ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

my παιδί

#3
ΤΕΥΧΟΣ

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

θερινή ραστώνη...ανάσα ζωής!

kindergarten – grundschule

ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟ ΤΜΗΜΑ – ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ – ΔΗΜΟΤΙΚΟ

ΒΙΚΥ ΜΑΝΤΑ-ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ

Επισήμως συνεργαζόμενο σχολείο με τη Γερμανική Σχολή Αθηνών

DSA ΓΣΑ
DEUTSCHE SCHULE ATHEN
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΘΗΝΩΝ

Με τη μεθοδολογία του γερμανικού εκπαιδευτικού συστήματος, σε ένα αμιγώς ελληνικό σχολείο

Schulen: Partner der Zukunft

Deutsches Sprachdiplom der Kultusministerkonferenz

Δίκτυο συνεργαζόμενων σχολείων που προωθούν τη γερμανική γλώσσα. Πιστοποιημένος φορέας DSD στα επίπεδα αναγνωρισμένων κρατικών διπλωμάτων γερμανικών A1, A2, B1.

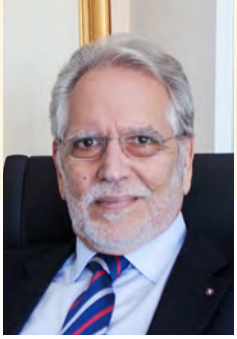
Άριστη προετοιμασία για τις εξετάσεις εισαγωγής (Profil E) της Γερμανικής Σχολής Αθηνών.

Εκμάθηση των αγγλικών ως δεύτερης γλώσσας.

40 Χρόνια

Αχαρνών 66 - 145 61 Κηφισιά • Τηλ./Fax: 210 8083919-6825447
e-mail: v.manta.schule@gmail.com • www.manta-schul.com

EDITORIAL



Αγαπητές φίλες και φίλοι

Για μία ακόμη φορά συναντιόμαστε μέσα από τις σελίδες αυτού του περιοδικού. Εσείς, οι ανήσυχοι, στοργικοί, υπομονετικοί και φιλομαθείς γονείς, κι εμείς, οι άνθρωποι που εργαζόμαστε αδιάκοπα για τη σωματική και ψυχική υγεία και ανάπτυξη των παιδιών σας. Σοφότεροι αμφότεροι με την κάθε μέρα που περνάει, σας παραδίδουμε ένα ακόμη τεύχος πλήρες γνώσεων, συμβουλών και ιδεών για μια καλύτερη ζωή. Καθημερινοί προβληματισμοί και απορίες, αλλά και οδηγίες για παθήσεις που ταλαιπωρούν τα παιδιά και τις οικογένειές τους, φιλοξενούνται στις σελίδες του «my ΠΑΙΔΙ». Εξειδικευμένοι επιστήμονες λύνουν τις παρεξηγήσεις για την πολυσυζητημένη γλουτένη και προσφέρουν νέα γνώση για τη βιταμίνη D και για τη σπουδαιότητα των πρωτεϊνών – κυρίως για εκείνες που περιέχονται στο μητρικό γάλα. Συντάσσουν οδηγίες που θα κάνουν πιο εύκολη τη δύσκολη ζωή των δυσκοίλιων βρεφών και των μαμάδων τους, ενώ δίνουν τις «πρώτες βοήθειες» για τα τσιμπήματα και τα συμπτώματα της γαστρεντερίτιδας, αλλά και της αφυδάτωσης, που ταλαιπωρούν τα βρέφη και τα παιδιά, με μεγαλύτερη συχνότητα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Όπως σε κάθε τεύχος, έτσι και σε αυτό δίνουμε έκταση σε άρθρα που αφορούν παιδιά και εφήβους οι οποίοι αντιμετωπίζουν χρόνιες και σοβαρές παθήσεις, όπως ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1, αλλά και άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως η παιδική παχυσαρκία. Το θέμα της παιδικής παχυσαρκίας δεν θα μπορούσε να λείπει από το περιοδικό της Α' Πανεπιστημιακής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», όπου λειτουργεί καθημερινά Ιατρείο Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος στη Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη. Στο πλαίσιο μάλιστα του επιστημονικού της έργου, η πανεπιστημιακή μας κλινική έχει αναλάβει δράση για την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας, με την υλοποίηση του Προγράμματος «Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία». Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας, η επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος, Ευαγγελία Χαρμανδάρη, δίνει χρηστικές λεπτομέρειες όχι μόνο σε όσους αναζητούν βοήθεια για τα παιδιά τους, αλλά και σε όσους επιθυμούν να συμμετάσχουν ενεργά στη συγκεκριμένη δράση και να αντιμετωπιστούν από τις υψηλού επιπέδου υπηρεσίες της κλινικής μας. Δεν το ξεχνάμε: Είμαστε ένα κομμάτι από εσάς, από την κοινωνία, και σε εσάς επιθυμούμε να φτάνουν τα έργα μας. Είστε οι παραλήπτες των αποτελεσμάτων των ερευνών και των πολλαπλών δράσεών μας, και αυτό το περιοδικό δημιουργήθηκε για να σας ενημερώνει γι' αυτές. Μείνετε κοντά μας και σε αυτό το τρίτο τεύχος.
Καλό –και δίχως απρόοπτα– καλοκαίρι.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος

Καθηγητής, Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

ΠΑΙΔΙ**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ 8
Ιστορίες με νόημα για μικρά και μεγάλα παιδιά.

ΕΞΟΔΟΣ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ 10
Από τα άστρα του ουρανού ως τις επιστημονικές ανακαλύψεις και τις τέχνες στη γη.

ΤΑ ΚΑΛΑ ΝΕΑ 12
Ο Σύλλογος Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ» γιόρτασε τα 25 χρόνια αγώνα. Ήμασταν εκεί.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ Μανώλης Παπασάββας 14
Ο διοικητής των παιδιατρικών νοσοκομείων της Αθήνας μάς μιλάει για τον καθημερινό αγώνα που δίνεται υπέρ των παιδιών στα μεγαλύτερα παιδιατρικά νοσοκομεία της χώρας.

ΓΛΟΥΤΕΝΗ 18
Αλήθειες και μύθοι για την πιο παρεξηγημένη πρωτεΐνη.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ 22
Πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν τον ρόλο της στις πρώτες 1.000 ημέρες της ζωής ενός ανθρώπου.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ 26
Το πρόβλημα και η λύση.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ 28
Είναι ενοχλητικά και σε σπάνιες περιπτώσεις επικίνδυνα. Αλλά αντιμετωπίζονται.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ 30
Προτείνονται όταν η μαμά δεν θηλάζει και το βρέφος αντιμετωπίζει ορισμένες παθολογικές καταστάσεις.

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΚΟΠΕΣ 32
Οι προκλήσεις των «πρωτάρηδων» γονιών.

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ 36
Μεταδοτική και εξαντλητική.

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ 40
Για καλό και για κακό.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 42
Πρόληψη και αντιμετώπιση.

ΧΑΜΗΛΟ ΑΝΑΣΤΗΜΑ 44
Όταν οι πόντοι δεν κερδίζονται εύκολα και γρήγορα.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ 48
Ένας προκλητικός συνδυασμός.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D 50
Μεγαλώνει υγιή παιδιά.

ΜΑΜΑ, ΠΑΩ ΒΟΛΤΑ 52
Η πρώτη «μοναχική» έξοδος του παιδιού.

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ 54
Κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

SUMMER CAMPS 56
Λύση για τους εργαζόμενους γονείς και χαρά για τα παιδιά.

ΘΕΡΙΝΗ ΡΑΣΤΩΝΗ 60
Οι χαλαροί ρυθμοί του καλοκαιριού φέρνουν πιο κοντά γονείς και παιδιά.

ΞΕΝΑΓΗΣΗ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ 62
Εκεί που η επιστήμη κάνει το θαύμα της.

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ 64

Όλα τα παιδιά απολαμβάνουν ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ

Wish
Προϊόντα Υγιεινής Διατροφής

Η Νέα σειρά Προϊόντων Wish χωρίς την προσθήκη ζάχαρης ήρθε για να ενθουσιάσει μικρούς και μεγάλους. Απολαύστε τη μοναδική γκοφρέτα **Wish Bite**, την πιο τραγανή μπάρα δημητριακών με σοκολάτα γάλακτος **Wish Crunchy** και το σοκολατένιο ρόφημα **Wish ChocoDrink**.
Για ακόμα μια φορά, η Wish εκπληρώνει την **Ευχή** για Υγεία και Απόλαυση.

Διατίθενται σε Επιλεγμένα Καταστήματα Διατροφής και Φαρμακεία
ATCARE ΕΠΕ • Τ. 210 5783080 • www.wish-snacks.gr • wishbars

Γκοφρέτα Σοκολάτας Γάλακτος με Γέμιση Πραλίνας Χωρίς την Προσθήκη Ζάχαρης

Τραγανή Μπάρα Σοκολάτας Γάλακτος Χωρίς την Προσθήκη Ζάχαρης

Ρόφημα Σοκολάτας Χωρίς την Προσθήκη Ζάχαρης

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

my παιδι

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016 • ΤΕΥΧΟΣ #3

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θηβών & Παπαδιαμαντοπούλου, 11527 Αθήνα

Το περιοδικό εκδίδεται με τη συνεργασία Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Καθηγητής Χρούσος Γεώργιος, Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Editorial Management Κατερίνα Κυριαζή

Επικεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη

Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Γέμου-Engesaeth Βασιλική, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Αλλεργιολογίας
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευριδίκη, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιαχανίδου Σουλτάνα, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Επ. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Επ. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία
Pons Rorer, Επ. Καθηγήτρια, Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια, Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδ/κής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κής
Γαλάνη Αγγελική, Επιμελήτρια Β', Εντατική Νεογνολογία
Τσιτσάμη Ελένη, Παν/κή Υπότροφος, Ρευματολογία
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Παν/κός Υπότροφος
Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα, Δ/ντρια ΕΣΥ, Γαστρεντερολογία
Στεργίου Νικόλαος, Επιμελητής Α', Νεφρολογία

Παραγωγή – Έκδοση
The Media Workshop Μ.ΕΠΕ
Γενικός Διευθυντής: Νικόλαος Παπαβασιλείου

Λεωφόρος Κηφισίας 294 & Ναυαρίνου 27, 15232 Χαλάνδρι.
Τηλ.: 216 100 5180, fax: 216 100 5127, info@mypaidi.gr

Δημιουργικός Σχεδιασμός – Επιμέλεια Έκδοσης
TheWorkshop - Custom Publishing Laboratory

Διεύθυντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Ελένη Ξενάκη

Creative Art Director: Βασίλης Καδινόπουλος

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη
Συντακτική Ομάδα: Ειρήνη Μεταξά, Μαργαρίτα Μιχελάκου, Νίκη Σταθοπούλου
Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρος

Εμπορική Διεύθυνση: Ευαγγελία Ματθαίου
Υπεύθυνη Διαφήμισης: Ευγενία Χατζοπούλου
Υποδοχή Διαφήμισης: Χαρά Τζίμα

Πρακτορεία: Shutterstock
Εκτύπωση: Pressious-Arvanitidis ABEE

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα του περιοδικού δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις του εκδότη.
Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή η αποσπασματική μεταφορά κειμένων και εικαστικού χωρίς τη γραπτή συναίνεση του εκδότη.
Το περιοδικό διατίθεται δωρεάν.

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ!

Αγαπητοί αναγνώστες,

Καλοκαίρι, θέρος, καλοκαιράκι, όπως κι αν το συλλαβίσει κανείς, είναι επιτέλους εδώ, για να πάρει τις έγνοιες από το μυαλό μας και να μας ξεκουράσει. Γονείς και παιδιά, μετά από έναν ασφυκτικό χειμώνα και μια απαιτητική και συνάμα ξεμυαλίστρα άνοιξη, βρίσκουμε χώρο και χρόνο για να αναπνεύσουμε, και ήλιο για να αναθερμάνουμε τις ταλαιπωρημένες από τις δυσκολίες της χρονιάς σχέσεις μας: κυρίως αυτές με τα παιδιά μας, που «γιατρεύονται» πάντα καταμεσής του καλοκαιριού. Απευθύνομαι σ' εσάς λοιπόν, τους ενίοτε πολυάσχολους αλλά πάντα στοργικούς γονείς, και σας εύχομαι όχι μόνο καλές, αλλά κυρίως αληθινές διακοπές. Δεν υπάρχει ευτυχέστερη σύμπτωση από το να είσαι παιδί και να περνάς το καλοκαίρι σου στην Ελλάδα, να βιώνεις τα παιδικά σου καλοκαίρια παίζοντας στον δρόμο ξέγνοιαστα με τους φίλους των διακοπών, να τρως παγωτό στην πλατεία του χωριού, να κάνεις βαρκάδες με φεγγάρι, να τρως ηλιόσπορους στα θερινά σινεμά των νησιών. Γεννηθήκαμε σε έναν ευλογημένο τόπο, που ο ήλιος δεν κρύβεται και η θάλασσα περισσεύει.

Μην το ξεχνάτε αυτό όταν φτιάχνετε τη βαλίτσα των διακοπών. Γεμίστε τη με βιβλία και ελαφριά ρούχα, βεβαιωθείτε ότι πήρατε μπόλικα μαγιό μαζί σας, στριμώξτε στο πορτμπαγκάζ μάσκες, αναπνευστήρες, βατραχοπέδιλα και κουβαδάκια με φτυαράκια, και αποδράστε. Κλείστε το μάτι στα παιδιά σας, δίνοντάς τους μια δόση ελευθερίας λίγο μεγαλύτερη από την περσινή. Μην το ξεχνάτε: τα καλοκαίρια τα παιδιά μεγαλώνουν. Με παιχνίδια, νέες παρέες, σύντομους τσακωμούς μεταξύ παλιών φίλων, μικροτραυματισμούς, μια γουλιά θαλάσσιου νερού παραπάνω, δυο κόκκους άμμου στα βλέφαρα…, μικρές δυσκολίες του καλοκαιριού, απαραίτητες για να σπάσει η ανία και να εδραιωθεί η χαρά. Και η αγωνία; Καλύψτε την πίσω από τα σκούρα σας γυαλιά και κρατήστε από τα παιδιά σας μια απόσταση ασφαλείας, μικρή αλλά ικανή ώστε να νιώσουν –λίγο ή πολύ– ανεξάρτητα, ανάλογα με την ηλικία τους.

Ακούω τις ενστάσεις σας. Πολλοί από εσάς έχετε παιδιά μικρά, ίσως και βρέφη, που θα ζήσουν φέτος το πρώτο καλοκαίρι της ζωής τους. Ορισμένοι καλείστε να κάνετε διακοπές με τους «εξεγερμένους» εφήβους σας. Είμαστε μαζί σας, κατανοώντας τις ανάγκες, τους φόβους και τους ενδοιασμούς σας. Αξίζει όμως να τους παγιδεύσετε βαθιά στην άμμο, έστω για λίγες ημέρες. Το τεύχος «myΠΑΙΔΙ», που κρατάτε, θα σας βοηθήσει σε αυτό. Γραμμένο από επιστήμονες που εργάζονται στην πρώτη γραμμή του πυρός, στην Α' Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, θα ξεδιαλύνει απορίες, θα δώσει λύσεις για μικρά ή μεγάλα προβλήματα και θα σας μπολιάσει με ιδέες για το καλοκαίρι, που είναι εδώ. Οι στιγμές ξεγλιστρούν. Μην τις σπαταλάτε σκεφτόμενοι την οικονομική κρίση και τις δυσκολίες της ζωής. Κρατήστε τον Σεπτέμβρη και τις υποχρεώσεις του μακριά. Θυμηθείτε: όλοι, μικροί και μεγάλοι, έχουμε μερίδιο στην ξεγνοιασιά. Και τα παιδιά μας έχουν δικαίωμα να φτιάξουν τώρα τις αναμνήσεις που θα τα συνοδεύουν και θα τα ελαφραίνουν στην ενήλικη ζωή τους.

Βίρα τις άγκυρες!

Καλή ανάγνωση,
Ευαγγελία Ματθαίου
Διευθύντρια Έκδοσης

ΥΓ.: Και μην ξεχνάτε. Διακοπές γίνονται και στην πόλη, αν μικρές ή μεγάλες αναποδιές κρατήσουν κάποιους από εσάς εντός των τειχών.

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Ο C.S. Lewis έχει πει ότι «μια παιδική ιστορία που μπορούν να την απολαύσουν μόνο παιδιά αποκλείεται να είναι μια καλή παιδική ιστορία».

ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ – ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΠΑΛΑΤΙ

Disney, εκδόσεις Ψυχογιός (5-8 ετών)

Τα πιο πολλά παιδιά, αλλά και οι γονείς τους, απόλαυσαν την ταινία «Ψυχρά κι Ανάποδα» (Frozen), η οποία κατέκτησε τον τίτλο της πιο επιτυχημένης ταινίας κινούμενων σχεδίων όλων των εποχών. Οι εκδόσεις Ψυχογιός κυκλοφόρησαν την ομώνυμη σειρά βιβλίων, που απογειώνει τη φαντασία των μικρών παιδιών, και ειδικά των κοριτσιών. Στα «Παιχνίδια στο παλάτι» τα παιδιά περιπλανιούνται στο βασίλειο της Αρεντέλας, συνοδεύοντας την Έλσα, την όμορφη, δυναμική και γεμάτη χάρες και μαγικές δυνάμεις βασίλισσα, σε απίθανες περιπέτειες και σε ενδιαφέρουσες δραστηριότητες. Στην έκδοση οι μικρές αναγνώστριες θα βρουν και ένα υπέροχο βραχιόλι, που θα θυμίζει τις δικές τους κρυφές δυνάμεις!

ΨΥΧΡΑ ΚΙ ΑΝΑΠΟΔΑ – ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΥΣΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΑΝΝΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΛΣΑΣ

Disney, εκδόσεις Ψυχογιός (5-8 ετών)

Ένα βιβλίο για τη δύναμη και τη μαγεία της αληθινής αγάπης, με την Άννα και την Έλσα, τις δύο αγαπημένες αδελφές, στο βασίλειο της Αρεντέλας. Στις σελίδες του οι μικρές αναγνώστριες φυλάνε, μαζί με τις αγαπημένες τους φωτογραφίες, τα όνειρα, τα μυστικά και τις ευχές τους.

ΤΟ ΦΟΥΣΚΟΧΩΡΙ

Της Εύας Ιεροπούλου, εικονογράφηση της Σάντρας Ελευθερίου, εκδόσεις Μεταίχμιο (+7 ετών)

Το Φουσκοχώρι είναι ένα χωριό με πανέμορφα μικρά σπιτάκια, σκαρφαλωμένο σε έναν καταπράσινο λόφο, δίπλα στο ποτάμι. Εκεί κάθε απόγευμα οι κάτοικοι φτιάχνουν κάθε είδους φούσκες: από σοκολάτα, σαντιγί, φράουλα, πεπόνι, φούσκες με άρωμα θαλασσινό ή βουνίσιο. Τι θα συμβεί, όμως, όταν όλος ο κόσμος μάθει γι' αυτό το φανταστικό χωριό;.

ΝΟΡΒΗΓΙΚΟ
ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ
ΑΡΚΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

Μουρουνέλαιο το θαυματουργό!

Αναρίθμητοι άνθρωποι μέσης και μεγάλης ηλικίας οφείλουν σήμερα την υγεία και μακροζωία τους στο μουρουνέλαιο που έπιναν κατά την παιδική τους ηλικία.

Πρόκειται για το ελαιώδες εκείνο υγρό με τη δυσάρεστη γεύση, που όμως συνιστούσε με επιμονή ο οικογενειακός τους γιατρός.

Σήμερα, με την πρόοδο της επιστήμης, γνωρίζουμε πολύ καλύτερα γιατί το μουρουνέλαιο -με βελτιωμένη, πλέον, γεύση- είναι μια εκπληκτική υπέρ-τροφή της φύσης, όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά για όλες τις ηλικίες. Πράγματι αποτελεί εξαιρετική πηγή των Ωμέγα-3 και της βιταμίνης D, ενώ περιέχει και βιταμίνη Α.

Συστατικά του Μουρουνέλαιου

Ωμέγα -3 λιπαρά οξέα

Εξαιρετικά ωφέλιμα για την **καρδιά** και τις **καρδιαγγειακές** παθήσεις. Μειώνουν τα **τριγλυκερίδια** και την **υψηλή πίεση** και περιορίζουν την **αρτηριακή πλάκα**. Έχουν **αντιφλεγμονικές** ιδιότητες καταπολεμώντας τον **πόνο** και τη **δυσκαμψία** της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ενώ αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των αντιφλεγμονικών φαρμάκων. Φαίνεται να είναι χρήσιμα στην **κατάθλιψη**. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα της **ελλειμματικής προσοχής στα παιδιά** και να βελτιώσουν τις **νοητικές** τους ικανότητες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι προστατεύουν από το **Alzheimer** και τη **βαθμιαία απώλεια μνήμης**, λόγω ηλικίας. Μελέτη του Harvard έδειξε ότι αυξάνουν κατά 2,22 έτη το **προσδόκιμο ζωής** των ηλικιωμένων (Ann Intern Med, 2013, 158(7):515-525).

Βιταμίνη D

Εξαιρετικής σημασίας για την **υγεία**, την **ευεξία** και την αποτροπή **κυτταρικών ανωμαλιών** που ενδέχεται να οδηγήσουν σε καρκίνο. Πλήθος ζωτικών λειτουργιών του σώματος μας εξαρτώνται από την βιταμίνη D, περιλαμβανομένης της διατήρησης φυσιολογικών επιπέδων **ασβεστίου/φωσφόρου** στο αίμα και της διατήρησης **ισχυρών οστών**.

Βιταμίνη Α

Απαραίτητη για την υγεία των **ματιών**, **δέρματος**, **δοντιών** και για την ανάπτυξη του **σκελετού**. Σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία του **ανοσοποιητικού συστήματος**, των **νεφρών** και άλλων οργάνων.

Γιατί Μουρουνέλαιο Möller's;

- Γιατί κανείς δεν ξέρει καλύτερα το μουρουνέλαιο από τη Möller's –160 χρόνια εμπειρίας!
- Γιατί είναι πολύ πλούσια πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (κυρίως DHA και EPA).
- Γιατί περιέχει την πολυτιμότατη βιταμίνη D_3 (400 I.U. ανά δόση), ενώ περιέχει και λίγη βιτ. Α.
- Γιατί είναι πρακτικά απαλλαγμένο βαρέων μετάλλων και άλλων τοξικών ουσιών*, με προδιαγραφές πολύ αυστηρότερες από εκείνες που θέτει η ευρωπαϊκή και η νορβηγική νομοθεσία.
- Γιατί έχει αυστηρότατες προδιαγραφές κατά της οξείδωσης*.
- Γιατί διαθέτει μακράν τις περισσότερες κλινικές μελέτες από οποιοδήποτε άλλο μουρουνέλαιο διεθνώς.
- Γιατί έρχεται στην Ελλάδα κατευθείαν από τον παραγωγό οίκο χωρίς τις μεταποιήσεις και/ή τις καταπονήσεις που συχνά υφίστανται τα μουρουνέλαια από παρένθετους μεταπωλητές.
- Γιατί προσφέρεται σε πολλές γεύσεις (natural, tutti frutti, λεμόνι) και μορφές (υγρό, κάψουλες, ζελεδάκια).
- Γιατί τέλος εισάγεται από την Apollonian Nutrition, την εταιρεία με το πάθος για την ποιότητα που διερευνά εξονυχιστικά και εισάγει για την εκλεκτή πελατεία της ό,τι καλύτερο παράγεται διεθνώς.

*Ζητήστε μας το ενημερωτικό φυλλάδιο.

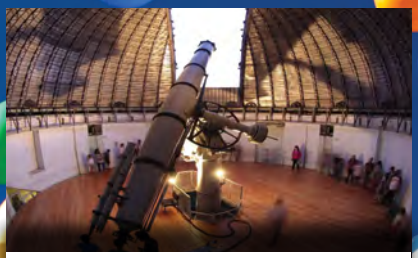
Apollonian nutrition

Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr

Like us on Follow us on

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Η Αθήνα έχει να τους διδάξει τα πάντα: από τα άστρα του ουρανού ως τις επιστημονικές ανακαλύψεις και τις τέχνες στη γη.



(από 8 ετών)

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ ΣΥΜΠΑΝ

Ανεβείτε, μόλις βραδιάσει, στην Πεντέλη και στον λόφο «Κουφός», όπου βρίσκεται το Κέντρο Επισκεπτών του Ινστιτούτου Αστρονομίας, Αστροφυσικής, Διαστημικών Εφαρμογών και Τηλεπισκόπησης, ένα από τα τρία ερευνητικά ινστιτούτα του Εθνικού Αστεροσκοπείου Αθηνών. Παρέα με τα παιδιά σας, ξεναγηθείτε στα άστρα με το τηλεσκόπιο Newall, που μέχρι το 1975 ήταν το μεγαλύτερο τηλεσκόπιο της Ελλάδας, το οποίο δόθηκε ως δωρεά στο ΕΑΑ το 1957 και τοποθετήθηκε στον θόλο της Πεντέλης.

Εθνικό Αστεροσκοπείο Αθηνών, Κέντρο Επισκεπτών Πεντέλης.
Ι. Μεταξά & Βασ. Παύλου, Πεντέλη.
Τηλ.: 210 8109107 - 210 6131247.
www.astro.noa.gr
Τιμή εισόδου: 5€.

(από 6 ετών)

ΠΑΙΖΩ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ

Τέχνη ή επιστήμη; Ή μήπως και τα δύο μαζί; Περάστε το κατώφλι του Μουσείου Ηρακλειδών, όπου η μόνιμη διαδραστική έκθεση «Παίζω και μαθαίνω» γίνεται για τα παιδιά μια αξέχαστη βιωματική εμπειρία μάθησης, μέσα από μια σειρά παιχνιδιών και πειραμάτων. Συμπέρασμα της επίσκεψης; Η επιστήμη συνδυάζεται με την τέχνη, τα μαθηματικά και τη φιλοσοφία, και είναι κατάλληλη για ανηλίκους. Ημέρες και ώρες επισκέψεων: Κυριακή 10:00-18:00. Κλειστά από 20 Ιουλίου έως 20 Αυγούστου.

Μουσείο Ηρακλειδών, Κεντρικό Κτίριο.
Ηρακλειδών 16, Θησείο.
Τηλ.: 210 3461981.
herakleidon-art.gr
Τιμή εισόδου: παιδιά 6€, συνοδοί/γονείς δωρεάν, ενήλικες 6€, φοιτητές-εκπαιδευτικοί 4€.

(από 3 ετών)

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Μικροί και μεγάλοι δραστηριοποιούνται και παίζουν μαζί στις εκθέσεις του Μουσείου Παιδικής Ελληνικής Τέχνης. Οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια είναι σχετικά με το θέμα της κάθε έκθεσης και σχεδιάζονται από το εκπαιδευτικό τμήμα του μουσείου για επισκέπτες όλων των ηλικιών. Οι γονείς επιβλέπουν τα παιδιά τους και μοιράζονται εικόνες, ιδέες και συναισθήματα. Ημέρες και ώρες επισκέψεων: Τρίτη-Σάββατο: 10.00-14.00, Κυριακή: 11.00-14.00. Το μουσείο παραμένει κλειστό κάθε Δευτέρα και τις επίσημες αργίες.

Μουσείο Παιδικής Ελληνικής Τέχνης.
Κόδρου 9, προέκταση οδού Βουλής, Πλάκα.
Τηλ.: 210 3312621 - 210 3312750.
www.childrensartmuseum.gr
Τιμή εισόδου: 2€.

ΜΑΖΙ για το ΠΑΙΔΙ

Together for Children

11525

Πανελλαδική γραμμή & Συμβουλευτικό κέντρο

Ψυχολόγοι και Κοινωνικοί Λειτουργοί απαντούν σε ερωτήματα εφήβων, γονέων και παιδιών.

Παρέχουμε συμβουλευτική σε παιδιά, εφήβους και γονείς

Δεχόμαστε ανώνυμες καταγγελίες για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων

Παραπέμπουμε σε δημόσιους φορείς και υπηρεσίες για τα παιδιά

Πραγματοποιούμε δωρεάν συνεδρίες σε παιδιά, εφήβους και γονείς

Κέντρο Ειδικών Ατόμων η "ΧΑΡΑ"

εταιρεία προστασίας απαστικων

ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ Μέριμνας

ΠΝΟΗ

Φίλοι του Φωτάκος

ΙΔΡΥΜΑ η παιδική στέγη

PIN Communication

Συμβουλευτικό κέντρο «Μαζί για το Παιδί»

Κέντρο Αλληλεγγύης Αθήνας,
Δομοκού 2 και Φιλαδελφείας (έναντι Μετρό Στ. Λαρίσης)
Τ. 115 25, **Email.** 11525@mazigiatopaidi.gr
www.mazigiatopaidi.gr

Like us facebook.com/mazigiatopaidi
Follow us @ mazigiatopaidi

Χορηγοί της Γραμμής 115 25:

ΟΤΕ ΟΜΙΛΟΣ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ

αλληλεγγύη SOLIDARITY NOW This is our common ground

eea grants norway grants

OPEN SOCIETY FOUNDATIONS

ROYAL NORWEGIAN EMBASSY

25 ΧΡΟΝΙΑ «ΕΛΠΙΔΑ»

ΜΕ ΠΡΟΣΗΛΩΣΗ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ

Ο Σύλλογος Φίλων Παιδιών με Καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ» γιόρτασε τα 25 χρόνια αγώνα ενάντια στον... εχθρό, με πολυπληθή εκδήλωση στην Ογκολογική Μονάδα Παίδων.

«Η ΧΩΡΑ ΜΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ ΠΟΛΛΑ ΜΕ ΟΜΟΝΟΙΑ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗ». Με αυτή τη φράση η κ. Μαριάννα Βαρδινογιάννη έκλεισε συγκινημένη την ομιλία της και χειροκροτήθηκε θερμά από τους παρευρισκομένους. Ήταν όλοι εκεί: αποθεραπευμένα παιδιά με τις οικογένειές τους, γιατροί και νοσηλευτές, εθελοντές, φίλοι, συνεργάτες και υποστηρικτές του Συλλόγου, αλλά και πολιτικοί που διαχρονικά έχουν στηρίξει το έργο του Συλλόγου, πρέσβεις, επιστήμονες, διανοούμενοι και καλλιτέχνες, ολυμπιονίκες και δημοσιογράφοι.
Η εκδήλωση, που ευλογήθηκε από τον Μακαριότατο Αρχιεπίσκοπο Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κ. Ιερώνυμο, έγινε παρουσία του Προέδρου της Δημοκρατίας κ. Προκόπη Παυλόπουλου.

Λίγα λόγια, χίλιες πράξεις

Η Πρόεδρος του Συλλόγου, Μαριάννα Βαρδινογιάννη, έδωσε για μία ακόμη φορά το στίγμα της «ΕΛΠΙΔΑΣ»:
«Όλα αυτά τα χρόνια τίποτα δεν ήταν εύκολο. Τίποτα δεν μας χαρίστηκε. Πάντοτε όμως υπήρχε η πίστη στον στόχο, που μας έδινε δύναμη

25 ΧΡΟΝΙΑ «ΕΛΠΙΔΑ»

να προχωρήσουμε, η αγάπη μας για τα παιδιά, που μας ζέσταινε την καρδιά, και η υπόσχεση που είχαμε δώσει στους γονείς πως μαζί θα νικήσουμε... Η μεγαλύτερη ανταμοιβή μας όλα αυτά τα χρόνια είναι τα χαμόγελα και η ευτυχία στα πρόσωπα των παιδιών μας. Είναι οι ζωές που κερδήθηκαν! Όμως, υπάρχει και κάτι άλλο που μας γεμίζει ικανοποίηση: το ότι η ιστορία της "ΕΛΠΙΔΑΣ", η ιστορία μας, είναι μια απόδειξη πως, παρά τις δυσκολίες, τις οικονομικές και πολιτικές κρίσεις, η ιδέα της αλληλεγγύης και της αγάπης προς τον συνάνθρωπο μπορεί να κρατιέται αναμμένη και ζωντανή, συμβάλλοντας στον ανθρωπιστικό πολιτισμό μας και στη συνοχή της κοινωνίας μας. Μας δίνει δύναμη το γεγονός ότι η "ΕΛΠΙΔΑ" λειτούργησε πάντα ως συνδετικός ιστός, ενώνοντας τους Έλληνες σε έναν κοινό αγώνα».

Την προσφορά της «ΕΛΠΙΔΑΣ» στην επιστήμη, και γενικότερα στον τομέα της ιατρικής περίθαλψης και φροντίδας των παιδιών που πάσχουν από καρκίνο, παρουσίασε ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Μελέτιος-Αθανάσιος Δημόπουλος, ενώ για τη συμβολή της Ογκολογικής Μονάδας Παίδων «Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη "ΕΛΠΙΔΑ"» στην αντιμετώπιση του παιδικού καρκίνου μίλησε ο Διοικητής του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», κ. Μανώλης Παπασάββας.

Μανώλης Παπασάββας

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ **ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΑΣ**

Από τη θέση του κοινού διοικητή των παιδιατρικών νοσοκομείων της Αθήνας, στην οποία βρίσκεται από τον Μάρτιο του 2010, ο Μανώλης Παπασάββας, σε μια εποχή οικονομικής και κοινωνικής κρίσης, δεν παύει να οραματίζεται και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις των καιρών.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΓΑΛΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΕΠΙ ΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ ΣΑΣ;

Να ανταποκριθούμε, με βάση τον προϋπολογισμό που έχουμε, στις αυξημένες ανάγκες που υπάρχουν, παρέχοντας τις καλύτερες δυνατές υπηρεσίες υγείας. Στόχος μας είναι επίσης να μη λείπει τίποτε από τα νοσοκομεία μας, και αυτό ακριβώς ήταν και είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για εμάς, ιδιαίτερα υπό τις τρέχουσες δυσμενείς οικονομικές συγκυρίες. Προσπαθούμε συνεχώς να καλύπτουμε, όσο το δυνατόν, όλες τις ανάγκες σωματικής και ψυχικής υγείας του παιδικού πληθυσμού της χώρας μας. Η αλήθεια είναι ότι έχουμε καταφέρει πολλά σε αυτόν τον τομέα. Είναι ωστόσο καθήκον μας η προσπάθεια αυτή να συνεχιστεί, καθώς πρέπει να έχουμε υγιή παιδιά, γιατί η υγεία των παιδιών αποτελεί δείκτη ανάπτυξης μιας χώρας, αλλά και –το σημαντικότερο– γιατί τα παιδιά είναι το μέλλον μας. Προς αυτή λοιπόν την κατεύθυνση, θα πρέπει επιπλέον να δώσουμε ιδιαίτερο βάρος και στον τομέα της πρόληψης και της ενημέρωσης, ώστε να μειωθεί, στο ελάχιστο δυνατό, ο αριθμός των παιδιών που πρόκειται να νοσήσουν στο μέλλον.

Η κρίση των τελευταίων ετών έχει προκαλέσει αύξηση των περιστατικών;

Το ποσοστό των ασθενών που φτάνουν στα τακτικά και στα επείγοντα εξωτερικά ιατρεία αυξάνεται διαρκώς, καθώς αυξάνεται και το ποσοστό αυτών που απευθύνονται στις δομές της δημόσιας υγείας, αφού οι γονείς πλέον αδυνατούν να ανταποκριθούν στα έξοδα της ιδιωτικής περίθαλψης των παιδιών τους. Ωστόσο, ένας ακόμη παράγοντας που συντέλεσε στην αύξηση αυτή της προσέλευσης στα νοσοκομεία μας είναι και η όξυνση του μεταναστευτικού και του προσφυγικού ζητήματος. Παρέχουμε πλήρη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη σε χιλιάδες προσφυγόπουλα. Όλα ανεξαιρέτως τα παιδιά έχουν πρόσβαση στα νοσοκομεία μας και μπορούν να απολαμβάνουν όλες τις ενδεδειγμένες υπηρεσίες υγείας, χωρίς καμία απολύτως διάκριση, γιατί η υγεία είναι ένα αγαθό για όλους.

Ποιο είναι το πιο σοβαρό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν σήμερα τα Νοσοκομεία Παίδων «Αγία Σοφία» και «Αγλαΐας Κυριακού»;

Η έλλειψη προσωπικού. Τα τελευταία χρόνια, ενόψει

του νέου ασφαλιστικού νομοσχεδίου, ένας μεγάλος αριθμός εργαζομένων συνταξιοδοτήθηκε. Οι μεγάλες ελλείψεις αφορούν όχι μόνο το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, αλλά και πολλούς άλλους κλάδους. Δεδομένων των συνθηκών λοιπόν αυτών, οι προσλήψεις που έχει εξαγγείλει ο υπουργός Υγείας θα είναι, πράγματι, μια τονωτική ένεση για εμάς.
Ένα άλλο εξίσου σοβαρό θέμα είναι οι κτιριακές εγκαταστάσεις των νοσοκομείων μας, το οποίο όμως, ευτυχώς, σταδιακά επιλύεται, με εμφανή πλέον τα σημάδια βελτίωσής του, κυρίως μέσα από τον εκσυγχρονισμό των νοσηλευτικών μας μονάδων, που έχει αναλάβει ο ΟΠΑΠ Α.Ε. στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Υπευθυνότητας.

Η έλλειψη προσωπικού δυσχεραίνει την καθημερινότητα των νοσοκομείων. Υπομονή υπάρχει από τον κόσμο;
Το προσωπικό μας είναι εξαιρετικά εκπαιδευμένο και τα βγάζει πέρα ακόμη και στις πιο δύσκολες συνθήκες. Δεν υπάρχει περίπτωση ένα παιδί που βρίσκεται σε κίνδυνο να μείνει στην αναμονή. Δίνεται πάντα προτεραιότητα στα επείγοντα περιστατικά και στα νεογνά. Όλοι δουλεύουν σκληρά και με παραδειγματική αυταπάρνηση, προκειμένου κάθε παιδί που περνά την πόρτα των νοσοκομείων μας να είναι ασφαλές. Ο κόσμος που μας επισκέπτεται βλέπει την προσπάθεια που γίνεται εδώ, κατανοεί τα προβλήματα και τις δυσκολίες, και είναι πιο υπομονετικός απ' ό,τι παλαιότερα, γιατί –όπως σας είπα–, παρά τα σημαντικά βήματα που έχουν γίνει, δυσκολίες υπάρχουν ακόμη. Τον χειμώνα, για παράδειγμα, που υπάρχει έξαρση των επιδημιών και των ιώσεων, ένας γονιός μπορεί να περιμένει και μία και δύο ή, ακόμη, και περισσότερες ώρες, προκειμένου να εξεταστεί το παιδί του. Αυτό, όπως είναι αναμενόμενο, μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση και ανησυχία στον γονέα. Να ξέρετε όμως ότι η Ελλάδα δεν είναι η μόνη χώρα που αντιμετωπίζει το πρόβλημα αυτό στα δημόσια νοσοκομεία της. Ακόμη και στα δημόσια νοσοκομεία του εξωτερικού υπάρχει μεγάλη αναμονή, αλλά και στα ιδιωτικά νοσηλευτικά κέντρα ο κόσμος περιμένει. Το γεγονός αυτό, βέβαια, ούτε μας αρέσει ούτε και αποτελεί δικαιολογία. Η κατάσταση αυτή, η οποία πρέπει να αλλάξει, θα μπορούσε να βελτιωθεί μόνο αν υπήρχε το ανάχωμα της πρωτοβάθμιας φροντίδας.

Ο γονιός έχει μάθει να τρέχει στο Παίδων μόλις το παιδί του ανεβάσει πυρετό. Είναι και θέμα νοοτροπίας.
Όταν εφημερεύει ένα από τα δύο Παίδων, μετράμε κατά μέσον όρο 650 προσελεύσεις παιδιών. Φανταστείτε: σε μία ημέρα. Στατιστικά, μόνο το δέκα τοις εκατό αυτών των περιστατικών χρήζει μεταφοράς στο νοσοκομείο. Χρειάζεται χρόνος, αλλά και σωστή ενημέρωση των γονέων, για να αλλάξει αυτή η νοοτροπία.

Ποιος είναι ο ρόλος των μεγάλων παιδιατρικών νοσοκομείων της πρωτεύουσας στη σημερινή κοινωνία;
Εξαιρετικά σημαντικός. Έρχονται εδώ παιδιά με εισαγγελική παραγγελία, λόγω μειζόνων προβλημάτων στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Με την οικονομική κρίση, έχουν αυξηθεί δραματικά τα περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Παλαιότερα στο «Αγία Σοφία» είχαμε περίπου 70 τέτοια περιστατικά ετησίως, τώρα μιλάμε για 180.
Αυτά τα παιδιά γίνονται παιδιά μας. Το προσωπικό μας τα «υιοθετεί». Και είναι, ξέρετε, οδυνηρός ο χωρισμός όταν φεύγουν πλέον από εδώ, για να ενταχθούν σε άλλες δομές ή –σε κάποιες περιπτώσεις– για να επιστρέψουν στο οικογενειακό τους περιβάλλον.

Πώς μπορεί κάποιος να κάνει μια δωρεά στα Νοσοκομεία Παίδων που θα «πιάσει τόπο»;
Το μόνο που χρειάζεται να κάνει αυτός που επιθυμεί να προβεί σε κάποια δωρεά στα Νοσοκομεία Παίδων είναι να το γνωστοποιήσει στη διοίκηση, η οποία στη συνέχεια, σε συνεργασία με τον δωρητή, αναλαμβάνει την περαίωση της διαδικασίας. Η δωρεά μπορεί να αφορά είτε χρηματικό ποσό είτε αγορά ιατροτεχνολογικού εξοπλισμού. Ο κόσμος πρέπει να γνωρίζει ότι κάθε δωρεά είναι σημαντική για τα Νοσοκομεία μας και «πιάνει τόπο». Καμία δωρεά δεν μένει αναξιοποίητη. Όλες διατίθενται ανάλογα με τις ανάγκες των Νοσοκομείων και πάντα με γνώμονα τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας. Όπως όμως φαντάζεστε, στην εποχή της κρίσης οι ατομικές δωρεές, δυστυχώς, έχουν μειωθεί δραματικά. Γι' αυτό είμαστε ευτυχείς που στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία» υπάρχει ο Σύλλογος «Ελπίδα» στο πλευρό μας, αρωγός μας. Πρόσφατα ο Σύλλογος δώρισε στο Τμήμα Πυρηνικής Ιατρικής το ποσό των 700.000 ευρώ για εξοπλισμό. Επίσης, χρηματοδοτεί προσλήψεις πανεπιστημιακών υποτρόφων. Ως διοικητής, εύχομαι τον δρόμο που χάραξε όλα αυτά τα χρόνια στο Νοσοκομείο μας ο Σύλλογος «Ελπίδα», μέσα από την ανιδιοτελή προσφορά του, να τον ακολουθήσουν

και άλλοι. Ο Σύλλογος «Ελπίδα» αποτελεί την κορωνίδα της προσφοράς για όλους εμάς.

Η Ογκολογική Μονάδα Παίδων είναι ένα λαμπρό παράδειγμα γενναιοδωρίας και προσφοράς.

Η Πρόεδρος του Συλλόγου Φίλων των Παιδιών με Καρκίνο «Ελπίδα», κ. Μαριάννα Βαρδινογιάννη, είναι σύμμαχος και συμπαραστάτης μας. Δίχως τις δικές της πρωτοβουλίες, δεν θα μπορούσε να είχε γίνει αυτό το Νοσοκομείο. Είναι η μεγαλύτερη επένδυση υγείας που έχει γίνει ποτέ στην Ελλάδα στον δημόσιο και στον ιδιωτικό τομέα. Αντιμετωπίζει το 85% των παιδιατρικών ογκολογικών περιστατικών της χώρας (σ.σ.: ένα μικρό ποσοστό καλύπτεται από ογκολογικές μονάδες στην Κρήτη και στη Θεσσαλονίκη). Τρία στα τέσσερα παιδιά γίνονται εντελώς καλά. Ο επόμενος μεγάλος σταθμός για το Νοσοκομείο μας αναμένεται ότι θα είναι η δημιουργία του πρώτου Κέντρου Μεταμοσχεύσεων Συμπαγών Οργάνων (ήπατος, νεφρών και πνευμόνων). Σήμερα οι μεταμοσχεύσεις αυτές γίνονται στο εξωτερικό. Τα παιδιά και οι οικογένειές τους ταλαιπωρούνται πολύ. Έως το τέλος του 2017, το αργότερο στις αρχές του 2018, αν όλα πάνε καλά, τέτοια περιστατικά θα μένουν εδώ και τα παιδιά θα έχουν άριστη ιατρική φροντίδα, μένοντας στην πατρίδα τους.
Η δημιουργία αυτής της ειδικής μονάδας είναι μία ακόμη πρωτοβουλία της κ. Βαρδινογιάννη, σε συνεργασία με το Νοσοκομείο μας. Οι προσλήψεις του προσωπικού θα γίνουν από το Υπουργείο Υγείας. Την ειδική εκπαίδευση του ιατρικού και του νοσηλευτικού προσωπικού θα αναλάβει εξ ολοκλήρου ο Σύλλογος «Ελπίδα».

Ποιο είναι το όραμά σας;

Τα δύο Νοσοκομεία Παίδων της Αθήνας, το «Αγία Σοφία» και το «Αγλαΐας Κυριακού», να γίνουν ένα ενιαίο ολοκληρωμένο παιδιατρικό συγκρότημα, με παροχές υγείας υψηλού επιπέδου.

Ένα από τα πράγματα που έχετε μάθει από αυτή τη θέση;

Στην ιατρική –και στη ζωή– προσπαθείς να κερδίσεις όσο περισσότερες μάχες μπορείς. Κάνεις ό,τι είναι ανθρωπίνως δυνατό για να το πετύχεις, κι ας ξέρεις ότι κάποιες μάχες θα τις χάσεις.

GLUTEN
FREE

Αθώα για πολλούς, ένοχη για λίγους, η γλουτένη είναι σήμερα η πιο πολυσυζητημένη πρωτεΐνη, καθώς μια νέα μόδα ταυτίζει την υγιεινή διατροφή με την αποχή από τρόφιμα που την περιέχουν. Πού τελειώνει όμως η αλήθεια και πού αρχίζει ο μύθος;

ΓΛΟΥΤΕΝΗ

Η ΠΑΡΕΞΗΓΗΜΕΝΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Από τη **Μαρία Μαραγκουδάκη**

Παιδίατρο, Παιδογαστρεντερολόγο, Επικουρική Επιμελήτρια,
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Η ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΩΤΕΪΝΗ, Η ΟΠΟΙΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, όπως το σιτάρι, το κριθάρι και η σίκαλη. Αποτελείται από τη γλιαδίνη και τη γλουτενίνη, και έχει την ικανότητα να προσδίδει ελαστικότητα στη ζύμη, βοηθώντας τη να φουσκώσει και να κρατήσει το σχήμα της. Εκτός από τα προαναφερθέντα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, φρυγανιές, παξιμάδια, αρτοποιήματα, κέικ ή μπισκότα), η γλουτένη εμπεριέχεται και σε πολλά άλλα είδη που καταναλώνουμε καθημερινά: Πρόκειται για ορισμένα είδη σοκολατούχου γάλακτος ή γιαουρτιού με δημητριακά, είδη αλλαντικών, κονσέρβες κρέατος και κάποια είδη τυριών. Γλουτένη μπορεί να περιέχεται ακόμη σε μαγιονέζες και μουστάρδες εμπορίου, ντρέσινγκ για σαλάτες, σε φρούτα, λαχανικά ή όσπρια σε κονσέρβα, σε ορισμένους χυμούς ή ποτά με συντηρητικά, στην μπίρα, σε ποτά από βύνη, σε ξηρούς καρπούς σε κονσέρβα ή όταν είναι καραμελοποιημένοι ή επεξεργασμένοι, καθώς επίσης και σε ορισμένες τσίχλες, καραμέλες, γαριδάκια, τσιπς, σοκολάτες και κάποια φάρμακα. Όσον αφορά τη βρώμη, δεν περιέχει γλουτένη αλλά αβενίνη, μια πρωτεΐνη που εμφανίζει κάποια ομολογία (παρεμφερή δομή) με τη γλουτένη. Η ομολογία αυτή επηρεάζεται και από τη χώρα προέλευσης της βρώμης: για παράδειγμα, η βρώμη αμερικανικής προέλευσης έχει μεγαλύτερη ομολογία της αβενίνης με τη γλουτένη συγκριτικά με τη βρώμη από τη Σκοτία.

Πότε χωρίς τη γλουτένη;

Υπάρχουν ορισμένα άτομα που πρέπει να αποφεύγουν τη γλουτένη για σοβαρούς λόγους υγείας. Τα άτομα αυτά υποφέρουν από κοιλιοκάκη ή, αλλιώς, δυσανεξία στη γλουτένη, μια χρόνια πάθηση του λεπτού εντέρου, αυτοάνοσου χαρακτήρα με κληρονομική προδιάθεση. Είναι δηλαδή μια πάθηση κατά την οποία ο οργανισμός αντιδρά παράγοντας αντιγλιαδινικά αντισώματα και προκαλεί καταστροφή των λάχνων του λεπτού εντέρου, που είναι υπεύθυνες για την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων από τον οργανισμό. Η κοιλιοκάκη εκδηλώνεται με γαστρεντερικές αλλά και εξωγαστρεντερικές διαταραχές, που έχουν δυσμενείς συνέπειες στην ανάπτυξη και στη συντήρηση του οργανισμού. Σύμφωνα με την ΕΕΠΓΗΔ

(Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής) η συχνότητα της νόσου στην Ελλάδα σε παιδιά μικρότερα της ηλικίας των 5 ετών είναι περίπου 1:154. Συνεπώς, σύμφωνα με τον πληθυσμό της Ελλάδας, πιθανότατα 15.316 παιδιά πάσχουν από κοιλιοκάκη, από τα οποία μόνο το 20% διαγιγνώσκεται.

Επιπρόσθετα, υπάρχει μία κατηγορία ατόμων που μπορεί να παρουσιάζει αλλεργία στο σιτάρι, το οποίο βρίσκεται ανάμεσα στις 10 πιο συχνές αλλεργιογόνες τροφές. Τα άτομα αυτά μπορεί να έχουν εκδηλώσεις ήπιες έως πολύ σοβαρές από το πεπτικό, το αναπνευστικό ή και από το δέρμα.

Τέλος, υπάρχει και μία κατηγορία ατόμων τα οποία παρουσιάζουν τη λεγόμενη «μη οφειλόμενη στην κοιλιοκάκη ευαισθησία στη γλουτένη», μια διαταραχή που υπολογίζεται ότι προσβάλλει ποσοστό έως και 6% του πληθυσμού και εκδηλώνεται με εντερικές και εξωεντερικές εκδηλώσεις στη γλουτένη, χωρίς την εμπλοκή αυτοάνοσου ή ανοσολογικού μηχανισμού. Η διάγνωση γίνεται εξ αποκλεισμού των προηγούμενων δύο παθολογικών καταστάσεων, καθώς δεν υπάρχει κάποια έγκυρη διαγνωστική εξέταση.

Δίαιτα χωρίς γλουτένη: μοντέρνος μύθος

Μία από τις πιο «δημοφιλείς» διατροφικές τάσεις της εποχής είναι η αποφυγή της γλουτένης, καθώς η εν λόγω πρωτεΐνη κατηγορείται ως βλαβερή για την υγεία. Στη δημιουργία αυτής της λανθασμένης εντύπωσης συμβάλλει και η προώθηση όλο και περισσότερων προϊόντων «χωρίς γλουτένη» με τη στάμπα των «υγιεινών», ενώ η δίαιτα χωρίς γλουτένη διαφημίζεται ως εξαιρετικά αποτελεσματική για απώλεια βάρους.

Είναι απαραίτητο να ξεκαθαριστούν οι λεγόμενοι «μύθοι» γύρω από την GFD (Gluten Free Diet), τη λεγόμενη «δίαιτα ελεύθερη γλουτένης».

Σήμερα, πέρα από μεμονωμένα περιστατικά, δεν υπάρχουν στοιχεία για να υποστηρίξει κανείς αν μια GFD είναι αποτελεσματική ή όχι στην απώλεια βάρους παιδιών ή ενηλίκων, καθότι δεν έχουν γίνει μελέτες πάνω στο θέμα. Απεναντίας, τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη συχνά έχουν αυξημένη περιεκτικότητα σε λιπαρά και σε ζάχαρη, έτσι ώστε μελέτες έχουν δείξει ότι η ένταξη μιας διατροφής χωρίς γλουτένη σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, νεοεμφανιζόμενης αντοχής στην ινσουλίνη και μεταβολικού συνδρόμου.

Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ότι οι δίαιτες ελεύθερες γλουτένης έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και σε αρκετά ιχνοστοιχεία.

Όσον αφορά την πεποίθηση πως η διατροφή χωρίς γλουτένη μπορεί να δράσει προληπτικά για την ανάπτυξη κοιλιοκάκης, δεν υπάρχουν μελέτες που να υποστηρίζουν ότι η αποφυγή της πρωτεΐνης μπορεί να αποτρέψει ή, έστω, να καθυστερήσει την εμφάνιση της νόσου. Επιπρόσθετα, θα πρέπει να σκεφτεί κανείς τις οικονομικές και κοινωνικές επιπτώσεις της πολυσυζητημένης GFD: πολλά από τα προϊόντα χωρίς γλουτένη είναι πιο ακριβά από τα συμβατικά, ενώ η αυστηρή τήρηση μιας διατροφής χωρίς γλουτένη μπορεί να οδηγήσει σε περιορισμό των κοινωνικών δραστηριοτήτων, ή ακόμη και στην κοινωνική απομόνωση, όπως έχουν δείξει μερικές μελέτες.

Μαμάδες, προσοχή!

Η αδικαιολόγητη και χωρίς ιατρικό λόγο αποφυγή της γλουτένης μπορεί να καταλήξει να γίνει εχθρός του οργανισμού μας παρά φίλος. Η διατροφή μας θα πρέπει να είναι ισορροπημένη, να μην περιέχει επεξεργασμένες τροφές και ζάχαρη και να είναι εμπλουτισμένη πάντα με φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.

Gluten Free

Χωρίς Γλουτένη

Melissa

τώρα με **αποζημίωση** μέσω **ΕΟΠΥΥ***
*σε δικαιούχους πάσχοντες από κοιλιοκάκη

Απόλαυση χωρίς περιορισμούς!

Τα ζυμαρικά χωρίς γλουτένη **Melissa Gluten Free**, είναι απολαυστικά προϊόντα για **μικρούς** και **μεγάλους**, φτιαγμένα από άλευρα **καλαμποκιού** και **ρυζιού** στην κατάλληλη αναλογία, που χαρίζει στα ζυμαρικά: μοναδικό χρώμα, ασύγκριτη γεύση και ποιότητα βρασμού!

Visit: www.melissa.gr
Like f: www.facebook.com/Melissa.Kikizas
Watch You Tube: www.youtube.com/user/melissakikizas

Με ή **χωρίς** γλουτένη... Είμαστε μακαρονάδες!

Οι πρόσφατες έρευνες καταδεικνύουν τον ρόλο της πρωτεΐνης και θέτουν νέους διατροφικούς κανόνες.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ **ΑΡΚΕΤΗ;**

Από τη **Θεοδώρα Μπαχού**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β',
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ 1.000 ΗΜΕΡΩΝ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΕΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΙΤΑΙ Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ: Πραγματοποιούνται μεταβολές στη δομή και στη λειτουργία των οργάνων, επηρεαζόμενες από περιβαλλοντικούς και διατροφικούς παράγοντες, οι οποίες παραμένουν και διαμορφώνουν την προδιάθεση του ατόμου για ανάπτυξη παχυσαρκίας και άλλων χρόνιων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή του. Ως πρώτες 1.000 ημέρες εννοούμε την κρίσιμη περίοδο ανάπτυξης, η οποία περιλαμβάνει την περίοδο κύησης, όσο το έμβρυο επηρεάζεται από τη διατροφή της μητέρας, καθώς και τα δύο πρώτα έτη της ζωής του παιδιού. Η σωστή θρεπτική και θερμιδική σύσταση της τροφής σε αυτή την περίοδο καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την υγιή ανάπτυξη του παιδιού διαχρονικά και τη σωστή πρόσληψη βάρους κατά την προσχολική και σχολική του ηλικία, καθώς η παχυσαρκία δεν εξαρτάται μόνο από γενετικούς παράγοντες, αλλά και από τον τρόπο ζωής μας (π.χ. διατροφή, άσκηση). Η εκδήλωση της γενετικής προδιάθεσης θα εξαρτηθεί σε μεγάλο βαθμό από το τι θα συμβεί στην κρίσιμη αυτή περίοδο της ζωής του παιδιού, κατά την οποία ο κύριος παράγοντας που επηρεάζει την ανάπτυξή του είναι η διατροφή. Μια ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει πρόσληψη πολύτιμων θρεπτικών συστατικών στη σωστή ποσότητα. Τόσο η υποθρεψία όσο και ο υπερσιτισμός μπορεί να έχουν καταστροφική επίδραση στην υγεία.

Ο ρόλος των πρωτεϊνών

Οι πρωτεΐνες είναι το αφθονότερο συστατικό στο σώμα μετά το νερό. Συνιστούν το 44% της μάζας του σώματος ενός ενήλικα και αποτελούν βασικό δομικό στοιχείο των κυττάρων, ενώ είναι σημαντικές για όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Ωστόσο, εσφαλμένα προσφέρονται σε περίσσεια κατά τη βρεφική και τη νηπιακή ηλικία, στο πλαίσιο του στερεότυπου «το παιδί μεγαλώνει». Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώθηκε και από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων το 2014, η οποία εντόπισε ότι τα βρέφη σήμερα λαμβάνουν γενικώς περισσότερη πρωτεΐνη από αυτή που χρειάζονται.

Η υπερβολική κατανάλωση πρωτεΐνης συνδέεται με την έκκριση ινσουλίνης στον οργανισμό και του αυξητικού παράγοντα (IGF)-1. Αυτή η κατάσταση μπορεί να επιδράσει πολλαπλασιαστικά στον ρυθμό αύξησης και πρόσληψης βάρους, καθώς και στη δημιουργία λιποκυττάρων στο σώμα, με απώτερη συνέπεια την παχυσαρκία.

Σωστή διατροφή από την πρώτη ημέρα

Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για τα βρέφη, ενώ ο μητρικός θηλασμός πρέπει να αποτελεί τον κύριο και, κατ' άλλους, αποκλειστικό τρόπο σίτισης για τους πρώτους 6 μήνες ζωής και να συνεχίζεται όσο το δυνατόν περισσότερο. Περιέχει την ιδανική ποσότητα και ποιότητα πρωτεϊνών, με τη σύστασή του να προσαρμόζεται στις ανάγκες του βρέφους. Ουσιαστικά, όσο επιβραδύνονται οι ρυθμοί ανάπτυξης, τόσο μειώνονται οι ανάγκες σε πρωτεΐνες, ενώ παράλληλα μειώνεται και η συγκέντρωσή τους στο μητρικό γάλα!

Οι υδατάνθρακες, απαραίτητη πηγή ενέργειας για το σώμα, υπό φυσιολογικές συνθήκες πρέπει να αποτελούν το 50-60% της διατροφής μας. Τα δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, αποτελούν πολύτιμη πηγή υδατανθράκων.

Τα λίπη, μια εξίσου καλή πηγή ενέργειας, που παρέχουν μάλιστα τη διπλάσια ενέργεια από τους υδατάνθρακες, δεν πρέπει να αποκλείονται από τη διατροφή των παιδιών. Ωστόσο, πρέπει να αποφεύγονται τα κορεσμένα λίπη (που βρίσκονται κυρίως σε ζωικής προέλευσης προϊόντα) και να καταναλώνονται όσο το δυνατόν περισσότερα ακόρεστα λιπαρά οξέα, που περιέχονται στο ελαιόλαδο και στα ψάρια.

Οι πρωτεΐνες είναι το τρίτο και το πιο σημαντικό μακροθρεπτικό συστατικό. Με τον απογαλακτισμό και τη μετάβαση στη στερεά τροφή, η πρόσληψη πρωτεϊνών αυξάνεται απότομα, επειδή συνήθως παρέχουμε στα παιδιά δύο κούπες γάλα την ημέρα, αλλά παράλληλα εισάγουμε τροφές (κρέας, ψάρι, αυγό) που περιέχουν και αυτές πρωτεΐνες. Η ταυτόχρονη πρόσληψη πρωτεΐνης από γάλα και στερεές τροφές υποθάλπει την υπέρβαση του προτεινόμενου ορίου που τίθεται για τα βρέφη και τα νήπια, και χρήζει ιδιαίτερης προσοχής. Έτσι, η πρόσληψη πρωτεΐνης θα πρέπει να μειωθεί σημαντικά μέχρι την ηλικία των 2 ετών, από όλες τις τροφές που λαμβάνει καθημερινά το παιδί. Καθώς μάλιστα το γάλα είναι σημαντικό κομμάτι της διατροφής του (συνήθως 500 ml/ημέρα), ένα βρεφικό γάλα ανάλογα με την ηλικία του αποτελεί καλή επιλογή.

ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ

Για θέματα διατροφής τον κύριο λόγο έχει ο παιδίατρος, καθώς γνωρίζει τις ειδικές ανάγκες του κάθε παιδιού.

Χτίζουμε γερά θεμέλια για μια ζωή

- Μοναδικό μίγμα πρωτεϊνών στη σωστή ποσότητα
- Ενεργείς καλλιέργειες Bifidus B_L που υπάρχουν στην εντερική χλωρίδα των βρεφών
- Μίγμα πολύτιμων λιπαρών

Σημαντική Υπενθύμιση: Ο μητρικός θηλασμός είναι ιδανικός για τα βρέφη. Πριν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε ένα βρεφικό γάλα ζητήστε τη συμβουλή του παιδιάτρου σας.

Nestlé
Υγιές Ξεκίνημα
Υγεία μια Ζωή

Μάθετε περισσότερα στο
www.nestlebaby.gr

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΙ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ

Από την **Ευανθία Μπότσα**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β',
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΙ ΣΤΑ ΔΥΣΚΟΛΑ

Ένα από τα πιο συχνά προβλήματα της βρεφικής και παιδικής ηλικίας βρίσκει τη λύση του στη σωστή διατροφή και στην αλλαγή τρόπου ζωής.

ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΟ «ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ» ΔΕΝ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΦΟΔΕΥΣΗΣ, αλλά και τα λίγα και σκληρά κόπρανα, που προκαλούν ανησυχία και δυσφορία στο παιδί. Για να μιλήσουμε όμως για καθυστέρηση της αφόδευσης, πρέπει να γνωρίζουμε τη φυσιολογική συχνότητα ανάλογα με την ηλικία: Στα βρέφη που θηλάζουν οι κενώσεις ποικίλλουν από αρκετές την ημέρα έως και μία μόνο κένωση σε διάστημα 7-10 ημερών. Στα νήπια και στα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας η συχνότητα αγγίζει εκείνη του ενήλικα, δηλαδή από 3 κενώσεις την ημέρα έως 3 κενώσεις την εβδομάδα. Στα περισσότερα παιδιά η δυσκοιλιότητα είναι λειτουργική και αποδίδεται σε συνδυασμό γενετικών, περιβαλλοντικών, ψυχολογικών και διαιτητικών παραγόντων, χωρίς να ανευρίσκεται κάποιο παθολογικό αίτιο. Εκλυτικούς παράγοντες μπορεί να αποτελέσουν η ανάμνηση μιας επώδυνης αφόδευσης ή η μεταβατική φάση της διατροφής, όπως η έναρξη χορήγησης στερεών τροφών στα βρέφη. Στα μεγαλύτερα παιδιά δυσκοιλιότητα μπορεί να προκαλέσει η συνειδητή κατακράτηση κοπράνων που συμβαίνει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή κατά την εκμάθηση της τουαλέτας. Η κατακράτηση κοπράνων οδηγεί σε ανησυχία, πόνο στην κοιλιά, ανορεξία, νευρικότητα, καθώς και διάρροια από υπερπλήρωση και εγκόπριση.

Αντιμετώπιση

Η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού και τη βαρύτητα και χρονιότητα των συμπτωμάτων. Η αρχική προσέγγιση με τη βοήθεια του παιδιάτρου σας περιλαμβάνει απλές διατροφικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις, όπως:

- Η υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής και η κατανάλωση πέντε γευμάτων την ημέρα.
- Η αύξηση της κατανάλωσης υγρών (νερού και φυσικών χυμών), τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά (π.χ. ακτινίδια, δαμάσκηνα, πράσινα λαχανικά) και δημητριακών ολικής άλεσης.
- Ο περιορισμός των τροφίμων που επιδεινώνουν το πρόβλημα. Τέτοιες τροφές είναι το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τροφές πλούσιες σε λιπαρά (χάμπουργκερ, τηγανητές πατάτες, γλυκά, σοκολάτες), τα αεριούχα ποτά, η μπανάνα, το μήλο, το ρύζι και τα ζυμαρικά.
- Η απόκτηση της «ρουτίνας» τουαλέτας. Παροτρύνετε το παιδί να πηγαίνει τουαλέτα μετά από το γεύμα. Σε παιδιά που αναβάλλουν την ανάγκη να επισκεφθούν την τουαλέτα, γιατί ξεχνιούνται στο παιχνίδι ή γιατί δεν νιώθουν άνετα σε ξένες τουαλέτες, θυμίστε τους εσείς την τουαλέτα.
- Η καθιέρωση της σωματικής άσκησης, προκειμένου να ενισχυθεί η κινητικότητα του εντέρου του παιδιού.
- Η ενθάρρυνση και παρότρυνση του παιδιού να αλλάξει συνήθειες στη διατροφή και στην καθημερινή του ζωή χωρίς την πρόκληση επιπλέον άγχους για τη δυσκολία που αντιμετωπίζει.

Επίσκεψη στον παιδίατρο

Αν παρ' όλα αυτά το παιδί συνεχίζει να υποφέρει από δυσκοιλιότητα, πρέπει να απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας, ο οποίος, μετά από λεπτομερές ιστορικό και καλή κλινική εξέταση, θα εκτιμήσει αν χρειάζεται το παιδί να λάβει φαρμακευτική αγωγή. Εργαστηριακός έλεγχος συστήνεται από τον παιδίατρο σε λίγες μόνο περιπτώσεις, που πιθανολογεί την ύπαρξη οργανικού αιτίου δυσκοιλιότητας και εφόσον ο μικρός ασθενής μας δεν ανταποκρίνεται στη θεραπευτική αγωγή και στη σωστή διατροφή.

Το καλοκαίρι τα έντομα δεν κάνουν διακοπές αλλά δριμείς επιθέσεις, απειλώντας μικρά και μεγάλα παιδιά, καθώς τα τσιμπήματά τους είναι ενοχλητικά και –σε σπάνιες περιπτώσεις– επικίνδυνα. Για ένα καλό και ακίνδυνο καλοκαίρι, ενημερωθείτε για τις πρώτες βοήθειες.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Από τον **Αλέξη Αλεξόπουλο**

Παιδίατρο, Πανεπιστημιακό Υπότροφο Δερματολογίας Παίδων,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΣΤΟ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥ ΕΝΤΟΜΟΥ. Αν και τα περισσότερα παιδιά εμφανίζουν ήπιες αντιδράσεις, εκείνα όμως που είναι αλλεργικά στο δηλητήριο ορισμένων εντόμων ενδέχεται να εκδηλώσουν σοβαρά συμπτώματα και να απαιτηθεί επείγουσα θεραπευτική αντιμετώπιση.

Τα τσιμπήματα των εντόμων μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό του δέρματος, ο οποίος συνήθως υποχωρεί από την επόμενη ημέρα, οπότε δεν απαιτείται επίσκεψη στον γιατρό ή ειδική θεραπεία. Για την ανακούφιση του κνησμού (φαγούρας) που συνοδεύει τα τσιμπήματα από τα κουνούπια, τις μύγες, τους ψύλλους και τους κοριούς, μπορείτε να εφαρμόσετε μια δροσερή κομπρέσα ή/και ένα καταπραϋντικό γαλάκτωμα, που περιέχει καλαμίνη, σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος του παιδιού, εκτός από τις περιοχές γύρω από τα μάτια και τα γεννητικά όργανα. Εάν το παιδί σας το έχει τσιμπήσει σφήκα ή μέλισσα, βρέξτε ένα πανί με κρύο νερό και πιέστε το πάνω στην περιοχή του τσιμπήματος, για να μειωθούν ο πόνος και το πρήξιμο. Διατηρήστε τα νύχια του παιδιού σας κοντά και καθαρά, για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος μόλυνσης κατά το ξύσιμο. Σε περίπτωση επιμόλυνσης, το σημείο του τσιμπήματος θα γίνει πιο κόκκινο, μεγαλύτερο και πιο πρησμένο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι δυνατόν να παρατηρήσετε εκροή κιτρινωπού υγρού ή το παιδί σας να εμφανίσει πυρετό. Ο παιδίατρός σας θα πρέπει να εξετάσει αμέσως κάθε

μολυσμένο τσίμπημα, γιατί μπορεί να κριθεί αναγκαία η αντιμετώπισή του με αντιβιοτικά τοπικά ή συστηματικά. Καλό θα ήταν επίσης να επικοινωνήσετε με τον παιδίατρό σας, πριν χρησιμοποιήσετε κρέμες που περιέχουν κορτιζόνη ή αντισταμινικά από του στόματος.

Καλέστε άμεσα ιατρική βοήθεια εάν το παιδί σας:

- Έχει γνωστή αλλεργία σε σφήκες ή μέλισσες.
- Παρουσιάσει ξαφνική δυσκολία στην αναπνοή ή ξηρό βήχα.
- Εκδηλώσει αδυναμία, λιποθυμία ή απώλεια των αισθήσεων.
- Παρουσιάσει κνίδωση ή φαγούρα σε όλο το σώμα.
- Εμφανίσει υπερβολικό οίδημα κοντά στα μάτια, στα χείλη ή στη γεννητική περιοχή, που εμποδίζει το παιδί να δει, να φάει ή να ουρήσει αντίστοιχα.

125
80
60
40
20
4
3
2
1

Τίποτε δεν υποκαθιστά το μητρικό γάλα, αλλά, όταν ο μητρικός θηλασμός δεν εδραιώνεται και το βρέφος αντιμετωπίζει παθολογικές καταστάσεις, η τροφή αναζητείται στα ράφια των φαρμακείων.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ

Από τη **Άννα-Βενετία Σκιαθίτου**
Παιδίατρο, Επιμελήτρια Α',
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

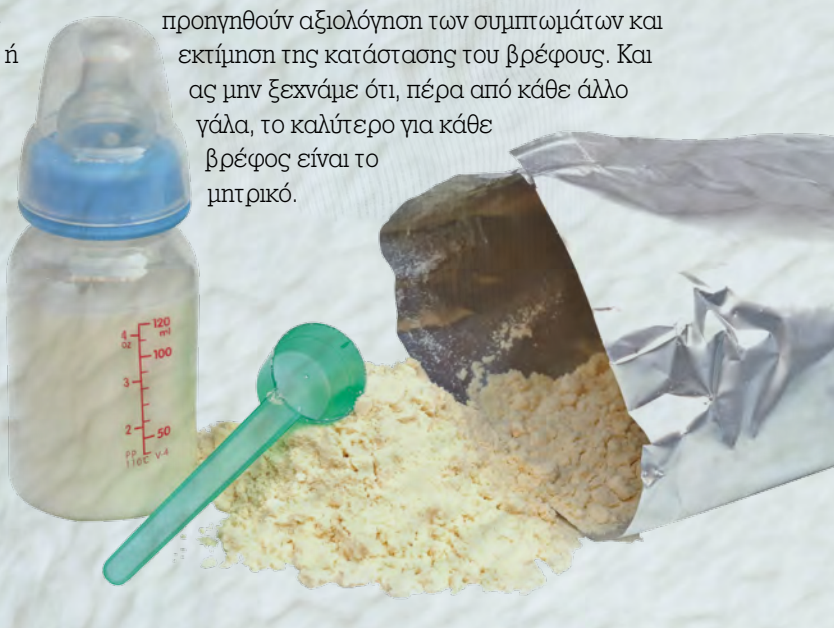
Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΙΔΑΝΙΚΟΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΒΡΕΦΟΣ, ενώ συγχρόνως έχει αναρίθμητα πλεονεκτήματα για τη θηλάζουσα μητέρα. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που, παρά τις συμβουλές της μαίας και του παιδιάτρου, ο μητρικός θηλασμός δεν εδραιώνεται, με αποτέλεσμα το μητρικό γάλα να μην επαρκεί. Τότε ο παιδίατρος θα συνταγογραφήσει ως συμπληρωματική τροφή ένα γάλα κατάλληλο για την ηλικία του βρέφους. Εκτός από τα κοινά βρεφικά γάλατα, υπάρχουν και εκείνα που απευθύνονται σε βρέφη τα οποία αντιμετωπίζουν ορισμένες παθολογικές καταστάσεις:

Ειδικά γάλατα για ειδικές περιπτώσεις

- Για έντονους κολικούς, δυσκοιλιότητα και αναγωγές που ταλαιπωρούν πολλά βρέφη, υπάρχουν θεραπευτικά γάλατα τα οποία καταπραΰνουν τα συγκεκριμένα συμπτώματα.
- Για βρέφη που παρουσιάζουν αλλεργία στο γάλα αγελάδας, κυκλοφορούν **υποαλλεργικά γάλατα,** μερικής ή εκτενούς υδρόλυσης, ανάλογα με τη σοβαρότητα της αλλεργίας στην οποία απευθύνονται.
- Τα υποαντιγονικά γάλατα (HA) προτείνονται για την πρόληψη της αλλεργίας σε βρέφη με θετικό οικογενειακό ιστορικό (μεγαλύτερο αδερφάκι με ιστορικό αλλεργίας στο γάλα αγελάδας, βρεφικό έκζεμα, ατοπική δερματίτιδα ή βρογχικό άσθμα).
- Σε παρατεταμένη διάρροια μετά από οξεία γαστρεντερίτιδα, προτείνονται **γάλατα χωρίς λακτόζη** (FL-free lactose). Χορηγούνται για μικρό χρονικό διάστημα, μέχρι να επανέλθει η λειτουργία του εντέρου και να αποκατασταθούν οι κενώσεις. (Τα συγκεκριμένα γάλατα δεν είναι υποαλλεργικά.)
- Τα γάλατα **Post Discharge** (PDF) απευθύνονται σε πρόωρα και λιποβαρή βρέφη μετά την έξοδό τους από τη Μονάδα Νεογνών. Πρόκειται για εμπλουτισμένα γάλατα που ανταποκρίνονται στις αυξημένες διατροφικές ανάγκες των συγκεκριμένων βρεφών. Η χορήγησή τους προτείνεται για μικρό χρονικό διάστημα.
- Υπάρχουν επίσης ειδικά γάλατα που καλύπτουν τις ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες βρεφών με **σπάνιες παθήσεις**. Η χορήγησή τους καθορίζεται από τον ειδικό παιδίατρο.

Προσοχή!

Θα πρέπει να αποφεύγεται η αλλαγή γάλακτος που βασίζεται σε εμπειρίες συγγενών και φίλων ή σε πληροφορίες του διαδικτύου. Η επιλογή οποιουδήποτε ειδικού γάλακτος θα πρέπει να γίνεται από τον παιδίατρο, αφού προηγηθούν αξιολόγηση των συμπτωμάτων και εκτίμηση της κατάστασης του βρέφους. Και ας μην ξεχνάμε ότι, πέρα από κάθε άλλο γάλα, το καλύτερο για κάθε βρέφος είναι το μητρικό.



ΒΟΥΤΙΑ
ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ

Ο ήλιος, η ζέστη και η θάλασσα, αλλά και οι κάθε είδους μεταφορές, είναι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι νέοι γονείς στις πρώτες διακοπές με το μωρό τους.

ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΑ ΒΑΘΙΑ

Από την **Ελένη Ξενάκη**

ΞΕΧΑΣΤΕ ΤΗ ΘΕΡΙΝΗ ΡΑΣΤΩΝΗ, την ηλιοθεραπεία και το διάβασμα ενός συναρπαστικού μυθιστορήματος στην ξαπλώστρα, και πάρτε μια βαθιά ανάσα για τις πρώτες σας διακοπές με το μωρό, οι οποίες ξεκινούν σαν θρίλερ, αλλά στη συνέχεια αποκαλύπτουν όλες εκείνες τις κωμικές σκηνές που θα θυμάστε για πάντα. Τι είναι όμως αυτό που τις κάνει, στ' αλήθεια, δύσκολες; Πού αρχίζει ο μύθος και πού τελειώνει η πραγματικότητα;

Η διάθεση

Η κούραση κάνει επιτακτική την ανάγκη για διακοπές. Για τους γονείς φυσικά, και όχι για το μωρό τους, που στον πρώτο χρόνο της ζωής του νιώθει πληρότητα με το φαγητό, τον ύπνο και την αγκαλιά. Σε αυτή τη δύσκολη για όλους θερινή περίοδο, η αλλαγή περιβάλλοντος μπορεί να φέρει αναστάτωση, ειδικά στο μωρό. Κρατήστε την ψυχραιμία σας σε δύσκολες στιγμές, γιατί τα βρέφη νιώθουν τις εντάσεις των γονιών τους και τις αναπαράγουν.

Ο προορισμός

Το βλαστάρι σας είναι μόλις λίγων μηνών, αλλά αποφασίζει για τη ζωή σας: Σας «απαγορεύει» το κάμπινγκ και τις πολλές περιηγήσεις, και δεν μπαίνει ούτε για αστείο σε ιστιοπλοϊκό. Θα περάσουν κάμποσα καλοκαίρια για να μπορεί να ακολουθήσει και να αγαπήσει την περιπέτεια. Για την ώρα, προηγούνται

η ασφάλεια και η βολή του. Ξεκινώντας από το μέσο μεταφοράς, το αυτοκίνητο προσφέρεται για μικρές αποστάσεις, αλλά, όταν υπάρχει μωρό, ένα μεγαλύτερο ταξίδι είναι συνώνυμο της ταλαιπωρίας. Αντίθετα, το πλοίο προσφέρει άνεση, ειδικά αν ταξιδεύετε με καμπίνα. Ιδανικό πάντως μεταφορικό μέσο παραμένει το αεροπλάνο, που διασχίζει θάλασσες και βουνά σε ελάχιστο χρόνο. Πολλοί «πρωτάρηδες» γονείς δεν επιλέγουν νησιωτικό προορισμό, καθώς νιώθουν ανασφάλεια. «Αν κάτι συμβεί;» Η απάντηση είναι ότι υπάρχουν νησιά, ανάμεσά τους η Κρήτη, η Σάμος, η Χίος, η Ρόδος, η Σύρος, η Μυτιλήνη ή η Κέρκυρα, που εγγυώνται την ασφάλεια των μικρών λουομένων, διαθέτοντας εξοπλισμένες παιδιατρικές μονάδες, ικανές να αντιμετωπίσουν οποιοδήποτε έκτακτο περιστατικό. Νησιωτική ή ηπειρωτική χώρα, όποιο μέρος κι αν επιλέξετε, προτιμήστε να είναι παραθαλάσσιο και να μην απαιτεί μετακινήσεις. Αποζητάτε μια ήρεμη ρουτίνα. Οι μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες είναι ιδανικές για διακοπές με μικρά παιδιά. Εναλλακτικά, κλείστε ένα μικρό παραθαλάσσιο σπιτάκι, που θα έχει την απαραίτητη οικοσκευή για τη φροντίδα και τη σίτιση του μωρού.

Η παρέα

Είναι οι διακοπές που θα χρειάζεστε την παρηγοριά και το κέφι των φίλων, αλλά δεν θα είστε σε θέση να ανταποδώσετε τίποτε από όλα αυτά. Αν θέλετε παρέα, προτιμήστε φίλους σε παρόμοια οικογενειακή κατάσταση με τη δική σας, και όχι ζευγάρια χωρίς παιδιά. Εκείνοι δεν θα κατανοήσουν τα προβλήματά σας κι εσείς δεν θα ακολουθήσετε το πρόγραμμά τους.

Οι αποσκευές

Οι πρώτες διακοπές με το μωρό σας θα σας θυμίσουν μετακόμιση: καρότσι, ριλάξ, μάρσιπο, καλάθι ύπνου, αν είναι λίγων μηνών, ή παρκοκρέβατο, αν είναι μεγαλύτερο, και –μη σας φανεί υπερβολή– το μπανάκι του. Εάν θηλάζετε αποκλειστικά, γλιτώνετε το κουβάλημα όλων όσα απαιτούνται για την παρασκευή γάλακτος. Αν το μωρό σας έχει περάσει στις στερεές τροφές, μην ξεχάσετε το «multi». Όσο για το σακ-βουαγιάζ του, εκτός από τις πολλές αλλαξιές ρούχων και το καπέλο, μην ξεχάσετε την κουνουπιέρα, τις πετσέτες και τα σεντόνια. Και βέβαια μη φύγετε από το σπίτι χωρίς το «νεσεσέρ» του λιλιπούτειου λουομένου, με το θερμόμετρο, τα φάρμακα πρώτης ανάγκης, για

τα οποία θα συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, και ένα ειδικό για βρέφη αντηλιακό, που θα χρησιμοποιήσει μετά τους έξι μήνες, καθώς δεν συστήνεται η χρήση αντηλιακού πριν από την ηλικία των έξι μηνών. Για να μην ψάχνετε Δεκαπενταύγουστο σε κάποιο επαρχιακό παντοπωλείο για υγρά μαντιλάκια, φτιάξτε μία λεπτομερή λίστα όλων των αντικειμένων που έχουν τον ρόλο τους στην καθημερινότητά σας με το μωρό. Στη δική σας αποσκευή έχετε εύχρηστη μια φωτογραφική μηχανή, που θα απαθανατίσει την πρώτη του επαφή με το θαλασσινό νερό, ακόμη κι αν είναι στιγμιαία.

Η ρουτίνα

Η σταθερότητα του προγράμματος ύπνου και φαγητού διατηρεί ήρεμα τα βρέφη. Φροντίστε να μην αλλάξετε δραματικά τις ώρες ύπνου. Όσο για τις εκτός σπιτιού δραστηριότητες, ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες του παιδιάτρου: μην πηγαίνετε στην παραλία τις επικίνδυνες ώρες, φροντίστε να είναι πάντα ντυμένο ανάλογα με τη θερμοκρασία και δώστε του χρόνο για ηρεμία και ξεκούραση.

Η πρώτη του βουτιά

Οι περισσότεροι παιδίατροι συμφωνούν: όχι μπάνιο στη θάλασσα πριν το μωρό κλείσει τους τρεις μήνες. Ιδανικά, η πρώτη βουτιά πρέπει να γίνεται μετά τους έξι μήνες, και πάντα φορώντας ειδικό για τη συγκεκριμένη ηλικία σωσίβιο. Απαραίτητες προϋποθέσεις είναι η καθαρή θάλασσα, η κατάλληλη ώρα (πριν τις 10:30 και μετά τις 17:30), η παραμονή του βρέφους στη σκιά –κατά προτίμηση, φυσική– και η αποφυγή της επαφής του δέρματός του με την άμμο.

Η ασφάλεια

Έχετε πάντα μαζί σας το τηλέφωνο του παιδιάτρου σας και το ατομικό βιβλιάριο υγείας. Στη γονεϊκή ζωή ισχύει ό,τι και στη ζωή γενικότερα: «Ελπίζω για το καλύτερο, προετοιμάζομαι για το χειρότερο».

Με διάρροια που μπορεί να συνοδεύεται από πυρετό ή και έμετο, η γαστρεντερίτιδα είναι εξαιρετικά μεταδοτική, εξαντλεί τα παιδιά, και κυρίως τα βρέφη, και ενίοτε χρήζει νοσηλείας.

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ

ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ (ΜΗΝ) ΕΧΟΥΜΕ

Από την **Ελισάβετ Γεωργιάδου**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Β',
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Η ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΟΞΕΙΑΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ
από τον γιατρό είναι σαφής και αφορά την αλλαγή της υφής των κενώσεων (μαλακά ή υδαρή κόπρανα) ή/και την αύξηση του αριθμού των κενώσεων, πέρα από το σύνηθες, κατά δύο ή περισσότερες. Η νόσος μπορεί να συνοδεύεται επίσης από πυρετό και εμέτους. Η συχνότερη αιτία της είναι οι ιοί –συνήθως οι ροταϊοί και οι νοροϊοί–, ενώ σε ποσοστό 30% ο υπεύθυνος μικροοργανισμός μπορεί να είναι ένα μικρόβιο ή ένα παράσιτο. Η οξεία γαστρεντερίτιδα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της κοπρανοστοματικής οδού, από μολυσμένα τρόφιμα και νερό. Εμφανίζεται γενικά 12 ώρες έως 5 ημέρες μετά την έκθεση στον υπεύθυνο μικροοργανισμό και διαρκεί 3-7 ημέρες. Οι έμετοι συνήθως διαρκούν 1-2 ημέρες και οι διάρροιες 5-7 ημέρες.
Σχεδόν όλα τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 2 ετών θα παρουσιάσουν ένα επεισόδιο γαστρεντερίτιδας.

Συμπτώματα

- Διάρροια
- Έμετοι
- Πυρετός
- Ανορεξία
- Κεφαλαλγία
- Κοιλιακές κράμπες
- Μυαλγία.

Προσοχή! Η σοβαρότητα της γαστρεντερίτιδας καθορίζεται από τον βαθμό αφυδάτωσης του ασθενούς. Συμπτώματα μέτριας ή σοβαρής αφυδάτωσης αποτελούν το ωχρό και ξηρό δέρμα, οι εισέχοντες οφθαλμοί, τα στεγνά χείλη και γλώσσα, τα μειωμένα δάκρυα, η μειωμένη ούρηση και η υπνηλία ή η ανησυχία, τα οποία φανερώνουν ότι από την αφυδάτωση έχει επηρεαστεί η γενική κατάσταση του ασθενούς.

Επικοινωνήστε άμεσα με τον παιδίατρο, όταν:

- Η ηλικία του βρέφους είναι μικρότερη των 6 μηνών.
- Η θερμοκρασία του είναι 39°C και άνω.
- Υπάρχει ορατό αίμα στα κόπρανα ή μέλαινα (μαύρη) κένωση.
- Παρατηρείται αυξημένη συχνότητα και όγκος υδαρών κενώσεων.
- Η διάρροια διαρκεί πάνω από 7 ημέρες.
- Οι έμετοι/χολώδεις έμετοι είναι επαναλαμβανόμενοι.
- Υπάρχει έντονο κοιλιακό άλγος.
- Παρατηρείται μέτρια έως σοβαρή αφυδάτωση.
- Υπάρχει υποκείμενο νόσημα (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, νεφρική ανεπάρκεια).

Επείγον περιστατικό

Η πρόσμειξη αίματος ή βλέννης στα κόπρανα, ο υψηλός πυρετός (> 40°C), το σοβαρό κοιλιακό άλγος και η συμμετοχή του κεντρικού νευρικού συστήματος (λήθαργος, σπασμοί) υποδηλώνουν βακτηριακή λοίμωξη.

Αντιμετώπιση

Η γαστρεντερίτιδα είναι συνήθως μια οξεία και αυτοπεριοριζόμενη νόσος, που δεν απαιτεί ειδική αγωγή. Σε περιπτώσεις ήπιας αφυδάτωσης, χορηγούνται –πάντα με τη συμβουλή του παιδιάτρου– από του στόματος διαλύματα χαμηλής ωσμωτικότητας, προκειμένου να αναπληρωθούν τα υγρά και οι ηλεκτρολύτες. Η σίτιση μπορεί να αρχίσει 4-6 ώρες μετά την επιτυχή ενυδάτωση. Τα θηλάζοντα βρέφη συνεχίζουν κανονικά τον θηλασμό τους, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να συνεχίσουν τη συνήθη για την ηλικία τους διατροφή, αποφεύγοντας τα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητα σε λίπος και τα απλά σάκχαρα (π.χ. ζάχαρη, ζαχαρούχα ποτά, συμπυκνωμένοι χυμοί φρούτων). Τέλος, ακόμη και σε περιπτώσεις βακτηριακής γαστρεντερίτιδας, η χορήγηση αντιβιοτικών συστήνεται σε ειδικές περιπτώσεις.

Για καλό και για κακό, ένα σωστά οργανωμένο φαρμακείο και η γνώση της χρήσης του είναι απαραίτητα σε κάθε σπίτι με παιδί. Μάθετε πώς να το οργανώσετε.

ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΟΥ

Από τον **Γιώργο Παλτόγλου**
Παιδίατρο, Δρα Πανεπιστημίου Αθηνών,
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΣΤΙΓΜΕΣ ΜΕΓΑΛΟΥ ΣΤΡΕΣ ΟΤΑΝ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΝ Ή ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ. Για να αντιμετωπίσει ο γονιός καλύτερα και ψυχραιμότερα επείγουσες καταστάσεις, οι οποίες όμως δεν έχουν τη βαρύτητα που θα μας οδηγήσει στο νοσοκομείο, είναι χρήσιμο να έχει τα απαραίτητα εκείνα υλικά και φάρμακα που θα συστήσουν και το φαρμακείο του παιδιού μέσα στο σπίτι.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (www.redcross.gr), αλλά και με στοιχεία από την καθ' ημέρα παιδιατρική πρακτική, η οργάνωση του φαρμακείου περιλαμβάνει: σωστό εξοπλισμό, περιοδική ανανέωση και συντήρηση, και φυσικά τη σωστή τοποθέτησή του.

Ο κατάλληλος χώρος

Το φαρμακείο πρέπει να βρίσκεται σε ειδικό κουτί με ειδική σήμανση (π.χ. έναν κόκκινο σταυρό), το οποίο τοποθετείται μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία και υγρασία. Για ευνόητους λόγους, το φαρμακείο πρέπει να τοποθετείται σε θέση όπου δεν έχουν πρόσβαση τα παιδιά.

Ο εξοπλισμός

Το φαρμακείο πρέπει να περιέχει τα απαραίτητα υλικά και φάρμακα για την αντιμετώπιση πολλών κοινών καταστάσεων, όπως οι μικροτραυματισμοί, οι ήπιες αλλεργικές εκδηλώσεις και οι απλές ιογενείς συνδρομές. Δεν συστήνονται η αποθήκευση φαρμάκων και η χορήγησή τους χωρίς ιατρική συμβουλή, ώστε να αποφεύγεται η κατάχρησή τους (π.χ. αντιβιοτικών). Αντίθετα, επιβάλλεται η ανάγνωση των εσώκλειστων οδηγιών στη συσκευασία κάθε φαρμάκου πριν αυτό χρησιμοποιηθεί.

Υλικά:

Θερμόμετρο, γάντια μίας χρήσης, φακός, βαμβάκι, αποστειρωμένες γάζες (μεγάλες και μικρές), επίδεσμοι (ελαστικοί και απλοί) και λευκοπλάστ.

Φάρμακα:

α. Τοπικά αντισηπτικά: φυσιολογικός ορός, αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα), υπεροξείδιο του υδρογόνου (οξυζενέ), ιωδιούχο αντισηπτικό, βαζελινούχες αντιβιοτικές γάζες.

β. Φάρμακα για αλλεργία: αντιισταμινική αλοιφή, κορτιζονούχα αλοιφή και αντιισταμινικά από το στόμα (π.χ. υδροξυζίνη, σετιριζίνη). Σκεύασμα ενέσιμης αδρεναλίνης προτείνεται από τον γιατρό για παιδιά με ιστορικό αναφυλαξίας.

γ. Παυσίπονα και αναλγητικά: παρακεταμόλη.

δ. Φάρμακα για την αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων σε άτομα με γνωστό ιστορικό (όπως για πυρετικούς σπασμούς, απειλητικές για τη ζωή αλλεργικές εκδηλώσεις, λαρυγγίτιδα, σακχαρώδη διαβήτη κ.ά.). Η σχετική αγωγή για την επείγουσα αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων συστήνεται, συνταγογραφείται και χορηγείται κατόπιν ιατρικής συμβουλής.

Ανανέωση και συντήρηση του φαρμακείου

Το φαρμακείο στο σπίτι πρέπει να ελέγχεται ανά εξάμηνο, προκειμένου να επιβεβαιώνεται η καλή κατάσταση των υλικών και να ελέγχονται οι ημερομηνίες λήξης των φαρμακευτικών σκευασμάτων.

ΧΑΝΩ ΒΑΡΟΣ ΚΕΡΔΙΖΩ ΖΩΗ

Πρόληψη και αντιμετώπιση της υπερβαρότητας και της παχυσαρκίας.

Από την **Ευαγγελία Χαρμανδάρη**

MD, MSc, PhD, MRCP(UK), CCST(UK),
Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας,
Α' Παιδιατρική Κλινική Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΔΕΔΟΜΕΝΟΥ ΟΤΙ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΜΑΣ ΕΧΟΥΜΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 100.000 ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ ΕΤΗΣΙΩΣ, την παρούσα χρονική στιγμή 540.000-630.000 παιδιά και έφηβοι στην Ελλάδα είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Τα υπέρβαρα και τα παχύσαρκα παιδιά, όταν ενηλικιώνονται, αντιμετωπίζουν ένα πλήθος ιατρικών προβλημάτων που οφείλονται στην παχυσαρκία. Οι επιπλοκές της παχυσαρκίας είναι πολλές και περιλαμβάνουν την ινσουλινοαντοχή, τον διαβήτη τύπου 2, την υπέρταση, την υπερλιπιδαιμία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Εξαιτίας των επιπλοκών αυτών, οι οικονομικές δαπάνες της δημόσιας υγείας αυξάνονται δραματικά.

Ενδεικτικά, αξίζει να αναφερθεί ότι το κόστος νοσηλείας για την αντιμετώπιση των επιπλοκών της παχυσαρκίας στις ΗΠΑ ανήλθε στα 175-194 δισ. δολάρια το 2010, ενώ στο Ηνωμένο Βασίλειο αναμένεται να ανέλθει στα 2 δισ. λίρες Αγγλίας μέχρι το 2030. Αν λάβουμε υπόψη μας την πληθυσμιακή διαφορά μεταξύ της Ελλάδας και των ΗΠΑ –και με όλες τις άλλες παραμέτρους να παραμένουν ίδιες–, εκτιμάται ότι το αντίστοιχο κόστος για τη χώρα μας είναι τουλάχιστον 5.8-6.5 δισ. ευρώ τον χρόνο.

«Το προλαμβάνειν κρείττον εστί του θεραπεύειν» (Ιπποκράτης)

Είναι απολύτως απαραίτητο να δοθεί έμφαση στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, ώστε να βελτιωθεί η υγεία των πολιτών της χώρας μας κατά την ενήλικη ζωή και, παράλληλα, να μειωθεί το κόστος της νοσηλείας των παχύσαρκων ατόμων, λόγω των επιπλοκών που επιφέρει η νοσογόνος αυτή κατάσταση. Η Α' Παιδιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), στο πλαίσιο του επιστημονικού της έργου, έχει αναλάβει δράση για την καταπολέμηση

της παιδικής παχυσαρκίας. Πρόκειται για το πρόγραμμα με τίτλο «Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία» και το σύνθημα «Χάνω Βάρος – Κερδίζω Ζωή», το οποίο υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, 2007-2013» και συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και από εθνικούς πόρους.

Το πρόγραμμα που σώζει ζωές

Ο κύριος πυλώνας του προγράμματος είναι η Ηλεκτρονική Διαδικτυακή Εφαρμογή (Εθνικό Μητρώο Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία). Στόχος της εφαρμογής είναι η ηλεκτρονική καταγραφή όλων των παιδιών και των εφήβων πανελλαδικά, καθώς και η καθοδήγηση των παιδιάτρων και των γενικών ιατρών σχετικά με τη διακίνηση και την αντιμετώπιση ενός υπέρβαρου ή παχύσαρκου παιδιού. Με τη χρήση τεχνολογιών πληροφορικής, προχωρήσαμε στην ανάπτυξη Ηλεκτρονικής Καρτέλας Ασθενούς και Θεραπευτικού Αλγορίθμου. Διασφαλίσαμε ασφαλή διαδικτυακή σύνδεση και κρυπτογράφηση των δεδομένων, ενώ εξασφαλίσαμε άδεια από την Αρχή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων, πρόσβαση από τους παιδιάτρους και τους γενικούς γιατρούς και αποθήκευση των δεδομένων σε κεντρικό υπολογιστή, που φιλοξενείται από την Ιατρική Εταιρεία Αθηνών.

Η πρόσβαση γίνεται από την ιστοσελίδα http://app.childhood-obesity.gr/.

Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο λειτουργίας του Ιατρείου Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, το οποίο είναι στελεχωμένο με ιατρικό προσωπικό, διατροφολόγο, καθηγητή Φυσικής Αγωγής και παιδοψυχολόγο. Τα παιδιά και οι έφηβοι που παρακολουθούνται από το Ιατρείο μας αξιολογούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Πρόσφατη ανάλυση των δεδομένων μας έδειξε ότι οι παρεμβάσεις που εφαρμόσαμε οδήγησαν σε ελάττωση του ποσοστού παχυσαρκίας κατά 30% και του ποσοστού υπερβαρότητας κατά 35-40%.

Στηρίζω και υποστηρίζω

Το εν λόγω έργο μπορεί πραγματικά να αντιμετωπίσει οριστικά και αποτελεσματικά το πρόβλημα της παχυσαρκίας στη χώρα μας. Ως επιστημονική υπεύθυνη του προγράμματος «Ανάπτυξη Εθνικού Συστήματος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία», της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, σας προσκαλώ να στηρίξετε την προσπάθειά μας με την καταγραφή των παιδιών και των εφήβων στην Ηλεκτρονική Διαδικτυακή Εφαρμογή, καθώς και με την παραπομπή τους (όταν κρίνεται απαραίτητο) στο Ιατρείο Αντιμετώπισης Αυξημένου Βάρους Σώματος, το οποίο λειτουργεί καθημερινά στη Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία» (Κεντρικό Κτίριο, 6ος όροφος, τηλ.: 213 2013666).

Το χαμηλό ανάστημα δεν σημαίνει χαμηλό ηθικό, αλλά ενίοτε κρύβει παθολογικές καταστάσεις. Ο γιατρός θα διερευνήσει τα αίτια και θα αναζητήσει τις λύσεις που προσθέτουν τα «κρίσιμα» εκατοστά.

ΧΑΜΗΛΟ ΑΝΑΣΤΗΜΑ: ΟΤΑΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ «ΧΑΝΟΥΝ ΥΨΟΣ»

Από τη **Δρα Χριστίνα Κανακά-Gantenbein**

Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας – Νεανικού Διαβήτη,
Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη,
Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΚΑΘΕ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΠΟΛΛΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ, με κυριότερους τον γενετικό, ορισμένους περιβαλλοντικούς και διατροφικούς, καθώς και ψυχοκοινωνικούς και ενδοκρινικούς. Ως εκ τούτου, η φυσιολογική σωματική αύξηση αντικατοπτρίζει τον φυσιολογικό και αρμονικό συντονισμό όλων αυτών των παραμέτρων. Το ύψος, όπως και κάθε άλλο βιολογικό χαρακτηριστικό, όπως για παράδειγμα η αρτηριακή πίεση ή το βάρος, ακολουθεί μια ομαλή καμπανοειδή κατανομή για τα άτομα συγκεκριμένου φύλου, φυλής και ηλικίας.

Το χαμηλό ανάστημα στα παιδιά: προβληματισμοί

Ως χαμηλό ανάστημα θεωρείται το ανάστημα του ατόμου που βρίσκεται κάτω από την 3η εκατοστιαία θέση στις καμπύλες της κατά ύψος αύξησης του συγκεκριμένου πληθυσμού και φύλου. Το χαμηλό ανάστημα συνηθέστερα είναι αποτέλεσμα κληρονομικότητας, ενώ σπανιότερα μπορεί να αποτελεί έκφραση κάποιας παθολογικής κατάστασης, είτε αυτή είναι ένα χρόνιο νόσημα, όπως το σύνδρομο δυσαπορρόφησης, η χρόνια πνευμονοπάθεια, η χρόνια νεφροπάθεια κ.ά., είτε οφείλεται σε ενδοκρινική διαταραχή. Γι' αυτό και έχει μεγάλη σημασία να γνωρίζει ο γιατρός τα αναστήματα των γονέων, αλλά και της ευρύτερης οικογένειας, καθώς και την αρχή της εφηβείας των γονέων, προκειμένου να διακρίνει εάν το αίτιο παροδικού

χαμηλού αναστήματος είναι απλώς η κληρονομικότητα ή η καθυστέρηση έναρξης της εφηβείας σε ένα, κατά τα άλλα, υγιές παιδί. Αν το χαμηλό ύψος δεν σχετίζεται με κληρονομικούς παράγοντες, αλλά οφείλεται σε ενδοκρινικούς, τα πιθανότερα αίτια είναι: η δράση αυξημένων συγκεντρώσεων κορτιζόλης –κυρίως από υπερβολική εξωγενή χορήγηση ή, σπανιότερα, από υπερέκκριση του οργανισμού–, ο υποθυρεοειδισμός και η ανεπάρκεια της Αυξητικής Ορμόνης.

Ο ρόλος της Αυξητικής Ορμόνης

Για να καταλήξει ο ειδικός γιατρός ότι το χαμηλό ύψος οφείλεται σε ανεπάρκεια της Αυξητικής Ορμόνης, θα πρέπει να αποκλειστούν άλλα πιθανά αίτια. Χαρακτηριστική κλινική εκδήλωση της ανεπάρκειας της συγκεκριμένης ορμόνης είναι ο χαμηλός ετήσιος ρυθμός αύξησης του ύψους. Η ανεπάρκεια της Αυξητικής Ορμόνης μπορεί να είναι μια μεμονωμένη έλλειψη ή να συνδυάζεται και με έλλειψη άλλων υποφυσιακών ορμονών. Το αίτιο της ανεπάρκειας της Αυξητικής Ορμόνης μπορεί να είναι γενετικό ή να προκαλείται αργότερα, όπως λόγω κάποιας μάζας/όγκου στην περιοχή της υπόφυσης, καθώς και να προέρχεται από χειρουργικούς χειρισμούς ή ακτινοβόληση της υποθαλαμο-υποφυσιακής περιοχής.

Η χορήγηση της Αυξητικής Ορμόνης ενδείκνυται στις περιπτώσεις αποδεδειγμένης ανεπαρκούς έκκρισής της και οδηγεί σε φυσιολογικό τελικό ανάστημα μέσα στο γενετικό ύψος-στόχο. Στις περισσότερες πάντως περιπτώσεις ανησυχίας για χαμηλό ανάστημα ενός παιδιού, πρόκειται συνήθως για απλή καθυστέρηση της έναρξης εφηβείας. Η καλή ενημέρωση και ο εφησυχασμός του ίδιου του παιδιού και της οικογένειάς του, καθώς και η συστηματική παρακολούθηση του πρώτου, θα αναδείξουν στη μεγάλη πλειοψηφία των περιπτώσεων ότι το παιδί θα ξεκινήσει τελικά την εφηβεία του και θα φθάσει σε ένα φυσιολογικό τελικό ανάστημα.

we deliver the joy of health

Είμαστε η Merck. Μία κορυφαία εταιρεία επιστημών και τεχνολογίας, που εστιάζει στην υγεία, τις βιοεπιστήμες και τα υλικά υψηλής απόδοσης.

Από το 1668, προσφέρουμε προϊόντα και υπηρεσίες υψηλής ποιότητας και αξιοπιστίας και πρωτοστατούμε στην εξέλιξη της επιστημονικής γνώσης, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Στην Ελλάδα, εστιάζουμε τις δραστηριότητές μας σε δύο τομείς:

Biopharma
Συνταγογραφούμενα σκευάσματα για την αντιμετώπιση του καρκίνου, της πολλαπλής σκλήρυνσης, της υπογονιμότητας, του διαβήτη τύπου ΙΙ και των καρδιομεταβολικών παθήσεων.

Life Science
Καινοτόμος εξοπλισμός και προμήθειες εργαστηρίου που βρίσκουν εφαρμογή στις βιοεπιστήμες, τη φαρμακευτική έρευνα, τη χημική ανάλυση και την παραγωγή φαρμάκων και τροφίμων.

Εμείς στη MERCK, όλα αυτά τα χρόνια, διασφαλίζουμε τις συνθήκες για μία καλύτερη καθημερινότητα.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, προβάλουμε τη χαρά της ζωής!

Λ. Κηφισίας 41-45 (Κτίριο Β)
151 23 | Μαρούσι | Αθήνα
Τηλ. 210 6165100

www.merck.gr

MERCK

GEN/12/04.16

Όταν στην ταραγμένη περίοδο της εφηβείας προστεθεί ο «απαιτητικός» Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1, οι γιατροί, οι γονείς και οι νεαροί ασθενείς πρέπει να έχουν νηφάλιο τον νου τους.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

ΕΝΑΣ ΓΛΥΚΟΠΙΚΡΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ

Από την **Ιωάννα Κωστέρια**
Παιδίατρο, Πανεπιστημιακή Υπότροφο Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας και Διαβήτη, Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ που χαρακτηρίζεται από μεγάλες σωματικές, οργανικές και συναισθηματικές αλλαγές. Για κάθε έφηβο –πόσω μάλλον για τον διαβητικό ασθενή– είναι σημαντική η σχέση και η επικοινωνία με τον γιατρό του. Πολλοί έφηβοι με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 (ΣΔτ1) παρουσιάζουν επιδείνωση του μεταβολικού τους ελέγχου. Οι παράγοντες σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά της ηλικίας τους: ενδοκρινικές μεταβολές –η εφηβεία αποτελεί περίοδο φυσιολογικής αντίστασης στην ινσουλίνη–, ακατάστατο πρόγραμμα γευμάτων, ελλιπή άσκηση, διατροφικές/συναισθηματικές διαταραχές και αυξημένη τάση προς επικίνδυνες συμπεριφορές. Κρίσιμο ρόλο παίζει επίσης η κακή συμμόρφωση στις απαιτήσεις του ΣΔτ1 (μετρήσεις, ημερολόγιο, ενέσεις ινσουλίνης), λόγω της μεγαλύτερης ανάγκης για ενσωμάτωση και αποδοχή από τις ομάδες των συνομηλίκων. Η ανάγκη ανεξαρτητοποίησης των εφήβων από τους γονείς τους και η επιβεβλημένη σταδιακή μετάβαση των αρμοδιοτήτων που σχετίζονται με την αντιμετώπιση της νόσου από τους γονείς στον έφηβο αποτελούν αιτίες ενδοοικογενειακών εντάσεων. Η ομαλή μετάβαση απαιτεί την επανεκπαίδευση ολόκληρης της οικογένειας, και ιδιαίτερα του εφήβου, ο οποίος καλείται να διαχειριστεί ο ίδιος τον σακχαρώδη διαβήτη.

Γονιός – γιατρός συμμαχία

Έχει αποδειχθεί ότι όσο πιο πολύ –αλλά πάντα διακριτικά– φροντίζουν οι γονείς τον έφηβο με ΣΔ, τόσο καλύτερα ρυθμίζονται τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα του. Είναι σημαντικό λοιπόν να εδραιωθεί μια σχέση αμφίδρομης εμπιστοσύνης και επικοινωνίας του εφήβου τόσο με τους γονείς όσο και με τον γιατρό του. Ο τελευταίος οφείλει να ενημερώσει τον έφηβο για ζητήματα όπως η χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών, η αντισύλληψη, οι σεξουαλικές σχέσεις κ.ά., ενθαρρύνοντάς τον να είναι ειλικρινής και διαφυλάσσοντας παράλληλα την εμπιστευτικότητα της σχέσης. Κρίσιμη στιγμή για όλους είναι η μετάβαση της φροντίδας από τον παιδίατρο στον διαβητολόγο ενηλίκων, η οποία γίνεται προς το τέλος της εφηβείας. Το «στοίχημα» που πρέπει να κερδηθεί τώρα και από τις δύο πλευρές είναι η ομαλή συνέχεια της ιατρικής παρακολούθησης και η αρμονική συμβίωση με τον σακχαρώδη διαβήτη.

ASCENSIA
Diabetes Care

Contour
diabetes solutions

Κάθε ταινία μετράει...

Contour next
Πρόγραμμα Επιβράβευσης
Win

Με 100% ακρίβεια[1] και μοναδικά προνόμια.

Ανακαλύψτε το **Νέο Πρόγραμμα Επιβράβευσης CONTOUR™ NEXT *Win***. **Βρείτε** τους μοναδικούς κωδικούς σε κάθε συσκευασία ταινιών μέτρησης **CONTOUR™ NEXT** που χρησιμοποιείτε. **Εισάγετε τους κωδικούς** αυτούς ηλεκτρονικά και **συλλέξτε πόντους**. Εξαργυρώστε τους πόντους σας και επωφεληθείτε από **μοναδικά προνόμια** σχετικά με τον διαβήτη σας. Απλά και σίγουρα!

Όλοι οι μετρητές επόμενης γενιάς **CONTOUR™ NEXT** υπερκαλύπτουν τις αυστηρότερες απαιτήσεις ακρίβειας του **ISO 15197:2013†** προσφέροντας **τεκμηριωμένη ακρίβεια και αξιοπιστία ακόμη και σε στενότερα όρια απόκλισης ±10%** σε σχέση με το εργαστήριο.[1]

Μπείτε σήμερα στο
www.diabetes.ascensia.gr

L.GR.ADC.01.2016.0009

† Το πρότυπο ISO 15197:2013 του Διεθνούς Οργανισμού Τυποποίησης απαιτεί το 95% των αποτελεσμάτων να εμπίπτουν εντός των ±15 mg/dL των τιμών αναφοράς στο εργαστήριο και στα χέρια των χρηστών για συγκεντρώσεις γλυκόζης αίματος <100 mg/dL και εντός του ±15% των τιμών αναφοράς στο εργαστήριο και στα χέρια των χρηστών για συγκεντρώσεις γλυκόζης αίματος ≥100 mg/dL, ΚΑΙ το 99% των ατομικά μετρούμενων τιμών γλυκόζης θα πρέπει να εμπίπτουν εντός των Ζωνών A και B του Parkes-Consensus Error Grid.

1. Bernstein R. et al., J Diab Sci Tech 2013; 7(5):1386-1399.

Contour next

Όλο και περισσότερες έρευνες καταδεικνύουν την αξία της βιταμίνης D, που μέσα από τη σωστή διατροφή και την ασφαλή έκθεση στον ήλιο μεγαλώνει γερά παιδιά.

ΣΩΝΕΙ ΚΑΙ D

Από τον **Γιώργο Λάντι, RD Msc**
Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής,
Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας & Ιατρικής

Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D με την υγεία των οστών και το ύψος των παιδιών είναι γνωστή σε όλους. Αυτό που μας διαφεύγει, ωστόσο, είναι ότι η βιταμίνη D δεν είναι απλώς μια βιταμίνη η οποία σχετίζεται με τα γερά κόκαλα, αλλά παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία του νευρικού συστήματος, του ανοσοποιητικού, της καρδιάς και της ψυχικής μας διάθεσης. Πληθώρα ερευνών τα τελευταία έτη συνδέουν την έλλειψη της βιταμίνης D με αυτοάνοσα νοσήματα, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας και η ψωρίαση, με νευρολογικές νόσους, όπως το Πάρκινσον, αλλά και με τον σακχαρώδη διαβήτη.

Ο ήλιος ο ηλιάτορας

Το δέρμα μας παράγει βιταμίνη D μέσω της έκθεσής μας στον ήλιο, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών. Ειδικότερα, υπολογίζεται ότι 15 λεπτά έκθεσης στον ήλιο χωρίς αντηλιακό παράγουν περίπου 10.000 μονάδες βιταμίνης D, όταν οι ανάγκες του ανθρώπινου σώματος, ανάλογα με την ηλικία, κυμαίνονται από 700 έως 1.300 μονάδες. Βέβαια, ο αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του δέρματος εξαιτίας της ηλιακής ακτινοβολίας, και ειδικά στα παιδιά και στους εφήβους, καθιστά υποχρεωτική τη χρήση αντηλιακών, με συνέπεια να μπλοκάρεται η ικανότητα του δέρματος για παραγωγή βιταμίνης D. Έτσι, το σώμα μας εξαρτάται σχεδόν αποκλειστικά από τη βιταμίνη D που λαμβάνουμε μέσω των τροφών. Καθώς όμως, οι τροφές που έχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης D δεν καταναλώνονται με ιδιαίτερη συχνότητα και σε κατάλληλη ποσότητα, τα παιδιά και οι έφηβοι εμφανίζουν ανεπάρκεια ή έλλειψη της εν λόγω βιταμίνης. Σύμφωνα με πρόσφατη ευρωπαϊκή μελέτη, το 38% των Ελλήνων εφήβων έχει ανεπάρκεια βιταμίνης D.

Φτιάξτε το D-μενού των παιδιών σας

Όταν σκεφτόμαστε βιταμίνη D, το πρώτο τρόφιμο που έρχεται στο μυαλό μας είναι το γάλα και τα γαλακτοκομικά, όμως στην πραγματικότητα οι πιο πλούσιες σε βιταμίνη D τροφές είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως οι σαρδέλες, οι γαύροι, ο κολιός, το σκουμπρί, ο μπακαλιάρος και ο σολομός, αλλά και ο κρόκος των αυγών. Υπολογίστε ότι μία μερίδα μπακαλιάρου περιέχει περίπου την τριπλάσια ποσότητα βιταμίνης D από ένα φλιτζάνι γάλα. Για να εξασφαλίσουμε ότι τα παιδιά λαμβάνουν επαρκή ποσότητα βιταμίνης D, θα πρέπει πρώτα από όλα να καταναλώνουν καθημερινά τις απαραίτητες μερίδες γαλακτοκομικών. Για παράδειγμα, ένα παιδί-έφηβος μεταξύ 8 και 13 ετών πρέπει να καταναλώνει καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών, το οποίο σημαίνει ένα ποτήρι γάλα στο πρωινό του, ένα κομμάτι τυρί στο σάντουιτς στο σχολείο και ένα κεσεδάκι γιαούρτι ή ένα ακόμη ποτήρι γάλα στο απογευματινό του. Επιπλέον, τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα το κυρίως γεύμα του θα πρέπει να αποτελείται από λιπαρά ψάρια, και συγκεκριμένα μπακαλιάρο ή γλώσσα, τα οποία, προκειμένου να γίνουν πιο ελκυστικά, μπορείτε να τα μαρινάρετε πρώτα σε λεμόνι, δυόσμο και σκόρδο, και να τα σερβίρετε με πουρέ πατάτας/γλυκοπατάτας. Μεγαλύτερα ψάρια, όπως ο σολομός, μπορείτε να τα κάνετε σουβλάκι μαζί με άλλα θαλασσινά (π.χ. γαρίδες) και λαχανικά (π.χ. τοματίνια και αβοκάντο).

Τέλος, αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι η επάρκεια σε βιταμίνη D είναι κυρίως αποτέλεσμα της σταθερής συχνότητας με την οποία καταναλώνονται τα ψάρια και τα γαλακτοκομικά, και όχι της μεμονωμένης κατανάλωσης τροφών που είναι πυκνές σε βιταμίνη D.

«ΜΑΜΑ, ΠΑΩ ΒΟΛΤΑ»

Η πρώτη «μοναχική» έξοδος του παιδιού είναι ένα τεστ αυτενέργειας για το ίδιο και μια άσκηση ψυχραιμίας για τους γονείς, οι οποίοι καλούνται να χειριστούν την κατάσταση χωρίς φόβο και πάθος.

«ΜΑΜΑ, ΠΑΩ ΒΟΛΤΑ»

Από τον **Αναστάσιο Σταύρου**

Ειδ. Παιδοψυχίατρο Παιδοψυχιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Επιστημονικό Συνεργάτη Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής & Έδρας UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής,
Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο, Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΕΦΤΑΣΕ Η ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ Ο ΕΦΗΒΟΣ αναζητά την αυτονομία του, ζητώντας να πάει βόλτα με τους φίλους του. Οι περισσότεροι γονείς τρέμετε στην ιδέα ότι ο γιος ή η κόρη σας θα έρθουν αντιμέτωποι με τον «έξω κόσμο» χωρίς τη δική σας προστασία. Οι σκέψεις σας κατακλύζονται από γεγονότα και εικόνες που έχετε δει στην τηλεόραση, που έχετε ακούσει από γνωστούς και φίλους, όλα με καταστροφικά και μοιραία αποτελέσματα. Αναρωτιέστε: «Πώς μπορώ να προστατεύσω το παιδί μου από όλα όσα μπορεί να του συμβούν;».

Οδηγίες προς ανήσυχους γονείς

Αρχικά είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε τον δικό σας φόβο και να ελέγξετε τα δικά σας συναισθήματα. Τα γεγονότα που σκέφτεστε και φαντάζεστε είναι σπάνια και απρόβλεπτα έτσι κι αλλιώς. Μην ξεχνάτε ότι υπάρχουν τρόποι να προστατεύσετε τον έφηβο γιο ή την κόρη σας, και ο πανικός δεν είναι ένας από αυτούς. Επιπλέον, οι πρώτες βόλτες, εκτός από ενθουσιασμό, προκαλούν και φόβο και στους ίδιους τους εφήβους. Είναι ένα από τα πρώτα και εξαιρετικά σημαντικά βήματα της αυτονομίας τους και ταυτόχρονα της εξερεύνησης της ομάδας των συνομηλίκων τους, και όχι μόνο.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους φίλους των παιδιών σας, όπως να σας γνωρίζουν και αυτοί. Η οικειότητα που σταδιακά θα αναπτυχθεί μεταξύ σας θα βοηθήσει να αποφευχθούν άσχημες καταστάσεις στο μέλλον.

Συζητήστε με το παιδί σας για την επιθυμία του να βγαίνει με τους φίλους του, για τους φόβους του, αλλά και για τις δικές σας ανησυχίες. Βρείτε λύσεις που να είναι αποδεκτές και από τις δύο μεριές για τις δυσκολίες που ενδέχεται να προκύψουν. Είναι απαραίτητο να θέσετε με ξεκάθαρο τρόπο κάποια όρια όσον αφορά την έξοδο του παιδιού σας. Θέματα όπως το πού θα πάει, μέχρι ποια ώρα, αν θα σας καλέσει κατά τη διάρκεια της εξόδου του και άλλα θα πρέπει να έχουν συμφωνηθεί από πριν. Ο έφηβος θα πρέπει να γνωρίζει εκ των προτέρων ότι θα υποστεί «τιμωρία», σε περίπτωση που δεν τηρήσει κάποιους από τους συμφωνηθέντες όρους. Εξαιρετικά σημαντικό είναι να συζητήσετε με τον έφηβό σας ότι η τήρηση των κανόνων εκ μέρους του σας βοηθά να τον εμπιστεύεστε, ώστε να του επιτρέπετε σταδιακά περισσότερες ελευθερίες καθώς αυτός μεγαλώνει.

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ **ΓΙΑ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ**

Από την **Αναστασία Σκούμα**

Παιδίατρο, Επιμελήτρια Α΄ ΕΣΥ,
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών,
Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΟΛΟΙ, ΥΠΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ, ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΝΕΡΟΥ από το σώμα μας, τις οποίες αναπληρώνουμε με το νερό που πίνουμε και με την τροφή που λαμβάνουμε. Νερό χάνουμε μέσω του ιδρώτα, των δακρύων, των ούρων και των κοπράνων. Ένα ποσοστό νερού επίσης εξατμίζεται από το δέρμα μας, αλλά και από την αναπνοή μας. Τα παιδιά όμως αρκετές φορές χάνουν ένα μεγάλο μέρος νερού και αλάτων σε παθολογικές καταστάσεις, όπως ο πυρετός και οι λοιμώξεις του γαστρεντερικού με τους εμετούς και τις διάρροιες, καθώς και σε περιόδους καύσωνα, λόγω της μεγάλης εφίδρωσης. Το νερό και τα άλατα που χάνονται στις παραπάνω περιπτώσεις δεν μπορούν να αναπληρωθούν.

Συμπτώματα

- Δίψα
- Ξηρό και κολλώδες στόμα
- Ελάχιστα δάκρυα στο κλάμα
- Εισέχουσα «πηγή» (το σημείο στην κορυφή του κεφαλιού ενός βρέφους)
- «Βυθισμένα» μάτια
- Στεγνές, χωρίς ούρα, πάνες για 6 με 8 ώρες στο βρέφος και για περισσότερες από 12 ώρες στο νήπιο
- Ξηρό και κρύο δέρμα
- Ευερεθιστότητα ή λήθαργος
- Κόπωση και αίσθημα ζάλης στα μεγαλύτερα παιδιά.

ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Όταν η στάθμη του νερού στο σώμα πέφτει, σημαίνει συναγερμός. Αναγνωρίστε τα σημάδια και αντιμετωπίστε την κατάσταση έγκαιρα.

Προφύλαξη

Ο καλύτερος τρόπος για να προφυλάξετε τα παιδιά από την αφυδάτωση, όταν είναι άρρωστα ή όταν αναπτύσσουν έντονη δραστηριότητα, είναι η κατανάλωση άφθονων υγρών. Στην άσκηση, και ιδιαίτερα σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, τα παιδιά πρέπει να καταναλώνουν πολλά υγρά ακόμη και πριν από την έναρξή της, ενώ είναι αναγκαίο να ενυδατώνονται τακτικά κατά τη διάρκειά της (περίπου κάθε 20 λεπτά).

Ο πυρετός και ο πόνος είναι αιτίες αφυδάτωσης, γι' αυτό και η χορήγηση αντιπυρετικών και αναλγητικών είναι απαραίτητη, ώστε τα παιδιά να νιώσουν καλύτερα και να μπορούν να λάβουν από το στόμα υγρά και ελαφρά τροφή. Στη γαστρεντερίτιδα, τα υγρά που λαμβάνονται πρέπει να είναι περισσότερα από αυτά που χάνονται με τον εμετό, τον ιδρώτα και τη διάρροια. Όταν το παιδί κάνει εμετό, συστήνεται η μη χορήγηση υγρών για περίπου μία ώρα. Η επανέναρξη λήψης υγρών γίνεται με μικρές ποσότητες από το στόμα. (Για παράδειγμα, δίνουμε ένα κουταλάκι του γλυκού νερό ανά πέντε λεπτά.) Σταδιακά αυξάνουμε τη δόση, μέχρις ότου τα υγρά γίνουν καλά ανεκτά από το στομάχι του παιδιού. Εάν στο διάστημα της μίας ώρας το παιδί συνεχίζει τους εμετούς, η μεταφορά στο νοσοκομείο πρέπει να είναι άμεση, προκειμένου να ενυδατωθεί με κατάλληλους ορούς ενδοφλεβίως, ώστε να είναι ξανά σε θέση να δεχτεί υγρά από το στόμα.

Αναπληρώνοντας τους ηλεκτρολύτες

Εκτός όμως από το νερό, από τον οργανισμό χάνονται και ηλεκτρολύτες, που είναι απαραίτητοι για τη σωστή λειτουργία του. Για την αναπλήρωσή τους, κυκλοφορούν ειδικά φακελάκια με ηλεκτρολύτες και μικρή ποσότητα γλυκόζης (π.χ. Almora, Dextrolyte, Rysolite κ.ά.), τα οποία διαλύονται σε νερό και χορηγούνται σταδιακά από το στόμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδιάτρου που παρακολουθεί το παιδί.

Προσοχή!

Σε περιπτώσεις παιδιών που πάσχουν από χρόνια νοσήματα, όπως είναι οι διαταραχές του μεταβολισμού, πρέπει να είμαστε περισσότερο προσεκτικοί και «επιθετικοί» στην από το στόμα ενυδάτωσή τους. Σε αυτά τα παιδιά, καθώς οι ανάγκες τους σε θερμίδες είναι πολύ μεγάλες και επειδή δεν επιθυμούμε να καταβολίζουν τους μυς τους, πρέπει η έναρξη των ειδικών διαλυμάτων με την αυξημένη συγκέντρωση της γλυκόζης (π.χ. Caloreen, Maxijul, Viatajoule κ.ά.) μαζί με τους ηλεκτρολύτες να γίνεται άμεσα και όχι μετά από μία ώρα. Έτσι, θα αποφευχθούν η γρήγορη αφυδάτωση και η υπογλυκαιμία των παιδιών, βάσει των γραπτών οδηγιών που θα πρέπει να έχουν δώσει ο ειδικός ιατρός που τα παρακολουθεί και ο ειδικός διαιτολόγος. Αν παρ' όλα αυτά η κλινική τους εικόνα δεν βελτιωθεί, τα παιδιά θα πρέπει να μεταφερθούν το ταχύτερο δυνατόν στο νοσοκομείο.

Δεν προσφέρουν ύπνο, αλλά μυούν τα παιδιά σε σπορ, τέχνες και κοινωνικές δεξιότητες. Επιλέξτε το καλύτερο camp για το παιδί σας, και καλό καλοκαίρι.

SUMMER CAMPS

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΑ όλο και περισσότερα παιδιά εγγράφονται στα ιδιωτικά ή δημοτικά summer camps, όπου κάνουν τα πάντα, εκτός από τον νυχτερινό ύπνο. Γιατί να «ξενοκοιμούνται» άλλωστε, εάν τα ίδια δεν το επιθυμούν; Αυτό που σίγουρα επιθυμούν γονείς και παιδιά μετά τη λήξη του σχολικού έτους είναι η δημιουργική, ψυχαγωγική, αθλητική ή καλλιτεχνική απασχόληση.

Οι περισσότερες κατασκηνώσεις ημέρας απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους ηλικίας 4 έως 14 ετών και λειτουργούν έως τα τέλη Ιουλίου. Οι γονείς κερδίζουν χρόνο για τις επαγγελματικές –και όχι μόνο– υποχρεώσεις τους και τα παιδιά κερδίζουν φίλους και εμπειρίες, και κυρίως ξεκολλάνε από τις εθιστικές οθόνες. Πώς θα διαλέξετε όμως το κατάλληλο camp για το παιδί σας;

CAMP ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΣΑΣ

Με τη σωστή παρέα

Οι ημερήσιες, όπως και όλες οι κατασκηνώσεις γενικότερα, είναι σημεία επαφής παιδιών και φυτώρια φίλων. Αν όμως το παιδί σας είναι μικρό σε ηλικία και διστακτικό να εγγραφεί σε ένα summer camp, προσπαθήστε να το στείλετε παρέα με κάποιον φίλο ή συμμαθητή του από το σχολείο. Έτσι, θα ενταχθεί πιο εύκολα στο νέο περιβάλλον, και την επόμενη χρονιά δεν θα βλέπει την ώρα να ξεκινήσει η καλοκαιρινή του «περιπέτεια».

Ποιο camp τού ταιριάζει;

Το παιδί σας είναι αθλητικός τύπος ή προτιμά πιο ήπιες δραστηριότητες; Τι

PARADISE
Summer Camp

'Παιδική Ημερήσια Κατασκήνωση'

Επισκέψεις

Ψυχαγωγία

Άθληση

Βιωματική μάθηση

Πλήρης Διατροφή

Πληροφορίες - Εγγραφές:

210 2466 466

www.paradisepark.gr

Paradise Park Athens

επιλέγει ανάμεσα σε έναν αγώνα μπάσκετ και μία παρτίδα σκάκι; Υπάρχουν κατασκηνωτικές δομές ημέρας που δίνουν έμφαση σε κάποιον συγκεκριμένο τομέα. Υπάρχουν ακόμη και εξειδικευμένα summer camps που δημιουργούνται συνήθως από αθλητικούς συλλόγους, μουσικά ωδεία ή καλλιτεχνικά εργαστήρια και μουσεία. Ξανασκεφτείτε τις προτιμήσεις του παιδιού σας και εγγράψτε το εκεί που θα περάσει καλύτερα. Πιο ασφαλής επιλογή πάντως παραμένει η κατασκήνωση ημέρας που μπορεί να προσφέρει ποικιλία δραστηριοτήτων.

Εκδρομές-επισκέψεις
Ζητήστε να ενημερωθείτε για τις εκτός εγκαταστάσεων δράσεις των κατασκηνώσεων. Ποιος είναι ο χαρακτήρας των επισκέψεων; Αμιγώς ψυχαγωγικός ή και εκπαιδευτικός; Πώς φαντάζεστε το παιδί σας σε αυτές τις δραστηριότητες; Πόσες φορές την εβδομάδα προγραμματίζονται; Αναλογιστείτε και πάλι τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας, και σκεφτείτε αν του ταιριάζει μια «εξωστρεφής» κατασκήνωση ημέρας.

Μπάνιο στη θάλασσα ή στην πισίνα;
Υπάρχουν γονείς που νιώθουν πιο ασφαλείς στην πισίνα, ενώ άλλοι προτιμούν τα θαλάσσια μπάνια για τα παιδιά τους. Επίσης, ένα μικρό ποσοστό γονιών όχι μόνο δεν ενδιαφέρεται, αλλά αντίθετα αποφεύγει να στείλει το παιδί του για κολύμβηση. Όλα μπορούν να τεθούν υπό συζήτηση με τους υπευθύνους του camp, οι οποίοι συνήθως οργανώνουν παράλληλα προγράμματα για τους «αντιρρησίες» κολύμβησης.

Ωράριο
Παρέχονται πολλαπλές επιλογές προσέλευσης στις ημερήσιες κατασκηνώσεις, οι οποίες συνήθως ακολουθούν ωράριο εργαζόμενων γονέων και δέχονται τα παιδιά νωρίς το πρωί. Όσο για την αποχώρηση, και εδώ υπάρχει ευελιξία, προκειμένου να εξυπηρετηθεί η μαμά ή ο μπαμπάς που φεύγει αργά από το γραφείο του.

Σίτιση
Πρωινό, δεκατιανό και, ανάλογα με τη συμφωνία, και μεσημεριανό γεύμα. Αυτά είναι συνήθως τα γεύματα που προσφέρονται στα summer camps. Αν το παιδί σας παρουσιάζει τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξία σε ορισμένες τροφές, μην παραλείψετε να ενημερώσετε τους υπευθύνους. Επίσης, συζητήστε τη δυνατότητα να παίρνει το παιδί από το σπίτι το κολατσιό ή και το μεσημεριανό του.

Μετακίνηση
Επιμείνετε στις λεπτομέρειες: Υπάρχει δυνατότητα παραλαβής και επιστροφής του παιδιού στο σπίτι ή η μετακίνηση προς και από το camp γίνεται αποκλειστικά από τους γονείς; Ποια είναι η οικονομική επιβάρυνση και ποιος ο χρόνος μετακίνησης από και προς τις εγκαταστάσεις;

Το προσωπικό
Επιλέξτε μια θερινή κατασκήνωση με εξειδικευμένο προσωπικό, που θα απαρτίζεται από πτυχιούχους παιδαγωγούς και γυμναστές, οι οποίοι θα κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών και θα τους εξάψουν το ενδιαφέρον για τις καθημερινές δραστηριότητες.

Ασφάλεια
Οι εγκαταστάσεις, ο αριθμός των εργαζομένων και η αναλογία τους με τα παιδιά, οι μετακινήσεις, μη διστάζετε: ρωτήστε για όλα εκείνα τα μικρά ή μεγάλα θέματα ασφαλείας. Πρόκειται για το βλαστάρι σας.

Καλό αστικό καλοκαίρι!

alma CLUB

Πισίνα 15x25 (400 τ.μ.)

Αναψυχή
τους καλοκαιρινούς μήνες!

Διοργάνωση εκδηλώσεων
& παιδικών πάρτι!

Παιδότοπος
με φουσκωτά 900τμ

Δωρεάν WiFi

Cafe Bar με nova

1 Γήπεδο 10x10
με τάπητα νέας τεχνολογίας

3 Γήπεδα 5x5

Ακαδημίες
Ποδοσφαίρου & Κολύμβησης
Προγράμματα Κολύμβησης Ενηλίκων

Μεγάλη του Γένους Σχολής 12
Τράχωνες - Άλιμος
Τηλ.: 210 99 30 031
e-mail: evgenidispavlos@yahoo.gr
www.almaclub.gr

ΘΕΡΙΝΗ ΡΑΣΤΩΝΗ

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΥΝΘΗΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΘΕΡΙΝΗ ΡΑΣΤΩΝΗ

Το καλοκαίρι, ο χρόνος επιμηκύνεται και δίνει την ευκαιρία σε γονείς και παιδιά να έρθουν πιο κοντά, χαλαρώνοντας παρέα σε ρυθμούς χαμηλής έντασης.

ΣΤΟ ΟΙΚΕΙΟ ΕΞΟΧΙΚΟ ΣΠΙΤΙ Ή ΣΕ ΕΝΑΝ ΝΕΟ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ, ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΜΑΖΙ ΤΟΝ ΚΑΥΤΟ ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ. Οι συνθήκες μοιάζουν ειδυλλιακές: ήλιος, θάλασσα, παρέες... Μετά την επίπονη ρουτίνα του χειμώνα, όπου γονείς και παιδιά μιλούν, αλλά σπάνια κατανοούν ο ένας τον άλλον, η πρόκληση των θερινών διακοπών είναι σαφής: «ανακαλύψτε τον εαυτό σας, τα παιδιά σας, τις σχέσεις σας». Αρωγός στο εγχείρημα η ξεγνοιασιά, η οποία κάνει τους γονείς και πάλι παιδιά, φέρνοντάς τους κοντά στα βλαστάρια τους.

Γονείς, τολμήστε!
Βγείτε από το πρόγραμμα

Μόνον αν είστε γονείς βρέφους, έχετε τη δικαιολογία της πιστής τήρησης του προγράμματος. Στην περίοδο των διακοπών «οφείλετε» να βγείτε εκτός ρουτίνας. Αντί για μεσημεριανό φαγητό, πάρτε μαζί σας στην παραλία φρούτα ή σαντουιτσάκια, για να μη διακόψετε τα παιχνίδια στην άμμο και στην ακροθαλασσιά. Και, μόλις περάσουν οι τρεις ώρες από την τελευταία μπουκιά, πλατς! Βουτήξτε και πάλι.

Κολυμπήστε σαν παιδιά

Φουσκώστε βάρκες, σαμπρέλες και στρώματα θαλάσσης, και επιπλεύστε οικογενειακώς, ξεχνώντας το κολυμβητικό σας στυλ. Μερικές τούμπες στο νερό φέρνουν το γέλιο στα χείλη, και αυτό είναι αρκετό για να σβήσει η χειμωνιάτικη κατήφεια.

Ανακαλύψτε το σνόρκελινγκ (snorkeling)

Φορέστε όλοι τις μάσκες θαλάσσης και καταδυθείτε. Ο βυθός είναι μέρος μαγικό, ακόμη κι όταν βρίσκεται στον Κορινθιακό κόλπο. Η βουτιά του μπαμπά ή της μαμάς, προκειμένου να φέρουν στην επιφάνεια το κοχύλι που εντυπωσίασε τον μικρό υποβρύχιο εξερευνητή, γίνεται ανάμνηση που θα ακολουθήσει το παιδί στην ενήλικη ζωή του.

Παίξτε τάβλι

Αν τον χειμώνα προσπαθήσατε να μυήσετε τα παιδιά σας στον ασπρόμαυρο κόσμο του σκακιού, καθώς πειστήκατε για τα ευεργετήματά του, το καλοκαίρι χτυπήστε τα ζάρια και διασκεδάστε με το αρχαιότερο ίσως παιχνίδι που διατηρείται μέχρι τις μέρες μας. (Πρωτοεμφανίστηκε περίπου το 2900 με 1800 π.Χ. στη Μεσοποταμία.) Η νίκη επί του αντιπάλου είναι θέμα τύχης και στρατηγικής. Να θυμάστε μόνον ότι στο τάβλι, όπως και παντού, η τύχη πάει με τον πρωτάρη. Ετοιμαστείτε να χάσετε.

Κρύψτε τις οθόνες

Όλοι οι γονείς κουβαλούν στις αποσκευές τους τα ηλεκτρονικά παιχνίδια των παιδιών τους, για τις «δύσκολες» ώρες. Και αυτό είναι κατανοητό. Πώς θα απασχοληθεί ένα οκτάχρονο στο δωδεκάωρο ταξίδι για Σάμο; Φροντίστε όμως η χρήση τέτοιων συσκευών –τα μεγαλύτερα παιδιά δεν αποχωρίζονται tablets και smartphones– να είναι όσο το δυνατόν πιο περιορισμένη. Αν το παιδί σας κολλήσει στην οθόνη, δεν θα έχει μάτια για εσάς. Το ζητούμενο όμως των οικογενειακών διακοπών είναι ακριβώς το αντίθετο: η επικοινωνία.

Παίξτε «Αλήθεια ή Θάρρος»

Από τα πιο σοφά παιχνίδια των παιδιών, το παιχνίδι που ξετρυπώνει αλήθειες και προσδίδει θάρρος. Παίξτε το μεταξύ σας ένα βράδυ που δεν θα έχετε κέφια να βγείτε και ανακαλύψτε εαυτόν και αλλήλους. Έτσι, ο χειμώνας θα σας φανεί λιγότερο απειλητικός.

Α΄ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Οηβών και Λεβαδείας, 115 27, Γουδί
Τηλεφωνικό Κέντρο: 213 2013244
Γραμματεία: 210 7467129 - 210 7467130
Fax: 213 2013237

ΜΙΑ ΓΩΝΙΑ **ΕΛΠΙΔΑΣ**

Δεν υπάρχει ίσως πιο συγκινητικό μέρος από ένα νοσοκομείο παίδων. Είναι εκεί όπου γονείς και παιδιά, γεμάτοι αγωνία και ελπίδα, εναποθέτουν το άμεσο και βραχυπρόθεσμο μέλλον τους. Από το 1901, που ξεκίνησε να λειτουργεί, το Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία», το μεγαλύτερο παιδιατρικό νοσοκομείο της χώρας και ένα από τα μεγαλύτερα της Ευρώπης, κάνει τα πάντα για να φροντίσει, να περιθάλψει και, κυρίως, να γιατρέψει τους μικρούς του φίλους, ενώ παράλληλα βοηθά τους γονείς να νιώσουν άνετα και, προπαντός, ασφαλείς. Με 750 κλίνες νοσηλείας, δέχεται παιδιά ηλικίας μέχρι 14 ετών και σε ειδικές περιπτώσεις μεγαλύτερης ηλικίας. Στο νοσοκομείο λειτουργούν η Α΄ Παιδιατρική Κλινική, το Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο, το Εργαστήριο Ιατρικής Γενετικής και η Παιδοψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, ενώ στις εγκαταστάσεις του φιλοξενείται και το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού. Στόχος όλου του προσωπικού, με τις υπεράνθρωπες πολλές φορές προσπάθειες που καταβάλλει, είναι να παρέχει υπηρεσίες υψηλής ποιότητας και να καλύπτει ακόμη και τα πιο δύσκολα περιστατικά, δίνοντας ελπίδα στις οικογένειες που το χρειάζονται, λειτουργώντας πάντα με συνέπεια και ευθύνη απέναντι στις ανάγκες των μικρών ασθενών και φίλων.

Παγωτά Stevie: Γλυκιά απόλαυση, χωρίς ζάχαρη

Για μαμάδες και μπαμπάδες και για όλους όσοι προσέχουν τη διατροφή τους, χωρίς να θέλουν να στερηθούν την απόλαυση ενός γευστικού παγωτού, η σειρά παγωτών Stevie της ΕΒΓΑ, με γλυκαντικό από φυτό στέβια και άλλα γλυκαντικά, είναι ιδανική πρόταση. Χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, τα Stevie υπογράφουν μια πλούσια γκάμα παγωτών, που συνδυάζουν τη γλυκιά και δροσιστική εμπειρία με την ισορροπημένη σύνθεση: Έχουν από 50% μέχρι και 80% λιγότερα σάκχαρα από αντίστοιχα παγωτά με ζάχαρη. Επιπλέον, περιέχουν κατά μέσο όρο 35% λιγότερα λιπαρά και δίνουν περίπου 25% λιγότερες θερμίδες από τα παγωτά της αγοράς. Δοκιμάστε το νέο ξυλάκι Stevie, με πλούσια γεύση βανίλιας και επικάλυψη από πουρέ φράουλας! Γευτείτε την αγαπημένη γεύση βανίλιας-σοκολάτας σε ατομικό και οικογενειακό κύπελλο. Και απολαύστε με τους φίλους σας την πολυσυσκευασία με ξυλάκια φράουλα και σοκολάτα Stevie.

Θα τα βρείτε σε όλα τα ψυγεία ΕΒΓΑ!

Diamorfosi: Καλορίζικο το νέο του δωμάτιο

Για ένα λειτουργικό και σύμφωνα με τις ανάγκες του παιδιού ή του εφήβου δωμάτιο, εμπιστευτείτε την Diamorfosi. Με δεκαπενταετή εμπειρία στον χώρο της αρχιτεκτονικής εσωτερικών χώρων, η εταιρεία αναλαμβάνει την πλήρη διαμόρφωση παιδικών και εφηβικών δωματίων, με γνώμονα τις ανάγκες και τις απαιτήσεις της οικογένειας. Η εταιρεία λειτουργεί ως εξής: συνεργάτες της ακούν προσεκτικά γονείς και παιδιά, ετοιμάζουν πολλές εναλλακτικές ιδέες και, ανάλογα με τις επιλογές των ενδιαφερομένων, προχωρούν στην υλοποίηση του σχεδιασμού, προκειμένου να εξασφαλίσουν στους μικρούς ενοίκους ένα λειτουργικό και ξεχωριστό περιβάλλον. Γνωρίστε την Diamorfosi κλείνοντας, χωρίς υποχρέωση, ένα ραντεβού στα γραφεία της εταιρείας στο Χαλάνδρι και συζητήστε με τους ειδικούς της εταιρείας για ιδέες, λύσεις και για τα ιδιαίτερα υλικά που θα σας προτείνουν.

Diamorfosi, Ε. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ – Μ. ΝΕΖΗΣ ΟΕ, Αγίας Παρασκευής 32, Χαλάνδρι, τηλ.: 210 6896444.

MENARINI DIAGNOSTICS: ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ

Τα συστήματα μέτρησης σακχάρου GlucoMen, της MENARINI DIAGNOSTICS, είναι τα πρώτα που διατίθενται με βεβαίωση πλήρους συμμόρφωσης στα νέα ποιοτικά πρότυπα ISO 15197:2013, με την υπογραφή TUV Γερμανίας, του μεγαλύτερου στον κόσμο οργανισμού πιστοποίησης ποιότητας. Με την επίσημη πλέον διαβεβαίωση της TUV, τα συστήματα μέτρησης σακχάρου GlucoMen παρέχουν σε ασθενείς, αλλά και σε επιστήμονες υγείας, όλα τα πλεονεκτήματα και την ασφάλεια της πλήρους συμμόρφωσης στις απαιτήσεις του ISO 15197:2013: αξιοπιστία, ακρίβεια και δυνατότητα επανάληψης. Τα συστήματα μέτρησης σακχάρου GlucoMen αποτελούν το πλέον αξιόπιστο εργαλείο για την καθημερινή διαχείριση του διαβήτη. (Η συμμετοχή του ασθενούς είναι 0% και η αποζημίωση από τα ασφαλιστικά ταμεία 100%.)

MENARINI diagnostics, τηλ.: 801 1144400.

Animal Parade: Με τις υγείες τους!

Με 15 βιταμίνες, 8 μέταλλα και πλήθος υγιεινές τροφές, όπως σπανάκι, μπρόκολο, καρότο, σπιρουλίνα, παπάγια, μήλο, μάνγκο, καρποί τριαντάφυλλου και άλλες, το Animal Parade είναι το πληρέστερο συμπλήρωμα διατροφής που παρασκευάσθηκε ποτέ για παιδιά. Διαλέξτε τις υποαλλεργικές μασώμενες ταμπλέτες ή τα ζελεδάκια με γεύση κερασιού ή διάφορων φρούτων, σε απίθανα σχήματα ζώων, και δώστε στα παιδιά σας το κάτι παραπάνω στη διατροφή τους. Τα Animal Parade, όπως όλα τα προϊόντα Nature's Plus, φέρουν την εγγύηση ανεξάρτητου εργαστηρίου. (Στη σειρά προστέθηκε το Animal Parade Gold, με περισσότερες ακόμη υγιεινές τροφές βιολογικής καλλιέργειας.)

Προϊόν Nature's Plus, USA. Εισαγωγή Apollonian Nutrition, τηλ.: 210 6134604, www.apolloniannutrition.gr

ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ ΣΕ 4 ΤΟΙΧΟΥΣ

Το παιδί βάζει τη φαντασία και η ζωγράφος Αγγελική Κουμούση την τεχνική. Το αποτέλεσμα; Μια τοιχογραφία που μετατρέπει το παιδικό δωμάτιο σε παραμυθένιο σκηνικό, με πρωταγωνιστές τους αγαπημένους ήρωες των παιδιών. Είτε πρόκειται για μια σκηνή από τον «Αστερίξ και Οβελίξ» είτε για έναν χαρακτήρα παραμυθιού, η εικαστικός το αποτυπώνει επαγγελματικά σε τοιχογραφία

Αγγελική Κουμούση, τηλ.: 6993843314.

ΝΑΝ OPTIPRO: ΒΡΕΦΙΚΟ ΓΑΛΑ ΥΨΗΛΩΝ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΩΝ

Η σειρά βρεφικών γαλάτων NAN, από τον παγκόσμιο ηγέτη της βρεφικής διατροφής Nestlé, μετονομάζεται πλέον σε NAN OPTIPRO, τονίζοντας το βασικό χαρακτηριστικό της: την τεχνολογία επεξεργασίας της πρωτεΐνης OPTIPRO της Nestlé, η οποία προσφέρει ένα μοναδικό μείγμα πρωτεϊνών, με την κατάλληλη ποιότητα και στην κατάλληλη ποσότητα για την ηλικία του παιδιού. Τα NAN OPTIPRO 2, 3 και 4 περιέχουν την καλύτερη πρωτεΐνη που η Nestlé έχει παρασκευάσει έως τώρα για βρεφικό γάλα, κάτι που δικαιώνει την προτίμηση των γονιών παγκοσμίως. Την ίδια στιγμή, στην ελληνική αγορά κυκλοφορεί το NAN OPTIPRO 3, σε μεταλλική συσκευασία των 800 gr., το οποίο καλύπτει την αυξημένη ζήτηση που παρατηρείται τελευταία για μεγάλες και οικονομικές συσκευασίες, βοηθώντας έτσι στον καλύτερο οικονομικό προγραμματισμό της οικογένειας.

Θα τα βρείτε σε σουπερμάρκετ και σε φαρμακεία.

ΠΑΙΔΙ**MEMBERS CLUB**

MYPAIDI READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaidi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπεριστατωμένη ενημέρωση για όλα τα ζητήματα που αφορούν την υγεία, τη διατροφή και τη σωστή ανατροφή των παιδιών τους. Στείλτε μας τα στοιχεία σας και γίνετε μέλος εντελώς δωρεάν!

Στοιχεία Συνδρομητή

Όνομα:
Επώνυμο:
Δ/νση: Οδός/Αριθμ./Τ.Κ./ Περιοχή
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
Email:

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ ΣΤΗΝ THE MEDIA WORKSHOP Μ.ΕΠΕ, ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 294 & ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ 27, 15232 ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ «ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ MYPAIDI». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmworkshop@gmail.com.

ΟΝΟΜΑ.....
ΕΠΩΝΥΜΟ.....
ΟΔΟΣ..... ΑΡΙΘ.. ΤΚ..... ΠΕΡΙΟΧΗ.....
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....
EMAIL.....

• Επιθυμώ να λαμβάνω το περιοδικό σε: ☐ έντυπη μορφή ☐ ηλεκτρονική μορφή

Υπογραφή

☐ **Δεν επιθυμώ να λαμβάνω έντυπο ή ηλεκτρονικό υλικό το οποίο αφορά σε ενημέρωση για εξελίξεις σχετικές με τους τομείς που πραγματεύεται το περιοδικό ή σε προωθητικές ενέργειες συνεργατών του περιοδικού.**

Η The Media Workshop διατηρεί βάση δεδομένων των συνδρομητών του περιοδικού με βάση το αρ. 7Α του Ν. 2472/1997 περί γνωστοποίησης τήρησης αρχείου και διατηρεί το δικαίωμα χρήσης των ονομάτων για τους σκοπούς του περιοδικού. Η The Media Workshop δεν πρόκειται να γνωστοποιήσει τα συγκεκριμένα στοιχεία σε τρίτους, χωρίς τη γραπτή συναίνεσή τους.

ΕΔΩ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΞΙΖΕΙ ΚΑΙ ΦΑΙΝΕΤΑΙ

HERE SUMMER IS AN EXPERIENCE

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016 SUMMER

LIDL Ελλάς

Cien sun

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 220 ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

MORE THAN 220 STORES ALL OVER GREECE

www.lidl-hellas.gr/we-love-summer

No.1
πρόταση
των μαμάδων

Μια φορά κι ένα... μωρό!

Παραμυθένια προϊόντα
από την **Philips Avent**,
για να ζήσετε εσείς καλά
και το μωρό σας καλύτερα!

Θήλαστρα, Μπιμπερό, Προετοιμασία φαγητού, Τάισμα,
Πιπίλες, Συστήματα Παρακολούθησης, Αξεσουάρ, Δώρα

PHILIPS
AVENT

Οι λεπτομέρειες κάνουν την διαφορά