

Φύλλο οδηγιών χρήσης: Πληροφορίες για τον χρήστη

CILOS 100 mg δισκία

σιλοσταζόλη

Διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το φύλλο οδηγιών χρήσης πριν αρχίσετε να παίρνετε αυτό το φάρμακο, διότι περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για σας.

- Φυλάξτε αυτό το φύλλο οδηγιών χρήσης. Ίσως χρειαστεί να το διαβάσετε ξανά.
- Εάν έχετε περαιτέρω απορίες, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- Η συνταγή γι' αυτό το φάρμακο χορηγήθηκε αποκλειστικά για σας. Δεν πρέπει να δώσετε το φάρμακο σε άλλους. Μπορεί να τους προκαλέσει βλάβη, ακόμα και όταν τα συμπτώματά τους είναι ίδια με τα δικά σας.
- Εάν παρατηρήσετε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Αυτό ισχύει και για κάθε πιθανή ανεπιθύμητη ενέργεια που δεν αναφέρεται στο παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης. Βλέπε παράγραφο 4.

Τι περιέχει το παρόν φύλλο οδηγιών:

1. Τι είναι το CILOS και ποια είναι η χρήση του
2. Τι πρέπει να γνωρίζετε πριν πάρετε το CILOS
3. Πώς να πάρετε το CILOS
4. Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες
5. Πώς να φυλάσσετε το CILOS
6. Περιεχόμενα της συσκευασίας και λοιπές πληροφορίες

1. Τι είναι το CILOS και ποια είναι η χρήση του

Το CILOS ανήκει σε μια ομάδα φαρμάκων που καλούνται αναστολείς φωσφοδιεστεράσης τύπου 3.

Έχει διάφορες δράσεις που περιλαμβάνουν τη διαστολή κάποιων αιμοφόρων αγγείων και τη μείωση της πηκτικής δραστηριότητας (συσώρευσης) ορισμένων κυττάρων του αίματος που ονομάζονται αιμοπετάλια εντός των αγγείων σας.

Το CILOS σας έχει συνταγογραφηθεί για "διαλείπουσα χωλότητα". Διαλείπουσα χωλότητα είναι ο πόνος στα πόδια σας όταν περπατάτε, που μοιάζει με κράμπα και προκαλείται από ανεπαρκή παροχή αίματος στα πόδια σας. Το CILOS μπορεί να αυξήσει την απόσταση που μπορείτε να περπατήσετε χωρίς πόνο επειδή βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στα πόδια σας. Η σιλοσταζόλη συνιστάται μόνο για ασθενείς των οποίων τα συμπτώματα δεν έχουν βελτιωθεί επαρκώς αφότου έκαναν αλλαγές στον τρόπο ζωής (όπως η διακοπή του καπνίσματος και η αύξηση της άσκησης) και μετά από άλλες κατάλληλες παρεμβάσεις. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε τις αλλαγές που έχετε κάνει στον τρόπο ζωής σας ενώ λαμβάνετε σιλοσταζόλη.

2. Τι πρέπει να γνωρίζετε πριν να πάρετε το CILOS

Μην πάρετε το CILOS

- σε περίπτωση αλλεργίας στη σιλοσταζόλη ή σε οποιοδήποτε άλλο από τα συστατικά του CILOS που αναφέρονται στην παράγραφο 6.
- εάν πάσχετε από την πάθηση "καρδιακή ανεπάρκεια".
- εάν έχετε επίμονο πόνο στο στήθος σε κατάσταση ηρεμίας ή έχετε πάθει "καρδιακή προσβολή" ή υποβληθήκατε σε οποιαδήποτε καρδιακή επέμβαση κατά τους τελευταίους έξι μήνες.
- εάν πάσχετε από ή είχατε εμφανίσει στο παρελθόν λιποθυμίες λόγω καρδιακής νόσου ή οποιοσδήποτε σοβαρή διαταραχή του καρδιακού ρυθμού.
- εάν γνωρίζετε ότι έχετε μια πάθηση που αυξάνει τον κίνδυνο αιμορραγίας ή μωλωπισμού, όπως:
 - ενεργό(ά) έλκος(η) στομάχου.

- εγκεφαλικό επεισόδιο κατά τους τελευταίους έξι μήνες.
- προβλήματα με τα μάτια σας, εάν έχετε διαβήτη.
- εάν η αρτηριακή σας πίεση δεν ελέγχεται καλά.
- εάν λαμβάνετε ταυτόχρονα ακετυλοσαλικυλικό οξύ και κλοπιδογρέλη ή οποιοδήποτε συνδυασμό δύο ή περισσότερων φαρμάκων που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο αιμορραγίας σας [εάν δεν είστε βέβαιοι, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας].
- εάν έχετε σοβαρή νεφρική νόσο ή από μέτρια ή σοβαρή ηπατική νόσο.
- εάν είστε έγκυος.

Προειδοποιήσεις και προφυλάξεις

Απευθυνθείτε στον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας πριν πάρετε το CILOS και βεβαιωθείτε ότι ο γιατρός σας γνωρίζει:

- εάν έχετε σοβαρό καρδιολογικό πρόβλημα ή οποιαδήποτε πρόβλημα με τον καρδιακό σας παλμό.
- εάν έχετε προβλήματα με την αρτηριακή σας πίεση.

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας με το CILOS βεβαιωθείτε ότι:

- εάν χρειάζεται να κάνετε κάποια χειρουργική επέμβαση, συμπεριλαμβανομένης της εξαγωγής δοντιού, ενημερώστε το γιατρό ή τον οδοντίατρό σας ότι λαμβάνετε το CILOS.
- εάν εμφανίζετε μώλωπες ή αιμορραγείτε εύκολα, σταματήστε να παίρνετε το CILOS και ενημερώστε το γιατρό σας.

Άλλα φάρμακα και CILOS

Ενημερώστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας εάν παίρνετε, έχετε πρόσφατα πάρει ή μπορεί να πάρετε άλλα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων και φαρμάκων που λαμβάνονται χωρίς ιατρική συνταγή.

Θα πρέπει συγκεκριμένα να ενημερώσετε το γιατρό σας εάν παίρνετε κάποια φάρμακα που χρησιμοποιούνται συνήθως για τη θεραπεία επώδυνων και / ή φλεγμονωδών παθήσεων των μυών ή των αρθρώσεων ή εάν παίρνετε φάρμακα για τη μείωση της πήξης του αίματος. Σε αυτά τα φάρμακα περιλαμβάνονται:

- ακετυλοσαλικυλικό οξύ
- κλοπιδογρέλη
- αντιπηκτικά φάρμακα (π.χ. βαρφαρίνη, δαμπιγκατράνη, ριβαροξαμπάνη, απιξαμπάνη ή χαμηλού μοριακού βάρους ηπαρίνες).

Εάν λαμβάνετε τέτοια φάρμακα μαζί με CILOS, ο γιατρός σας μπορεί να εκτελέσει μερικές αιματολογικές εξετάσεις ρουτίνας.

Ορισμένα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν τη δράση του CILOS όταν λαμβάνονται μαζί. Ενδέχεται είτε να αυξηθούν οι ανεπιθύμητες ενέργειες του CILOS ή να καταστεί το CILOS λιγότερο αποτελεσματικό. Το CILOS μπορεί να κάνει το ίδιο σε άλλα φάρμακα. Πριν ξεκινήσετε να παίρνετε το CILOS, ενημερώστε το γιατρό σας εάν παίρνετε:

- ερυθρομυκίνη, κλαριθρομυκίνη ή ριφαμπικίνη (αντιβιοτικά)
- κετοκοναζόλη (για τη θεραπεία μυκητιασικών λοιμώξεων)
- ομεπραζόλη (για τη θεραπεία της περίσσειας οξέος στο στομάχι)
- διλτιαζέμη (για τη θεραπεία υψηλής αρτηριακής πίεσης ή θωρακικού πόνου)
- σισαπρίδη (για τη θεραπεία στομαχικών διαταραχών)
- λοβαστατίνη, σιμβαστατίνη ή ατορβαστατίνη (για τη θεραπεία υψηλής χοληστερίνης στο αίμα)
- αλοφαντρίνη (για τη θεραπεία της ελονοσίας)
- πιμοζίδη (για τη θεραπεία ψυχικής νόσου)
- παράγωγα εργοτίνης (για τη θεραπεία ημικρανίας, π.χ. εργοταμίνη, διυδροεργοταμίνη)
- καρβαμαζεπίνη ή φαινυτοΐνη (για τη θεραπεία σπασμών)
- St. John's wort / βαλσαμόχορτο (ένα φυτικό φάρμακο)

Εάν έχετε αμφιβολίες αν αυτό ισχύει για τα φάρμακά σας, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Πριν ξεκινήσετε τη λήψη του CİLOS, ενημερώστε τον γιατρό σας εάν παίρνετε φάρμακα για υψηλή αρτηριακή πίεση διότι το CİLOS ενδέχεται να έχει πρόσθετη επίδραση στη μείωση της αρτηριακής σας πίεσης. Εάν η πίεση σας πέσει υπερβολικά, αυτό μπορεί να ταχυκαρδία. Σε αυτά περιλαμβάνονται:

- διουρητικά (π.χ., υδροχλωροθειαζίδη, φουροσεμίδη)
- αποκλειστές των διαύλων ασβεστίου (π.χ., βεραπαμίλη, αμλοδιπίνη)
- αναστολείς ΜΕΑ (π.χ., καπτοπρίλη, λισινοπρίλη)
- αποκλειστές των υποδοχέων της αγγειοτασίνης II (π.χ., βαλσαρτάνη, καντεσαρτάνη)
- β-αποκλειστές (π.χ., λαβεταλόλη, καρβεντιλόλη).

Είναι πιθανό να μπορείτε να πάρετε τα παραπάνω φάρμακα μαζί με το CİLOS και ο γιατρός σας θα αποφασίσει τι είναι κατάλληλο για εσάς.

Το CİLOS με τροφή και ποτό

Τα δισκία CİLOS πρέπει να λαμβάνονται 30 λεπτά πριν το πρωινό και το βραδινό γεύμα. Να παίρνετε πάντα το δισκίο σας με ένα ποτήρι νερό.

Κύηση, θηλασμός και γονιμότητα

Το CİLOS ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να λαμβάνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. ΔΕ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ η χρήση του CİLOS για θηλάζουσες μητέρες.

Εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε ή νομίζετε ότι μπορεί να είστε έγκυος ή σχεδιάζετε να αποκτήσετε παιδί, ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας πριν πάρετε αυτό το φάρμακο ή οποιοδήποτε φάρμακο.

Οδήγηση και χειρισμός μηχανημάτων

Το CİLOS μπορεί να προκαλέσει ζάλη. Εάν αισθανθείτε ζάλη μετά τη λήψη δισκίων CİLOS, ΜΗΝ οδηγήσετε και μη χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε εργαλεία ή μηχανήματα και ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

3. Πώς να πάρετε το CİLOS

Πάντοτε να παίρνετε το CİLOS αυστηρά σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας. Εάν έχετε αμφιβολίες, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Η συνιστώμενη δόση είναι ένα δισκίο των 100 mg δύο φορές την ημέρα (πρωί και βράδυ). Η δόση αυτή δεν χρειάζεται να τροποποιείται για τα ηλικιωμένα άτομα. Ωστόσο, ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει μια χαμηλότερη δόση εάν παίρνετε άλλα φάρμακα που μπορεί να έχουν επίδραση στο CİLOS.

Τα δισκία CİLOS θα πρέπει να λαμβάνονται 30 λεπτά πριν το πρωινό και το δείπνο. Να παίρνετε πάντα το δισκίο σας με ένα ποτήρι νερό.

Μερικά οφέλη από τη λήψη του CİLOS μπορεί να γίνουν αντιληπτά μέσα σε 4-12 εβδομάδες θεραπείας. Ο γιατρός σας θα αξιολογήσει την πρόδοό σας μετά από 3 μήνες θεραπείας και μπορεί να συστήσει τη διακοπή της σιλοσταζόλης εάν η αποτελεσματικότητα της θεραπείας είναι ανεπαρκής.

Χρήση CİLOS σε παιδιά και εφήβους.

Το CİLOS δεν είναι κατάλληλο για παιδιά.

Εάν πάρετε μεγαλύτερη δόση CİLOS από την κανονική

Εάν για οποιαδήποτε αιτία πάρετε περισσότερα δισκία CİLOS από όσα πρέπει, μπορεί να έχετε σημεία και συμπτώματα όπως έντονο πονοκέφαλο, διάρροια, πτώση της πίεσης του αίματος και ανωμαλίες στον καρδιακού σας ρυθμού.

Εάν πάρετε περισσότερα δισκία από τη δόση που σας έχει συνταγογραφηθεί, επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας ή το πλησιέστερο σε εσάς νοσοκομείο. Θυμηθείτε να πάρετε μαζί σας τη συσκευασία του φαρμάκου έτσι ώστε να είναι σαφές τι φάρμακο έχει πάρει.

Εάν ξεχάσετε να πάρετε το CİLOS

Εάν ξεχάσετε μια δόση, μην ανησυχείτε και περιμένετε μέχρι την ώρα της επόμενης δόση για να λάβετε το επόμενο δισκίο σας και μετά συνεχίστε κανονικά. **ΜΗΝ** πάρετε διπλή δόση για να αναπληρώσετε το δισκίο που ξεχάσατε.

Εάν σταματήσετε να παίρνετε το CİLOS

Εάν σταματήσετε να παίρνετε το CİLOS ο πόνος στα πόδια σας μπορεί να επανέλθει ή να επιδεινωθεί. Επομένως, θα πρέπει να σταματήσετε να παίρνετε το CİLOS μόνο εάν παρατηρήσετε ανεπιθύμητες ενέργειες που χρήζουν επείγουσας ιατρικής φροντίδας (βλ. παράγραφο 4) ή εάν σας το πει ο γιατρός σας.

Εάν έχετε περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση αυτού του φαρμάκου, ρωτήστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

4. Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες

Όπως όλα τα φάρμακα, έτσι και αυτό το φάρμακο μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες αν και δεν παρουσιάζονται σε όλους τους ανθρώπους.

Εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες ανεπιθύμητες ενέργειες, μπορεί να χρειάζεστε επείγουσα ιατρική φροντίδα. Σταματήστε τη λήψη του CİLOS και επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό σας ή επισκεφτείτε το πλησιέστερο νοσοκομείο αμέσως.

- εγκεφαλικό επεισόδιο
- καρδιακή προσβολή
- καρδιακά προβλήματα που μπορούν να προκαλέσουν δύσπνοια ή πρήξιμο στους αστραγάλους
- ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός (νέα εμφάνιση ή επιδείνωση)
- αξιοσημείωτη αιμορραγία
- εύκολος μωλωπισμός
- σοβαρή νόσο με φυσαλίδες στο δέρμα, το στόμα, τα μάτια και τα γεννητικά όργανα
- κιτρίνισμα του δέρματος ή του λευκού των ματιών που προκαλείται από προβλήματα στο ήπαρ ή το αίμα (ίκτερος)

Θα πρέπει να ενημερώσετε αμέσως το γιατρό σας αν έχετε πυρετό ή πονόλαιμο. Ενδέχεται να χρειαστεί να υποβληθείτε σε κάποιες εξετάσεις αίματος και ο γιατρός σας θα αποφασίσει για την πορεία της θεραπείας σας.

Οι ακόλουθες ανεπιθύμητες ενέργειες έχουν αναφερθεί για το CİLOS: Θα πρέπει να ενημερώσετε τον ιατρό σας όσο γίνεται πιο γρήγορα αν έχετε:

Πολύ συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες (μπορεί να επηρεάσουν περισσότερα από 1 στα 10 άτομα)

- πονοκέφαλος
- μη φυσιολογικά κόπρανα
- διάρροια,

Συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες (μπορεί να επηρεάσουν έως και 1 στα 10 άτομα)

- γρήγορος καρδιακός ρυθμός
- δυνατός καρδιακός χτύπος (αίσθημα παλμών)
- πόνος στο στήθος
- ζάλη,
- πονόλαιμος
- ρινική καταρροή (ρινίτιδα)
- πόνος στην κοιλιά
- κοιλιακή δυσφορία (δυσπεψία)
- αίσθηση αδιαθεσίας ή αδιαθεσία (ναυτία ή έμετος)
- απώλεια όρεξης (ανορεξία)
- υπερβολικό ρέψιμο ή αέρια (μετεωρισμός)
- οίδημα των αστραγάλων, των ποδιών ή του προσώπου
- εξάνθημα ή αλλαγές στην εμφάνιση του δέρματος
- κνησμός στο δέρμα
- αιμορραγία του δέρματος κατά τόπους
- γενική αδυναμία

Όχι συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες (μπορεί να επηρεάσουν έως και 1 στα 100 άτομα)

- καρδιακή προσβολή
- ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός (νέα εμφάνιση ή επιδείνωση)
- καρδιακά προβλήματα που μπορούν να προκαλέσουν δύσπνοια ή πρήξιμο στους αστραγάλους
- πνευμονία.
- βήχας
- ρίγη
- μη αναμενόμενη αιμορραγία
- τάση αιμορραγίας (π.χ. του στομάχου, των ματιών ή των μυών, ρινορραγία και αίμα στα πτύελα ή στα ούρα)
- μείωση των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος
- ζάλη όταν σηκώνεστε
- λιποθυμία
- άγχος
- δυσκολία στον ύπνο
- ασυνήθιστα όνειρα
- αλλεργική αντίδραση
- άλγη και πόνοι
- διαβήτης και αύξηση του σακχάρου στο αίμα
- στομαχικό άλγος (γαστρίτιδα)
- αίσθημα κακουχίας

Μπορεί να υπάρχει υψηλότερος κίνδυνος οφθαλμικής αιμορραγίας σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη.

Σπάνιες ανεπιθύμητες ενέργειες (μπορεί να επηρεάσουν έως και 1 στα 1 000 άτομα)

- τάση για ασυνήθιστης διάρκειας αιμορραγία
- αύξηση των αιμοπεταλίων στο αίμα
- προβλήματα στα νεφρά

Οι παρακάτω ανεπιθύμητες ενέργειες έχουν αναφερθεί κατά τη χρήση σιλοσταζόλης αλλά δεν είναι γνωστή η συχνότητά (δεν μπορεί να εκτιμηθεί από τα διαθέσιμα δεδομένα):

- μεταβολές της πίεσης του αίματος
- μείωση των ερυθρών, των λευκών αιμοσφαιρίων και των αιμοπεταλίων στο αίμα σας
- δυσκολία στην αναπνοή

- δυσκολία στην κίνηση
- πυρετός
- εξάψεις
- έκζεμα και άλλα δερματικά εξανθήματα
- μειωμένη αίσθηση του δέρματος
- μάτια με έκκριση ή κολλώδη (επιπεφυκίτιδα)
- κουδουνίσματα στα αυτιά (εμβοές)
- ηπατικά προβλήματα συμπεριλαμβανομένης ηπατίτιδας
- αλλοιώσεις στα ούρα

Ενημερώστε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας εάν κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια γίνεται σοβαρή ή αν παρατηρήσετε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια που δεν αναφέρεται στο παρόν φύλλο οδηγιών.

Αναφορά ανεπιθύμητων ενεργειών

Εάν παρατηρήσετε κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, ενημερώστε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Αυτό ισχύει και για κάθε πιθανή ανεπιθύμητη ενέργεια που δεν αναφέρεται στο παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης. Μπορείτε επίσης να αναφέρετε ανεπιθύμητες ενέργειες απευθείας, στον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων, Μεσογείων 284, GR-15562, Χολαργός, Αθήνα, Τηλ.: + 30 21 32040380/337, Φαξ: + 30 21 06549585, Ιστότοπος: <http://www.eof.gr>.

Μέσω της αναφοράς ανεπιθύμητων ενεργειών μπορείτε να βοηθήσετε στη συλλογή περισσότερων πληροφοριών σχετικά με την ασφάλεια του παρόντος φαρμάκου.

5. Πώς να φυλάσσετε το CİLOS

Το φάρμακο αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε μέρη που δεν το βλέπουν και δεν το φθάνουν τα παιδιά.

Να μη χρησιμοποιείτε αυτό το φάρμακο μετά την ημερομηνία λήξης που αναφέρεται στο κουτί και το blister μετά τη λέξη ΛΗΞΗ / EXP . Η ημερομηνία λήξης είναι η τελευταία ημέρα του μήνα που αναφέρεται εκεί.

Δεν απαιτούνται ειδικές συνθήκες φύλαξης για το προϊόν αυτό.

Μην πετάτε φάρμακα στο νερό της αποχέτευσης ή στα οικιακά απορρίμματα. Ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας για το πώς να πετάξετε τα φάρμακα που δεν χρησιμοποιείτε πια. Αυτά τα μέτρα θα βοηθήσουν στην προστασία του περιβάλλοντος.

6. Περιεχόμενο της συσκευασίας και λοιπές πληροφορίες

Τι περιέχει το CİLOS

- Η δραστική ουσία είναι η σιλοσταζόλη. Κάθε δισκίο περιέχει 100 mg σιλοσταζόλης.
- Τα άλλα συστατικά είναι άμυλο αραβοσίτου, μικροκρυσταλλική κυτταρίνη, ασβεστιούχος καρμελλόζη, υπρομελλόζη και μαγνήσιο στεατικό.

Εμφάνιση του CİLOS και περιεχόμενο της συσκευασίας

Τα δισκία CİLOS 100 mg είναι λευκά έως υπόλευκα, στρογγυλά επίπεδα δισκία που φέρουν χαραγμένη την ένδειξη “100” στη μία πλευρά.

Τα δισκία διατίθενται σε συσκευασίες κυψέλης (blisters) PVC/PVDC/Αλουμινίου των 7, 14, 20, 28, 30, 50, 56, 60, 98, 100 δισκίων.

Μπορεί να μην κυκλοφορούν όλες οι συσκευασίες.

Κάτοχος Άδειας Κυκλοφορίας και Παρασκευαστής

Κάτοχος Άδειας Κυκλοφορίας

WIN MEDICA ΑΕ

Οιδίποδος 1-3 & Παράδρομος Αττικής οδού 33-35,

15238 Χαλάνδρι, Αττική

Τηλ.: 210 7488821

Παρασκευαστής

Adamed Pharma S.A.

ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5,

95-200 Pabianice

Πολωνία

Το παρόν φύλλο οδηγιών χρήσης εγκρίθηκε για τελευταία φορά τον 07/2022