

ΕΙΡΗΝΗ ΤΟΜΑΡΑ

Μαία, MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ Μαιευτικής ΠΑΔΑ



📍 Υψηλάντου 10, Αγία Βαρβάρα, 12351, Αθήνα

📞 6947411509

✉ etomara@uniwa.gr

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: 13/06/1991

ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ: Ελληνική

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Άγαμη

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

10/7/2019-Σήμερα | Έγκριση διδακτορικής διατριβής "Η πολυπλοκότητα της αγκυλογλωσσίας σχετικά με το μητρικό θηλασμό" και φοίτηση στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής στο τμήμα Μαιευτικής. Τριμελής Επιτροπή: Ιατράκης Γεώργιος, Αντωνίου Ευαγγελία, Δάγλα Μαρία.

29/1/2019 | Κρίθηκα άξια πτυχίου από το διδρυματικό πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών "Έρευνα στη γυναικεία αναπαραγωγή" του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών δια της Ιατρικής Σχολής και του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής δια του τμήματος Μαιευτικής (Βαθμός Πτυχίου: 8,19). Διπλωματική Εργασία: "Υπερηχογράφημα Doppler γ' τριμήνου: Screening ή επί ενδείξεων; Αναδρομική μελέτη".

2/2016 | Ολοκλήρωσα τον κύκλο σπουδών με τη μαστολογία με σχετική πιστοποίηση του Πανεπιστημίου της Ιατρικής του Montpellier-Nimes της Γαλλίας σε συνεργασία με το Μεσογειακό Πανεπιστήμιο Μαστολογίας.

6/2014 | Ολοκλήρωσα με επιτυχία τη μετεκπαίδευση μου στο Πανεπιστήμιο της Ιατρικής του Montpellier-Nimes σχετικά με το μαστό και την παθολογία αυτού (DU Maladies du sein et depistage).

21/5/2014 | Κρίθηκα άξια πτυχίου από το τμήμα Μαιευτικής της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Αθήνας (Βαθμός πτυχίου: 8,24). Διπλωματική εργασία: "Η επίδραση των πρωτοκόλλων προγεννητικού ελέγχου στην περιγεννητική και νεογνική θνησιμότητα".

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

10/2021-Σήμερα | Ελεύθερη επαγγελματίας με παροχή μαιευτικών υπηρεσιών ενδονοσοκομειακά και κατ' οίκον σχετικά με τη συμβουλευτική στην κύηση, τον τοκετό, τη λοχεία και το μητρικό θηλασμό, τη συμμετοχή σε φυσιολογικούς τοκετούς και τη φροντίδα λεχωίδων και των νεογνών τους.

11/2019-Σήμερα | Παροχή εκπαιδευτικού έργου προς το τμήμα Μαιευτικής του ΠΑΔΑ στα κλινικά εργαστήρια των φοιτητών.

25/5/2015-31/1/2022 | Μαία σε ιδιωτικό μαιευτικό-γυναικολογικό ιατρείο με καθήκοντα οργάνωσης ιατρείου, συμβουλευτική στην κύηση, τον τοκετό, τη λοχεία και το μητρικό θηλασμό.

2/2020-4/2020 | Παροχή διδασκαλίας σε φοιτητές Μαιευτικής ως ομότιμη του Πανεπιστημίου "Queen Margaret" της Αγγλίας στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο .

15/11/2013-16/5/2014 | Πρακτική άσκηση στο νοσοκομείο Π.Γ.Ν.Α. " ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ". Κατά την πρακτική άσκηση, συμμετείχα ως υπότροφος του τμήματος μου στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης-ΕΣΠΑ.

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Κάτοχος του πτυχίου Proficiency της αγγλικής γλώσσας
- Κάτοχος του πτυχίου B1 της γαλλικής γλώσσας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

- Πρωτοπαθές λέμφωμα μαστού: Μελέτη περίπτωσης και ανασκόπηση της βιβλιογραφίας. Τομαρά Ε., Ζερβούδης Σ., Φωτόπουλος Σ., Μπόθου Α., Διακάτου Ε., Παπαδόπουλος Γ., Ιατράκης Γ., Τσακίρης Γ. Ακτινοτεχνολογία, Φθινόπωρο- Χειμώνας 2015-2016, Τεύχος 29.
- Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (Acquired Immunodeficiency Syndrome- AIDS) κατά τη διάρκεια της κύησης και της λοχείας. Χρονοπούλου Μ., Ψαρράκη Ε., Τσιπούρα Α., Μπόθου Α., Τομαρά Ε., Ζερβούδης Σ., Ιατράκης Γ. Επιθεώρηση κλινικής φαρμακολογίας και φαρμακοκινητικής. 2016; 34: 41-48.
- Θεραπευτική αντιμετώπιση της υπερπλασίας του ενδομητρίου. Ιατράκης Γ., Ζερβούδης Σ., Μπόθου Α., Μητσάκος-Μπαρμπαγιάννης Κ., Φωτόπουλος Σ., Πεϊτσίδης Π., Τομαρά Ε., Τσικούρας Π., Γαλάζιος Γ. Επιθεώρηση Κλινικής Φαρμακολογίας και Φαρμακοκινητικής. 2016; 34: 91-97.
- Cervical cancer: Screening, diagnosis and staging. Tsikouras P., Zervoudis S., Manav B., Tomara E., Iatrakis G., Romanidis C., Bothou A., Galazios G. J BUON. 2016; 21(2): 320-5. Review.
- Zervoudis S, Iatrakis G, Tomara E, Bothou A, Peitsidis P, Mastorakos G. Efficiency of GnRH analogues in treating large functional ovarian cysts. Clin Exp Obstet Gynecol. 2016; 43(2):230-2.

- Zervoudis S, Tamer Y, Iatrakis G, Bothou A, Augoulea A, Aranitis V, Spanopoulos X, Tomara E, Patralexis X. Improving ductoscopy with duct lavage and duct brushing. Eur J Gynaecol Oncol. 2014; 35(5):548-53.
- Zervoudis S, Iatrakis G, Malakassis P, Tomara E, Bouga A, Grammatikakis I, Bothou A, Stefos T, Navrozoglou I. Tomosynthesis improves breast cancer detection: Our experience. Eur J Gynaecol Oncol. 2014; 35(6):666-9.
- Zervoudis S, Iatrakis G, Tomara E, Bothou A, Papadopoulos G, Tsakiris G. Main controversies in breast cancer. World J Clin Oncol. 2014; 5(3):359-73.
- Iatrakis G, Zervoudis S, Ceausu I, Peitsidis P, Tomara I, Bakalianou K, Hudita D. Clinical features and treatment of lactational mastitis: the experience from a binational study. Clin Exp Obstet Gynecol. 2013; 40(2):275-6.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- Δημιουργία κινήτρων για την ελάττωση του αριθμού καισαρικών τομών στην Ελλάδα. Ιατράκης Γ., Σαρέλλα Α., Τομαρά Ε., Μπόθου Α., Φωτόπουλος Σ., Αντωνίου Ε. 26^η Σύνοδος Ελληνικής Μαιευτικής Γυναικολογικής Εταιρείας. Ναύπλιο, 23-25 Ιουνίου 2017.
- Breast cancer prevention: imagery and prophylactic treatments. Zervoudis S., Iatrakis G., Μπρμπινιότι Μ., Ψαρράκη Ε., Χρονοπούλου Μ., Σπανοπούλος C., Τομαρά Ε., Βοθού Α., Τσακίρης Γ., Παπαδόπουλος Γ. 4^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου, 2-3 Απριλίου 2016.
- Ovarian cancer screening: Current Status. Iatrakis G., Zervoudis S., Τσιπούρα Α., Μπρμπινιότι Μ., Χρονοπούλου Μ., Βοθού Α., Τομαρά Ε., Σπανοπούλος C., Παπαδόπουλος Γ., Τσακίρης Γ. 4^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου, 2-3 Απριλίου 2016
- Relation between endometrium polyps and endometrium cancer. Iatrakis G., Σπανοπούλος C., Ψαρράκη Ε., Τσιπούρα Α., Τομαρά Ε., Βοθού Α., Grammatikakis I, Παπαδόπουλος Γ., Τσακίρης Γ., Zervoudis S. 4^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου, 2-3 Απριλίου 2016.
- Rare benign breast tumors in our clinical practice. Zervoudis S., Iatrakis G., Τομαρά Ε., Βοθού Α., Mitsakos K., Φωτοπούλος Σ., Grammatikakis I., Σπανοπούλος C., Τσακίρης Γ., Παπαδόπουλος Γ. 4^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου, 2-3 Απριλίου 2016.
- Association of human papillomavirus infection with Chlamydia trachomatis and ureaplasma urealyticum infections in women. Iatrakis G., Ψαρράκη Ε., Τσιπούρα Κ., Χρονοπούλου Μ., Παπαδόπουλος Γ., Τομαρά Ε., Βοθού Α., Zervoudis S. 3^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου, 28-29 Μαρτίου 2015.
- Human immunodeficiency virus (HIV) and cervical neoplasia. Zervoudis S., Χρονοπούλου Μ., Ψαρράκη Ε., Τσιπούρα Κ., Βοθού Α., Τομαρά Ε., Παπαδόπουλος Γ., Iatrakis G. 3^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου, 28-29 Μαρτίου 2015.
- Η συμμετοχή του γυναικολόγου και της μαιέας στις σωστές κατευθυντήριες οδηγίες πρόληψης του γυναικολογικού καρκίνου και του καρκίνου του μαστού. Ιατράκης Γ., Πεχλιβάνη Φ., Μπόθου Α., Τομαρά Ε. 13^ο Πανελλήνιο συνέδριο μαιών-μαιευτών, Ναύπλιο, Σεπτέμβριος 2014.

- Η επίδραση των πρωτοκόλλων του προγεννητικού ελέγχου στην περιγεννητική και νεογνική θνησιμότητα. Τομαρά Ε., Παυλίδη Μ., Ιατράκης Γ., Πεχλιβάνη Φ. 13^ο Πανελλήνιο συνέδριο μαιών-μαιευτών, Ναύπλιο, Σεπτέμβριος 2014.
- Efficiency of GnRH analogues for the treatment of large functional ovarian cysts. Zervoudis S., Iatrakis G., Spanopoulos CH., Augoulea A., Bothou A., Tomara E., Koutsiourouba D., Tokou CH., Tsakiris G., Papadopoulos G. Poster n. 233, abstract book p 91, 16th World Congress of gynecological endocrinology, Italy, March 2014.
- Our experience in breast tomosynthesis mammography. Zervoudis S., Iatrakis G., Malakassis P., Tomara E., Bouga A., Grammatikakis G., Navrozoglou I., Spanopoulos X., Tsakiris G., Stefanos T. Poster, 10th congress of the European Society of Gynecology, Brussels, September 2013.

ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

- Πρόγραμμα Δια Βίου Επιμόρφωσης "Εξειδικευμένη Εκπαίδευση στη Συμβουλευτική και Υποστήριξη στο Μητρικό Θηλασμό". Προφορική Ομιλία: *Αγκυλογλωσσία και Μητρικός Θηλασμός* (Webinar, 19/12/2021).
- 3rd International Webinar on Global Advanced Nursing, Patient Safety and Health. Oral Presentation: *"Ankyloglossia and the role of a health care provider on lactation"* (Online Meeting, 26/2/2021).
- 2nd International Webinar on Global Advanced Nursing, Patient Safety and Health. Oral Presentation: *"Controversies in ankyloglossia and breastfeeding"* (Online Meeting, 14/11/2020).
- 3^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας Ρόδου. Στρογγυλό τραπέζι : Τεχνολογικές εξελίξεις στην διάγνωση του καρκίνου. Παρουσίαση περιστατικών. Θέμα: *"Λέμφωμα μαστού"* (28-29/3/2015).

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ & ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ-ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ-ΗΜΕΡΙΔΩΝ

- 4^ο Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο Μητρικού Θηλασμού, ΡΕΑ Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική, 20-24/5/2019.
- 12^ο Ετήσιο Σεμινάριο Θηλασμού Γαλαξίας IBCLC & IBFAN Ελλάδα, "Θηλασμός: Θεμέλιο Υγείας", Αθήνα, 13-14/4/2019.
- Evaluation and Treatment of Tethered Oral Tissues: A Multidisciplinary Approach", Athens, 23-24/2/2019.
- 8^ο Σεμινάριο Επιμόρφωσης και Πιστοποίησης Ηλεκτρονικής παρακολούθησης του Εμβρύου στην Κύηση και στον τοκετό, ΡΕΑ Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική, 7-10/6/2018.
- 3^ο Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο Μητρικού Θηλασμού, ΡΕΑ Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική, 14-18/5/2018.
- 12^ο Σεμινάριο Μητρικού Θηλασμού για επαγγελματίες υγείας, Γ' Παιδιατρική κλινική και Γ' Μαιευτική-Γυναικολογική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Π.Γ.Ν. Αττικών, 20-24/11/2017.

- 3^ο Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο της Ελληνικής Ψυχοπροφυλακτικής Εταιρείας "Προετοιμασία για την Περιγεννητική Περίοδο της Ζωής του Ανθρώπου", 20-23/4/2017.
- Clinical Management of Rape Survivors, ΚΕΕΛΠΝΟ & UNFPA, Αθήνα, 2/4/2017.
- 2^η Ημερίδα Εκπαίδευσης "Διακοπή καπνίσματος κατά την Εγκυμοσύνη & την Περίοδο της Λοχείας", Αθήνα, 21/1/2017.
- 1^η Ημερίδα Εκπαίδευσης "Διακοπή καπνίσματος κατά την Εγκυμοσύνη & την Περίοδο της Λοχείας", Αθήνα, 15/10/2016.
- 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Ψυχοπροφυλακτικής Εταιρείας, Titania Hotel, Αθήνα, 8-10/4/2016.
- Screening στη Κύηση, Π.Γ.Ν. Αττικών, Αθήνα, 19-20/3/2016.
- 37^ο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Μητρικού Θηλασμού, Νοσοκομείο Έλενα Βενιζέλου, 9-13/11/2015.
- MANOSMED course "Breast: From Basic Science to Breast Cancer Basic Management", Κύπρος, 15-18/4/2015.
- Μαιευτικά Επείγοντα, Αμφιθέατρο Γ.Ν.Α. "Αλεξάνδρα", 17-18/1/2015.
- MANOSMED course on Advanced Breast Cancer, Ρουμανία, 10-12/9/14.
- 2^ο Συμπόσιο Κλινικής Ογκολογίας του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, Ρόδος, 29-30/3/2014.
- Προετοιμασία και υποστήριξη των γονέων στην περιγεννητική περίοδο, Σωματείο "ΕΥΤΟΚΙΑ", 11/2014.
- 17^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Περιγεννητικής Ιατρικής της Ελληνικής Εταιρείας Περιγεννητικής Ιατρικής, Μέγαρο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Αθηνών, 1-3/11/2013.
- Διημερίδα της Γ' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν. Αττικών σε συνεργασία με το Ελληνικό Κολλέγιο Μαιευτικής-Γυναικολογίας με θέμα "Νεότερα Δεδομένα στην Εμβρυική Υπερηχοκαρδιογραφία και στην Ιατρική Εμβρύου, Αμφιθέατρο Π.Γ.Ν. Αττικών, 12-13/10/2013.
- Επιστημονική Ημερίδα του Συλλόγου Τεχνολόγων Ραδιοακτινολόγων Ελλάδος Πτυχιούχων Τ.Ε.Ι. με θέμα "Καρκίνος μαστού: Η διαδρομή από τη Διάγνωση στη Θεραπεία- Νέα Δεδομένα", Αθήνα, 22/6/2013.
- 24^ο Πανελλήνιο Συνέδριο AIDS της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης και αντιμετώπισης του AIDS, Αθήνα, 23-25/11/2012.
- 2^η Επιστημονική Ημερίδα της Γ' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Π.Γ.Ν. Αττικών με θέμα "Καρκίνος του μαστού", Αμφιθέατρο Π.Γ.Ν. Αττικών, 10/11/2012.
- 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νεογνολογίας της Ελληνικής Νεογνολογικής Εταιρείας, ξενοδοχείο Hilton, 11-13/6/2012.
- 16^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Περιγεννητικής Ιατρικής της Ελληνικής Εταιρείας Περιγεννητικής Ιατρικής, Μέγαρο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Αθηνών, 21-23/10/2011.
- 5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης της Ελληνικής Εταιρείας Κλιμακτηρίου και Εμμηνόπαυσης και της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, 1-2/4/2011.
- 2^ο Περιγεννητικό Συμπόσιο Μαρία Δεληβοριά-Παπαδόπουλος της Β' Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα "Καισαρική τομή: επιπτώσεις στη μητέρα και στο νεογνό", Αρεταίειο Νοσοκομείο, 19/3/2011.
- 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Υπερήχων στη Μαιευτική και Γυναικολογία της Ελληνικής Εταιρείας Υπερήχων στη Μαιευτική και Γυναικολογία, Μέγαρο Διεθνές Συνεδριακό Κέντρο Αθηνών, 10-12/12/2010.

- 6^η Διακλινική Ημερίδα της Γ΄ Παιδιατρικής και Γ΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα "Καισαρική τομή και Περιγεννητική φροντίδα", Π.Γ.Ν. Αττικών, 27/11/2010.
- 14^ο Σεμινάριο της Ελληνικής Εταιρείας Γυναικολογικής Ογκολογίας με θέμα "Εξαρτηματικοί όγκοι. Διλήμματα και προκλήσεις", Αρεταίειο Νοσοκομείο, 20-21/11/2010.
- 10^η Ημερίδα Μητρικού Θηλασμού του Νεογνολογικού Τμήματος της Β΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα "Τα 10 βήματα", Αρεταίειο Νοσοκομείο, 3/11/2010.
- 7^ο Ετήσιο Συμπόσιο της Γ΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών με θέμα "Εμβρυομητρική Ιατρική", Π.Γ.Ν. Αττικών, 23-24/10/2010.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Γυναικολογική Ογκολογία, Γ.Μ. Ιατράκης, Εκδόσεις Δεσμός, Αθήνα, 2013
(Εισαγωγή- Ευχαριστίες)
- Μαιευτικοί Κλινικοί Αλγόριθμοι, Γ.Μ. Ιατράκης, Εκδόσεις Παριζιάνος, Αθήνα, 2011,
(Κεφ.: 66, σελ: 141)

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

- Καλός Χειρισμός Microsoft Office™
- Γνώση προγραμμάτων ιατρείου *TMS* και *My-medical*

ΛΟΙΠΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- 2012-2016: Μέλος της Ελληνογαλλικής ομάδας μαστού και συμμετοχή στο ογκολογικό συμβούλιο της ομάδας που διεξάγεται στη Μαιευτική-Γυναικολογική κλινική ΡΕΑ υπό την επίβλεψη του καθηγητή Ζερβούδη Στέφανου.