισμός και όφελος: Φυσική προστασία της βλάβης όσο επουλώνεται.

Πότε: Εφόσον είναι συμβατό με τις οδηγίες εφαρμογής της κρέμας· δεν χρειάζονται υποχρεωτικά και τα δύο.

Προσοχή: Δεν τεκμηριώνει παύση μεταδοτικότητας.

Ελληνικά παραδείγματα: [B108] Compeed Herpes Patch

[XD-S5]

2. Υγιεινή χεριών και αποφυγή φιλιών/στοματικής επαφής [A]

Μηχανισμός και όφελος: Περιορισμός μετάδοσης μέχρι πλήρη επούλωση.

Πότε: Πλύσιμο χεριών πριν/μετά επαφή· κανένα φιλί σε βρέφος με ενεργό ή πρόσφατο έρπητα.

Προσοχή: Το επίθεμα ή η θεραπεία δεν αναιρούν αυτά τα μέτρα.

[XD-S5] [XD-S8]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι συστηματικό αντιικό χωρίς ιατρικό σχέδιο.
- Όχι λυσίνη ή συσκευή φωτός ως αναγκαία συμπληρωματική θεραπεία.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Η έγκαιρη αγωγή μπορεί να βοηθήσει, αλλά η προστασία των άλλων συνεχίζεται μέχρι να κλείσει η βλάβη.»

Πηγές φακέλου: [XD-S5] [XD-S6] [XD-S7] [XD-S8]

Χ09 Κάλτοι, σκληρύνσεις και μυρμηγκιές

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → Χ09

1. Ενυδατική για σκληρύνσεις [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μαλακώνει το ξηρό δέρμα παράλληλα με αποφόρτιση.

Πότε: Ακέραιο δέρμα· δεν θεραπεύει HPV.

Προσοχή: Όχι μέσα σε πληγή ή ως πρόσθετο καυστικό.

Ελληνικά παραδείγματα: [B050] CeraVe Moisturizing Cream

[XD-S9]

2. Προστατευτικό αδιάβροχο επίθεμα στην πισίνα και προσωπικά εργαλεία [A]

Μηχανισμός και όφελος: Μειώνουν έκθεση/διασπορά της μυρμηγκιάς.

Πότε: Όταν χρησιμοποιούνται κοινόχρηστοι υγροί χώροι· αποφυγή ξυπόλυτου βαδίσματος.

Προσοχή: Δεν μοιραζόμαστε λίμες και δεν τις χρησιμοποιούμε σε υγιές δέρμα.

[XD-S10] [XD-S11] [XD-S12]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι καυστικό επίθεμα κάλου σε διαβητικό πόδι.
- Όχι ταυτόχρονη επιθετική κρυοθεραπεία/οξέα χωρίς επαγγελματικό σχέδιο.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Πρώτα ξεχωρίζουμε τι είναι η βλάβη· η ίδια καυστική λύση δεν είναι ασφαλής για κάθε πόδι.»

Πηγές φακέλου: [XD-S9] [XD-S10] [XD-S11] [XD-S12]

X10 «Θέλω συμπλήρωμα για αδυνάτισμα»

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X10

1. Ημερολόγιο συνηθειών ή προαιρετική ζυγαριά [B]

Μηχανισμός και όφελος: Ανατροφοδότηση μέσα σε οργανωμένο πρόγραμμα· δεν αποδεικνύεται όφελος της συσκευής μόνης της.

Πότε: Εφόσον το επιθυμεί ο άνθρωπος και δεν προκαλεί άγχος/εμμονή.

Προσοχή: Εξαντλητική καταγραφή σε διατροφική διαταραχή.

[XM-S11]

2. Βαθμιαία κίνηση και τακτική επαφή με διαιτολόγο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Στηρίζουν λειτουργικότητα, προσήλωση και διατήρηση αλλαγών· χωρίς ισχυρισμό φαρμακολογικής συνέργειας.

Πότε: Προσαρμογή σε φυσική ικανότητα και διαθέσιμο χρόνο.

Προσοχή: Ακραία στέρηση ή άσκηση παρά συμπτώματα.

[XM-S09]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Διεγερτικά/πολυσυστατικούς «λιποδιαλύτες», καθαρτικά ή διουρητικά για απώλεια λίπους.
- «Φυσικό GLP-1» ή βερβερίνη ως ισοδύναμο συνταγογραφούμενου φαρμάκου.
- Στοιβαγμένα συμπληρώματα χωρίς δεδομένα για τον τελικό συνδυασμό.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Μπορούμε να οργανώσουμε κάτι εφαρμόσιμο που βοηθά την υγεία σας, χωρίς υποσχέσεις γρήγορης καύσης λίπους.»»

Πηγές φακέλου: [XM-S09] [XM-S10] [XM-S11]

X11 Διαρροή ούρων σε ενήλικο: τύπος, βοήθημα και εκπαίδευση

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X11

1. Κατάλληλο απορροφητικό ή βοήθημα τουαλέτας [B]

Μηχανισμός και όφελος: Συγκράτηση ούρων και λειτουργική υποστήριξη όσο αξιολογείται/θεραπεύεται η αιτία· δεν θεραπεύει ακράτεια.

Πότε: Σωστό μέγεθος, απορροφητικότητα και δυνατότητα αυτοφροντίδας.

Προσοχή: Αυθαίρετοι καθετήρες/κολπικές συσκευές· χρειάζονται επαγγελματική επιλογή.

[XM-S15]

2. Ημερολόγιο κύστης και εξατομίκευση υγρών/καφείνης [A]

Μηχανισμός και όφελος: Καταγραφή επεισοδίων/ουρήσεων διευκολύνει αξιολόγηση και εκπαίδευση.

Πότε: Τουλάχιστον 3 αντιπροσωπευτικές ημέρες· έλεγχος συνηθειών.

Προσοχή: Σκόπιμη αφυδάτωση ή διακοπή διουρητικού χωρίς θεράποντα.

[XM-S12] [XM-S14]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Cranberry/αντιβιοτικό για διαρροή χωρίς διάγνωση λοίμωξης.
- Εμπειρικό φάρμακο υπερδραστικής κύστης ή προστάτη.

Παράδειγμα επικοινωνίας

««Υπάρχουν τρόποι να μειωθούν οι διαρροές· ας βρούμε το κατάλληλο βοήθημα και τον σωστό έλεγχο.»»

Πηγές φακέλου: [XM-S12] [XM-S13] [XM-S14] [XM-S15]

X12 Επείγουσα αντισύλληψη και σεξουαλική υγεία

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X12

1. Γραπτό σχέδιο τακτικής αντισύλληψης και προφυλακτικά [A]

Μηχανισμός και όφελος: Η από του στόματος επείγουσα αντισύλληψη δεν καλύπτει επόμενες επαφές.

Πότε: Με λεβονοργεστρέλη: άμεση έναρξη/συνέχιση· με ουλιπριστάλη: συνήθως αναμονή 5 πλήρων ημερών. Προφυλακτικό/αποχή μέχρι να δράσει η τακτική μέθοδος.

Προσοχή: Ειδικό σχέδιο στα λάθη αντισυλληπτικών· όχι αυθαίρετη ταυτόχρονη λήψη των δύο φαρμάκων.

[XD-S13] [XD-S14]

2. Αξιολόγηση για έλεγχο ΣΜΝ [A]

Μηχανισμός και όφελος: Τα προφυλακτικά μειώνουν κίνδυνο ΣΜΝ· η επείγουσα αντισύλληψη δεν προστατεύει από αυτές.

Πότε: Ανάλογα με έκθεση, με προφυλακτικά για επόμενες επαφές.

Προσοχή: Ο έλεγχος δεν καθυστερεί την επείγουσα αντισύλληψη.

[XD-S13] [XD-S14]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Όχι προληπτικό αντιεμετικό ρουτίνας ή «ενισχυτικό» συμπλήρωμα.
- Όχι απαίτηση τεστ που δεν μπορεί ακόμη να ανιχνεύσει την πρόσφατη κύηση.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Θα οργανώσουμε τώρα την κατάλληλη επιλογή· ο χρόνος μετρά.»

Πηγές φακέλου: [XD-S13] [XD-S14] [XD-S15] [XD-S16]

X13 Μακροζωία και «κυτταρική αντιγήρανση»: από τον ισχυρισμό στον στόχο

Αρχική αξιολόγηση και διάγραμμα → X13

1. Κίνηση και εξατομικευμένο διατροφικό σχέδιο [A]

Μηχανισμός και όφελος: Υποστηρίζουν φυσιολογικό βάρος και επάρκεια θρεπτικών.

Πότε: Καθιστική ζωή ή ανεπαρκής πρόσληψη· προσαρμογή στις δυνατότητες.

Προσοχή: Όχι επιθετική δίαιτα σε ακούσια απώλεια βάρους/ευπάθεια.

[XR-S17] [XR-S12]

2. Έλεγχος ετικετών και αλληλεπιδράσεων [A]

Μηχανισμός και όφελος: Εντοπίζει διπλά συστατικά και ανεπιθύμητη επίδραση σε φάρμακα.

Πότε: Κάθε προσθήκη ή ήδη χρησιμοποιούμενο πολυσυστατικό σχήμα.

Προσοχή: Δεν αλλάζει αυθαίρετα συνταγογραφημένη θεραπεία.

[XR-S16]

Τι δεν προσθέτουμε αυτόματα

- Δεν προτείνουμε NR/NMN/PQQ/ρεσβερατρόλη με ισχυρισμό παράτασης ζωής· αυτό δεν τεκμηριώνεται από την αξιολογημένη κλινική βάση εδώ.
- Η μικρή RCT NR μέτρησε κυρίως NAD+ και βραχυχρόνια ανεκτικότητα· βελτίωση βιοδείκτη δεν αποδεικνύει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.
- Δεν μεταφέρουμε αποτελέσματα NR σε διαφορετική ουσία ή εμπορικό μίγμα.

Παράδειγμα επικοινωνίας

«Ας επενδύσουμε σε μετρήσιμους στόχους υγείας· η αύξηση ενός κυτταρικού δείκτη δεν αποδεικνύει μακροζωία.»»

Πηγές φακέλου: [XR-S7] [XR-S12] [XR-S16] [XR-S17] [XR-S18]

4 Ελληνικά εμπορικά παραδείγματα

Πηγές ταυτότητας: galinos.gr και www.sikalias.gr. Η καταχώριση δεν είναι κλινική απόδειξη, κατάταξη προτίμησης ή βεβαίωση ενεργής κυκλοφορίας και αποθέματος. Πάντα έλεγχος της συγκεκριμένης συσκευασίας και της ελληνικής ΠΧΠ.

Το μητρώο δίνει ενδεικτικά εμπορικά παραδείγματα και συνδέσμους ταυτότητας, όχι πλήρη κατάλογο εγκεκριμένων/κυκλοφορούντων ή διαθέσιμων προϊόντων στην Ελλάδα.

Η επαλήθευση καταχώρισης έγινε στις 29/09/2026. Η ύπαρξη σελίδας ή τιμής δεν αποδεικνύει τρέχουσα κυκλοφορία, επάρκεια αποθέματος, Rx/OTC καθεστώς ή κλινική καταλληλότητα.

Γαληνός και Sikalias χρησιμοποιούνται εδώ αποκλειστικά για αντιστοίχιση προϊόντος/δραστικής/μορφής. Δεν αποτελούν credibility anchors θεραπευτικής αποτελεσματικότητας ή υπεροχής brand.

Οι αναγραφόμενες περιεκτικότητες περιγράφουν προϊόντα, δεν αποτελούν οδηγίες δοσολογίας. Φάρμακα με διαφορετική μορφή/ισχύ/συνδυασμό/συσκευή δεν εναλλάσσονται αυτόματα.

Οι εμπορικές περιγραφές δεν αναπαράγονται ως κλινικοί ισχυρισμοί. Χρειάζονται ανεξάρτητες πηγές για κάθε σύσταση και ανασκόπηση της πλήρους ΠΧΠ/ετικέτας.

Η εμφάνιση ενός brand δεν συνιστά έγκριση, εμπορική κατάταξη ή αποκλειστική πρόταση. Στο δημόσιο εκπαιδευτικό υλικό μπορούν να παρουσιαστούν τα παραδείγματα χωρίς τιμές/πόντους/αγοραστικά κίνητρα.

Τα keywords είναι βοηθήματα σύνδεσης με κείμενο πρωτοκόλλων. Δεν επιτρέπεται αυτόματη σύσταση μόνο με αντιστοίχιση λέξης· ελέγχονται οδός, μορφή, συστατικά και ηλικία.

Περιορισμοί επαλήθευσης

Δεξτρομεθορφάνη · Επαληθεύτηκε σελίδα δραστικής στον Γαληνό, όχι συγκεκριμένη ελληνική εμπορική συσκευασία για ασφαλή αναφορά. · <https://www.galinos.gr/web/drugs/main/substances/dextromethorphan/marketing>

Υπεροξείδιο βενζοϋλίου ως μονοσκεύασμα · Το BREVOXYL 4% εμφανίζεται σε συγκεκριμένες καταχωρίσεις ως μη κυκλοφορούν. Δεν αναφέρεται ως τρέχον εμπορικό παράδειγμα. Ο επαληθευμένος σταθερός συνδυασμός EPIDUO δεν υποκαθιστά μονοσκεύασμα. · <https://www.galinos.gr/web/drugs/main/packages/21571/marketing>

Μαλακτικό κυψελίδας/ωτικές σταγόνες · Δεν επαληθεύτηκε κατάλληλο απλό μαλακτικό. Το CUE Otic που βρέθηκε είναι πολυσυστατικό προϊόν διαφορετικού σκοπού και δεν χαρτογραφείται ως απλό μαλακτικό κυψελίδας.

B001 Παρακεταμόλη

DEPON · Δισκία 500 mg· σιρόπι 120 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B002 Ιβουπροφαίνη από του στόματος

ALGOFREN · Επικαλυμμένα δισκία 200/400/600 mg· σιρόπι 100 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B003 Σετιριζίνη

ZIRTEK / ZIPTEK · Δισκία 10 mg· πόσιμες σταγόνες 10 mg/mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B004 Λοραταδίνη

CLARITYNE · Δισκία 10 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B005 Λεβοσετιριζίνη

XOZAL · Δισκία 5 mg· πόσιμο διάλυμα 0,5 mg/mL· σταγόνες 5 mg/mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B006 Φουροϊκή μομεταζόνη, ρινική

NASONEX · Ρινικό εκνέφωμα εναιώρημα 0,05% w/w

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B007 Φουροϊκή φλουτικαζόνη, ρινική

AVAMYS · Ρινικό εναιώρημα 27,5 μικρογραμμάρια/ψεκασμό

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B008 Ξυλομεταζολίνη, ρινική

OTRIVIN · Ρινικές μορφές 0,1% και παιδικές 0,05%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B009 Αμβροξόλη

MUCOSOLVAN · Σιρόπι 15 mg/5 mL ή 30 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B010 Βρωμεξίνη

BISOLVON · Σιρόπι 8 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B011 Βουταμιράτη

SINECOD · Σιρόπι 7,5 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B012 Αλγινικό νάτριο + διττανθρακικό νάτριο + ανθρακικό ασβέστιο

GAVICON DOUBLE ACTION · Πόσιμο εναιώρημα 500+213+325 mg/10 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B013 Υδροξείδιο αργιλίου + υδροξείδιο μαγνησίου

MAALOX χωρίς ζάχαρη · Μασώμενα δισκία 400+400 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B014 Ομεπραζόλη

LOSEC · Γαστροανθεκτικά καψάκια 20 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B015 Παντοπραζόλη

CONTROLOC · Γαστροανθεκτικά δισκία 40 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B016 Εσομεπραζόλη

NEXIUM · Γαστροανθεκτικά δισκία 20/40 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B017 Μακρογόλη 4000

TANILAS · Κόνις για πόσιμο διάλυμα, φακελίσκοι 10 g

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B018 Λακτουλόζη

DUPHALAC · Σιρόπι 3,335 g/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B019 Βισακοδύλη

DULCOLAX · Γαστροανθεκτικά δισκία 5 mg· υπόθετα 10 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B020 Λοπεραμίδη

IMODIUM ORIGINAL / INSTANT · Καψάκια ή διασπειρόμενα στο στόμα δισκία 2 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B021 *Saccharomyces boulardii* CNCM I-745

ULTRA-LEVURE · Καψάκια 250 mg· κόνις για πόσιμο εναίωμα 250 mg/φακελίσκο

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B022 Κλοτριμαζόλη, δερματική

CANESTEN · Κρέμα εξωτερικής χρήσης 1%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B023 Κλοτριμαζόλη, κολπική

CANESTEN · Κολπικά δισκία 100 mg ή 500 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B024 Τερβιναφίνη, δερματική

LAMISIL · Κρέμα εξωτερικής χρήσης 1%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B025 Μικοναζόλη, δερματική

DAKTARIN · Κρέμα εξωτερικής χρήσης 2%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B026 Αζελαϊκό οξύ

SKINOREN · Γέλη 15%· κρέμα 20%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B027 Αδαπαλένη + υπεροξειδίο βενζοϋλίου

EPIDUO · Γέλη 0,1% + 2,5%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B028 Ασικλοβίρη, δερματική

ZOVIRAX · Κρέμα 5%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B029 Δικλοφαινάκη, δερματική

VOLTAREN EMULGEL · Γέλη 1%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B030 Θειικός σίδηρος

TARDYFERON · Δισκία παρατεταμένης αποδέσμευσης, 80 mg σιδήρου

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B031 Φυλλικό οξύ

FILICINE · Δισκία 5 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B032 Ανθρακικό ασβέστιο

CALCIORAL · Μασώμενα δισκία 500 mg στοιχειακού ασβεστίου

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B033 Μετφορμίνη

GLUCOPHAGE · Επικαλυμμένα δισκία 850/1000 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B034 Λεβοθυροξίνη

EUTHYROX · Δισκία, πολλαπλές περιεκτικότητες σε μικρογραμμάρια

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B035 Ατορβαστατίνη

LIPITOR · Επικαλυμμένα δισκία 10/20/40 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B036 Ροσουβαστατίνη

CRESTOR · Επικαλυμμένα δισκία 5/10/20/40 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B037 Τιρζεπατίδη

MOUNJARO · Ενέσιμο διάλυμα· έλεγχος ακριβούς πέννας/φιαλιδίου και περιεκτικότητας

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B038 Σεμαγλουτίδη

OZEMPIC · Προγεμισμένη πένα ενέσιμου διαλύματος· έλεγχος ακριβούς περιεκτικότητας

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B039 Απιξαμπάνη

ELIQUIS · Επικαλυμμένα δισκία 2,5/5 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B040 Ριβαροξαβάνη

XARELTO · Επικαλυμμένα δισκία· ενδεικτικές περιεκτικότητες 10/15/20 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B041 Ασενοκουμαρόλη

SINTROM · Δισκία 4 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B042 Σαλβουταμόλη, εισπνεόμενη

AEROLIN · Δοσιμετρικό αερόλυμα 100 μικρογραμμάρια/δόση

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B043 Βουδεσονίδη, εισπνεόμενη

PULMICORT · Εναιώρημα εκνεφωτή 0,25 ή 0,5 mg/mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B044 Βουδεσονίδη + φορμοτερόλη

SYMBICORT TURBUHALER · Κόνις για εισπνοή 160+4,5 μικρογραμμάρια/δόση

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B045 Βεκλομεθαζόνη, εισπνεόμενη

QVAR AUTOHALER · Διάλυμα εισπνοών υπό πίεση 50/100 μικρογραμμάρια/δόση

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B046 Τιοτρόπιο

SPIRIVA RESPIMAT · Διάλυμα εισπνοών 2,5 μικρογραμμάρια/ψεκασμό

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B047 Νικοτίνη διαδερμική

NICORETTE CLEAR PATCH · Διαδερμικά έμπλαστρα 10/15/25 mg ανά 16 ώρες

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B048 Νικοτίνη ταχείας δράσης

NICORETTE QUICKSPRAY · Στοματικό εκνέφωμα 1 mg/ψεκασμό

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B049 Δεξπανθενόλη 5%

BEPANTHOL Cream · Κρέμα 100 g

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B050 Ceramides + υαλουρονικό οξύ

CeraVe Moisturizing Cream · Κρέμα 50 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B051 Συνδυασμός αντηλιακών φίλτρων UVA/UVB

La Roche-Posay Anthelios UVMune 400 Oil Control Fluid SPF50+ · Fluid προσώπου 50 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B052 Δισγλυκινικός σίδηρος

Solgar Gentle Iron 20 mg · 90 κάψουλες

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B053 Φυλλικό οξύ 400 μg

Solgar Folacin 400 μg · 100 δισκία

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B054 Χλωρεξιδίνη 0,20%

Intermed Chlorhexil 0.20% Mouthwash · Στοματικό διάλυμα 250 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B055 Φθοριούχο νάτριο, 1450 ppm F

Frezyderm Toothpaste Without Taste · Οδοντόκρεμα 75 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B056 Λιπαντικό οφθαλμικό διάλυμα χωρίς συντηρητικά

Alcon Systane Ultra χωρίς συντηρητικά · Οφθαλμικές σταγόνες 10 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B057 Υαλουρονικό οξύ σε συνδυασμό οφθαλμικών λιπαντικών

Alcon Systane Hydration UD · 30 μονοδόσεις x 0,7 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B058 Εκτοΐνη 2% + υαλουρονικό οξύ 0,05%

Ursapharm Hylo Dual · Οφθαλμικές σταγόνες 10 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B059 Ουρία σε ενυδατική βάση

Froika Urea-3 Cream · Κρέμα 150 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B060 Ουρία 5%

Eubos Urea 5% Hand Cream · Κρέμα χεριών 75 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B061 Ουρία σε γαλάκτωμα

Froika U-40 Urea Emulsion · Γαλάκτωμα 150 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B062 Χοληκαλσιφερόλη / βιταμίνη D3

Intermed D3 Fix Drops 1000 IU · Σταγόνες 30 mL· η σελίδα αναφέρει 1000 IU/σταγόνα

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B063 Χοληκαλσιφερόλη / βιταμίνη D3 χαμηλότερης ισχύος

Intermed D3 Fix Drops 200 IU · Σταγόνες 30 mL· η σελίδα αναφέρει 200 IU/σταγόνα

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B064 Βιταμίνη D3

Doctors Formulas D3 Formula 2000 IU · 60 μαλακές κάψουλες

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B065 Πανθενόλη 5% + madecassoside σε μαλακτική βάση

La Roche-Posay Cicaplast Baume B5+ · Balm 100 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B066 Ηλεκτρολύτες νατρίου/καλίου/χλωρίου + δεξτρόζη

Almora Plus Electrolytes · 12 φακελίσκοι για πόσιμο διάλυμα

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B067 Κιτρικό ασβέστιο + βιταμίνη D3

Solgar Calcium Citrate with Vitamin D3 · 60 δισκία

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B068 Μακρογόλη 3350

Epsilon Health Effecol 3350 · 24 φακελίσκοι, 13,3 g προϊόντος/φακελίσκο

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B069 Βιταμίνη B12 / μεθυλκοβαλαμίνη

Health Aid Metcobin Methylcobalamin B12 1000 µg · 60 δισκία· καταχώριση στον κατάλογο B12

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B070 Φυσιολογικός ορός σε αμπούλες

Clinofar αποστειρωμένος φυσιολογικός ορός · 60 x 5 mL· καταχώριση προϊόντος στον κατάλογο

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B071 Τακρόλιμους, δερματική

PROTOPIC · Αλοιφή 0,03% και 0,1%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B072 Κετοконаζόλη, σαμπουάν

FUNGORAL · Φαρμακευτικό σαμπουάν 2%, 120 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B073 Μινοξιδίλη, δερματική

REGAINE · Δερματικό διάλυμα 2% ή 5%· διαφορετικά προϊόντα αφρού 5% για άνδρες/γυναίκες

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B074 Αλενδρονικό οξύ

FOSAMAX ONCE WEEKLY · Δισκίο 70 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B075 Σουματριπτάνη

IMIGRAN · Επικαλυμμένο δισκίο 50 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B076 Μετοκλοπραμίδη

PRIMPERAN · Δισκίο 10 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B077 Μελατονίνη παρατεταμένης αποδέσμευσης**CIRCADIN** · Δισκίο παρατεταμένης αποδέσμευσης 2 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B078 Καλσιποτριόλη + βηταμεθαζόνη, δερματικός συνδυασμός**DONOBET** · Γέλη 50 μg/g + 0,5 mg/g

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B079 Αμορολφίνη, λάκα ονύχων**LOCERYL** · Λάκα ονύχων 5%, 5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B080 Φλουρβιπροφαίνη, τροχίσκος**STREPFEN** · Τροχίσκος 8,75 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B081 Καρβοκυστεΐνη**MUCOTHIOIOL ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ** · Σιρόπι 250 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B082 Ακετυλοκυστεΐνη**TREBON-N** · Αναβράζον δισκίο 600 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B083 Μικοναζόλη, στοματική γέλη**DAKTARIN ORAL GEL** · Στοματική γέλη 2%, 40 g

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B084 Βενζυδαμίνη, στοματικός βλεννογόνο**TANTUM VERDE** · Στοματικό εκνέφωμα 0,15% ή διάλυμα στοματικών πλύσεων 0,15%

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B085 Διμενυδρινάτη**VOMEX-A** · Σιρόπι 16,50 mg/5 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B086 Ψύλλιο / Plantago ovata husk**HealthAid Psyllium Husk Fibre** · Σκόνη φλοιού ψυλλίου, 300 g

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B087 Cranberry, τυποποιημένο εκχύλισμα**Epsilon Health Urolyt** · 14 κάψουλες· η σελίδα δηλώνει 36 mg PAC-A ανά δόση

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B088 Βιταμίνη B12 / κυανοκοβαλαμίνη**Power Health Platinum B-vit 12** · 1000 μg· συσκευασία 60 μονάδων από του στόματος

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B089 Σιμεθικόνη

DULCOGAS · Κοκκία 125 mg, 18 φακελίσκοι

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B090 Μη ορμονικό κολπικό ενυδατικό

Wellcon Replens MD Vaginal Gel · 8 εφαρμογές/τεμάχια

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B091 Λιπαντικό προσωπικής χρήσης υδατικής βάσης

Durex K-Y Jelly Personal Lubricant · Γέλη 75 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B092 Ρετινόλη + βιταμίνη B3, καλλυντικός ορός

La Roche-Posay Retinol B3 Serum · Ορός 30 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B093 Λακτάση

Lamberts Lactase Complex · 60 δισκία· η καταχώριση έχει τίτλο 350 mg

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B094 Petrolatum / λευκή βαζελίνη

Chemco Petrolatum · Λευκή φαρμακευτική βαζελίνη, 800 g

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B095 Ήπιο καθαριστικό χωρίς άρωμα

CeraVe Hydrating Cleanser for Normal to Dry Skin · Κρέμα καθαρισμού 236 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B096 Διμεθικόνη σε αντιφθειρικό διάλυμα

Hedrin Solution Lotion · Λοσιόν 100 mL

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B097 Οξείδιο ψευδαργύρου 10% σε κρέμα πάνας

Helenvita Baby Nappy Rash Cream · Κρέμα 20 mL, ως καταχωρισμένη δοκιμαστική συσκευασία

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B098 Οξική ουλιπριστάλη, επείγουσα αντισύλληψη

ELLAONE · Δισκίο 30 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B099 Λεβονοργεστρέλη, επείγουσα αντισύλληψη

NORLEVO · Δισκίο 1,5 mg

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B100 Ιβερμεκτίνη, δερματική

SOOLANTRA · Κρέμα 10 mg/g, 30 g

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B101 Νυστατίνη, πόσιμο εναιώρημα

NYSTAMYSYN/FARMASYN · Πόσιμο εναιώρημα 100.000 IU/mL, 50 mL

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B102 Τζίντζερ / Zingiber officinale, εκχύλισμα

Lamberts Ginger · 120 mg εκχυλίσματος ανά κάψουλα, 60 κάψουλες

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B103 Σαλικυλικό οξύ σε επίθεμα κάλου

Compeed Μεσαία Επιθέματα για Κάλους με Σαλικυλικό Οξύ · 6 επιθέματα

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B104 Τριαμσινολόνη, στοματικό φύραμα

JIVEN · Στοματικό φύραμα 0,1%, 20 g

Γαληνός · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Φάρμακο — έλεγχος ακριβούς συσκευασίας, ισχύουσας ΠΧΠ και καθεστώτος διάθεσης πριν από χορήγηση.

B105 Ρινική ταινία μηχανικής διάνοιξης

Breathe Right Original Medium · 30 ρινικές ταινίες

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B106 Μονοϋδρική κρεατίνη

My Elements Sports Ultra Creatine Monohydrate Unflavored · Σκόνη 300 g

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B107 Πρωτεΐνη ορού γάλακτος

Royal Green Whey Protein Organic · Σκόνη πρωτεΐνης ορού γάλακτος 600 g

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

B108 Προστατευτικό επίθεμα επιχείλιου έρπητα

Compeed Herpes Patch · 15 επιθέματα

Sikalias · Ακριβής καταχώριση · Έλεγχος 2026-09-29

Έλεγχος τρέχουσας ετικέτας/οδηγιών και κανονιστικής κατηγορίας· δεν τεκμαίρεται διαθεσιμότητα.

5 Εκπαίδευση και καταγραφή

Μικροεκπαίδευση 20 λεπτών: επιλέγεται ένα πρωτόκολλο, ένας εργαζόμενος υποδύεται τον ασθενή και ένας καταγράφει τις ερωτήσεις. Ο φαρμακοποιός εξηγεί τη διαλογή, την αρχική επιλογή και μία μόνο τεκμηριωμένη πρόσθετη παρέμβαση ή τον λόγο μη προσθήκης.

Κριτήρια αξιολόγησης: αναγνώριση σημείου κινδύνου, πλήρης έλεγχος συγχωρηγούμενων προϊόντων, ορθή χρήση πηγής, σαφής διάκριση μηχανισμού και αποδεδειγμένου οφέλους, αναγνώριση ορίων αρμοδιότητας και συγκεκριμένη επανεκτίμηση. Ο όγκος πωλήσεων δεν αποτελεί δείκτη κλινικής επάρκειας.

Ελάχιστη καταγραφή συμβουλής: ημερομηνία, ηλικιακή ομάδα, κύριο αίτημα, διάρκεια, σημεία κινδύνου που ελέγχθηκαν, συναφής αγωγή, απόφαση και αιτία, κωδικός πρωτοκόλλου, πρόσθετη παρέμβαση ή καμία, όριο επανεκτίμησης και αρχικά υπεύθυνου φαρμακοποιού. Η δημόσια HTML δεν συλλέγει ή αποστέλλει στοιχεία ασθενών.

Παραλαβή λεβοθυροξίνης και αίτημα ασβεστίου

Αναζητήστε M07 και M13. Ελέγξτε τον χρόνο λήψης και την ακριβή ΠΧΠ. Η κρίσιμη συμπληρωματική ενέργεια είναι σωστός χρονικός διαχωρισμός, όχι προϊόν ενίσχυσης της θυρεοειδικής αγωγής.

Βήχας με δύσπνοια

Η παραπομπή προηγείται του διαχωρισμού ξηρού ή παραγωγικού βήχα. Μην ολοκληρώσετε καλάθι συμπληρωμάτων πριν αντιμετωπιστεί το σημείο κινδύνου.

Αντιβίωση και ερώτηση για προβιοτικό

Αναζητήστε M06 και τα γαστρεντερικά πρωτόκολλα. Ελέγξτε στόχο, πληθυσμό, στέλεχος και ευπάθεια. Δεν είναι όλα τα προβιοτικά ισοδύναμα ούτε υποχρεωτική συνοδεία κάθε αντιβιοτικού.

Κρέμα κατά των ρυτίδων σε εγκυμοσύνη

Ελέγξτε πραγματική σύνθεση και κύηση πριν από αγορά. Δώστε προτεραιότητα σε κατάλληλη καθημερινή φροντίδα και φωτοπροστασία, χωρίς να μεταφέρετε στοιχεία συνταγογραφούμενου ρετινοειδούς σε κάθε καλλυντικό.

Κόπωση και επιθυμία για πολυβιταμίνη

Αναζητήστε W01. Διερευνήστε διάρκεια, λειτουργική επιβάρυνση, αιμορραγία, ύπνο και φάρμακα. Μην θεωρήσετε τεκμηριωμένη έλλειψη επειδή ο πελάτης ζητά τόνωση.

Νέος χρήστης εισπνεόμενου

Ζητήστε επίδειξη της συσκευής. Ελέγξτε αν ένα βοήθημα είναι συμβατό με το συγκεκριμένο είδος εισπνευστήρα. Το αεροθάλαμο δεν τον συνδυάζουμε με κάθε εισπνεόμενη συσκευή.

Αντιστοίχιση παλαιότερων θεματικών

Οι 39 θεματικές του δημοσιευμένου εγχειριδίου της 15/07/2025 χρησιμεύουν ως χάρτης αναγκών. Οι κλινικές προτάσεις έχουν επανεξεταστεί και οι παλιές εμπορικές αναφορές δεν μεταφέρονται αυτόματα.

Αριθμός	Θέμα	Νέα πρωτόκολλα
1	Άμυνα οργανισμού	X06, R03
2	Μικροβίωμα	G02, G03, G05, G06
3	Αντιβίωση	M06
4	Δυσκοιλιότητα	G04
5	Διάρροια	G02, G03
6	Ναυτία	G07, W06
7	Αλλεργική ρινίτιδα	R05
8	Ροχαλητό	X01
9	Ψυχική υγεία	W16
10	Αϋπνία	W15
11	Μνήμη	X02
12	Κόπωση	W01, W02, W03
13	Στρες σπουδών	W16, X02
14	Εργασιακό στρες	W16, W15
15	Διαβήτης	M08, M10, M15
16	Λιπίδια και πίεση	X04, M11
17	Καρδιαγγειακός κίνδυνος	X04, M11, M12
18	Μυϊκές ενοχλήσεις στατίνης	M09
19	Άσκηση	X03
20	Αρθρώσεις	M04, M05
21	Λαιμός	R03, R04
22	Βήχας	R01, R02, R06
23	Αιμορροΐδες	G08
24	Τσιμπήματα	D14
25	Μάτια	R11, R12
26	Μαλλιά	D11, D15
27	Ακμή και ευαισθησία	D02, D03, D04

Αριθμός	Θέμα	Νέα πρωτόκολλα
28	Πρόσωπο	D01, D05, D06, D07
29	Σώμα	D01, D02, D12
30	Περίοδος	W08
31	Εμμηνόπαυση	W09
32	Κύηση και θηλασμός	W05, W06, W07
33	Γονιμότητα	W05, W14
34	Ευερέθιστο έντερο	G05, G06
35	Κάπνισμα	R14, R10
36	Ουρολοιμώξεις	W10, W11
37	Χρόνια καταστολή οξέος	X05, G01
38	Ημικρανία	M02, M03
39	Γήρανση	X13, D05

Δελτίο παρέμβασης

Πεδίο	Καταγραφή
Ημερομηνία και κωδικός πρωτοκόλλου	_____
Αίτημα και διάρκεια	_____
Σχετική αγωγή και ειδικές συνθήκες	_____
Σημεία κινδύνου και παραπομπή	_____
Αρχική επιλογή και τεκμηρίωση	_____
Πρόσθετη παρέμβαση ή καμία	_____
Επανεκτίμηση	_____
Υπεύθυνος φαρμακοποιός	_____

6 Βιβλιογραφία και αξιολόγηση

Το rating αφορά τη συγκεκριμένη χρήση της πηγής. Η αξιοπιστία μιας οδηγίας δεν συνεπάγεται υψηλή βεβαιότητα για κάθε επιμέρους παρέμβασή της. Οι διευθύνσεις είναι ενεργοί σύνδεσμοι. Η ίδια πηγή μπορεί να εμφανίζεται με διαφορετικό κωδικό σε διαφορετικό κλινικό ερώτημα.

[E01] Joint FIP/WHO guidelines on good pharmacy practice: standards for quality of pharmacy services

WHO και FIP · 2011 · Rating 4/5 · professional standard

Αιτιολόγηση: Κοινό επίσημο πλαίσιο ποιότητας φαρμακευτικών υπηρεσιών.

Στηρίζει: Επαγγελματική ευθύνη, κατάλληλη χρήση φαρμάκων και προσανατολισμός στον ασθενή.

Όρια: Γενικό διεθνές πλαίσιο· δεν υποκαθιστά ελληνικούς κανόνες ή συγκεκριμένο κλινικό πρωτόκολλο.

<https://www.who.int/publications/m/item/annex-8-trs-961>

Έλεγχος: 2026-09-29

[E02] GRADE Working Group: certainty of evidence and strength of recommendations; criteria for applying GRADE

GRADE Working Group · κριτήρια ενημέρωσης 2023 · Rating 5/5 · methodology

Αιτιολόγηση: Πρωτογενής μεθοδολογική πηγή του GRADE.

Στηρίζει: Διάκριση αξιολόγησης τεκμηρίων από ισχύ σύστασης και όρια ισχυρισμού ότι εφαρμόστηκε GRADE.

Όρια: Δεν αποτελεί κλινική τεκμηρίωση για οποιοδήποτε προϊόν του εγχειριδίου.

<https://www.gradeworkinggroup.org/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S1] Cough (acute): antimicrobial prescribing — NG120

NICE · 2019 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Περιορισμένο συμπτωματικό όφελος μελιού και μη κωδεϊνούχων αντιβηχικών σε επιλεγμένους ασθενείς· όχι ρουτίνα αντιβιοτικό ή βλεννολυτικό στον απλό οξύ βήχα.

Όρια: Οι επιμέρους OTC παρεμβάσεις έχουν χαμηλότερη βεβαιότητα από τη συνολική ποιότητα της οδηγίας. Ελέγχθηκαν ευρετηριασμένα επίσημα αποσπάσματα· πλήρες άνοιγμα απέτυχε με 403.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng120/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S2] Cough

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Συμπτώματα παραπομπής, συνήθης διάρκεια, ενυδάτωση/ανάπαυση και περιορισμοί σιροπιών.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπερχρή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/cough/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S3] Opioids and serotonergic medicines: some combinations may increase the risk of serotonin syndrome

Medsafe · 2022 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αλληλεπίδραση δεξτρομεθορφάνης με σεροτονινεργικά αντικαταθλιπτικά και αντένδειξη με MAOI.

Όρια: Ρυθμιστική τεκμηρίωση ασφάλειας, όχι τεκμηρίωση αποτελεσματικότητας αντιβηχικού.

<https://www.medsafe.govt.nz/profs/PUArticles/September2022/Opioids-and-serotonergic%20medicines-risk-of-serotonin-syndrome.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S4] Side effects of ramipril

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Επίμονος ξηρός βήχας από ραμιπρίλη· ανάγκη ιατρικής επανεξέτασης αντί προσθήκης σιροπιών.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/ramipril/side-effects-of-ramipril/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S5] Bronchitis

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Συμπτωματική φροντίδα, διακοπή καπνίσματος, κόκκινες σημαίες παραγωγικού βήχα.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/bronchitis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S6] Respiratory tract infections (RTIs)

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Υγρά, απομάκρυνση καπνού και μέτρα ανακούφισης/μείωσης μετάδοσης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/respiratory-tract-infection/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S7] Manage Common Cold

CDC · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Συμπτωματική φροντίδα, ρινικός ορός, όχι μέλι κάτω του έτους, έγκαιρη αναγνώριση πιθανής γρίπης/COVID-19 υψηλού κινδύνου.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.cdc.gov/common-cold/treatment/index.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S8] Paracetamol for adults

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αναλγησία/αντιπυρεσία, έλεγχος διπλής δραστικής, ήπατος και νεφρών.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/paracetamol-for-adults/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S9] Decongestants

NHS · 2022 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Βραχεία χρήση ρινικών αποσυμφορητικών έως 5 ημέρες, όχι διπλή αποσυμφόρηση, ηλικιακές/καρδιαγγειακές προφυλάξεις.

Όρια: Η τρέχουσα σελίδα δίνει όριο 5 ημερών· η ελληνική ΠΧΠ του συγκεκριμένου σκευάσματος υπερσχύει όταν είναι αυστηρότερη.

<https://www.nhs.uk/medicines/decongestants/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S10] Sore throat (acute): antimicrobial prescribing — NG84

NICE · 2018 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Παρακεταμόλη/κατάλληλη ιβουπροφαίνη· μικρό όφελος φαρμακευτικών παστίλιων· αντιβιοτική διαλογή.

Όρια: Ελέγχθηκαν επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα. Τα βρετανικά δικαιώματα συνταγογράφησης δεν μεταφέρονται στην Ελλάδα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng84/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S11] Sore throat

NHS · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Δυσκαταποσία, σιελόρροια, συριγμός ως επείγοντα· υγρά, μαλακές τροφές, επανεξέταση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/sore-throat/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S12] Ibuprofen for adults

NHS · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: ΜΣΑΦ: έλκος, νεφρική/καρδιακή νόσος, εγκυμοσύνη, αλληλεπιδράσεις και αποφυγή διπλού ΜΣΑΦ.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/ibuprofen-for-adults/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S13] Allergic rhinitis

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Διαλογή αλλεργικών συμπτωμάτων, αντιισταμινικά, ρινικά στεροειδή, ορός, έλεγχος αλλεργιογόνων.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/allergic-rhinitis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S14] Allergic Rhinitis in Adults

NHS Cornwall Referral Management Service · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Τακτική σωστή χρήση ενδορρινικών στεροειδών· όχι συστηματική προσθήκη από του στόματος αντιισταμινικού μόνο για ανεπαρκή ρινική ανταπόκριση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

https://rms.cornwall.nhs.uk/primary_care_clinical_referral_criteria/rms/primary_care_clinical_referral_criteria/allergy/allergic_rhinitis

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S15] About mometasone nasal spray

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Μομεταζόνη για αλλεργική ρινίτιδα, ως ενδορρινική αντιφλεγμονώδης επιλογή.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/mometasone-nasal-spray/about-mometasone-nasal-spray/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S16] How to Safely Rinse Sinuses

CDC · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Ασφαλές νερό για ρινικές πλύσεις: αποστειρωμένο, απεσταγμένο ή κατάλληλα βρασμένο/κρυωμένο.

Όρια: Ασφάλεια διαδικασίας· δεν αποδεικνύει κλινική αποτελεσματικότητα πλύσεων.

<https://www.cdc.gov/naegleria/prevention/sinus-rinsing.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S17] Sinusitis (acute): antimicrobial prescribing — NG79

NICE · 2017 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Διάρκεια και παραπομπή, περιοριτικές/νευρολογικές επιπλοκές, αναλγησία· περιορισμένη τεκμηρίωση ρινικών βοηθημάτων.

Όρια: Η οδηγία διακρίνει ≥ 10 ημέρες χωρίς βελτίωση. Ελέγχθηκαν επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα. Υψηλή δόση ρινικού στεροειδούς για οξεία παραρρινοκολπίτιδα δεν προτείνεται εδώ ως αυτοθεραπεία.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng79/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S18] EMA confirms measures to minimise the risk of serious side effects with medicines containing pseudoephedrine

EMA · 2024 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αντενδείξεις ψευδοεφεδρίνης σε σοβαρή/μη ελεγχόμενη υπέρταση και σοβαρή νεφρική νόσο· PRES/RCVS.

Όρια: Ασφάλεια, όχι σύσταση για χρήση. Επίσημο ευρετηριασμένο περιεχόμενο· άνοιγμα με περιορισμό 429.

<https://www.ema.europa.eu/en/news/ema-confirms-measures-minimise-risk-serious-side-effects-medicines-containing-pseudoephedrine>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S19] High temperature (fever) in adults

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αντιπυρετικό για ενόχληση, υγρά, ανάπαυση και ιατρική εκτίμηση σε επιδείνωση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/fever-in-adults/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S20] Sepsis

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Σύγχυση, δύσπνοια, μεταβολή χρώματος δέρματος και ολιγουρία ως σημεία επείγουσας εκτίμησης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/sepsis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S21] Fever in under 5s: assessment and initial management — NG143

NICE · 2019 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Ηλικιακή διαλογή, αντιπυρετικά για δυσφορία· όχι ταυτόχρονη χορήγηση δύο αντιπυρετικών.

Όρια: Αφορά κυρίως κάτω των 5 ετών. Ελέγχθηκαν επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα· πλήρες άνοιγμα 403.

<https://www.nice.org.uk/guidance/NG143/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S22] High temperature (fever) in children

NHS · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Κόκκινες σημαίες, όρια μικρών βρεφών, ενυδάτωση, όχι ασπιρίνη κάτω των 16, προφυλάξεις ιβουπροφαίνης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/fever-in-children/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S23] Paracetamol for children

NHS · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Διαφορετικές συγκεντρώσεις, σωστή μέτρηση με δοσομετρική σύριγγα και αποφυγή διπλών δόσεων.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/paracetamol-for-children/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S24] Summary Guide for Asthma Management and Prevention — Adults, Adolescents and Children 6–11 Years

Global Initiative for Asthma (GINA) · 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Θεραπεία που περιλαμβάνει ICS, τεχνική συσκευών, γραπτό σχέδιο, spacer όπου ενδείκνυται.

Όρια: Πρωτόκολλο φαρμακευτικής υποστήριξης· δεν αναπαράγει ή αντικαθιστά τους θεραπευτικούς αλγορίθμους GINA. Η ηλικία κάτω των 6 απαιτεί χωριστή παιδιατρική διαχείριση.

<https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2026/07/GINA-Summary-Guide-2026-WEB-WMS.pdf>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S25] Side effects of beclometasone inhalers

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Ξέπλυμα στόματος/απόπλυση και κατάλληλος spacer για μείωση στοματικών ανεπιθύμητων ενεργειών.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/beclometasone-inhalers/side-effects-of-beclometasone-inhalers/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S26] Chronic obstructive pulmonary disease in over 16s: diagnosis and management — NG115

NICE · 2018 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Εκπαίδευση εισπνευστικών, εξατομικευμένο σχέδιο, αποκατάσταση και αξιολόγηση εμβολιασμών.

Όρια: Ελέγχθηκαν επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα. Δεν αφορά αρχική διάγνωση στο φαρμακείο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng115/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S27] Chronic obstructive pulmonary disease (COPD): Treatment

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Διακοπή καπνίσματος, αναπνευστική αποκατάσταση, επιλεγμένη συνταγογραφημένη βλεννολυτική θεραπεία.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/treatment/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S28] Dry Eye

National Eye Institute / NIH · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Τεχνητά δάκρυα για ήπια ξηροφθαλμία· περιβάλλον, διαλείμματα οθονών και ιατρική αξιολόγηση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/eye-conditions-and-diseases/dry-eye>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S29] Blepharitis

National Eye Institute / NIH · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Ήπια καθημερινή υγιεινή βλεφάρων και χλιαρή κομπρέσα σε βλεφαρίτιδα.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/eye-conditions-and-diseases/blepharitis>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S30] n-3 Fatty Acid Supplementation for the Treatment of Dry Eye Disease

DREAM Study Research Group; New England Journal of Medicine · 2018 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Δεν βρέθηκε υπεροχή της μελετημένης υψηλής δόσης ω-3 έναντι placebo για τη συγκεκριμένη ξηροφθαλμία.

Όρια: Πολυκεντρική διπλά τυφλή RCT σε μέτρια/σοβαρή νόσο· δεν επιτρέπει συμπέρασμα για κάθε σκεύασμα ή κάθε υποομάδα.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29652551/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S31] Red eye

NHS · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Επείγον οφθαλμικό άλγος, φωτοφοβία, μεταβολή όρασης, φακοί επαφής και νεογνά.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/red-eye/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S32] Treatment for Pink Eye

National Eye Institute / NIH · 2019 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Τεχνητά δάκρυα, δροσερή κομπρέσα, υγιεινή και όχι αυτόματα αντιβιοτικά.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/eye-conditions-and-diseases/pink-eye/treatment-pink-eye>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S33] Conjunctivitis

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αποχή από φακούς, καθαρισμός κρουστών με ξεχωριστό καθαρό υλικό ανά μάτι.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/conjunctivitis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S34] Earwax build-up

NHS · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Ωτικό μαλακτικό, αποφυγή σταγόνων σε διάτρηση, όχι μπατονέτες ή κεριά αυτιών, παραπομπή επί αποτυχίας.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/earwax-build-up/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S35] Hearing loss in adults: assessment and management — NG98

NICE · 2018 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Αιφνίδια ανεξήγητη απώλεια ακοής εντός ≤ 3 ημερών: άμεση παραπομπή για εξέταση εντός 24 ωρών όταν συνέβη τον τελευταίο μήνα.

Όρια: Η υποψία κυψελίδας δεν πρέπει να καθυστερεί την ωτοσκόπηση. Επίσημη ευρετηριασμένη σύσταση.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng98/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S36] Earache

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αναλγησία, χλιαρό επίθεμα, αποφυγή ενδοωτικών χειρισμών και παραπομπή.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/earache/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S37] Tobacco: preventing uptake, promoting quitting and treating dependence — NG209

NICE · 2021; ενημέρωση 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία επιστημονικού οργανισμού.

Στηρίζει: Θεραπεία εξάρτησης μαζί με συμπεριφορική υποστήριξη· συνδυασμός NRT βραχείας/μακράς δράσης.

Όρια: Η άδεια κυκλοφορίας/ηλικία/καθεστώς διάθεσης στην Ελλάδα ελέγχεται ξεχωριστά. Επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/NG209/chapter/treating-tobacco-dependence>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S38] Quit smoking with nicotine replacement therapies (NRTs)

NHS Better Health · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Έμπλαστρο για σταθερή κάλυψη και βραχείας δράσης μορφή για επιθυμία· σωστή χρήση τσίχλας.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/ready-to-quit-smoking/quit-with-nicotine-replacement-therapies-nrt/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S39] Managing specific interactions with smoking

NHS Specialist Pharmacy Service · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Αλλαγή καπνίσματος και ανάγκη παρακολούθησης κλοζαπίνης, ολανζαπίνης, θεοφυλλίνης κ.ά.

Όρια: Τυχόν αλλαγή δόσης γίνεται από θεράποντα, όχι από προσωπικό λιανικής.

<https://sps.nhs.uk/articles/managing-specific-interactions-with-smoking/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S40] Asthma

NHS · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Σημεία κακού ελέγχου, εκπαίδευση συσκευών, επείγουσα παραπομπή και πρώιμη επανεξέταση μετά κρίση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/asthma/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S41] Benylin Mucus Cough Max Honey & Lemon Flavour 100 mg/5 ml Syrup — Summary of Product Characteristics

Electronic Medicines Compendium / κάτοχος άδειας · n.d. · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Προειδοποίηση κατά αδιάκριτου συνδυασμού αποχρεμπτικού γουαϊφενεσίνης με κατασταλτικό βήχα.

Όρια: Βρετανική ΠΧΠ για ασφάλεια συνδυασμού· δεν αποδεικνύει ελληνική διαθεσιμότητα ή γενική αποτελεσματικότητα.

<https://www.medicines.org.uk/emc/product/9356/smpc>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S42] Antihistamines

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Σετιριζίνη/λοραταδίνη ως λιγότερο κατασταλτικά αντισταμινικά· πιθανότητα υπνηλίας και έλεγχος ευάλωτων ομάδων.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/antihistamines/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S43] Strefen Honey and Lemon — Summary of Product Characteristics

Electronic Medicines Compendium / Reckitt Benckiser Healthcare · 2025 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Φλουρβιπροφαίνη 8,75 mg σε παστίλια για βραχεία ανακούφιση πονόλαιμου· περιορισμός ηλικίας/διάρκειας και προφυλάξεις ΜΣΑΦ.

Όρια: Πληροφορία προϊόντος για ένδειξη/ασφάλεια· δεν είναι συγκριτική μελέτη ή απόδειξη ελληνικής διαθεσιμότητας.

<https://www.medicines.org.uk/emc/product/6514/smpc>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S44] Eye pain

NHS · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Διαλογή επώδυνου/φωτοφοβικού ματιού και νέας διαταραχής όρασης· αυξημένη προσοχή στους φακούς επαφής.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/eye-pain/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S45] Chronic obstructive pulmonary disease (COPD): Symptoms

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση ή ερευνητική/ρυθμιστική πηγή για το συγκεκριμένο ερώτημα.

Στηρίζει: Παροξύνσεις, αλλαγή από τη συνήθη κατάσταση και ανάγκη διερεύνησης θωρακικού πόνου/αιμόπτυσης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S46] Eye injuries

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση πρώτων βοηθειών, ενημέρωση 12/03/2026.

Στηρίζει: Άμεση έκπλυση χημικού με καθαρό μη ζεστό νερό τουλάχιστον 20 λεπτά και επείγουσα παραπομπή· μη αφαίρεση διατμηθέντος αντικειμένου.

Όρια: Δεν υποκαθιστά επείγουσα οφθαλμολογική φροντίδα.

<https://www.nhs.uk/conditions/eye-injuries/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[R-S47] Benylin Dry Coughs 7.5mg/5ml Syrup — Summary of Product Characteristics

McNeil Products Ltd / electronic Medicines Compendium · 2025 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Δημοσιευμένη ΠΧΠ με σαφείς αντενδείξεις/αλληλεπιδράσεις, ενημέρωση 15/07/2025.

Στηρίζει: Δεξτρομεθορφάνη: αντένδειξη με MAOI ή εντός 14 ημερών· σεροτονινεργικός κίνδυνος με SSRI και αναστολείς CYP2D6.

Όρια: Ξένη ΠΧΠ χρησιμοποιείται μόνο ως άγκυρα ασφάλειας, όχι ως τεκμηρίωση ελληνικής κυκλοφορίας. Η συγκεκριμένη ΠΧΠ επίσης αντενδείκνυται με SSRI.

<https://www.medicines.org.uk/emc/product/1523/smpc>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S01] Gastro-oesophageal reflux disease and dyspepsia in adults: investigation and management (CG184)

NICE · 2014; update 2019 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική τεκμηριωμένη οδηγία.

Στηρίζει: Αλγινικά/αντιόξινα, PPI και διερεύνηση δυσπεψίας.

Όρια: Η βρετανική ταξινόμηση διάθεσης δεν μεταφέρεται στην Ελλάδα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg184/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S02] ACG Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease

American College of Gastroenterology · 2022 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Οδηγία με συστηματική αξιολόγηση τεκμηρίων.

Στηρίζει: Σημεία συναγερμού, σωστός χρονισμός PPI και νυχτερινά μέτρα.

Όρια: Ορισμένες αλλαγές τρόπου ζωής έχουν χαμηλότερη βεβαιότητα.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8754510/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S03] Antacids

NHS · 2023 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη καθοδήγηση χρήσης και ασφάλειας.

Στηρίζει: Περιστασιακή ανακούφιση, αλληλεπιδράσεις, νάτριο και συννοσηρότητες.

Όρια: Δεν αποδεικνύει ανωτερότητα εμπορικής μορφής.

<https://www.nhs.uk/medicines/antacids/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S04] IDSA 2017 Clinical Practice Guidelines for the Diagnosis and Management of Infectious Diarrhea

Infectious Diseases Society of America · 2017 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένες συστάσεις με GRADE.

Στηρίζει: ORS, ενυδάτωση, επιλεγμένη λοπεραμίδη, περιορισμοί αντιβιοτικών.

Όρια: Προβιοτικές συστάσεις παλαιότερες και μη στελεχοειδικές· δεν χρησιμοποιούνται ως γενική ένδειξη.

<https://www.idsociety.org/practice-guideline/infectious-diarrhea/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S05] Diarrhoea and vomiting

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη καθοδήγηση διαλογής/αυτοφροντίδας.

Στηρίζει: Σημεία αφυδάτωσης/επείγοντος, μικρές γουλιές και χρονικά όρια.

Όρια: Δεν αποτελεί πλήρη αιτιολογική διάγνωση.

<https://www.nhs.uk/symptoms/diarrhoea-and-vomiting/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S06] Diarrhoea and vomiting caused by gastroenteritis in under 5s: diagnosis and management (CG84)

NICE · 2009 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική παιδιατρική τεκμηριωμένη οδηγία.

Στηρίζει: Παιδιατρική διαλογή, ORS, θηλασμός και επανασίτιση.

Όρια: Δεν δικαιολογεί μεταφορά δοσολογίας ενηλίκου σε παιδί.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg84/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S07] Probiotics for the Management of Pediatric Gastrointestinal Disorders: Position Paper of the ESPGHAN Special Interest Group on Gut Microbiota and Modifications

ESPGHAN · 2023 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Αξιολόγηση ανά στέλεχος, ένδειξη και ποιότητα τεκμηρίων.

Στηρίζει: Επιλεγμένη πρόληψη παιδιατρικής διάρροιας από αντιβιοτικά με LGG/S. boulandii και όρια ασφάλειας.

Όρια: Δεν γενικεύεται σε οποιοδήποτε προβιοτικό ή σε θεραπεία κάθε οξείας διάρροιας.

https://www.espghan.org/dam/jcr:299e3330-b1b6-4940-aa72-786501bffff1/2023_Probiotics%20for%20the%20Management%20of%20Pediatric%20Gastrointestinal%20Disorders:%20Position%20Paper%20of%20the%20ESPGHAN%20Special%20Interest%20Group%20on%20Gut%20Microbiota%20and%20Modifications.pdf

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S08] American Gastroenterological Association-American College of Gastroenterology Clinical Practice Guideline: Pharmacological Management of Chronic Idiopathic Constipation

AGA/ACG · 2023 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Συστηματική αξιολόγηση και GRADE.

Στηρίζει: PEG, ψύλλιο, βραχεία/διάσωσης βισακοδύλη ή πικοθεϊκό νάτριο.

Όρια: Αφορά ενήλικες με ιδιοπαθή δυσκοιλιότητα· όχι απόφραξη ή παιδιατρική νόσο.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10542656/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S09] Constipation

NHS · 2023 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημες οδηγίες αυτοφροντίδας/παραπομπής.

Στηρίζει: Συνήθειες κένωσης, υγρά/κίνηση και ανασκόπηση αιτιών.

Όρια: Υποστηρικτικά μέτρα δεν εγγυώνται απόκριση σε χρόνια δυσκοιλιότητα.

<https://www.nhs.uk/conditions/constipation/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S10] Irritable bowel syndrome in adults: diagnosis and management (CG61)

NICE · 2008; update 2017 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική οδηγία με αξιολόγηση τεκμηρίων.

Στηρίζει: Αντιμετώπιση ανά σύμπτωμα, διαλυτές ίνες και διατροφική διαχείριση.

Όρια: Δεν επιτρέπει διάγνωση IBS αποκλειστικά από φαρμακευτικό ερωτηματολόγιο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg61/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S11] ACG Clinical Guideline: Management of Irritable Bowel Syndrome

American College of Gastroenterology · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Οδηγία με GRADE.

Στηρίζει: Περιορισμένη low-FODMAP δοκιμή και στοχευμένη ψυχοθεραπεία.

Όρια: Η βεβαιότητα διαφέρει ανά παρέμβαση.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33315591/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S12] AGA Clinical Practice Update on Evaluation and Management of Belching, Abdominal Bloating, and Distention: Expert Review

American Gastroenterological Association · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική θέση με αξιολόγηση από ομότιμους.

Στηρίζει: Στοχευμένη διερεύνηση/δίαιτα, αντιμετώπιση δυσκοιλιότητας· όχι προβιοτικά για φούσκωμα.

Όρια: Δεν έγινε τυπική συστηματική ανασκόπηση/GRADE· οι συστάσεις δεν ισοδυναμούν με υψηλή βεβαιότητα.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37452811/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S13] Treatment for Lactose Intolerance

NIDDK/NIH · 2018 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη καθοδήγηση ελεγμένη από ειδικούς.

Στηρίζει: Στοχευμένη χρήση λακτάσης και διατροφική προσαρμογή.

Όρια: Δεν αφορά αλλεργία πρωτεΐνης γάλακτος ή αδιάγνωστο φούσκωμα.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/lactose-intolerance/treatment>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S14] Motion Sickness — CDC Yellow Book 2026

CDC · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική οδηγία ταξιδιωτικής ιατρικής.

Στηρίζει: Διμενυδρινάτη, μη φαρμακευτικά μέτρα και κατασταλτικές ανεπιθύμητες ενέργειες.

Όρια: Οι διαθέσιμες ουσίες/άδειες διαφέρουν μεταξύ χωρών.

<https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/travel-air-sea/motion-sickness.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S15] Domperidone-containing medicines — referral

European Medicines Agency · 2014 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Επίσημη ευρωπαϊκή αξιολόγηση κινδύνου.

Στηρίζει: Περιορισμός ένδειξης/διάρκειας και καρδιακή ασφάλεια.

Όρια: Πηγή ασφάλειας, όχι τεκμήριο αποτελεσματικότητας σε ναυτία κίνησης.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/referrals/domperidone-containing-medicines>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S16] The American Society of Colon and Rectal Surgeons Clinical Practice Guidelines for the Management of Hemorrhoids

ASCRS · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Οδηγία ειδικής επιστημονικής εταιρείας.

Στηρίζει: Συντηρητική αντιμετώπιση, ίνες και ανάγκη αξιολόγησης αιμορραγίας.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει κάθε τοπική εμπορική σύνθεση.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38294832/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S17] Piles (haemorrhoids)

NHS · 2026 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη διαλογή και αυτοφροντίδα.

Στηρίζει: Σημεία παραπομπής, ήπιος καθαρισμός και αποφυγή δυσκοιλιότητας.

Όρια: Συμπτώματα δεν αρκούν για επιβεβαίωση διάγνωσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/piles-haemorrhoids/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S18] Ulceration & inflammation — Drug Prescribing for Dentistry

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη οδοντιατρική συνταγογραφική οδηγία.

Στηρίζει: Απαραίτητη διάγνωση και παραπομπή έλκους άνω των 3 εβδομάδων.

Όρια: Δεν αποτελεί ελληνική άδεια OTC διάθεσης.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/ulceration-inflammation/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S19] Local analgesics — Ulceration & inflammation

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Βενζυδαμίνη για προσωρινή ανακούφιση βλεννογονικού πόνου.

Όρια: Η ανακούφιση δεν θεραπεύει το υποκείμενο αίτιο.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/ulceration-inflammation/local-analgesics/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S20] Mouth ulcers

NHS · 2024 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη καθοδήγηση διαλογής και αυτοφροντίδας.

Στηρίζει: Μαλακή βούρτσα, αλατούχες πλύσεις, αποφυγή τραυματισμού και παραπομπή.

Όρια: Δεν αποδεικνύει ανάγκη συμπληρωμάτων σε μη ελλειμματικό ασθενή.

<https://www.nhs.uk/conditions/mouth-ulcers/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S21] Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention — Chapter 8: oral hygiene

DHSC/NHS England and UK partners · 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική οδηγία πρόληψης με βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Στηρίζει: Βούρτσισμα, μεσοδόντιος καθαρισμός και εξατομίκευση τεχνικής.

Όρια: Δεν αποδεικνύει υπεροχή συγκεκριμένου brand.

<https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention/chapter-8-oral-hygiene>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S22] Delivering better oral health — Chapter 9: fluoride

DHSC/NHS England and UK partners · 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Σύνθεση τεκμηρίων για φθοριούχα πρόληψη.

Στηρίζει: Συγκέντρωση οδοντόκρεμας και επιλεγμένο πρόσθετο φθόριο.

Όρια: Η παιδιατρική δόση/ποσότητα χρειάζεται ξεχωριστή ηλικιακή οδηγία.

<https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention/chapter-9-fluoride>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S23] Dry Mouth

NIDCR/NIH · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη καθοδήγηση εθνικού ερευνητικού φορέα.

Στηρίζει: Φαρμακογενής ξηροστομία, τσίχλα χωρίς ζάχαρη, υγρασία και οδοντιατρικός έλεγχος.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει συγκεκριμένη εμπορική γέλη.

<https://www.nidcr.nih.gov/health-info/dry-mouth>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S24] Dry mouth — Drug Prescribing for Dentistry

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση με πρακτικά όρια.

Στηρίζει: Υποκατάστατα σιέλου, βραχεία συμπτωματική δράση, γέλες και φθόριο.

Όρια: Ανακούφιση μικρότερη όταν δεν υπάρχει πραγματική υποσialία.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/dry-mouth/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S25] Fungal infections — Drug Prescribing for Dentistry

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη συνταγογραφική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Μικοναζόλη/νυστατίνη και αλληλεπιδράσεις αζολών.

Όρια: Η ελληνική SmPC καθορίζει ηλικίες/σχήμα και ακριβείς αντενδείξεις.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/fungal-infections/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S26] Denture stomatitis — Drug Prescribing for Dentistry

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη οδοντιατρική οδηγία.

Στηρίζει: Τοπικά μέτρα/εφαρμογή οδοντοστοιχίας· όχι συστηματικό αντιμυκητιασικό ρουτίνας.

Όρια: Χρειάζεται διάγνωση και συμβατότητα καθαριστικού με υλικό.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/fungal-infections/denture-stomatitis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S27] Gastro-oesophageal reflux disease in children and young people: diagnosis and management (NG1)

NICE · 2015; update 2019 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική παιδιατρική τεκμηριωμένη οδηγία.

Στηρίζει: Διαλογή, καθησυχασμός, διαδοχικά μέτρα σίτισης και περιορισμοί φαρμάκων.

Όρια: Δεν επιτρέπει αυτόματη φαρμακευτική αντιμετώπιση φυσιολογικής αναγωγής.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng1/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S28] Colic

NHS · 2022 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη συμβουλευτική/διαλογή βρεφικού κλάματος.

Στηρίζει: Υποστήριξη φροντιστή, τεχνική σίτισης και αποφυγή προϊόντων ρουτίνας.

Όρια: Γενική οδηγία· δεν αναιρεί στελεχοειδικά ερευνητικά δεδομένα σε επιλεγμένα βρέφη.

<https://www.nhs.uk/conditions/colic/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S29] Nutrition support for adults: oral nutrition support, enteral tube feeding and parenteral nutrition (CG32)

NICE · 2006; update 2017 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική οδηγία διατροφικής υποστήριξης.

Στηρίζει: Ασφαλής κατάποση, ONS σε υποθρεψία, παρακολούθηση και κίνδυνος επανασίτισης.

Όρια: Δεν καθορίζει μία σύνθεση για όλους ούτε αναπληρώνει διατροφολογική αξιολόγηση.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg32/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S30] Choosing medicines formulations in swallowing difficulties

NHS Specialist Pharmacy Service · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη εξειδικευμένη φαρμακευτική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Έλεγχος μορφής, ασφαλής κατάποση και αποφυγή ακατάλληλης σύνθλιψης.

Όρια: Απαιτεί έλεγχο για κάθε προϊόν· καμία καθολική λύση.

<https://sps.nhs.uk/articles/choosing-medicines-formulations-in-swallowing-difficulties/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S31] Position paper on the use of thickened fluids in the management of people with swallowing difficulties

Royal College of Speech and Language Therapists · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη θέση που παρουσιάζει οφέλη και αβεβαιότητες.

Στηρίζει: Εξατομίκευση πηκτών, συναίνεση και παρακολούθηση επιβάρυνσης/ενυδάτωσης.

Όρια: Μείωση εισρόφησης δεν ισοδυναμεί με αποδεδειγμένη μείωση πνευμονίας ή θανάτου.

<https://www.rcslt.org/wp-content/uploads/2024/07/Thickened-fluids-position-paper.pdf>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S33] Diarrhoea in adults

NHS inform Scotland · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη οδηγία ενηλίκων.

Στηρίζει: Αυτοφροντίδα, μετάδοση και λόγοι ιατρικής συμβουλής.

Όρια: Δεν υποκαθιστά αξιολόγηση ευάλωτου ασθενούς.

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/diarrhoea-in-adults/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S34] British Society of Gastroenterology guidelines on the management of irritable bowel syndrome

British Society of Gastroenterology · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εταιρική οδηγία με συστηματικές ανασκοπήσεις.

Στηρίζει: Υπό όρους δοκιμή εντεροδιαλυτής μέντας και περιορισμοί αποτελεσματικότητας.

Όρια: Συχνά χαμηλή βεβαιότητα· μορφές δεν είναι αυτόματα ισοδύναμες.

<https://gut.bmj.com/content/early/2021/04/27/gutjnl-2021-324598>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S35] Bloating

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη αυτοφροντίδα και διαλογή.

Στηρίζει: Σημεία συναγερμού, αεροφαγία, γεύματα και προαιρετική σιμεθικόνη.

Όρια: Δεν παρέχει ισχυρή απόδειξη για χρόνια λειτουργικό φούσκωμα.

<https://www.nhs.uk/symptoms/bloating/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S36] Treatment of Hemorrhoids

NIDDK/NIH · 2016 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινικά ελεγμένη καθοδήγηση.

Στηρίζει: Ψύλλιο, αποφυγή προσπάθειας, σύντομη τοπική ανακούφιση και όριο μίας εβδομάδας.

Όρια: Τοπικά προϊόντα είναι συμπτωματικά και δεν αντικαθιστούν διάγνωση.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/hemorrhoids/treatment>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S37] Topical corticosteroids — Ulceration & inflammation

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη οδοντιατρική θεραπευτική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Επιλογή τοπικού κορτικοστεροειδούς για επιβεβαιωμένη βλεννογονική νόσο.

Ορια: Πολλές χρήσεις/μορφές απαιτούν συνταγογραφική κρίση και δεν μεταφέρονται αυτόματα στην Ελλάδα.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/ulceration-inflammation/topical-corticosteroids/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S38] Candidosis — Drug Prescribing for Dentistry

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη διάγνωση/αντιμετώπιση και παραπομπή.

Στηρίζει: Τοπικά αντιμυκητιασικά και διόρθωση προδιαθεσικών παραγόντων.

Ορια: Ανοσοκαταστολή/μη ανταπόκριση απαιτεί ειδικό.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/fungal-infections/candidosis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S39] Local measures — Denture stomatitis

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τοπική οδοντιατρική φροντίδα.

Στηρίζει: Καθαρισμός και νυχτερινή αφαίρεση οδοντοστοιχίας.

Ορια: Το προϊόν καθαρισμού επιλέγεται με βάση υλικό και οδηγίες.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/fungal-infections/denture-stomatitis/local-measures/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S40] Local measures — Candidosis

SDCEP/NHS Scotland · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη πρακτική πρόληψης υποτροπής.

Στηρίζει: Ξέπλυμα μετά εισπνεόμενο κορτικοστεροειδές και έλεγχος τεχνικής/αεροθαλάμου.

Ορια: Δεν δικαιολογεί διακοπή αναγκαίας εισπνεόμενης θεραπείας.

<https://www.sdcepdenalprescribing.nhs.scot/guidance/fungal-infections/candidosis/local-measures/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S41] Daktarin Oral Gel SmPC

emc / εγκεκριμένη πληροφορία προϊόντος · τρέχουσα ΠΧΠ · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Πρωτογενής πληροφορία ασφάλειας συγκεκριμένου φαρμάκου.

Στηρίζει: Σύστηματική απορρόφηση στοματικής μικοναζόλης, σοβαρές αλληλεπιδράσεις κουμαρινικών και κίνδυνος πνιγμού σε μικρά παιδιά.

Ορια: Ξένη ΠΧΠ· ελέγχεται η ακριβής ελληνική ΠΧΠ πριν τη χορήγηση. Δεν στηρίζει υπεροχή προϊόντος.

<https://www.medicines.org.uk/emc/product/14746/smpc>

Έλεγχος: 2026-09-29

[G-S42] Gliclazide 40 mg Tablets SmPC

emc / εγκεκριμένη πληροφορία προϊόντος · τρέχουσα ΠΧΠ · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Πρωτογενής πληροφορία ασφάλειας συγκεκριμένου φαρμάκου.

Στηρίζει: Αντένδειξη συγχορήγησης μικοναζόλης, περιλαμβανομένης της στοματικής γέλης.

Ορια: Ξένη ΠΧΠ· ελέγχεται η ακριβής ελληνική ΠΧΠ πριν τη χορήγηση. Δεν στηρίζει υπεροχή προϊόντος.

<https://www.medicines.org.uk/emc/product/13135/smpc>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S1] How to pick the right moisturizer for your skin

American Academy of Dermatology · 2022 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Επιλογή υφής ενυδατικού βάσει ξηρότητας/λιπαρότητας.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/pick-moisturizer>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S2] Dermatologists' top tips for relieving dry skin

American Academy of Dermatology · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Απλά ενυδατικά συστατικά και ήπια περιποίηση ξηροδερμίας.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/dermatologists-tips-relieve-dry-skin>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S3] How to control oily skin

American Academy of Dermatology · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Ήπιος καθαρισμός, μη φαγεσωρογόνος ενυδάτωση και αποφυγή ερεθισμών.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/oily-skin>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S4] Sunscreen FAQs

American Academy of Dermatology · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: SPF ≥ 30 , UVA/UVB, ανανέωση, σκιά/ρούχα και περιορισμοί βρεφών.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/media/stats-sunscreen>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S5] Atopic dermatitis clinical guideline — topical therapy

American Academy of Dermatology · 2023; focused update 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία.

Στηρίζει: Μαλακτικά, τοπική αντιφλεγμονώδης θεραπεία, επιλεκτικά wet wraps· όχι ρουτίνα τοπικά αντιμικροβιακά.

Ορια: Το τμήμα τοπικής θεραπείας ενηλίκων δεν μεταφέρεται αυτούσιο σε παιδιά.

<https://www.aad.org/member/clinical-quality/guidelines/atopic-dermatitis>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S6] Eczema types: Atopic dermatitis skin care

American Academy of Dermatology · 2023 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Άοσμη κρέμα/αλοιφή και ενυδάτωση μετά το λουτρό.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/diseases/eczema/types/atopic-dermatitis/atopic-dermatitis-coping>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S7] Atopic eczema

NHS · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Σημεία λοίμωξης/eczema herpeticum και επείγουσας αξιολόγησης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/atopic-eczema/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S8] Acne clinical guideline

American Academy of Dermatology · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία.

Στηρίζει: Υπεροξείδιο βενζοϋλίου, ρετινοειδή, συνδυασμοί διαφορετικών μηχανισμών και αντιμικροβιακή ορθολογική χρήση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/member/clinical-quality/guidelines/acne>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S9] Acne

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Ήπια ακμή, ανεκτή περιποίηση, χρόνος θεραπείας και ανάγκη παραπομπής.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/acne>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S10] Isotretinoin: The truth about safety, side effects, and skin care

American Academy of Dermatology · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Ενυδάτωση/φροντίδα χειλιών και αποφυγή βιταμίνης Α/ερεθιστικών κατά την ισοτρετινοΐνη.

Όρια: Οι αμερικανικές διοικητικές απαιτήσεις συνταγογράφησης δεν μεταφέρονται στην Ελλάδα.

<https://www.aad.org/public/diseases/acne/derm-treat/isotretinoin/side-effects>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S11] Wrinkle remedies

American Academy of Dermatology · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Ενυδάτωση, ρεαλιστικά αποτελέσματα, περιορισμός πολλαπλών προϊόντων και χρόνος αξιολόγησης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/anti-aging/wrinkle-remedies>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S12] Acne vulgaris: management — NG198

NICE · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία.

Στηρίζει: Σχήματα ακμής, συμπεριλαμβανομένης αδαπαλένης/υπεροξειδίου βενζοϋλίου, και αξιολόγηση 12 εβδομάδων.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης. Επαληθεύτηκε επίσημο ευρετηριασμένο περιεχόμενο· το πλήρες άνοιγμα δεν ήταν διαθέσιμο κατά τον έλεγχο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng198/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S13] Updated measures for pregnancy prevention during retinoid use

European Medicines Agency · 2018 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Επίσημη ρυθμιστική αξιολόγηση ασφάλειας.

Στηρίζει: Αντένδειξη τοπικών φαρμακευτικών ρετινοειδών σε κύηση/σχεδιασμό.

Ορια: Αφορά φάρμακα· η αποφυγή καλλυντικής ρετινολής υποστηρίζεται επιπλέον από AAD, όχι εξομοίωση αποτελεσματικότητας. Επαληθεύτηκε επίσημο ευρετηριασμένο περιεχόμενο· το πλήρες άνοιγμα δεν ήταν διαθέσιμο κατά τον έλεγχο.

<https://www.ema.europa.eu/en/news/updated-measures-pregnancy-prevention-during-retinoid-use>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S14] Rosacea: Diagnosis and treatment

American Academy of Dermatology · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Θεραπείες φλεγμονωδών βλαβών και κλιμάκωση οφθαλμικών συμπτωμάτων.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/diseases/rosacea/treatment/diagnosis-treat>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S15] 7 rosacea skin care tips dermatologists recommend

American Academy of Dermatology · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Ήπιος καθαρισμός, ενυδάτωση και φωτοπροστασία στη ροδόχρου.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/diseases/rosacea/triggers/tips>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S16] Rosacea

British Association of Dermatologists · 2022 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Μεταβλητός φαινότυπος, εκλυτικοί παράγοντες, χρόνος τοπικής θεραπείας.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/rosacea>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S17] Sunscreen and prevention of skin aging: a randomized trial

Hughes MCB et al.; Annals of Internal Medicine · 2013 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Άμεση κλινική τυχαioποιημένη μελέτη.

Στηρίζει: Καθημερινή χρήση αντηλιακού περιόρισε την εξέλιξη φωτογήρανσης έναντι κατά βούληση χρήσης.

Ορια: 903 ενήλικοι <55 ετών στην Αυστραλία· δεν αποδεικνύει ίδια αποτελεσματικότητα κάθε φόρμουλας.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23732711/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S18] Retinoid or retinol?

American Academy of Dermatology · 2021 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Προσεκτική επιλογή ρετινολής, σταδιακή χρήση, ερεθισμός, φωτοπροστασία και αποφυγή κύησης.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-secrets/anti-aging/retinoid-retinol>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S19] Melasma: Diagnosis and treatment

American Academy of Dermatology · 2022 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Διάγνωση, φωτοπροστασία, συνταγογραφούμενη αντιμετώπιση και μακρύς χρόνος ανταπόκρισης.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/diseases/a-z/melasma-treatment>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S20] Melasma: Self-care

American Academy of Dermatology · 2023 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Οξείδια σιδήρου/ορατό φως, άοσμη περιποίηση και προαιρετικό καμουφλάζ.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.aad.org/public/diseases/a-z/melasma-self-care>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S21] Sunburn

NHS · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Δροσερή φροντίδα, άοσμη ενυδατική, αναλγησία, αποφυγή πάγου/βαζελίνης και παραπομπή.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/sunburn/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S22] Cuts and grazes

NHS · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Καθαρισμός με πόσιμο νερό, επιθέματα, αιμορραγία, λοίμωξη και τέτανος.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/cuts-and-grazes/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S23] Psoriasis - topical treatments

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Μαλακτικά, χωριστή εφαρμογή, κερατολυτικά και προειδοποίηση ανάφλεξης υφασμάτων.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/psoriasis-topical-treatments>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S24] Burns and scalds

NHS · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Άμεση ψύξη 20 λεπτών, κάλυψη και επείγουσα παραπομπή.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/burns-and-scalds/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S25] Athlete's foot

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Τοπικά αντιμυκητιασικά, μείωση υγρασίας, πρόληψη μετάδοσης, ευάλωτο πόδι.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/athletes-foot/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S26] Athlete's foot — Overview

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Τερβιναφίνη και φροντίδα ποδιών· αποφυγή ενυδατικού ανάμεσα στα δάκτυλα.

Ορια: Διάρκεια θεραπείας στο εγχειρίδιο καθορίζεται από το ελληνικό προϊόν, όχι γενίκευση νοσοκομειακού φυλλαδίου.

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/health-information/athletes-foot>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S27] Fungal nail infections

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Επιβεβαίωση, αμορολφίνη σε ήπια προσβολή, περιποίηση νυχιού, συστηματική αγωγή από ιατρό.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/fungal-nail-infections>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S28] Fungal nail infection

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Πρόληψη επαναμόλυνσης και θεραπεία συνυπάρχουσας δερματοφυτίας.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/fungal-nail-infection/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S29] Seborrheic dermatitis

British Association of Dermatologists · 2023 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Αντιμυκητιασικό σαμπουάν, ήπια περιποίηση και επιλεκτική βραχεία αντιφλεγμονώδης θεραπεία.

Ορια: Δεν υιοθετούνται όλα τα αναφερόμενα συστατικά ως κατάλληλα για την ελληνική/ενωσιακή αγορά.

<https://www.bad.org.uk/pils/seborrheic-dermatitis>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S30] Psoriasis: assessment and management — CG153

NICE · 2012 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία.

Στηρίζει: Τοπική θεραπεία κατά θέση/βαρύτητα, παρακολούθηση και παραπομπή.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης. Επαληθεύτηκε επίσημο ευρετηριασμένο περιεχόμενο· το πλήρες άνοιγμα δεν ήταν διαθέσιμο κατά τον έλεγχο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg153/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S31] Head lice and nits

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Επιβεβαίωση ζωντανής ψείρας, υγρό χτένισμα, έλεγχος επαφών και μη ενδεδειγμένη πρόληψη με θεραπεία.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/head-lice-and-nits/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S32] Head lice

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Διμεθικρόνη/φυσική δράση και επανάληψη βάσει φύλλου οδηγιών.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/head-lice>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S33] Insect bites and stings

NHS · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Αυτοφροντίδα, αντιαλλεργική ανακούφιση, αναφυλαξία και πρόληψη.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/insect-bites-and-stings/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S34] Insect bites and stings: antimicrobial prescribing — NG182

NICE · 2020 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία.

Στηρίζει: Οχι αντιβιοτικά χωρίς λοίμωξη· επιλεκτική συμπτωματική αντιμετώπιση.

Ορια: Η ποιότητα οδηγίας δεν συνεπάγεται ισχυρή τεκμηρίωση κάθε συμπτωματικής επιλογής· αντισταμινικά υπό όρους. Επαληθεύτηκε επίσημο ευρετηριασμένο περιεχόμενο· το πλήρες άνοιγμα δεν ήταν διαθέσιμο κατά τον έλεγχο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng182/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S35] Hair loss male pattern (androgenetic alopecia)

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Τοπική μινοξιδίλη, χρόνος/συνέχεια αγωγής και επιλογές καμουφλάζ.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/hair-loss-male-pattern-androgenetic-alopecia>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S36] Hair loss female pattern (androgenetic alopecia)

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Τοπική μινοξιδίλη σε επιλεγμένες γυναίκες και αποφυγή κύησης/θηλασμού.

Ορια: Οι βρετανικές άδειες περιεκτικότητας δεν μεταφέρονται αυτούσιες στην Ελλάδα.

<https://www.bad.org.uk/pils/hair-loss-female-pattern-androgenetic-alopecia>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S37] Telogen effluvium

British Association of Dermatologists · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Αναζήτηση αιτίου/σιδηροπενίας, φυσική πορεία και ήπια φροντίδα.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.bad.org.uk/pils/telogen-effluvium>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S38] Nappy rash

NHS · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Συχνές αλλαγές, ήπιος καθαρισμός, προστατευτική κρέμα και παραπομπή.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος ούτε ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/baby/caring-for-a-newborn/nappy-rash/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S39] Skincare for newborn babies

Northern Lincolnshire and Goole NHS Foundation Trust · 2023 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση επιστημονικής εταιρείας ή δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Βαζελίνη/κρέμα ψευδαργύρου για προστασία περιοχής πάνας και προσεκτική φροντίδα νεογνού.

Όρια: Τοπικό νοσοκομειακό φυλλάδιο· ειδική αξιολόγηση προώρων και νεογνών.

<https://www.nlg.nhs.uk/resources/skincare-for-newborn-babies/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S40] Psoriasis

NHS · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Σοβαρές μορφές/αρθρικά συμπτώματα, τοπικές θεραπευτικές κατηγορίες και παραπομπή.

Όρια: Δεν υποκαθιστά το ελληνικό φύλλο οδηγιών συγκεκριμένου προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/conditions/psoriasis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[D-S41] How and when to use ketoconazole

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση δημόσιου συστήματος υγείας· δεν είναι ισοδύναμη πλήρους συστηματικής οδηγίας.

Στηρίζει: Ορθή εφαρμογή κετοконаζόλης, χρόνος ανταπόκρισης και συντήρηση.

Όρια: Δεν υποκαθιστά το ελληνικό φύλλο οδηγιών συγκεκριμένου προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/ketoconazole/how-and-when-to-use-ketoconazole/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S01] Tiredness and fatigue

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση για αρχική αξιολόγηση.

Στηρίζει: Πότε η κόπωση απαιτεί έλεγχο και πιθανές αιτίες.

Όρια: Δεν είναι διαγνωστικός αλγόριθμος ή δοκιμή συμπληρώματος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/tiredness-and-fatigue/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S02] Myalgic encephalomyelitis (or encephalopathy)/chronic fatigue syndrome: diagnosis and management (NG206)

NICE · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Κατευθυντήρια οδηγία με τεκμηριωμένη διαδικασία.

Στηρίζει: Απουσία επαρκούς βάσης για συνήθη βιταμινούχα ως θεραπεία ME/CFS· αποφυγή μη εξατομικευμένης αύξησης άσκησης.

Ορια: Δεν μεταφέρεται όλη η οδηγία σε κάθε περιστατικό απλής κόπωσης.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng206/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S03] British Society of Gastroenterology guidelines for the management of iron deficiency anaemia in adults

British Society of Gastroenterology; Snook et al., Gut · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Ειδική επιστημονική οδηγία ενηλίκων.

Στηρίζει: Διερεύνηση αιτίας, από του στόματος σίδηρος, ανοχή και αιματολογική παρακολούθηση.

Ορια: Όχι αυτόματα εξαγωγή δοσολογίας για παιδιά ή κύηση.

<https://gut.bmj.com/content/70/11/2030>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S04] The Efficacy and Safety of Vitamin C for Iron Supplementation in Adult Patients With Iron Deficiency Anemia: A Randomized Clinical Trial

Li et al., JAMA Network Open · 2020 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Τυχαιοποιημένη μελέτη ισοδυναμίας, 440 ενήλικοι.

Στηρίζει: Δεν χρειάζεται συνήθως επιπλέον βιταμίνη C με από του στόματος σίδηρο.

Ορια: Ανοικτή, συγκεκριμένος πληθυσμός/σχήμα· όχι κάθε κατάσταση δυσασπορόφησης.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772395>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S05] Taking ferrous sulfate with other medicines and herbal supplements

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη φαρμακευτική καθοδήγηση ασφάλειας.

Στηρίζει: Αλληλεπιδράσεις σιδήρου και ανάγκη εξατομικευμένου χρονικού διαχωρισμού.

Ορια: Δεν αποδεικνύει υπεροχή εμπορικών μορφών ούτε ένα καθολικό διάστημα λήψης.

<https://www.nhs.uk/medicines/ferrous-sulfate/taking-ferrous-sulfate-with-other-medicines-and-herbal-supplements/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S06] Vitamin B12 deficiency in over 16s: diagnosis and management (NG239)

NICE · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Σύγχρονη ειδική οδηγία διάγνωσης και θεραπείας.

Στηρίζει: Διατροφική/φαρμακευτική αιτία, δυσασπορόφηση, οδός αναπλήρωσης και επανέλεγχος.

Ορια: Αφορά ηλικίες ≥ 16 · δόση και οδός εξαρτώνται από αιτία και βαρύτητα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng239/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S07] Vitamin D for the Prevention of Disease

Endocrine Society · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Οδηγία βασισμένη σε συστηματική αξιολόγηση.

Στηρίζει: Όρια εμπειρικής υπερσυμπλήρωσης και συνήθους ελέγχου υγιών ενηλίκων.

Ορια: Πρόληψη σε άτομα χωρίς ήδη τεκμηριωμένη θεραπευτική ένδειξη· όχι θεραπεία σοβαρής έλλειψης.

<https://www.endocrine.org/clinical-practice-guidelines/vitamin-d-for-prevention-of-disease>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S08] NOGG 2024: Section 5 — Non-pharmacological management of osteoporosis

National Osteoporosis Guideline Group · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Ειδική τεκμηριωμένη οδηγία οστικής υγείας.

Στηρίζει: Στοχευμένο ασβέστιο/D, διατροφή, άσκηση και πρόληψη πτώσεων.

Όρια: Κυρίως μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες και άνδρες ≥ 50 · όχι γενικό αντιγηραντικό σχήμα.

<https://www.nogg.org.uk/full-guideline/section-5-non-pharmacological-management-osteoporosis>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S09] Maternal and child nutrition: nutrition and weight management in pregnancy, and nutrition in children up to 5 years (NG247)

NICE · 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Σύγχρονη προγεννητική διατροφική οδηγία.

Στηρίζει: Φυλλικό οξύ πριν/στην αρχή κύησης, ειδικοί κίνδυνοι, αποφυγή ρετινόλης.

Όρια: Οι πληθυσμιακές διατροφικές πολιτικές προσαρμόζονται στο ελληνικό μαιευτικό πλάνο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng247/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S10] Antenatal care (NG201): Recommendations

NICE · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη οδηγία προγεννητικής φροντίδας.

Στηρίζει: Αντιόξινο/αλγινικό στην καούρα, επιλεκτικό τζίντζερ και εκτίμηση ναυτίας.

Όρια: Δεν ισχύει για υπερέμεση ως απλή αυτοφροντίδα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng201/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S11] Constipation: treatment during pregnancy

NHS Specialist Pharmacy Service · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εξειδικευμένη φαρμακευτική καθοδήγηση κύησης.

Στηρίζει: Σταδιακή χρήση διογκωτικών και ωσμωτικών καθαρτικών.

Όρια: Η διαβεβαίωση ασφάλειας δεν αναιρεί εξατομικευμένο έλεγχο.

<https://www.sps.nhs.uk/articles/constipation-treatment-during-pregnancy/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S12] Postnatal care (NG194): Recommendations

NICE · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική τεκμηριωμένη οδηγία φροντίδας μητέρας/βρέφους.

Στηρίζει: Υποστήριξη θηλασμού, πρακτική αξιολόγηση, άντληση όταν χρειάζεται και παραπομπή.

Όρια: Αφορά ιδίως πρώτες 8 εβδομάδες· τοπική παιδιατρική/μαιευτική φροντίδα υπερισχύει.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng194/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S13] ABM Clinical Protocol #9: Use of Galactagogues in Initiating or Augmenting Maternal Milk Production, Second Revision 2018

Academy of Breastfeeding Medicine · 2018 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εξειδικευμένο πρωτόκολλο επαγγελματικού επιστημονικού φορέα.

Στηρίζει: Πρώτα διορθώνονται αντιμετωπίσιμα αίτια/απομάκρυνση γάλακτος· ανεπαρκής βάση γενικής σύστασης συγκεκριμένου γαλακταγωγού.

Όρια: Η ποιότητα των επιμέρους μελετών είναι περιορισμένη.

<https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/9-galactagogues-protocol-english.pdf>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S14] Vitamins for breastfeeding

NHS — Best Start in Life · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη διατροφική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Μητρική και ξεχωριστή βρεφική ανάγκη αξιολόγησης βιταμίνης D.

Όρια: Οι βρεφικές οδηγίες εξατομικεύονται από παιδίατρο· όχι μεγαδόσεις μητέρας.

<https://www.nhs.uk/best-start-in-life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/healthy-diet-when-breastfeeding/breastfeeding-vitamins/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S15] Period pain

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση αυτοφροντίδας/παραπομπής.

Στηρίζει: Αναλγησία, θερμότητα, ήπια κίνηση και ανησυχητικά συνοδά.

Όρια: Δεν αποκλείει ενδομητρίωση ή έκτοπη κύηση.

<https://www.nhs.uk/symptoms/period-pain/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S16] Menopause: identification and management (NG23): Recommendations

NICE · 2015; ενημέρωση 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Ειδική οδηγία με νεότερη αξιολόγηση συμπτωμάτων/θεραπειών.

Στηρίζει: Ενυδατικά/λιπαντικά, κολπικό οιστρογόνο, εξατομίκευση εξάψεων και CBT.

Όρια: Οι θεραπείες και κίνδυνοι διαφέρουν· όχι ισοδυναμία όλων των φυτικών προϊόντων.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S17] Urinary tract infection (lower): antimicrobial prescribing (NG109)

NICE · 2018 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη οδηγία οξείας ουρολοίμωξης.

Στηρίζει: Παραπομπή, ασφαλής συμπτωματική αγωγή, υγρά και επανέλεγχος 48 ωρών.

Όρια: Αντιβιοτική επιλογή/συνταγογράφηση προσαρμόζεται στην Ελλάδα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng109/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S18] Urinary tract infection (recurrent): antimicrobial prescribing (NG112)

NICE · 2018; ενημέρωση 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Οδηγία υποτροπών με επικαιροποίηση επιλογών πρόληψης.

Στηρίζει: Κολπικό οιστρογόνο και ιατρικά επιλεγμένη προφύλαξη.

Όρια: Παλαιότερη αναφορά D-mannose δεν υιοθετείται άκριτα· συνεκτιμάται RCT 2024.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng112/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S19] Cranberries for preventing urinary tract infections

Williams et al., Cochrane · 2023 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Σύστηματική σύνθεση τυχαιοποιημένων δοκιμών, ενημέρωση Νοεμβρίου 2023.

Στηρίζει: Πιθανό προληπτικό όφελος σε γυναίκες με υποτροπές.

Όρια: Ετερογένεια σκευασμάτων/δόσεων· όχι θεραπεία ενεργού λοίμωξης ή καθολικό όφελος.

https://www.cochrane.org/evidence/CD001321_cranberries-preventing-urinary-tract-infections

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S20] d-Mannose for Prevention of Recurrent Urinary Tract Infection Among Women: A Randomized Clinical Trial

Hayward et al., JAMA Internal Medicine · 2024 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Διπλά τυφλή με placebo, 598 γυναίκες πρωτοβάθμιας φροντίδας.

Στηρίζει: Απουσία σημαντικού προληπτικού οφέλους D-mannose επί 6 μήνες.

Όρια: Πρωτεύον αποτέλεσμα κλινικά ύποπτη ουρολοίμωξη με επαφή με υπηρεσία· όχι όλες μικροβιολογικά επιβεβαιωμένες.

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2817488>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S21] Effect of Increased Daily Water Intake in Premenopausal Women With Recurrent Urinary Tract Infections: A Randomized Clinical Trial

Hooton et al., JAMA Internal Medicine · 2018 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Τυχαιοποιημένη δοκιμή με κλινικά επεισόδια ως έκβαση.

Στηρίζει: Αύξηση νερού σε προεμμηνόπαυσιακές γυναίκες με χαμηλή πρόσληψη.

Όρια: Ανοικτή μελέτη, ειδικός πληθυσμός και χρηματοδότηση βιομηχανίας νερού· όχι γενίκευση σε όλους.

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2705079>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S22] Vulvovaginal Candidiasis — STI Treatment Guidelines

CDC · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη οδηγία με βιβλιογραφική αξιολόγηση.

Στηρίζει: Αζόλες, ειδικές ομάδες, παραπομπή υποτροπής και ανεπαρκής τεκμηρίωση προβιοτικών.

Όρια: Το αμερικανικό OTC καθεστώς δεν μεταφέρεται στην ελληνική αγορά.

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/candidiasis.htm>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S23] Diseases Characterized by Vulvovaginal Itching, Burning, Irritation, Odor or Discharge

CDC — STI Treatment Guidelines · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη διαφοροδιαγνωστική προσέγγιση.

Στηρίζει: Μη ειδικότητα συμπτωμάτων, ανάγκη εξέτασης και έλεγχος πρακτικών υγιεινής.

Όρια: Η τηλεφωνική περιγραφή δεν επιβεβαιώνει Candida/βακτηριακή κολπίτιδα/ΣΜΝ.

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/vaginal-discharge.htm>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S24] Lower urinary tract symptoms in men: management (CG97)

NICE · 2010; ενημέρωση 2015 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Οργανωμένη τεκμηριωμένη προσέγγιση LUTS.

Στηρίζει: Διερεύνηση, συντηρητική φροντίδα και μη συνήθης φυτοθεραπεία.

Όρια: Δεν αντικαθιστά νεότερη εξατομικευμένη ουρολογική απόφαση.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg97/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S25] Diagnosis and Treatment of Infertility in Men: AUA/ASRM Guideline (2020; Amended 2024)

American Urological Association / American Society for Reproductive Medicine · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εξειδικευμένη επιστημονική οδηγία με επικαιροποίηση.

Στηρίζει: Αβέβαιη χρησιμότητα αντιοξειδωτικών/βιταμινών και επίδραση εξωγενούς τεστοστερόνης.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει συγκεκριμένο εμπορικό σχήμα γονιμότητας.

<https://www.auanet.org/guidelines-and-quality/guidelines/male-infertility>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S26] Fertility problems: assessment and treatment (NG257)

NICE · 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Νεότερη οδηγία, δημοσίευση 31 Μαρτίου 2026, αντικαθιστά CG156.

Στηρίζει: Χρόνος παραπομπής, έλεγχος και των δύο συντρόφων, συμβουλευτική.

Όρια: Το φαρμακείο δεν διαγιγνώσκει υπογονιμότητα ούτε χορηγεί ορμονική θεραπεία.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng257>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S27] The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023

Riemann et al., European Sleep Research Society; Journal of Sleep Research · 2023 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Ευρωπαϊκή επικαιροποιημένη οδηγία με συστηματική τεκμηρίωση.

Στηρίζει: CBT-I πρώτης γραμμής, ημερολόγιο, περιορισμοί μελατονίνης και άλλων υπνωτικών.

Όρια: Δεν γενικεύεται η παρατεταμένη μορφή σε όλα τα συμπληρώματα ή παιδιά.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38016484/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S28] Circadin — EPAR Product Information

European Medicines Agency · n.d. · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Εγκεκριμένη πληροφορία προϊόντος.

Στηρίζει: Ένδειξη παρατεταμένης μελατονίνης σε πρωτοπαθή αϋπνία ≥55 ετών και προφυλάξεις.

Όρια: Αξιολογείται ως ένδειξη/ασφάλεια· όχι συγκριτική απόδοση υπεροχής.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/circadin-epar-product-information_en.pdf

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S29] Depression in adults: treatment and management (NG222)

NICE · 2022 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη οδηγία διάγνωσης/διαχείρισης.

Στηρίζει: Εκτίμηση κινδύνου, υποστήριξη, προσήλωση και προφυλάξεις St John's wort.

Όρια: Δεν αποτελεί εργαλείο αυτόνομης διάγνωσης κατάθλιψης από υπάλληλο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng222/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S30] Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management (CG113)

NICE · 2011; ενημέρωση 2020 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Κατευθυντήρια οδηγία με κλιμακωτή προσέγγιση.

Στηρίζει: Καθοδηγούμενη αυτοβοήθεια/CBT, αξιολόγηση λειτουργικότητας και ασφάλειας.

Όρια: Όχι τεκμηρίωση γενικών συμπληρωμάτων κατά του άγχους.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S31] Self-help tips to fight tiredness

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη πρακτική κλινική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Γεύματα, ύπνος, καφέ/η/αλκοόλ και ανεκτή δραστηριότητα.

Όρια: Όχι θεραπεία οργανικής νόσου ή εφαρμογή υποχρεωτικής άσκησης σε ME/CFS.

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/self-help-tips-to-fight-fatigue/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S32] Healthy eating and vitamin supplements in pregnancy

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη μαιευτική ενημέρωση για διατροφικές επιλογές.

Στηρίζει: Στοχευμένη προγεννητική διατροφή και συμπληρώματα.

Ορια: Δεν αποδεικνύει υπεροχή έτοιμης πολυβιταμίνης.

<https://www.rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S34] Insomnia

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη προσέγγιση αυτοφροντίδας και παραπομπής.

Στηρίζει: Ρουτίνα, εκλυτικοί παράγοντες, λειτουργική επίπτωση και CBT.

Ορια: Η υγιεινή ύπνου μόνη δεν ισοδυναμεί με πλήρη CBT-I.

<https://www.nhs.uk/conditions/insomnia/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S35] Get help with stress

NHS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη πρακτική ενημέρωση για ψυχική υγεία.

Στηρίζει: Στοχευμένα βήματα αυτοφροντίδας και αναζήτηση βοήθειας.

Ορια: Όχι θεραπεία διαγνωσμένης ψυχιατρικής νόσου από το ταμείο.

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S36] Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea

Marjoribanks et al., Cochrane · 2015 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Συστηματική σύνθεση τυχαιοποιημένων μελετών.

Στηρίζει: Αναλγητικό όφελος ΜΣΑΦ στην πρωτοπαθή δυσμηνόρροια.

Ορια: Παλαιότερη σύνθεση, περιορισμοί επιμέρους δοκιμών/χορηγίας· όχι σαφής υπεροχή ενός ΜΣΑΦ.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26224322/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S37] Enlarged prostate

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη πρακτική οδηγία.

Στηρίζει: Προσαρμογή υγρών, καφεΐνης/αλκοόλ, διπλή ούρηση και προειδοποιητικά συμπτώματα.

Ορια: Δεν επιβεβαιώνει αιτία LUTS χωρίς εξέταση.

<https://www.nhs.uk/conditions/enlarged-prostate/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S38] Vitamin B12 or folate deficiency anaemia — Treatment

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη ενημέρωση θεραπείας και διατροφής.

Στηρίζει: Διατροφική B12 και προσοχή σε φυλλικό πριν αντιμετωπιστεί B12.

Ορια: Δεν καθορίζει μόνη τη θεραπεία νευρολογικής/σοβαρής ανεπάρκειας.

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamin-b12-or-folate-deficiency-anaemia/treatment/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S39] Serenoa repens for benign prostatic hyperplasia

Cochrane · 2023 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Επικαιροποιημένη συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Μικρό/μηδενικό όφελος μονοθεραπείας για LUTS συνολικά.

Ορια: Ετερογένεια εκχυλισμάτων· δεν αποδεικνύει όμοια δράση όλων των φυτικών συνδυασμών.

https://www.cochrane.org/evidence/CD001423_serenoa-repens-benign-prostatic-hyperplasia

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S40] NOGG 2024: Section 6 — Pharmacological treatment options

National Osteoporosis Guideline Group · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Ειδική τεκμηριωμένη οδηγία οστεοπόρωσης.

Στηρίζει: Στοχευμένη συμπλήρωση D/ασβεστίου και ορθή λήψη αντιοστεοπορωτικών φαρμάκων.

Ορια: Δεν αποτελεί άδεια εμπειρικής έναρξης ή αλλαγής θεραπείας.

<https://www.nogg.org.uk/full-guideline/section-6-pharmacological-treatment-options>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S41] Levothyroxine: Interactions

British National Formulary / NICE · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη φαρμακευτική καταγραφή αλληλεπιδράσεων.

Στηρίζει: Μείωση απορρόφησης λεβοθυροξίνης από άλατα ασβεστίου και ανάγκη χρονικού διαχωρισμού.

Ορια: Ελέγχεται επιπλέον η ΠΧΠ των συγκεκριμένων προϊόντων.

<https://bnf.nice.org.uk/interactions/levothyroxine/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S42] Vaginal dryness

NHS · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση, έλεγχος Ιουλίου 2025.

Στηρίζει: Μη ορμονική ενυδάτωση, λιπαντικό, αποφυγή ερεθιστικών και παραπομπή αιμορραγίας.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή συγκεκριμένου συστατικού ή brand.

<https://www.nhs.uk/symptoms/vaginal-dryness/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S43] Thrush in men and women

NHS · 2023 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση.

Στηρίζει: Αποφυγή πλύσεων/αρωματικών προϊόντων, ασφαλής αυτοφροντίδα και παραπομπή.

Ορια: Δεν επιβεβαιώνει διάγνωση από την αυτοπεριγραφή και δεν καθορίζει ελληνικό καθεστώς διάθεσης.

<https://www.nhs.uk/conditions/thrush-in-men-and-women/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S44] Constipation

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημη πρακτική καθοδήγηση.

Στηρίζει: Διατροφικά μέτρα, επιλογή καθαρτικού με επαγγελματία και σημεία παραπομπής.

Ορια: Δεν μεταφέρεται αυτούσια σε ειδικές ομάδες ή πιθανή απόφραξη.

<https://www.nhs.uk/conditions/constipation/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[W-S45] Urinary tract infections (UTIs)

NHS · τρέχουσα σελίδα · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Επίσημες οδηγίες ασφάλειας και πρόληψης.

Στηρίζει: Δεν χρησιμοποιείται cranberry με βαρφαρίνη· διάκριση συμπληρωμάτων από θεραπεία ενεργού UTI.

Ορια: Δεν αξιολογεί τη συγκριτική αποτελεσματικότητα όλων των εκχυλισμάτων.

<https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S01] NSAIDs

NHS · 2026 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Ανεπιθύμητες ενέργειες, αιμορραγία, νεφρικός κίνδυνος και αλληλεπιδράσεις ΜΣΑΦ.

Ορια: Πληροφορία κατηγορίας· απαιτείται έλεγχος ΠΧΠ συγκεκριμένου προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/medicines/nsaids/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S02] NSAIDs - prescribing issues: Scenario: NSAIDs prescribing issues

NICE CKS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Εκτίμηση κινδύνου, επιλογή ΜΣΑΦ και γαστροπροστασίας.

Όρια: Η γαστροπροστασία δεν μηδενίζει συνολικά τον κίνδυνο των ΜΣΑΦ.

<https://cks.nice.org.uk/topics/nsaids-prescribing-issues/management/nsaids-prescribing-issues/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S03] Paracetamol for adults

NHS · 2026 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Ασφαλής λήψη, αποφυγή διπλοχορήγησης και υπερδοσολογία.

Όρια: Ενήλικες· δεν υποκαθιστά εξατομίκευση σε ηπατοπάθεια ή χαμηλό βάρος.

<https://www.nhs.uk/medicines/paracetamol-for-adults/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S04] Headaches in over 12s: diagnosis and management (CG150)

NICE · 2012; ενημέρωση 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Διαλογή κεφαλαλγίας, ημερολόγιο, υπερκατανάλωση και συνδυασμοί για ημικρανία.

Όρια: Δεν εφαρμόζεται αδιακρίτως σε παιδιά κάτω των 12· εδώ χρησιμοποιείται για ενηλίκους.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg150/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S05] Migraine

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Αναγνώριση ημικρανίας, πρακτική αυτοφροντίδα και ανάγκη επανεξέτασης.

Όρια: Δεν επαρκεί για διάγνωση νέας ή άτυπης κεφαλαλγίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/migraine/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S06] Low back pain and sciatica in over 16s: assessment and management (NG59)

NICE · 2016; ενημέρωση 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Δραστηριότητα, άσκηση, επιλεκτική χρήση ΜΣΑΦ και αποφυγή αναποτελεσματικών παρεμβάσεων.

Όρια: Η ισχιαλγία δεν αντιμετωπίζεται ως απλή μυϊκή θλάση.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng59/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S07] Back pain

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Σημεία επείγουσας παραπομπής και πρακτικά μέτρα για οσφυαλγία.

Όρια: Όχι αποκλεισμός σοβαρής αιτίας χωρίς κλινική εξέταση.

<https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S08] Topical non-steroidal anti-inflammatory drugs for acute musculoskeletal pain in adults

Cochrane · 2015 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Τοπικά ΜΣΑΦ σε διαστρέμματα, θλάσεις και κακώσεις υπέρχρησης.

Όρια: Τα αποτελέσματα εξαρτώνται από δραστική και μορφή· όχι τεκμηρίωση για κάθε βαθύ ή νευροπαθητικό πόνο.

https://www.cochrane.org/evidence/CD007402_topical-non-steroidal-anti-inflammatory-drugs-acute-musculoskeletal-pain-adults

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S09] Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management (NG226)

NICE · 2022 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Άσκηση, διαχείριση βάρους, τοπικά ΜΣΑΦ, επιλεγμένα βοηθήματα και γαστροπροστασία με από του στόματος ΜΣΑΦ.

Όρια: Η σύσταση κατά γλυκοζαμίνης αφορά κλινική διαχείριση οστεοαρθρίτιδας, όχι ταυτότητα προϊόντος.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng226/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S10] Topical nonsteroidal anti-inflammatory drugs for chronic musculoskeletal pain in adults

Cochrane · 2016 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Τοπική δικλοφενάκη στην οστεοαρθρίτιδα.

Όρια: Μέτριο πρόσθετο όφελος σε μέρος των ασθενών· όχι αναγέννηση χόνδρου.

https://www.cochrane.org/evidence/CD007400_topical-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-chronic-musculoskeletal-pain-adults

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S11] Antibiotics

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Συμμόρφωση στην αγωγή και αποφυγή αυθαίρετης διόρθωσης δόσεων.

Όρια: Οι αλληλεπιδράσεις διαφέρουν ανά αντιβιοτικό.

<https://www.nhs.uk/medicines/antibiotics/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S12] Probiotics for the prevention of antibiotic-associated diarrhoea in adults and children

RACGP HANDI · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Υπό όρους πρόληψη αντιβιοτικοσχετιζόμενης διάρροιας, με σημασία στελεχών.

Όρια: Μέτρια βεβαιότητα, ετερογένεια στελεχών/δόσεων· αυστραλιανές εμπορικές ονομασίες δεν μεταφέρονται.

<https://www.racgp.org.au/clinical-resources/clinical-guidelines/handi/handi-interventions/nutrition/probiotics-for-the-prevention-of-antibiotic>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S13] Probiotics for the prevention of Clostridioides difficile-associated diarrhea in adults and children

Cochrane · 2025 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Πιθανό μικρό όφελος προβιοτικών σε λήπτες αντιβιοτικών χωρίς ανοσοκαταστολή.

Όρια: Δεν αποδεικνύει ισοδυναμία εμπορικών σκευασμάτων· αβεβαιότητα σε χαμηλό αρχικό κίνδυνο.

https://www.cochrane.org/evidence/CD006095_what-are-benefits-and-harms-probiotics-preventing-clostridioides-difficile-associated-diarrhea

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S14] Clostridioides difficile infection: antimicrobial prescribing (NG199)

NICE · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Μη καθολική σύσταση προβιοτικών για πρόληψη C. difficile· αξιολόγηση διάρροιας.

Ορια: Διαφορετικό καταληκτικό σημείο από τη γενική αντιβιοτικοσχετιζόμενη διάρροια.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng199/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S15] Saccharomyces boulardii: CMDh scientific conclusions and amendments to product information

EMA/CMDh · 2020 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Κίνδυνος μυκηταϊμίας/σήψης, ιδίως με κεντρικό καθετήρα, βαριά νόσο ή ανοσοκαταστολή.

Ορια: Τεκμηρίωση ασφάλειας, όχι αποτελεσματικότητας.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/psusa/saccharomyces-boulardii-cmdh-scientific-conclusions-and-grounds-variation-amendments-product-information-and-timetable-implementation-psusa00009284202002_en.pdf

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S16] Levothyroxine

NHS · 2026 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Σταθερή σχέση με γεύμα/καφέ, αλληλεπιδράσεις και βιοτίνη στις εξετάσεις.

Ορια: Χρειάζεται εφαρμογή της τοπικής ΠΧΠ και εργαστηριακή παρακολούθηση.

<https://www.nhs.uk/medicines/levothyroxine/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S17] Levothyroxine: Drug Information

MedlinePlus / US National Library of Medicine · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Χρονικός διαχωρισμός λεβοθυροξίνης από ανθρακικό ασβέστιο και θειικό σίδηρο.

Ορια: Πληροφορία φαρμάκου ΗΠΑ· υπερισχύει η ΠΧΠ του ελληνικού σκευάσματος.

<https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a682461.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S18] Metformin and reduced vitamin B12 levels: new advice for monitoring patients at risk

MHRA · 2022 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Έλεγχος B12 σε συμπτώματα, περιοδική παρακολούθηση βάσει κινδύνου και συνέχιση μετφορμίνης κατά διόρθωση.

Ορια: Δεν ορίζει καθολικό διάστημα εξετάσεων ή προληπτικό συμπλήρωμα για όλους.

<https://www.gov.uk/drug-safety-update/metformin-and-reduced-vitamin-b12-levels-new-advice-for-monitoring-patients-at-risk>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S19] Vitamin B12 deficiency in over 16s: diagnosis and management (NG239)

NICE · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Διερεύνηση και στοχευμένη αναπλήρωση B12, συμπεριλαμβανομένης φαρμακογενούς ανεπάρκειας.

Ορια: Η οδός και δόση εξαρτώνται από αιτία, συμπτώματα και κλινική εκτίμηση.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng239/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S20] Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification (NG238)

NICE · 2023 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Αξιολόγηση μυϊκών συμπτωμάτων και μη σύσταση CoQ10 ή βιταμίνης D για συμμόρφωση στις στατίνες.

Όρια: Δεν αποκλείει αντιμετώπιση πραγματικής ανεπάρκειας βιταμίνης D για ανεξάρτητη ένδειξη.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng238/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S21] Mounjaro: EPAR product information

EMA · n.d.; τρέχουσα ΠΧΠ κατά τον έλεγχο · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Τεχνική ένεσης, γαστρεντερικά συμβάματα, αφυδάτωση, παγκρεατίτιδα και υπογλυκαιμία.

Όρια: Αφορά τιρζεπατίδη· για άλλο GLP-1 εφαρμόζεται η δική του ΠΧΠ.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/mounjaro-epar-product-information_en.pdf

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S22] Lifestyle advice for people taking weight loss medicines: Food and nutrition

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Πρωτεΐνη μέσω τροφής, ισορροπημένη πρόσληψη και διατροφική υποστήριξη.

Όρια: Πρακτική διαιτολογική καθοδήγηση· όχι RCT εμπορικών συμπληρωμάτων ούτε εξατομίκευση για νεφροπάθεια.

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/health-information/lifestyle-advice-people-taking-weight-loss-medicines/food-and-nutrition>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S23] Lifestyle advice for people taking weight loss medicines: Managing side effects with diet

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Μικρά γεύματα, υγρά και πρακτική διαχείριση ήπιων γαστρεντερικών συμπτωμάτων.

Όρια: Δεν εφαρμόζεται σε επίμονους εμέτους, αφυδάτωση ή πιθανή παγκρεατίτιδα.

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/health-information/lifestyle-advice-people-taking-weight-loss-medicines/managing-side-effects-diet>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S24] Hypertension in adults: diagnosis and management (NG136)

NICE · 2019; ενημέρωση 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Τεχνική οικιακής μέτρησης, παραπομπή σοβαρής υπέρτασης και αποφυγή εμπειρικών συμπληρωμάτων καλίου.

Όρια: Στόχοι και διάγνωση εξατομικεύονται· δεν τιτλοποιείται αγωγή από μία μέτρηση.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng136/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S25] Hypertension

WHO · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Τροποποιήσιμοι παράγοντες κινδύνου και συνέπεια στην αντιμετώπιση της υπέρτασης.

Όρια: Γενική επίσημη καθοδήγηση, όχι αλγόριθμος συνταγογράφησης.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S26] Anticoagulant medicines: Considerations

NHS · 2024 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Αλληλεπιδράσεις, σταθερή διατροφική βιταμίνη Κ και διαφορές VKA-DOAC.

Όρια: Οι ειδικές αλληλεπιδράσεις ελέγχονται ανά δραστική.

<https://www.nhs.uk/medicines/anticoagulants/considerations/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S27] Warfarin

NHS · 2026 · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Ασφάλεια βαρφαρίνης, κίνδυνος αιμορραγίας, ανεπιθύμητες προσθήκες και παρακολούθηση.

Όρια: Δεν αποτελεί δοσολογικό πρωτόκολλο ασενοκουμαρόλης· ελέγχεται η δική της ΠΧΠ.

<https://www.nhs.uk/medicines/warfarin/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S28] How and when to take alendronic acid

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Τεχνική αλενδρονάτης: νερό, νηστεία, όρθια θέση και διαχωρισμός άλλων φαρμάκων.

Όρια: Άλλα διφωσφονικά/ειδικές μορφές μπορεί να απαιτούν διαφορετικό χρονισμό.

<https://www.nhs.uk/medicines/alendronic-acid/how-and-when-to-take-alendronic-acid/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S29] NOGG 2024: Section 6 - Pharmacological treatment options

National Osteoporosis Guideline Group · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Ασβέστιο και βιταμίνη D ως στοχευμένη υποστήριξη αντιοστεοπορωτικής αγωγής.

Όρια: Δεν αρκούν ως μοναδική θεραπεία σε υψηλό κίνδυνο κατάγματος.

<https://www.nogg.org.uk/full-guideline/section-6-pharmacological-treatment-options>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S30] NOGG 2024: Section 7 - Strategies for management of osteoporosis and fracture risk

National Osteoporosis Guideline Group · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Πρόληψη οστικής βλάβης από γλυκοκορτικοειδή και παρακολούθηση αντιοστεοπορωτικής αγωγής.

Όρια: Κυρίως μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες και άνδρες ≥ 50 · νεότεροι χρειάζονται εξατομίκευση.

<https://www.nogg.org.uk/full-guideline/section-7-strategies-management-osteoporosis-and-fracture-risk>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S31] About prednisolone tablets and liquid

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Κίνδυνος από απότομη διακοπή στεροειδών και ενημέρωση για επείγουσα αντιμετώπιση.

Όρια: Η επινεφριδιακή καταστολή και οι κανόνες ασθενείας αξιολογούνται από τον θεράποντα.

<https://www.nhs.uk/medicines/prednisolone/about-prednisolone-tablets-and-liquid/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S32] Diabetic foot problems: prevention and management (NG19)

NICE · 2015; τρέχουσα σελίδα ελεγμένη 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Εκτίμηση ποδιού και έγκαιρη παραπομπή ενεργών διαβητικών βλαβών.

Όρια: Δεν εξουσιοδοτεί αντιμετώπιση έλκους μόνο με επίθεμα ή κρέμα στο φαρμακείο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng19/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S33] IWGDF Guidelines on the prevention and management of diabetes-related foot disease

IWGDF · 2023 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Καθημερινός έλεγχος, υπόδηση, μαλακτικά σε ξηρό δέρμα και αποφυγή μεσοδακτύλιας εφαρμογής.

Όρια: Εκπαίδευση και εκτίμηση κινδύνου είναι ουσιώδεις· όχι τεκμηρίωση εμπορικής κρέμας.

<https://iwgdfguidelines.org/wp-content/uploads/2023/07/IWGDF-Guidelines-2023.pdf>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S34] Type 2 diabetes in adults: management - Blood glucose management (NG28)

NICE · 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Επιλεκτική αυτομέτρηση γλυκόζης και δομημένη εκπαίδευση.

Όρια: Δεν υποστηρίζει αδιακρίτως καθημερινές ταινίες σε όλους τους ασθενείς με τύπου 2.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng28/chapter/Blood-glucose-management>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S35] Low blood sugar (hypoglycaemia)

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Ταχεία αντιμετώπιση ήπιας υπογλυκαιμίας και κανόνες επείγουσας βοήθειας.

Όρια: Παιδιά, αντλίες και ειδικά θεραπευτικά σχήματα χρειάζονται προσωπικό σχέδιο.

<https://www.nhs.uk/conditions/low-blood-sugar-hypoglycaemia/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S36] British Society of Gastroenterology guidelines for the management of iron deficiency anaemia in adults

British Society of Gastroenterology · 2021 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Διερεύνηση αιτίας αναιμίας, ανοχή από του στόματος σιδήρου και έλεγχος ανταπόκρισης.

Όρια: Ενήλικες· δεν υποκαθιστά ξεχωριστά μαιευτικά ή παιδιατρικά πρωτόκολλα.

<https://www.bsg.org.uk/getmedia/3e13dd5c-8e7b-4110-87c5-dcc1feee495d/Iron-Deficiency-Anaemia-in-Adults.pdf>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S37] The Efficacy and Safety of Vitamin C for Iron Supplementation in Adult Patients With Iron Deficiency Anemia: A Randomized Clinical Trial

Li et al. / JAMA Network Open · 2020 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Σε 440 ενήλικους, σίδηρος μόνος είχε ισοδύναμη αιματολογική ανταπόκριση με σίδηρο και C.

Όρια: Ανοικτή μονοκεντρική μελέτη, κυρίως γυναίκες· δεν εξετάζει κάθε αιτία δυσσπορρόφησης.

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772395>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S38] How and when to take ferrous sulfate

NHS · n.d. · Rating 4/5 · επίσημη κλινική ενημέρωση

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Χρονισμός θειικού σιδήρου με τροφές, καφέ/τσάι και προσαρμογή για ανοχή.

Όρια: Η αναφορά της σε πιθανή C δεν υπερσχύει της άμεσης RCT και της BSG για καθολική προσθήκη.

<https://www.nhs.uk/medicines/ferrous-sulfate/how-and-when-to-take-ferrous-sulfate/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S39] International Headache Society global practice recommendations for the acute pharmacological treatment of migraine

International Headache Society / Puledra et al. · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Επιλογές οξείας θεραπείας ημικρανίας, τριπτάνες, συνδυασμοί και αντιεμετικά.

Όρια: Συστάσεις διεθνούς ομάδας από ανασκόπηση οδηγιών και συναίνεση· δεν είναι μία νέα RCT.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/03331024241252666>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S40] Exercise for osteoarthritis of the knee

Cochrane / Lawford et al. · 2024 · Rating 5/5 · systematic review

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κλινική οδηγία ή συστηματική σύνθεση.

Στηρίζει: Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει πόνο και λειτουργία στο γόνατο.

Όρια: Χαμηλή έως μέτρια βεβαιότητα και μεταβλητό μέγεθος αποτελέσματος· όχι εγγύηση σημαντικής ανταπόκρισης.

https://www.cochrane.org/evidence/CD004376_exercise-effective-therapy-treat-knee-osteoarthritis

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S41] Statins - prescribing information

NICE CKS · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Ασφάλεια στατινών, μυϊκά συμβάματα και αλληλεπιδράσεις.

Όρια: Αξιολόγηση πιθανής μυοπάθειας από κλινικό· όχι εμπειρική αλλαγή δόσης.

<https://cks.nice.org.uk/topics/lipid-modification-cvd-prevention/prescribing-information/statins/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S42] Levothyroxine: CMDh scientific conclusions and amendments to product information

EMA/CMDh · 2022 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Παρεμβολή βιοτίνης σε ορισμένους ανοσοπροσδιορισμούς θυρεοειδικών ορμονών.

Όρια: Εξαρτάται από μέθοδο· το διάστημα διακοπής καθορίζεται από εργαστήριο/θεράποντα.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/psusa/levothyroxine-cmdh-scientific-conclusions-and-grounds-variation-amendments-product-information-and-timetable-implementation-psusa00001860202201_en.pdf

Έλεγχος: 2026-09-29

[M-S43] National Patient Safety Alert - Steroid Emergency Card to support early recognition and treatment of adrenal crisis in adults

NHS England · 2020 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Άμεση επίσημη κλινική καθοδήγηση, ρυθμιστική πληροφορία ή σχετική κλινική δοκιμή.

Στηρίζει: Ενημέρωση και κάρτα σε ασθενείς με κίνδυνο επινεφριδιακής κρίσης.

Όρια: Η εφαρμογή στην Ελλάδα αφορά περιεχόμενο ασφάλειας, όχι υποχρεωτικά το έντυπο NHS.

<https://www.england.nhs.uk/publication/national-patient-safety-alert-steroid-emergency-card-to-support-early-recognition-and-treatment-of-a-drenal-crisis-in-adults/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S1] Snoring

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Πλάγια θέση, βάρος, αλκοόλ, ρινικοί διαστολείς υπό προϋποθέσεις.

Ορια: Απλό ροχαλητό· καμία υπόσχεση θεραπείας άπνοιας.

<https://www.nhs.uk/symptoms/snoring/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S2] Sleep apnoea

NHS · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Παρατηρούμενες άπνοιες, υπνηλία, αξιολόγηση ύπνου και συμμόρφωση σε CPAP.

Ορια: Οι βρετανικοί κανόνες οδήγησης δεν μεταφέρονται ως ελληνική νομοθεσία.

<https://www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S3] Snoring and Obstructive Sleep Apnoea in Adults

NHS Cornwall referral guidance · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Προτεραιότητα σε υπνηλία στην οδήγηση/επικίνδυνη εργασία· χαμηλή Epworth δεν αποκλείει άπνοια.

Ορια: Τοπική διαδρομή παραπομπής· τελευταία μερική ενημέρωση 06/05/2025, επανεξέταση προβλεπόταν 2026.

https://rms.cornwall.nhs.uk/primary_care_clinical_referral_criteria/ent/nose/snoring_adults

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S4] Memory loss (amnesia)

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Επίμονα ή λειτουργικά προβλήματα μνήμης χρειάζονται έλεγχο· ύπνος, άγχος και διάθεση δυνητικές αιτίες.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/memory-loss-amnesia/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S5] Sudden confusion (delirium)

NHS · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Αιφνίδια σύγχυση· επείγουσα βοήθεια, συνοδεία και κατάλογος φαρμάκων.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nhs.uk/symptoms/confusion/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S6] Ginkgo: Usefulness and Safety

NIH NCCIH · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Αβεβαιότητα για γνωστική επίδοση υγιών· όχι πρόληψη άνοιας· αλληλεπιδράσεις και αιμορραγία.

Ορια: Δεν εξισώνει κάθε εκχύλισμα ή εμπορικό συμπλήρωμα με κλινικά μελετημένο παρασκεύασμα.

<https://www.nccih.nih.gov/health/ginkgo>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S7] Cognitive Health and Older Adults

NIH National Institute on Aging · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Ανασκόπηση φαρμάκων που επηρεάζουν μνήμη, ύπνο και εγκεφαλική λειτουργία. Διαχείριση χρόνιων παραγόντων κινδύνου όπως υπέρταση, διαβήτης και δυσλιπιδαιμία.

Όρια: Επαληθεύτηκαν επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα· άνοιγμα πλήρους σελίδας απέτυχε. Χρήση μόνο για ανασκόπηση αγωγής και διαχείριση παραγόντων κινδύνου.

<https://www.nia.nih.gov/health/brain-health/cognitive-health-and-older-adults>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S8] Dietary Supplements for Exercise and Athletic Performance: Health Professional Fact Sheet

NIH Office of Dietary Supplements · 2024 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Πρωτεΐνη όταν δεν καλύπτονται ανάγκες· μονοϋδρική κρεατίνη για επιλεγμένη έντονη άσκηση· περιορισμοί συμπληρωμάτων.

Όρια: Επίσημη τεκμηριωμένη σύνθεση, όχι αυτοτελής συστηματική ανασκόπηση. Δεν γενικεύεται σε παιδιά, κύηση ή νεφροπάθεια.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/ExerciseAndAthleticPerformance-HealthProfessional/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S9] Leg cramps

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Ήπια διάταση/μάλαξη, επαναλαμβανόμενες κράμπες και φαρμακευτικά αίτια.

Όρια: Δεν αποδεικνύει αποτελεσματικότητα μαγνησίου σε κάθε κράμπα.

<https://www.nhs.uk/conditions/leg-cramps/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S10] Signs and Symptoms of Rhabdomyolysis

CDC NIOSH · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Έντονος μυϊκός πόνος/αδυναμία και σκουρόχρωμα ούρα: άμεση ιατρική εκτίμηση.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος.

<https://www.cdc.gov/niosh/rhabdo/signs-symptoms/index.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S11] Workplace Recommendations: Heat Stress

CDC NIOSH · 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Νερό, διαλείμματα σε ζέστη· ηλεκτρολύτες σε εφίδρωση πολλών ωρών.

Όρια: Εργασιακή έκθεση στη ζέστη. Χρησιμοποιείται για την αρχή εξατομίκευσης, χωρίς αυτούσια μεταφορά δοσολογικού σχήματος σε αθλητές.

<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/recommendations/index.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S12] Dietary Supplements for Immune Function and Infectious Diseases: Health Professional Fact Sheet

NIH Office of Dietary Supplements · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Επάρκεια μικροθρεπτικών, διαφοροποίηση ελλείψεων από καθολικά boosters, αβεβαιότητα και κίνδυνοι υπερδοσολογίας.

Ορια: Επίσημη τεκμηριωμένη σύνθεση. Ο μηχανισμός ανοσίας δεν αποδεικνύει πρόληψη λοιμώξεων.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/ImmuneFunction-HealthProfessional/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S13] Preventing Respiratory Illnesses

CDC · 2025 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Συνιστώμενοι εμβολιασμοί, χέρια, καθαρότερος αέρας και πρόσθετη προστασία ευάλωτων.

Ορια: Η επιλογή εμβολίου γίνεται βάσει του ισχύοντος ελληνικού προγράμματος, όχι αμερικανικού χρονοδιαγράμματος.

<https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/prevention/index.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S14] Healthy Habits: Enhancing Immunity

CDC · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση/καθοδήγηση με σαφή πεδίο εφαρμογής· η βαθμολογία αφορά την καταλληλότητα της πηγής.

Στηρίζει: Ισορροπημένη διατροφή, ύπνος, κίνηση, διακοπή καπνίσματος και αποφυγή υπερβολικού αλκοόλ.

Ορια: Δεν υπόσχεται συγκεκριμένη μείωση λοιμώξεων από μία μεμονωμένη συνήθεια.

<https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/about/enhancing-immunity.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S15] Clinical Immunology and Allergy — Referral guidance

Manchester University NHS Foundation Trust · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση με σαφή πεδίο εφαρμογής.

Στηρίζει: Επίμονες/σοβαρές/ασυνήθιστες λοιμώξεις, ιστορικό και λόγοι διερεύνησης ανοσοανεπάρκειας.

Ορια: Τοπική παραπομπή· δεν θεωρούμε κάθε επαναλαμβανόμενο κοινό κρυολόγημα ανοσοανεπάρκεια.

<https://mft.nhs.uk/clinical-immunology-referral-guidance/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S16] Know the Science: How Medications and Supplements Can Interact

NIH NCCIH · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση με σαφή πεδίο εφαρμογής.

Στηρίζει: Έλεγχος πλήρους καταλόγου φαρμάκων/συμπληρωμάτων· αλληλεπιδράσεις μπορούν να αυξήσουν ή να μειώσουν επίδραση φαρμάκου.

Ορια: Δεν τεκμηριώνει υπεροχή εμπορικού προϊόντος.

<https://www.nccih.nih.gov/health/know-science/how-medications-and-supplements-can-interact/introduction>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S17] Maintaining a Healthy Weight

NIH National Institute on Aging · n.d. · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση με σαφή πεδίο εφαρμογής.

Στηρίζει: Υγιές βάρος και κίνηση στην υγιή γήρανση· ακούσια γρήγορη απώλεια βάρους χρειάζεται αξιολόγηση.

Ορια: Επαληθεύτηκαν επίσημα ευρετηριασμένα αποσπάσματα· χρησιμοποιούνται μόνο οι συγκεκριμένοι ισχυρισμοί.

<https://www.nia.nih.gov/health/maintaining-healthy-weight>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XR-S18] Chronic nicotinamide riboside supplementation is well-tolerated and elevates NAD+ in healthy middle-aged and older adults

Martens CR et al., Nature Communications · 2018 · Rating 4/5 · RCT

Αιτιολόγηση: Πρωτογενής τυχαιοποιημένη διπλά τυφλή ελεγχόμενη μελέτη· επαρκής για περιορισμένο συμπέρασμα βιοδείκτη, όχι κλινική σύσταση μακροζωίας.

Στηρίζει: Αύξηση NAD+ και βραχυχρόνια ανεκτικότητα NR σε μικρή διασταυρούμενη RCT· όχι μελέτη παράτασης ανθρώπινης ζωής.

Όρια: 30 τυχαιοποιήθηκαν, 24 ολοκλήρωσαν· δύο περίοδοι 6 εβδομάδων. Βιοδείκτες, μικρό δείγμα και βραχεία διάρκεια, καμία εξαγωγή συμπεράσματος για NMN/PQQ/ρεσβερατρόλη. Χρησιμοποιείται για όρια ισχυρισμού, όχι θετική σύσταση.

<https://www.nature.com/articles/s41467-018-03421-7>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S01] 2025 Focused Update of the 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias

ESC/EAS · 2025 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Ευρωπαϊκή οδηγία με συστηματική αποτίμηση νέων δεδομένων.

Στηρίζει: Εκτίμηση καρδιαγγειακού κινδύνου, τεκμηριωμένη υπολιπιδαιμική αγωγή· περιορισμοί συμπληρωμάτων.

Όρια: Δεν αποδεικνύει ότι κάθε ουσία που μειώνει LDL προλαμβάνει κλινικά συμβάματα.

<https://www.escardio.org/guidelines/clinical-practice-guidelines/all-esc-practice-guidelines/dyslipidaemias/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S02] Scientific Opinion on additional scientific data related to the safety of monacolins from red yeast rice submitted pursuant to Article 8(4) of Regulation (EC) No 1925/2006

EFSA · 2025 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Επίσημη ευρωπαϊκή αξιολόγηση ασφάλειας.

Στηρίζει: Μονακολίνη Κ συγγενής/ταυτόσημη με λοβαστατίνη· μυϊκοί/ηπατικοί κίνδυνοι, χωρίς καθορισμένο ασφαλές όριο.

Όρια: Αφορά ασφάλεια, όχι συγκριτική αποτελεσματικότητα ή ατομικό απόλυτο κίνδυνο.

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/9276>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S03] Vazkepa: EPAR - Product information

EMA · τρέχον έγγραφο, έλεγχος 2026 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Εγκεκριμένη ευρωπαϊκή ΠΧΠ.

Στηρίζει: Συνταγογραφούμενο icosapent ethyl σε συγκεκριμένους ασθενείς με αυξημένα τριγλυκερίδια και καρδιαγγειακό κίνδυνο υπό στατίνη.

Όρια: Δεν γενικεύεται σε κοινά συμπληρώματα ιχθυελαίου· δεν πιστοποιεί ελληνικό απόθεμα.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/product-information/vazkepa-epar-product-information_en.pdf

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S04] Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification (NG238)

NICE · 2023, ισχύουσα έκδοση ελέγχθηκε 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική τεκμηριωμένη οδηγία πρόληψης.

Στηρίζει: Διατροφή, συνέπεια αγωγής, παρακολούθηση· όχι συνήθη ω-3 ή φυτοστερόλες για πρόληψη συμβαμάτων.

Όρια: Βρετανικό σύστημα· αποφάσεις συνταγογράφησης προσαρμόζονται στην Ελλάδα.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng238/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S05] AGA Clinical Practice Update on De-Prescribing of Proton Pump Inhibitors: Expert Review

American Gastroenterological Association · 2022 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημες συμβουλές ειδικών· αξιολογούνται ως 4, όχι ως νέα συστηματική οδηγία GRADE.

Στηρίζει: Έλεγχος ένδειξης, προσοχή σε σοβαρή οισοφαγίτιδα/Barrett/αιμορραγικό κίνδυνο, rebound μετά μείωση.

Όρια: Expert review· η διακοπή απαιτεί εξατομικευμένη ιατρική απόφαση.

<https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085%2821%2904083-X/fulltext>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S06] ACG Clinical Guideline: Guidelines for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease

American College of Gastroenterology · 2022 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική οδηγία με αξιολόγηση τεκμηρίωσης.

Στηρίζει: Βελτιστοποίηση λήψης PPI· όχι καθολικά B12, Ca/D ή έλεγχοι χωρίς άλλον κίνδυνο.

Όρια: Οι παρατηρησιακές συσχετίσεις ανεπιθύμητων εκβάσεων δεν αποδεικνύουν αιτιότητα.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8754510/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S07] Proton pump inhibitors in long-term use: reports of hypomagnesaemia

MHRA · 2012, ανάρτηση 2014 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Επίσημη φαρμακοεπαγρύπνηση και συγκεκριμένη οδηγία παρακολούθησης.

Στηρίζει: Εξέταση Mg σε παρατεταμένη χρήση, ιδιαίτερα με διγοξίνη/διουρητικά· συμπτώματα υπομαγνησαιμίας.

Όρια: Δεν τεκμηριώνει προφυλακτικό μαγνήσιο για όλους· ακριβής επίπτωση άγνωστη.

<https://www.gov.uk/drug-safety-update/proton-pump-inhibitors-in-long-term-use-reports-of-hypomagnesaemia>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S08] Gastro-oesophageal reflux disease and dyspepsia in adults: investigation and management (CG184)

NICE · 2014, ισχύουσα έκδοση ελέγχθηκε 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική τεκμηριωμένη οδηγία.

Στηρίζει: Ετήσια επανεξέταση μακροχρόνιας αντιμετώπισης δυσπεψίας και εξατομικευμένη μείωση όταν επιτρέπεται.

Όρια: Η ετήσια ανασκόπηση δεν σημαίνει αυτόματη διακοπή προστασίας από αιμορραγία.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg184/chapter/Recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S09] Overweight and obesity management (NG246)

NICE · 2025, ενημέρωση 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Σύγχρονη ολοκληρωμένη τεκμηριωμένη οδηγία.

Στηρίζει: Συναινετική, μη στιγμιστική αξιολόγηση, διαιτητική/συμπεριφορική στήριξη και επιλεγμένες ιατρικές θεραπείες.

Όρια: Η πρόσβαση και οι ενδείξεις φαρμάκων εξαρτώνται από το εθνικό πλαίσιο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng246>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S10] Dietary Supplements for Weight Loss: Fact Sheet for Health Professionals

NIH Office of Dietary Supplements · 2022 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη τεκμηριωμένη κλινική ενημέρωση, όχι καθολική θετική σύσταση.

Στηρίζει: Περιορισμένη αποτελεσματικότητα, ετερογένεια συνδυασμών, κίνδυνοι διεγερτικών/εκχυλισμάτων και αλληλεπιδράσεων.

Όρια: Ενημέρωση 2022, κυρίως αμερικανική αγορά· δεν χαρακτηρίζει όλα τα προϊόντα της Ελλάδας.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/WeightLoss-HealthProfessional/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S11] Weight Loss to Prevent Obesity-Related Morbidity and Mortality in Adults: Behavioral Interventions

USPSTF · 2018 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Σύσταση που βασίζεται σε συστηματική σύνθεση παρεμβάσεων.

Στηρίζει: Πολυσυστατική συμπεριφορική υποστήριξη ενηλίκων με παχυσαρκία· αυτοπαρακολούθηση ως συστατικό προγράμματος.

Όρια: Δεν αποδεικνύει ότι ζυγαριά ή εφαρμογή μόνη της προκαλεί απώλεια βάρους.

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/obesity-in-adults-interventions>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S12] Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management (NG123)

NICE · 2019, ισχύουσα έκδοση ελέγχθηκε 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη οδηγία με διακριτή αξιολόγηση τύπων ακράτειας.

Στηρίζει: Εποπτευόμενη άσκηση πυελικού εδάφους ≥ 3 μήνες, εκπαίδευση κύστης ≥ 6 εβδομάδες, ημερολόγιο.

Όρια: Γυναίκες· δεν μεταφέρονται όλες οι συστάσεις σε άνδρες ή νευρογενή κύστη.

<https://www.nice.org.uk/guidance/ng123/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S13] Lower urinary tract symptoms in men: management (CG97)

NICE · 2010, ισχύουσα έκδοση ελέγχθηκε 2026 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική τεκμηριωμένη οδηγία ανδρικών συμπτωμάτων.

Στηρίζει: Αξιολόγηση ανδρών, συντηρητική στήριξη· εποπτευόμενη άσκηση μετά προστατεκτομή.

Όρια: Δεν αποτελεί πρωτόκολλο εμπειρικής αγωγής προστάτη στον πάγκο.

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg97/chapter/recommendations>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S14] Treatments for Bladder Control Problems (Urinary Incontinence)

NIDDK/NIH · n.d., έλεγχος 2026 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική ενημέρωση με παραπομπές.

Στηρίζει: Ημερολόγιο, εκπαίδευση κύστης, άσκηση πυελικού εδάφους και εξατομίκευση υγρών.

Όρια: Δεν είναι συγκριτική μελέτη προϊόντων· συσκευές απαιτούν κατάλληλη επιλογή.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/bladder-control-problems/treatment>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XM-S15] Products to help with urinary incontinence

NHS · 2023 · Rating 4/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Επίσημη πρακτική καθοδήγηση επιλογής βοηθημάτων.

Στηρίζει: Απορροφητικά/βοηθήματα συγκράτησης κατά την αναμονή αξιολόγησης ή θεραπείας.

Όρια: Διαχείριση διαρροών, όχι θεραπεία αιτίας· δεν αποδεικνύει υπεροχή μάρκας.

<https://www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence/incontinence-products/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S1] Varicose veins

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Ενδείξεις συμπίεσης, αρτηριακή ασφάλεια, παραπομπή, βάδισμα, ανύψωση και ενυδάτωση.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/varicose-veins/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S2] Self-management - Varicose veins

HSE · 2021 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Έλεγχος κυκλοφορίας, μέτρηση και σωστή χρήση κάλτσας, δερματικά σημεία πίεσης.

Όρια: Επίσημη καθοδήγηση με παλαιότερη αναθεώρηση· συνεκτιμήθηκε με NHS 2024.

<https://www2.hse.ie/conditions/varicose-veins/self-management/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S3] DVT (deep vein thrombosis)

NHS · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Μονόπλευρος πόνος/οίδημα, παράγοντες κινδύνου και επείγουσα παραπομπή με δύσπνοια/θωρακικό πόνο.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S4] Varicose eczema - Treatment

NHS · 2023 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Ενυδάτωση, σωστή εφαρμογή συμπίεσης και όρια συμπληρωμάτων.

Όρια: Αφορά φλεβικό έκζεμα· δεν τεκμηριώνει εμπειρική συμπίεση κάθε οιδήματος.

<https://www.nhs.uk/conditions/varicose-eczema/treatment/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S5] Cold sores

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Πρώιμη χρήση τοπικών αντικών, προστατευτικά επιθέματα, μετάδοση και επανεκτίμηση στις 10 ημέρες.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/cold-sores/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S6] Aciclovir (Zovirax)

NHS · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Δερματική έναντι οφθαλμικής μορφής, πρώιμη εφαρμογή, κύηση/θηλασμός και καταλληλότητα.

Όρια: Βρετανική πληροφορία φαρμάκου· ηλικία και διάθεση επιβεβαιώνονται στην ελληνική ΠΧΠ.

<https://www.nhs.uk/medicines/aciclovir/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S7] Herpes simplex eye infections

NHS · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Οφθαλμικά προειδοποιητικά σημεία και επείγουσα ειδική εξέταση.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/herpes-simplex-eye-infections/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S8] Neonatal herpes (herpes in a baby)

NHS · n.d. · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Αποφυγή φιλιών, υγιεινή χεριών, αναγνώριση άρρωστου νεογνού.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/neonatal-herpes/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S9] Corns and calluses

NHS · 2026 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Υποδήματα, αποφόρτιση, ενυδάτωση και αποφυγή αυτοθεραπείας σε ευπαθές πόδι.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/corns-and-calluses/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S10] Verruca - Overview

Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Επιλογή μη θεραπείας, σαλικυλικό, προστασία υγιούς δέρματος και διαβήτη/ανοσοκαταστολή.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.guysandstthomas.nhs.uk/health-information/verruca>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S11] Warts and verrucas

NHS · 2023 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Διάρκεια θεραπείας, ειδικές εντοπίσεις, αλλαγή βλάβης και μέτρα αποφυγής διασποράς.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/conditions/warts-and-verruclas/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S12] Plantar warts

British Association of Dermatologists · 2022 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Κερατολυτικό σαλικυλικό, όρια αυτοφροντίδας/νευροπάθεια, αναμονή και προσωπικά εργαλεία.

Όρια: Ενημερωτικό έντυπο συναίνεσης ειδικών, όχι η πλήρης τυπική οδηγία του 2014· μόνο οι συγκεκριμένες συστάσεις χρησιμοποιούνται.

<https://www.bad.org.uk/pils/plantar-warts/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S13] FSRH Guideline: Emergency Contraception (amended July 2023)

Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare · 2017/2023 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Τεκμηριωμένη κατευθυντήρια οδηγία ειδικής επιστημονικής εταιρείας.

Στηρίζει: Επιλογή μεθόδου, χρονισμός σπειράματος, επανέναρξη αντισύλληψης, επανέλεγχος και ΣΜΝ.

Όρια: Εξειδικευμένος πλήρης αλγόριθμος απαιτείται σε χαμένα χάπια/επαναλαμβανόμενες επαφές· το παρόν είναι σύντομη διαλογή. Δεν εφαρμόζονται αυτόματα βρετανικοί κανόνες διάθεσης.

<https://www.cosrh.org/Common/Uploaded%20files/documents/fsrh-guideline-emergency-contraception03dec2020-amendedjuly2023-11jul.pdf>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S14] Emergency Contraception - U.S. Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use, 2024

CDC · 2024 · Rating 5/5 · guideline

Αιτιολόγηση: Εθνική τεκμηριωμένη οδηγία με συνοπτική ανασκόπηση των δεδομένων.

Στηρίζει: Χρονισμός σπειράματος, επανέναρξη τακτικής αντισύλληψης, προφυλακτικά και έμετος.

Όρια: Αμερικανική κλινική οδηγία· η ελληνική εγκεκριμένη χρήση φαρμάκων και το ατομικό ιστορικό εξακολουθούν να ελέγχονται.

<https://www.cdc.gov/contraception/hcp/usspr/emergency-contraception.html>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S15] How to take the emergency contraceptive pill (morning after pill)

NHS · 2024 · Rating 4/5 · official clinical guidance

Αιτιολόγηση: Επίσημη κλινική καθοδήγηση από τον ίδιο τον φορέα.

Στηρίζει: Χρονικά παράθυρα λεβονοργεστρέλης 72 ωρών και ουλιπριστάλης 120 ωρών.

Όρια: Καθοδήγηση αυτοφροντίδας· δεν αποτελεί συγκριτική δοκιμή προϊόντων ούτε ελληνική άδεια κυκλοφορίας.

<https://www.nhs.uk/contraception/methods-of-contraception/emergency-contraceptive-pill-morning-after-pill/how-to-take-it/>

Έλεγχος: 2026-09-29

[XD-S16] Levonorgestrel-containing emergency hormonal contraception: advice on interactions with hepatic enzyme inducers and contraceptive efficacy

MHRA · 2016 · Rating 4/5 · regulatory

Αιτιολόγηση: Ρυθμιστική ενημέρωση ασφάλειας φαρμάκου.

Στηρίζει: Επαγωγείς CYP3A4, παράθυρο 4 εβδομάδων και προτίμηση μη επηρεαζόμενου σπειράματος χαλκού.

Όρια: Ασφάλεια/αλληλεπιδράσεις· αλλαγή δόσης δεν γίνεται αυθαίρετα από τον αναγνώστη.

<https://www.gov.uk/drug-safety-update/levonorgestrel-containing-emergency-hormonal-contraception-advice-on-interactions-with-hepatic-enzyme-inducers-and-contraceptive-efficacy>

Έλεγχος: 2026-09-29