

# Βελονισμός

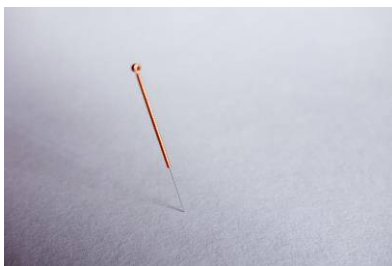
Συγγραφείς: Ομάδα Κοινότητας SCIRE | Αναθεωρητής: *Amrit Dhaliwal* | Μετάφραση: *Ελληνική Μεταφραστική Ομάδα* | Δημοσίευση: 19 Σεπτεμβρίου 2017 | Ενημερώθηκε: ~

Ο βελονισμός είναι μια συνηθισμένη συμπληρωματική θεραπεία που χρησιμοποιείται για διάφορα συμπτώματα και καταστάσεις. Αυτή η σελίδα περιγράφει τι είναι οι τεχνικές του βελονισμού και της ξηράς βελόνης και τη χρήση τους μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού (KNM).

## Σημεία Κλειδιά

- Ο βελονισμός είναι μια θεραπεία όπου μικρές λεπτές βελόνες εισάγονται σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος για τη θεραπεία καταστάσεων υγείας. Ο βελονισμός είναι μια συμπληρωματική και εναλλακτική ιατρική θεραπεία που βασίζεται στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική.
- Ο βελονισμός έχει μελετηθεί ως μια θεραπεία για τον πόνο, τα προβλήματα της ουροδόχου κύστης και για να βοηθήσει στη λειτουργική ανάρρωση μετά την KNM.
- Οι επιστήμονες δεν είναι απολύτως σίγουροι σχετικά με τον τρόπο που μπορεί να λειτουργεί ο βελονισμός. Οι επιδράσεις του στον πόνο, τη λειτουργία της ουροδόχου κύστης και τη λειτουργική ανάρρωση μετά την KNM πιθανώς σχετίζονται με επιδράσεις στο νευρικό σύστημα και/ ή στην κυκλοφορία του αίματος.
- Συνολικά, υπάρχουν μέτριας τεκμηρίωσης ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι ο βελονισμός (συμπεριλαμβανομένου του ηλεκτροβελονισμού) μπορεί να είναι αποτελεσματικός για τη θεραπεία του νευροπαθητικού πόνου και των προβλημάτων της ουροδόχου κύστης μετά την KNM· και μπορεί να βοηθήσει στη λειτουργική ανάκαμψη μετά την KNM. Τα στοιχεία για τη θεραπεία του πόνου στον ώμο είναι ασαφή. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να επιβεβαιωθούν αυτά τα ευρήματα.

## Τι είναι ο βελονισμός;



Οι βελόνες του βελονισμού είναι λεπτές βελόνες που εισάγονται σε σημεία βελονισμού στο σώμα.<sup>1</sup>

Ο βελονισμός είναι μια συμπληρωματική και εναλλακτικής ιατρικής (CAM) πρακτική που χρησιμοποιείται για χιλιάδες χρόνια ως συστατικό της παραδοσιακής κινέζικης ιατρικής (TCM). Ο βελονισμός περιλαμβάνει την εισαγωγή μικρών λεπτών βελόνων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος που ονομάζονται *σημεία βελονισμού*.

Ο βελονισμός χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πολλών διαφορετικών συμπτωμάτων και καταστάσεων. Για άτομα με KNM, ο βελονισμός χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του πόνου, τη διαχείριση προβλημάτων στην ουροδόχο κύστη και πιθανώς για την υποβοήθηση της λειτουργικής ανάρρωσης.

## Τεχνική ξηράς βελόνας

Η τεχνική της ξηράς βελόνης, γνωστή επίσης ως ενδομυϊκή διέγερση (IMS), περιλαμβάνει τη χρήση παρομοίων λεπτών βελόνων που εισάγονται σε σημεία σκανδάλης (*trigger points*). Τα σημεία σκανδάλης είναι σφικτές, ευερέθιστες περιοχές στους μύες και την περιτονία που αποτελούν συχνή αιτία μυοσκελετικού πόνου. Η ξηρά βελόνη προκαλεί συνήθως ένα μικρό μυϊκό σπασμό που μπορεί να συμβάλει στη μυϊκή χαλάρωση. Ο βελονισμός και η ξηρά βελόνη διαφέρουν τόσο στις θεωρίες που αποτελούν τη βάση της χρήσης τους όσο και στον τρόπο άσκησής τους.

## Πώς γίνεται ο βελονισμός;

Ο βελονισμός γίνεται από παρόχους υγείας όπως ιατροί και βελονιστές. Σε πολλές περιοχές, οι επαγγελματίες υγείας χρειάζονται ειδική εκπαίδευση και άδεια προκειμένου να πραγματοποιούν βελονισμό.

## Πριν τη θεραπεία

Εάν σκέφτεσαι να δοκιμάσεις μια θεραπεία βελονισμού, είναι σημαντικό να το συζητήσεις με τους επαγγελματίες υγείας σου για να βεβαιωθείς ότι ο βελονισμός είναι ασφαλής για εσένα. Πριν την έναρξη μιας θεραπείας, ο επαγγελματίας υγείας σου θα κάνει μια αξιολόγηση και θα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη θεραπεία, τους κινδύνους της και κάθε άλλη πληροφορία που χρειάζεσαι για να αποφασίσεις εάν θα προχωρήσεις με μια θεραπεία βελονισμού.

## Κατά τη διάρκεια της θεραπείας

Οι βελόνες του βελονισμού είναι λεπτές, μιας χρήσης, αποστειρωμένες, συμπαγείς και δε μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να εισαχθούν ή να αφαιρεθούν υγρά από το σώμα. Οι βελόνες εισάγονται στην επιφάνεια του δέρματος σε σημεία που ονομάζονται *σημεία βελονισμού*. Τα σημεία βελονισμού είναι συγκεκριμένα σημεία του σώματος που πιστεύεται ότι επηρεάζουν τα συστήματα του σώματος. Όταν οι βελόνες εισάγονται στο δέρμα, μπορεί να προκαλέσουν λίγο πόνο και/ ή μικροτραυματισμό.

Μόλις εισαχθούν οι βελόνες βελονισμού, μπορεί να αφεθούν εκεί για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα που καθορίζεται από το θεραπευτή (συνήθως 20 λεπτά ή περισσότερο) πριν την αφαίρεσή τους. Η απόκρισή σου θα ελέγχεται κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας της θεραπείας. Ενώ εισάγονται οι βελόνες, μερικοί επαγγελματίες επιλέγουν να στρίβουν ή να βυθίζουν ελαφρά τις βελόνες στο δέρμα ή να εφαρμόζουν άλλου είδους διέγερση με τη μορφή θερμότητας ή ηλεκτρικής ενέργειας στις βελόνες. Οι θεραπείες βελονισμού προγραμματίζονται συνήθως οποτεδήποτε μεταξύ μερικών ημερών έως μια βδομάδα μετά.



Τα σημεία βελονισμού βρίσκονται σε πολύ συγκεκριμένες περιοχές του σώματος.<sup>2</sup>

## Ηλεκτροβελονισμός

Μερικές φορές χρησιμοποιείται ηλεκτρικό ρεύμα με τις βελόνες βελονισμού για την διέγερση των σημείων βελονισμού. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση μηχανήματος ηλεκτροθεραπείας που συνδέεται με κλιπς με τις βελόνες που εισάγονται στο δέρμα.

Άλλες τεχνικές που σχετίζονται με τον βελονισμό περιλαμβάνουν την άσκηση πίεσης σε σημεία βελονισμού (*acupressure*), την τοποθέτηση ελαφρώς αναρροφητικών ποτηριών στο δέρμα στα σημεία βελονισμού (*βεντούζες*), ή την εφαρμογή θερμότητας σε σημεία βελονισμού (*moxibustion*).

## Πώς λειτουργεί ο βελονισμός;

### Η εξήγηση της Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

Η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική (TCM) βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι ασθένειες συμβαίνουν εξαιτίας της ανισορροπίας στη ροή ενέργειας στο σώμα. Αυτή η ροή ενέργειας είναι γνωστή ως *Qi* (προφέρεται [τσί]) και πιστεύεται ότι ρέει κατά μήκος γραμμών ενέργειας στο σώμα, που ονομάζονται μεσημβρινοί. Τα παραδοσιακά σημεία βελονισμού βρίσκονται εκεί όπου αυτές οι γραμμές πιστεύεται ότι περνούν κοντά στην επιφάνεια του δέρματος. Έτσι, με τη διέγερση σημείων βελονισμού με βελόνες, πιστεύεται ότι προάγεται η ισορροπία της ενέργειας του σώματος και η θεραπεία των θεμάτων υγείας.



Αρχαία απεικόνιση των μεσημβρινών βελονισμού βασισμένη στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική.<sup>3</sup>

### Σύγχρονες εξηγήσεις

Οι παραδοσιακές εξηγήσεις για το πώς λειτουργεί ο βελονισμός δεν συμβαδίζουν με τη σύγχρονη επιστήμη. Οι επιστήμονες δεν είναι απολύτως σίγουροι για το πώς μπορεί να λειτουργήσει ο βελονισμός, αλλά τα αποτελέσματά του πιθανώς σχετίζονται με επιδράσεις στο νευρικό σύστημα ή/και στην κυκλοφορία του αίματος.

### Πόνος

Οι επιστήμονες έχουν προτείνει αρκετές πιθανές εξηγήσεις για το πώς ο βελονισμός θα μπορούσε να λειτουργήσει για τη μείωση του πόνου:

- Με τον αποκλεισμό της μεταφοράς του σήματος του πόνου στα νεύρα
- Με το να προκαλούν το σώμα να εκκρίνει ουσίες που προλαμβάνουν τον πόνο (όπως ενδορφίνες)
- Με την αλλαγή της κυκλοφορίας του αίματος σε σημαντικές περιοχές του σώματος

### Προβλήματα της ουροδόχου κύστης

Ο βελονισμός μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της ουροδόχου κύστης επηρεάζοντας τα νευρικά σήματα ή τα κέντρα ελέγχου της ούρησης στον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό.

## Λειτουργική ανάρρωση

Ο βελονισμός έχει προταθεί ως θεραπεία για την βελτίωση της αποκατάστασης της λειτουργικότητας μετά την ΚΝΜ. Δεν έχει κατανοηθεί ο τρόπος που αυτό λειτουργεί, αλλά μερικοί επιστήμονες έχουν προτείνει ότι μπορεί να σχετίζεται με τη μείωση της βλάβης που προκαλείται από τις συνέπειες του τραυματισμού.

## Υπάρχουν απαγορεύσεις ή προφυλάξεις για τη χρήση του βελονισμού;

Υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις στις οποίες ο βελονισμός μπορεί να μην είναι ασφαλής στη χρήση. Αυτή δεν είναι μια πλήρης λίστα· παρακαλούμε συμβουλευθείτε έναν επαγγελματία υγείας για λεπτομερείς πληροφορίες πριν κάνετε χρήση αυτής της θεραπείας.

### Ο βελονισμός θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Από ορισμένες ομάδες ανθρώπων, όπως παιδιά, έγκυες γυναίκες και άτομα με ιατρικές παθήσεις (όπως καρδιακές παθήσεις, οστεοπόρωση, ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα)
- Κοντά σε βασικά όργανα (όπως ορισμένες περιοχές στον κορμό ή το λαιμό)
- Από άτομα που είναι επιρρεπή σε λιποθυμία ή έχουν φόβο για τις βελόνες
- Από άτομα που είναι επιρρεπή σε αυτόνομη δυσαντανακλαστικότητα
- Από άτομα που διατρέχουν κίνδυνο αιμορραγίας (συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που λαμβάνουν αντιπηκτικά)
- Από άτομα που δεν είναι σε θέση να ακολουθούν οδηγίες ή να παρέχουν ακριβή σχόλια



*Είναι σημαντικό να διερευνήσεις εάν ο βελονισμός θα είναι ασφαλής για εσένα.<sup>4</sup>*

### Ο βελονισμός **δεν** θα πρέπει να χρησιμοποιείται στις ακόλουθες καταστάσεις:

- Από άτομα με αλλεργίες στο μέταλλο
- Σε περιοχές με ανοικτό, μολυσμένο ή ερεθισμένο δέρμα ή που υπέστησαν πρόσφατα επέμβαση
- Κοντά σε όγκους

## Ποιοι είναι οι κίνδυνοι και οι παρενέργειες της χρήσης του βελονισμού;

Ακόμα και για τα άτομα που δεν έχουν περιορισμούς στη χρήση του βελονισμού (βλέπε παραπάνω), μπορεί να υπάρχουν κίνδυνοι και παρενέργειες με τη χρήση αυτής της θεραπείας. Οι συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες του βελονισμού είναι συνήθως ήπιες και οι σοβαρές επιπλοκές είναι σπάνιες.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να συζητήσεις λεπτομερώς αυτές τις πιθανότητες με τον γιατρό σου πριν κάνεις χρήση αυτής της θεραπείας.

## Συνηθισμένοι κίνδυνοι και παρενέργειες του βελονισμού μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μώλωπες, αιμορραγία και ερεθισμός του δέρματος
- Ναυτία, έμετος και διάρροια
- Πονοκέφαλοι
- Εφίδρωση
- Ζάλη και λιποθυμία
- Επιδείνωση των συμπτωμάτων (για παράδειγμα αυξημένος πόνος ή μυϊκοί σπασμοί)

Για τα άτομα με ΚΝΜ (ειδικά για εκείνα με τραυματισμό άνω του επιπέδου του Θ6), οι βελόνες του βελονισμού εάν τοποθετούνται κάτω από το σημείο του τραυματισμού μπορεί να είναι αιτία πρόκλησης ερεθισμού στο σώμα. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αυτόνομης δυσαντανακλαστικότητας σε ορισμένα άτομα.

## Σπάνιες επιπλοκές του βελονισμού μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Διάτρηση του πνεύμονα (πνευμονοθώρακας) ή άλλων εσωτερικών οργάνων
- Τραυματισμό των νεύρων
- Μόλυνση ή εξάπλωση μολυσματικών ασθενειών (όπως η Ηπατίτιδα Β)
- Θραύση βελόνων μετά την εισαγωγή τους και εγκλωβισμός του θραύσματος στο δέρμα
- Σπασμοί

Πολλές από τις σπάνιες επιπλοκές του βελονισμού μπορεί να προκύψουν από ακατάλληλη τεχνική βελονισμού. Η τεχνική είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της διασφάλισης της ασφάλειας και μπορεί να υπάρχουν σημαντικοί κίνδυνοι εάν ο βελονισμός εκτελείται εσφαλμένα. Για παράδειγμα, η ακατάλληλη τοποθέτηση και η μη σωστή χρήση αποστειρωμένων βελόνων ή μη αποστειρωμένης τεχνικής μπορεί να θέσει ένα άτομο σε κίνδυνο επιπλοκών.



Λόγω αυτών των κινδύνων, είναι σημαντικό ο βελονισμός να πραγματοποιείται μόνο από εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας/ιατρό.

## Βελονισμός για τον πόνο μετά την ΚΝΜ

Ο βελονισμός έχει μελετηθεί για τη θεραπεία διάφορων τύπων πόνου μετά την ΚΝΜ, συμπεριλαμβανομένου του νευροπαθητικού πόνου, του πόνου στον ώμο και του πόνου μετά από χειρουργική επέμβαση.



Ο βελονισμός είναι μια συνηθισμένη εναλλακτική θεραπεία για τον πόνο, ωστόσο η έρευνα είναι προς το παρόν περιορισμένη.<sup>5</sup>

## Πόνος στον ώμο

Τα στοιχεία δεν είναι σαφή σχετικά με το εάν ο βελονισμός βοηθάει στη μείωση του πόνου στον ώμο μετά την ΚΝΜ. Δύο μελέτες έχουν συγκρίνει το βελονισμό με άλλες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένης και της εικονικής θεραπείας και μιας τεχνικής κινησιοθεραπείας που ονομάζεται Trager. Παρόλο που και οι δύο αυτές μελέτες διαπίστωσαν ότι ο βελονισμός βοήθησε στον πόνο στον ώμο μετά από ΚΝΜ, δεν ήταν πιο αποτελεσματικός σε σχέση με τις θεραπείες σύγκρισης. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας.

## Νευροπαθητικός πόνος

Μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία από τρεις μελέτες δείχνουν ότι ο βελονισμός μπορεί να μειώσει το νευροπαθητικό πόνο μετά την ΚΝΜ. Ωστόσο, δύο από αυτές τις μελέτες ήταν χαμηλής ποιότητας, οπότε απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να επιβεβαιωθεί αυτό.

## Βελονισμός για προβλήματα της ουροδόχου κύστης μετά την ΚΝΜ

Τρεις μελέτες έχουν μελετήσει το βελονισμό ως θεραπεία για προβλήματα της ουροδόχου κύστης μετά από την ΚΝΜ. Αυτές οι μελέτες παρέχουν μέτριας τεκμηρίωσης ενδείξεις ότι ο ηλεκτροβελονισμός που χρησιμοποιείται μαζί με συμβατικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με ΚΝΜ να αναπτύξουν αποτελεσματική διαχείριση της ουροδόχου κύστης στο άμεσο διάστημα μετά τον τραυματισμό.

Ακόμα μια μικρή μελέτη παρέχει αδύναμης τεκμηρίωσης ενδείξεις ότι ο τακτικός βελονισμός μπορεί να βοηθήσει στην ακράτεια που προκαλείται από την υπεραντανακλαστική ουροδόχο κύστη.

## Βελονισμός για τη βελτίωση της λειτουργικής ανάρρωσης μετά την ΚΝΜ

Μία μελέτη έχει διερευνήσει το βελονισμό για τη βελτίωση της λειτουργικής ανάρρωσης μετά την ΚΝΜ. Παρέχει μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία ότι ο βελονισμός μπορεί να βοηθήσει. Ωστόσο, άλλοι ερευνητές έχουν αμφισβητήσει την ποιότητα της μελέτης και το κατά πόσο τα συμπεράσματά της ήταν ακριβή. Απαιτούνται περισσότερες μελέτες για να επιβεβαιωθεί εάν ο βελονισμός έχει οποιοδήποτε αποτέλεσμα στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας μετά την ΚΝΜ.

## Συνοψίζοντας

Συνολικά, υπάρχουν μέτριας τεκμηρίωσης ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι ο βελονισμός (συμπεριλαμβανομένου του ηλεκτροβελονισμού) μπορεί να είναι αποτελεσματικός για τη θεραπεία του νευροπαθητικού πόνου, των προβλημάτων της ουροδόχου κύστης και πιθανώς για τη βελτίωση της λειτουργικής ανάρρωσης μετά από την ΚΝΜ. Τα στοιχεία για τον πόνο στον ώμο είναι ασαφή. Απαιτούνται περαιτέρω μελέτες για να επιβεβαιωθούν αυτά τα ευρήματα.

Δεν έχουν γίνει μελέτες σχετικά με το εάν η ξηρά βελόνη είναι αποτελεσματική για τη θεραπεία ατόμων με ΚΝΜ.

Ο βελονισμός θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή σε ορισμένες καταστάσεις, αλλά σε γενικές γραμμές είναι μια ασφαλής θεραπεία όταν εκτελείται από εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας. Μέχρι να γίνει περισσότερη έρευνα, είναι καλύτερο να συζητήσετε αυτή τη θεραπεία με το γιατρό σας για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το εάν είναι μια κατάλληλη επιλογή θεραπείας για εσάς.

Για μια επισκόπηση του τί εννοούμε με τον όρο **ΐσχυρής**, **ΐμέτριας** και **ΐαδύναμης** τεκμηρίωσης στοιχεία, ανατρέξτε στην **Αξιολόγηση τεκμηρίωσης της κοινότητας SCIRE**.

## Σχετικές πηγές

National Institutes of Health: National Center for Complementary and Integrative Health. "Acupuncture: In Depth". Διαθέσιμο από: [nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction](https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction).

## Συνομειυμένη λίστα αναφορών

Αυτή η σελίδα έχει προσαρμοσθεί από τα κεφάλαια «Διαχείριση Πόνου», «Διαχείριση Ουροδόχου Κύστης» και «Άνω Άκρα» του SCIRE Project (Επαγγελματική έκδοση):

Mehta S, Teasell RW, Loh E, Short C, Wolfe DL, Hsieh JTC (2014). Pain Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-79.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/pain-management/>

Hsieh J, McIntyre A, Iruthayarajah J, Loh E, Ethans K, Mehta S, Wolfe D, Teasell R. (2014). Bladder Management Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-196.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/bladder-management/>

Connolly SJ, McIntyre A, Mehta, S, Foulon BL, Teasell RW. (2014). Upper Limb Rehabilitation Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-77.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/upper-limb>

Πλήρης λίστα αναφορών και γλωσσάρι διαθέσιμα από: [community.scireproject.com/topic/acupuncture/#reference-list](https://community.scireproject.com/topic/acupuncture/#reference-list)  
Γλωσσάρι διαθέσιμο από: [community.scireproject.com/about/glossary/](https://community.scireproject.com/about/glossary/)

### Πηγές εικόνων

1. Βελονισμός ©Magali M, CC BY-NC-ND 2.0
2. her handiwork ©thepismire CC BY-NC-ND 2.0
3. Κινέζικη ιατρική ©Meidosensei, CC0 1.0
4. Βελονισμός1-1 © Kyle Hunter, CC0 1.0
5. Πόνος στην μέση ©3dman\_eu, CC0 1.0



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.