

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

my παιδι

#18
ΤΕΥΧΟΣ

Το περιοδικό της
Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παιδων
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



Μένουμε μαζί... μένουμε δυνατοί!

#kaliteroavrio

ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΥΡΙΟ.



Είναι επειδή είναι ένα κατάστημα Lidl και στα Lidl προχωράμε σε δυναμικές δράσεις και εφαρμόζουμε πρωτοποριακές μεθόδους για να μειώσουμε τη χρήση του πλαστικού και τη σπατάλη των τροφίμων.

► lidl-hellas.gr



ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ
ΓΙΑ ΕΝΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΥΡΙΟ





EDITORIAL

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Επικοινωνούμε μαζί σας σε μία εξαιρετικά δύσκολη, «πολεμική» περίοδο, όπου ο εχθρός φοράει κορόνα και έχει μέγεθος μόλις εβδομήντα νανομέτρων. Εξαιτίας του μένουμε σπίτι ή, εάν είμαστε επιστήμονες υγείας, μένουμε στην πρώτη γραμμή του πυρός, στις κλινικές μας ή στα ερευνητικά μας εργαστήρια. Από το μέτωπο, λοιπόν, των επιχειρήσεων βγαίνει αυτό το τεύχος, στις σελίδες του οποίου γονείς και παιδιά θα γνωρίσετε τον Covid 19 και θα μάθετε να προφυλάσσετε από αυτόν. Γιατί, καθώς αποτελεσματικό αντιικό φάρμακο δεν κυκλοφορεί ακόμη, μόνη θεραπεία είναι η πρόληψη: η σωστή ατομική υγιεινή, η διατήρηση της καλής κατάστασης του οργανισμού και η αυστηρή τήρηση των αναγκαστικών φυσικών αποστάσεων μεταξύ μας. «Μένουμε σπίτι» είναι το σύνθημα των καιρών, που επηρεάζει ιδιαίτερα τη ζωή των παιδιών, τα οποία, όσο μικρότερα είναι, τόσο πιο δύσκολα κατανοούν την αναγκαιότητά του.

Για το καλό όλων μας, τηρούμε τη φυσική, αλλά όχι και τη συναισθηματική απόσταση. Πλησιάζουμε ψυχικά τους σημαντικούς άλλους, τους αγαπημένους μας ανθρώπους, τους αφιερώνουμε χρόνο, επενδύουμε στο συναίσθημα. Όσο για τα παιδιά μας; Τους προσφέρουμε την αγκαλιά μας για καταφύγιο στις ανησυχίες τους. Ο μόνος λόγος να κρατάμε αποστάσεις από τα παιδιά μας είναι εάν εμείς ή εκείνα ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες ή εάν ο ιός έχει περάσει το κατώφλι του σπιτιού μας.

Κι επειδή δεν μας αρέσει η «κλεισούρα», αναζητούμε διέξοδο στα βιβλία, στις ταινίες, στις μουσικές, αλλά και στην τηλε-εργασία ή στην τηλε-εκπαίδευση, δραστηριότητες που απομακρύνουν την απειλητική για την ψυχική μας υγεία ανία.

Έστω κι αν έξω η άνοιξη μας καλεί να τη γιορτάσουμε, συγκεντρωνόμαστε στον στόχο, που δεν είναι άλλος από τη διατήρηση της υγείας όχι μόνο της οικογένειάς μας, αλλά και του κοινωνικού συνόλου. Μόνον έτσι μπορούμε να νικήσουμε τον φόβο και να εστιάσουμε στην ελπίδα. Και, δανειζόμενος τα λόγια του φιλοσόφου Bernard Williams, σας θυμίζω: «Η μέρα που ο Θεός δημιούργησε την ελπίδα ήταν πιθανότατα η ίδια μέρα που δημιούργησε την άνοιξη».

Δεν χάνουμε την ελπίδα μας.

Με εκτίμηση,
Γεώργιος Χρούσος,

Καθηγητής, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου
Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας,
Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Η κοινωνική απόσταση φέρνει και τα παιδιά πιο κοντά στα βιβλία.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Οι παιδικές παραστάσεις ανεβαίνουν στο διαδίκτυο και οι μικροί θεατές τις απογειώνουν.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ

Μουσεία και πολιτιστικοί φορείς ανοίγουν τις πόρτες τους με ένα «κλικ».

COVID 19

Ενημερωνόμαστε για τον νέο κορονοϊό από την Παιδίατρο-Λοιμωξιολόγο, Δρ. Ευανθία Μπότσα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών για τη διατροφή που θωρακίζει τον οργανισμό μας.

ΕΠΟΧΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Οδηγίες για πρόληψη και αντιμετώπιση πριν σημάνει ο ανοιξιάτικος «συναγερμός».

10

«ΜΑΜΑ, ΣΥΝΑΙΝΕΙΣ;»

Η χορήγηση υποκατάστατου μητρικού γάλακτος στα βρέφη μέσα στα μαιευτήρια γίνεται πλέον μόνο με την έγγραφη συναίνεση της μητέρας.

28

12

ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ

Ο προάγγελος της εφηβείας είναι μια πρόκληση για παιδιά και γονείς.

32

14

ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Ο Ομότιμος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής», Ευστράτιος Σ. Πατσούρης, ερμηνεύει τη στάση του εφήβου απέναντι στο σχολείο.

36

16

20

ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Πώς αντιμετωπίζουμε τη δυσκοιλιότητα ή τη διάρροια στο μικρό ή μεγαλύτερο παιδί μας.

40

24

ΑΙΔΟΙΟΚΟΛΠΙΤΙΔΑ

Η δυσάρεστη κατάσταση δεν κάνει ηλικιακές διακρίσεις και αφορά ακόμη και τα μικρά κορίτσια.

44



το πρώτο μου γιαουρτάκι

• ΧΩΡΙΣ
ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ
• Με ήπιες καλλιέργειες
& LGG®

ΕΙΝΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ
ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Σύμφωνα με
τις συστάσεις:

- του Υπουργείου
Υγείας για τη
βρεφική διατροφή
- του Ελληνικού
Κολlegίου
Παιδιάτρων



6+
μηνών



Το **1ο γιαούρτι** ειδικά
σχεδιασμένο για βρέφη
από 6 μηνών και πάνω



- Μόνο από 100% ελληνικό γάλα ημέρας, ήπιες καλλιέργειες γιαούρτης κατάλληλες για βρέφη και τον ωφέλιμο γαλακτοβάκιλλο LGG.®
- Χωρίς κανένα άλλο πρόσθετο, συντηρητικά, χρωστικές και σάκχαρα.*
- Φυσική πηγή Ασβεστίου και βιταμινών B12 & B2.
- Το πρώτο βρεφικό γιαούρτι με ειδική άδεια παραγωγής από τον ΕΟΦ.



*Μόνο με τα φυσικά σάκχαρα του γάλακτος

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θηβών & Παπαδιαμαντοπούλου, 115 27 Αθήνα

Το περιοδικό εκδίδεται με τη συνεργασία Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Καθηγητής Χρόσος Γεώργιος, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου
Υγείας Μπτέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας

Editorial Management Κυριαζή Κατερίνα

Επικεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη

Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής, Αιματολογίας – Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευρυδίκη, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιαχανίδου Σουλτάνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μπριάννα Δέσποινα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία
Σπούλου Βασιλική, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία
Ρονς Ροσερ, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδιατρικής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κής
Νίκαινα Ειρήνη, Επιμελήτρια Α', Νεογνολογία
Τσιτσάμη Ελένη, Ακαδημαϊκή Υπότροφος, Ρευματολογία
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Ακαδημαϊκός Υπότροφος, Δερματολογία
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 5190, fax: 216 100 5127, info.tmworkshop@gmail.com

Δημιουργικός Σχεδιασμός – Επιμέλεια Έκδοσης

TheWorkshop – Custom Publishing Laboratory

Διευθύντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Ελένη Ξενάκη

Creative Art Director: Βασίλης Καδινόπουλος

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη

Συντακτική Ομάδα: Λένα Παμφίλη, Νίκη Σταθοπούλου

Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρης

Εμπορική Διεύθυνση: Ευαγγελία Ματθαίου

Υπεύθυνη Διαφήμισης: Ευγενία Χατζοπούλου

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 ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.



Νέα, ολοκληρωμένα πολυβιταμινούχα συμπληρώματα διατροφής



Ειδικά
για άτομα 50+.

Για άμεση ενέργεια στο σώμα και τόνωση των νοητικών λειτουργιών.
Τα πρώτα με **Ω3 λιπαρά οξέα**.

Χωρίς ιώδιο

Σειρά συμπληρωμάτων διατροφής

ALTION[®]

Στηρίζει τη μέρα σου.



Να μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 63535/12-06-2018, 63536/12-06-2018. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση αδείας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.



BIANEE A.E. - Έδρα : οδός Τατοίου, 18^ο χλμ. Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας
146 71 Ν. Ερυθραία Αττικής, Ταχ. Θυρίδα 52894, 146 10 Ν. Ερυθραία
Τηλ. : 210 8009111 • Fax: 210 8071573 • E-mail: mailbox@vianex.gr • WEBSITE: www.vianex.gr
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ακαδημίου 113, 562 24 Εύσμος Θεσσαλονίκης • Τηλ.: 2310 861683
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 000274201000



BIAN A.E. - Έδρα: Ερμού 15, 14^ο χλμ. Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας, 145 64 Κηφισιά Αττικής
Τηλ.: 210 9883372 • Fax: 210 9889591 • E-mail: info@vian.gr • WEBSITE: www.vian.gr
Γραμμή εξυπηρέτησης καταναλωτών : 800 11 11 800
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000

Χαμένη(:) Άνοιξη

Αγαπητοί αναγνώστες,

Στην προ-Covid 19 εποχή θα σας μιλούσα για ανοιξιάτικες βόλτες, παιδικά πάρτι σε κήπους και σε αυλές, για πασχαλιές στην ελληνική εξοχή. Συμμορφωμένη όμως με το πρόσταγμα των ημερών, συναντώ την άνοιξη χωρίς «τυμπανουκρουσίες»: στον παράδεισο της βεράντας μου.

Ο κορονοϊός δεν πλήττει τα γεράνια, τις μαργαρίτες και τις βιολέτες μου, ούτε το ακατάβλητο κέφι μου για ζωή. Αυτό το κέφι επιστρατεύστε κι εσείς, για να το μεταδώσετε στα παιδιά σας, που αμήχανα κοιτάζουν γύρω τους τον κόσμο να αλλάζει. Εξηγήστε τους ότι αυτή η απομόνωση δεν είναι το κεντρικό στοιχείο μιας νέας ζωής, αλλά η αναγκαία πρόσκαιρη συνθήκη για να αντιμετωπίσουμε τα δύσκολα. Στηρίξτε και μη φοβίζετε τα παιδιά σας, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους, μιλήστε τους για τον «εχθρό», χωρίς να του προσδίδετε μεγαλύτερη δύναμη από εκείνη που έχει.

Ναι! Ο «εχθρός» μπορεί να μας απομακρύνει από τους φίλους μας, αλλά δεν μπορεί να σκοτώσει τη φιλία.

Ναι! Ο «εχθρός» μάς κρατά μακριά από τον παππού και τη γιαγιά, αλλά όχι από την απέραντη αγάπη τους για εμάς.

Ναι! Ο «εχθρός» μάς κρατά μακριά από το σχολείο μας, αλλά όχι από τη γνώση και τη δημιουργία.

Κερδίστε τη χαμένη σας ζωή κάνοντας ειρήνη με τις κάθε είδους οθόνες, που επιτρέπουν σε εσάς και στα παιδιά σας να έχετε ενημέρωση, αλλά και ψηφιακή επικοινωνία με φίλους και συγγενείς. (Η βιντεοκλήση για «καληνύχτα» στη γιαγιά με ένα φιλάκι είναι ό,τι καλύτερο...) Χαλαρώστε τους ενδοοικογενειακούς κανόνες: δεν πειράζει αν τα παιδιά μας το παρακάνουν με την «κονσόλα», πειράζει αν δεν πάρουν τις αγκαλιές μας, που τώρα είναι φάρμακο και γιατρικό στην ανασφάλεια των καιρών. Αλλά την ίδια στιγμή βγείτε και από... την πρίζα απολαμβάνοντας αληθινό παιχνίδι και διάβασμα βιβλίων.

Και μια που σας θύμισα τα βιβλία, ας μοιραστώ μαζί σας μια στάλα από τον αποφθεγματικό λόγο της ποίησης του Οδυσσέα Ελύτη, που ανακάλυψα στη συλλογή *Εκ του πλησίον* (εκδ. Ίκαρος, 1998): «Αν δεν σου λείψει ένα κομμάτι ζωής, όνειρα μην περιμένεις».

Κι αυτές τις ημέρες μάς λείπουν πολλά κομμάτια... Καλή ανάγνωση.

Ευαγγελία Ματθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης

ΥΓ.: Σεβόμαστε και ευχαριστούμε από καρδιάς γιατρούς, νοσηλευτές, διοικητικούς, καθαριστές... όλο το προσωπικό όχι μόνο της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, αλλά και όλων των δομών υγείας που αυτή την εποχή έχουν επιδοθεί σε μια πρωτόγνωρη μάχη.

Baby ECOS

ΠΑΙΔΙΚΟ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΡΟΥΧΩΝ
Φυσική δύναμη
ΥΠΟΑΛΛΕΡΓΙΚΟ & ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΟ



Baby ECOS Κατηγορίες προϊόντων:

Απορρυπαντικά ρούχων

Υγρό πιάτων για μπιμπερό
& βρεφικά σερβιρίσματα

Πολυκαθαριστικό για παιχνίδια
& παιδικό δωμάτιο

- ♥ Με εκπληκτικά φυσικά αρώματα από αιθέρια έλαια
- ♥ Πράσινα, από συστατικά φυτικής προέλευσης
- ♥ Με ισορροπημένο pH
- ♥ Vegan, Gluten Free
- ♥ Χωρίς φωσφορικά άλατα, φθαλικές ενώσεις
- ♥ Χωρίς parabens & οπτικά λαμπρυντικά
- ♥ Χωρίς βλαβερά κατάλοιπα
- ♥ Χωρίς πειράματα σε ζώα
- ♥ Βραβευμένο ως η ασφαλής
& αποτελεσματική επιλογή από τον EPA (USA)



Ελληνικό Προϊόν

ECOS Κατηγορίες προϊόντων:

- Απορρυπαντικά ρούχων ♥ Απορρυπαντικά πιάτων
Γενικού καθαρισμού ♥ Σαπούνια χεριών
Καθαριστικό φρούτων & λαχανικών

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Στην εποχή του COVID 19 εκδοτικοί οίκοι και βιβλιοπωλεία φέρνουν τα παιδικά βιβλία στην πόρτα σας.

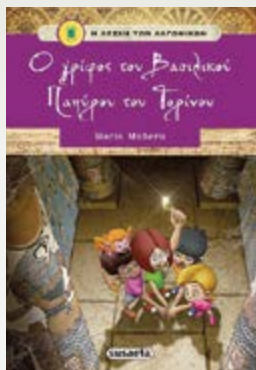
Good ideas



ΝΙΚΗΣΕ ΤΟΝ ΙΟ!

Της Eloise MacGregor, μετάφραση: Αγγελική Μόσχου, εκδ. Ψυχογιός (για παιδιά 4-8 ετών)

Τι είναι ιός; Πώς τον κολλάς και πώς αισθάνεσαι όταν κολλήσεις; Μπορείς να τον αποφύγεις; Πώς πρέπει να πλένεις τα χέρια σου; Μπορούν οι γιατροί να θεραπεύσουν έναν ιό; Και κυρίως: Εσύ μπορείς να νικήσεις τον ιό; Η επίκαιρη αυτή έκδοση πληροφορεί χωρίς να πανικοβάλλει παιδιά, αλλά και γονείς, που, όπως όλοι μας, πρέπει να μείνουν σπίτι. Μέρος των εσόδων θα διατεθεί για την αγορά και την προσφορά υγιεινομικού υλικού με σκοπό την ενίσχυση ευπαθών ομάδων στη μάχη κατά του COVID-19.



Ο ΓΡΙΦΟΣ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ ΠΑΠΥΡΟΥ ΤΟΥ ΤΟΡΙΝΟΥ

Της Μαρία Μαñερου, μετάφραση: Ελένη Τουλούπη, εικονογράφηση: J. Barbero, E. Losada, εκδ. Susaeta (για παιδιά από 8 ετών)

Ένας μπαμπάς και τα παιδιά του μπαίνουν σε περιπέτειες από την πρώτη κιόλας σελίδα του βιβλίου. Ένα δευτεριότιχο πρωινό ο διάσημος αρχαιολόγος Τζέιμς Κάλντερ ανακοινώνει: «Παιδιά, θα πάμε να ζήσουμε στην Αίγυπτο!» και τα παιδιά της οικογένειας Κάλντερ, η Λόρι, ο Αχμέντ, ο Τζόζεφ και η Ελίζαμπεθ, αναλαμβάνουν δράση, εξάπτοντας την περιέργεια των μικρών αναγνωστών. Από τη δημοφιλή σειρά «Η Λέσχη των Λαγωνικών».



ΒΑΡΙΕΜΑΙ, ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ...

Του Muzo, μετάφραση: Νάτα Παπαδοπούλου, εικονογράφηση: Muzo, εκδ. Gema (για παιδιά από 3 ετών)

Η ανία που βιώνουν τα παιδιά, ειδικά σε μέρες σαν και αυτές που ζούμε τώρα, όσο κι αν προβληματίζει τους γονείς, είναι ευεργετική για το μυαλό και την ψυχή. Όταν το παιδί βαριέται, οι σκέψεις και τα όνειρα παίρνουν το τιμόνι. Και τότε ξεκινά το ταξίδι σε έναν κόσμο δημιουργικό και διασκεδαστικό. Γι' αυτό, γονείς, μη φοβάστε την ανία!

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 II 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

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Λόγω κορονοϊού, οι online θεατρικές παραστάσεις ανέβασαν αυλαία και... πάμει!



ΖΗΤΩ Ο ΨΗΦΙΑΚΟΣ ΜΠΕΡΝΤΣ

Οι περιπέτειες του Καραγκιόζη «τρέχουν» στο εξαιρετικό e-didaskalia.blogspot, μεταξύ Μαθηματικών, Φυσικής και γρίφων. Ανάμεσα σε άλλα, δείτε τον Καραγκιόζη φούρναρη, γιατρό, γραμματικό, μάγιστρα, επιστήμονα, τραγουδιστή, προφήτη... και ζήστε τη μαγεία του Θεάτρου Σκιών έστω και στην οθόνη. Μαζί σας θα είναι όλο το παρεάκι του Καραγκιόζη: ο Χατζηαβάνης, ο Μπάμπης-Γιώργος, ο Νιόνιος, ο Βεζιρης και η Βεζιροπούλα και βέβαια η οικογένειά του: η Αγλαΐα και τα Κολλητήρια: το Κολλητήρι, ο Κοπρίτης, και ο Μυριγκόγκος, τα τρία μονίμως πεινασμένα παιδιά του αγαπημένου μας ξυπόλυτου ήρωα, που –επίσης– τον βάζουν σε μπελάδες.

e-didaskalia.blogspot.com/2020/03/karagki-ozis.html#ixzz6IC8S2JN2



Η ΟΜΑΔΑ ΚΟΠΕΡΝΙΚΟΣ ΜΕΝΕΙ ΣΠΙΤΙ!

Η θεατρική ομάδα, που μας έχει χαρίσει από τις καλύτερες παιδικές παραστάσεις, στέλνει διαδικτυακά 10 –για αρχή– ραδιοφωνικά επεισόδια της σειράς «Ο μικρός Κοπέρνικος και οι 7 Άθλοι». Τα παιδιά διασκεδάζουν με δραματοποιημένη αφήγηση και διαλόγους συνοδευόμενους από μουσική. Να θυμίσουμε ότι τα εικοσάλεπτα αυτά επεισόδια γράφτηκαν το 2007 από τους Άγγελο Αγγέλου και Έμη Σίνη, ηχογραφήθηκαν στα στούντιο του Β' Προγράμματος της Κρατικής Ραδιοφωνίας και εξέπεμψαν, για πρώτη φορά το 2008, για 10 συνεχόμενες Κυριακές. Η σημερινή τεχνολογία μάς επιτρέπει να απολαύσουμε τις περιπέτειες του μικρού πανέξυπνου Κοπέρνικου καθημερινά στο Youtube.

www.youtube.com/playlist?list=PLQa-KASf-6NpjoHpVgfTvMc8a-Yip9V9PF



ΠΑΜΕ ΕΘΝΙΚΟ!

Επισκεφτείτε το ψηφιοποιημένο αρχείο του Εθνικού Θεάτρου και απολαύστε online παιδικές παραστάσεις, όπως η «Οραία Κοιμωμένη» και ο «Τσάρος με τη μακριά γενειάδα» της Κάρμεν Ρουγγέρη, ο «Γύρος του Κόσμου σε 80 ημέρες» της Μαριάννας Τόλη και ο «Δον Κιχώτης» του Σταύρου Τσακίρη. Δεν έχουν όλες εικόνα αλλά έχουν όλες ήχο και θυμίζουν το ραδιοφωνικό Θέατρο της Δευτέρας. Ακόμη, το Εθνικό Θέατρο ξεκίνησε τη διαδικτυακή προβολή παραστάσεων οι οποίες διακόπηκαν βίαια λόγω κορονοϊού. Ανάμεσα σε αυτές και οι «Χίλιες και μία ιστορίες», που προβάλλεται εκτός από την ιστοσελίδα του Εθνικού Θεάτρου και μέσα από τις ιστοσελίδες www.culture.gr και www.mindigital.gr

www.nt-archive.gr/



Together for Children

Γραμμή & Συμβουλευτικό Κέντρο

11525

Όπου υπάρχει τηλέφωνο
υπάρχει βοήθεια!

Δωρεάν Υπηρεσίες:

Συμβουλευτική
για παιδιά, γονείς
και εκπαιδευτικούς

Συνεδρίες και
σεμινάρια για
την οικογένεια
και το παιδί

Ανώνυμες
καταγγελίες
για κακοποίηση
ανηλίκων

Παραπομπές
σε φορείς για
το παιδί και
την οικογένεια



Ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί
απαντούν σε **ερωτήματα εφήβων,
γονέων και εκπαιδευτικών** από
Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00-21:00

Γραμμή 115 25
& Συμβουλευτικό Κέντρο
Κέντρο Αλληλεγγύης Αθήνας

Αγίου Θωμά 14, 115 27 Αθήνα
11525@mazigiatiopaidi.gr
☎ 11525 Mazi gia to Paidi

info@mazigiatiopaidi.gr
www.mazigiatiopaidi.gr
f t i @mazigiatiopaidi

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Οι πολιτιστικοί φορείς στηρίζουν την εκστρατεία «Μένουμε σπίτι» και επιτέλους το «σερφάρισμα» στο διαδίκτυο κάνει καλό στα παιδιά!

Ο ΝΙΚΟΛΑ ΤΕΣΛΑ –ΨΗΦΙΑΚΑ– ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!



Η έκθεση «Νίκολα Τέσλα: Ο άνθρωπος από το μέλλον», που φιλοξενήθηκε στο Μουσείο Κοτσανά Αρχαίας Ελληνικής Τεχνολογίας και έριξε φως στη ζωή του σπουδαίου εφευρέτη, απέκτησε ψηφιακή μορφή και παρουσιάζεται πλέον διαδικτυακά. Στην ιστοσελίδα του Μουσείου Κοτσανά η ψηφιακή ξενάγηση είναι ένα ταξίδι εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας, που σχεδιάστηκε επιμελώς από το εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό του Μουσείου και αναδεικνύει όλες τις πτυχές της προσωπικότητας του εφευρέτη. Ο ηλεκτρισμός, η ασύρματη τεχνολογία, το ραντάρ, οι ακτίνες x και το ραδιόφωνο επινοήθηκαν από τον καινοτόμο εφευρέτη, ο οποίος «προείδε» ακόμη και την κινητή τηλεφωνία. Και, όπως πολλοί σπουδαίοι άνθρωποι στην ιστορία, πέθανε μόνος και φτωχός.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΟΤΣΑΝΑ: kotsanas.com

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Το online πρόγραμμα του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, «Παίζοντας στο σπίτι», μαθαίνει στα παιδιά τα παιχνίδια των αρχαίων Ελλήνων. Κουδουνίστρες, κούκλες, παιχνίδια με ρόδες, ζωάκια από ππλό, αστράγαλοι, μπάλες και ξύλινα αλογάκια κρατούσαν συντροφιά στα παιδιά, όταν εκείνα έμεναν στο σπίτι. Επίσης, τα παιδιά μαθαίνουν για τα ιστορικά ομαδικά παιχνίδια, όπως το κρυφτό, η τυφλόμυγα, τα αγαλματάκια ακούνητα, το κουτσό, αλλά και οι γρίφοι και τα αινίγματα, που ήταν συνηθισμένα στην αρχαία Ελλάδα. Παράλληλα τα παιδιά μπορούν να ντυθούν σαν τους αρχαίους Έλληνες φτιάχνοντας τα δικά τους ρούχα και αξεσουάρ.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ: cycladic.gr

ONLINE ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ



Περάστε με τα παιδιά σας τις διαδικτυακές πόρτες του Μουσείου Μπενάκη για ψηφιακές ξεναγήσεις και μαθήματα ελληνικού πολιτισμού, αλλά και για να ακούσετε μαζί τους παραμύθια, όπως «Η άσχημη Βασιλοπούλα», σε αφήγηση Μάνιας Τεχνητοζόγλου. Ακόμη, από τον καναπέ σας μπορείτε να παρακολουθήσετε ντοκιμαντέρ κατάλληλα για ανηλίκους, καθώς το Kidsdoc είναι πλέον online, προσφέροντας δωρεάν κάποιες ταινίες του. Τέλος, αν έχετε παιδιά μικρότερης ηλικίας που πιάνουν τα χέρια τους, κατεβάστε τη χαρτοκοπτική και μυήστε τους μικρούς καλλιτέχνες στο παιχνίδι μιας άλλης εποχής.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΠΕΝΑΚΗ: benaki.org

Maped Creativ

COLOR & PLAY



Η σειρά Creativ
Χέρια Γεμάτα
Περιπέτειες
αποτελείται
από
ολοκληρωμένα
σετ κατασκευών
με τα
εργαλεία τους.
Γνωρίστε τα!

MAPED HELLAS A.E. Πέλλης 3Γ, 15234 Χαλάνδρι Τηλ.: 210-5768870, 210-5739301 Fax: 210-5778514
www.maped.com

2+

Παιδοψυχιατρική
Αξιολόγηση

Λογοθεραπεία

Συμβουλευτική

Λαμία

Μαθησιακές
Δυσκολίες

Ψυχοθεραπεία

Εργοθεραπεία

Αμφίκλεια

Ειδική
Διαπαιδαγώγηση

Καρπενήσι

Αταλάντη



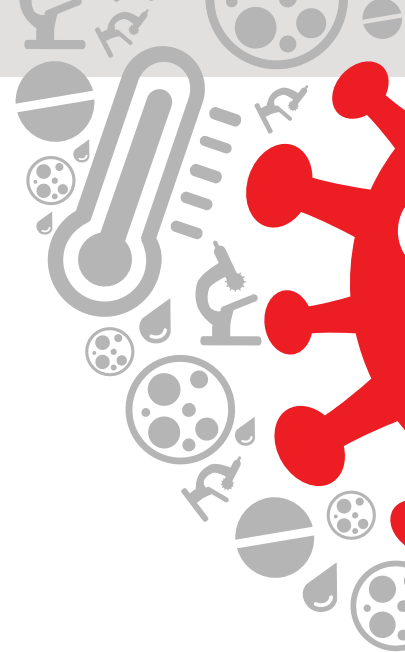
Κέντρο Διάγνωσης & Θεραπείας
ΠΡΟΣΒΑΣΙΣ

ΔΕΚΤΑ ΟΛΑ ΤΑ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ

Τηλ. 22310 66103 - 6932 065658

Υπεύθυνος

Παναγιώτης Παπαδήμας
Γυμν. Ειδικής Αγωγής Msc, MEd

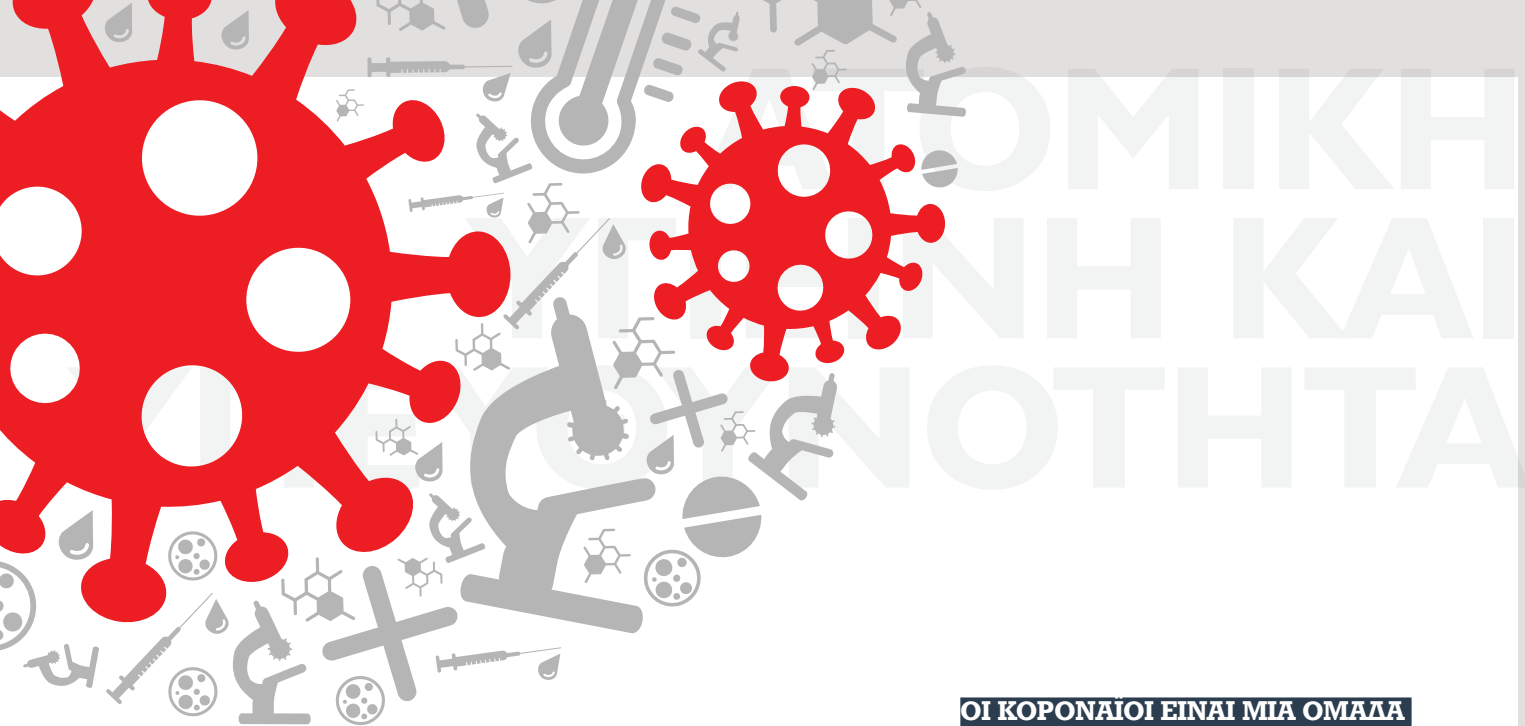


COVID 19 ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Από την **Ευανθία Μπότσα**

MD, PhD, Παιδίατρο – Λοιμωξιολόγο, Επιμελήτρια Α΄, Α΄ Παιδιατρική Κλινική
Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



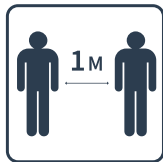
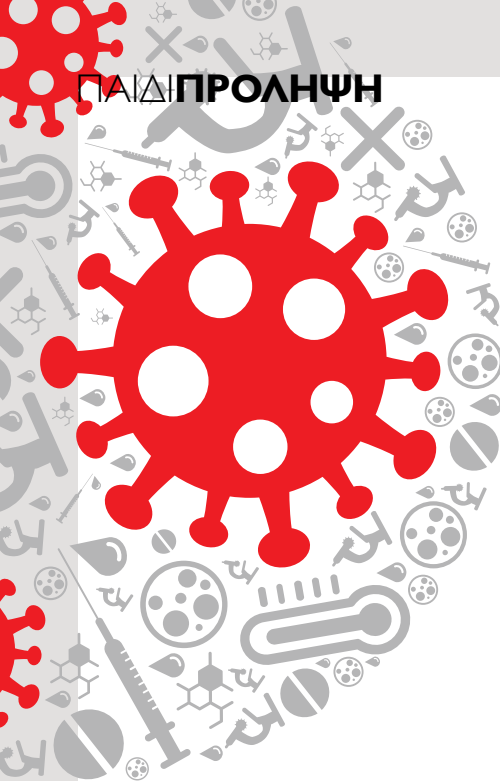


ΟΙ ΚΟΡΟΝΑΪΟΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΙΩΝ, ΓΝΩΣΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 1960, ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΟ 1/3 ΤΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ. Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΚΕ ΤΟ 2002 ΑΠΟ ΤΟΝ SARS ΚΑΙ ΑΡΓΟΤΕΡΑ, ΤΟ 2012, ΑΠΟ ΤΟΝ MERS. ΤΟΝ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ 2019 ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ WUHAN ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΑΪΟ COVID19.

Τα κυριότερα συμπτώματα είναι: πο-νοκέφαλος, ζάλη, φαρυγγαλγία, βήχας, καταρροή, αρθραλγία, μυαλγία, πυρετός και δύσπνοια. Σπανιότερα μπορεί να προκαλέσει πνευμονία ή και γαστρεντερικές διαταραχές. Στο 85% των ασθενών η νόσος φαίνεται να είναι ήπια. Ομάδες υψηλού κινδύνου αποτελούν άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών και άτομα με γνωστά προβλήματα υγείας, όπως άσθμα, διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, κακοήθειες. Τα παιδιά νοσούν σπάνια, έχουν συνήθως ήπια συμπτώματα και σχεδόν μηδενική θνητότητα. Ο χρόνος επώασης της νόσου κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες, με μέσο χρόνο επώασης τις 5 ημέρες. Η νόσος μεταδίδεται με σταγονίδια, από άνθρωπο σε άνθρωπο, ακόμη και από άτομα που δεν νοσούν.

Δεν υπάρχει εμβόλιο ή ειδική φαρμακευτική αγωγή για τον συγκεκριμένο ιό. Η θεραπεία είναι υποστηρικτική, όπως και στις κοινές ιώσεις (αντιπυρετικά, ενυδάτωση, ξεκούραση).





Αντιμετωπίζοντας την κατάσταση

Εξαιρετικά σημαντικό είναι οποιοσδήποτε νοσεί να παραμένει στο σπίτι του μέχρι και μία ημέρα μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων, να ενυδατώνεται και να σιτίζεται επαρκώς και να εφαρμόζει αυστηρά τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πλύσιμο χεριών, αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο, χρήση χαρτομάντιλου στον βήχα και στο φτέρνισμα και απόρριψη αυτού σε κάδο αμέσως μετά).

Στην περίπτωση που κάποιος εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης και είχε ταξιδέψει τις προηγούμενες 14 ημέρες στο εξωτερικό ή είχε στενή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κοροναϊό, πρέπει να καλέσει άμεσα την τηλεφωνική γραμμή 1135, η οποία επί 24ώρου βάσεως παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον νέο κοροναϊό, και να λάβει οδηγίες. Δεν πάμε στο νοσοκομείο χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Για να μειώσουμε τον κίνδυνο νόσησης και εξάπλωσης του νέου κοροναϊού, συστήνονται τα ακόλουθα:

- > Αποφυγή επαφής με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος.
- > Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
- > Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- > Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- > Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χαρτί ή πετσέτες χειρός μίας χρήσης (χάρτινες) και απόρριψή τους στον κάδο απορριμμάτων.
- > Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.
- > Καλός αερισμός των χώρων διαμονής και τακτικός καθαρισμός των επιφανειών με αλκοολούχα διαλύματα ή διάλυμα χλωρίνης 1:10.
- > Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα.
- > Αποφυγή συγχρωτισμού.
- > Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο.

Ακόμη: Η μάσκα εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από τους ασθενείς στους υπόλοιπους και δεν συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

Η ψυχραιμία και η επιμελής τήρηση των κανόνων υγιεινής και των οδηγιών των αρμόδιων φορέων αποτελούν την καλύτερη θωράκιση απέναντι στον COVID 19.





ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ + ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Σπάστε την αλυσίδα μετάδοσης με



Τα χέρια και οι επιφάνειες με τις οποίες έρχονται σε επαφή παίζουν καθοριστικό ρόλο στη μετάδοση των μικροβίων η οποία μοιάζει με αλυσίδα.

Σπάστε την αλυσίδα μετάδοσης με προϊόντα KLINEX.
Απολυμαίνουν μικρές και μεγάλες επιφάνειες από βακτήρια και εξουδετερώνουν τον ιό της γρίπης τύπου Α.

Μην ξεχνάτε:

- **ΠΛΕΝΕΤΕ** τα χέρια σας συχνά με νερό και σαπούνι
- **ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ** καλά και μετά **ΑΠΟΛΥΜΑΝΕΤΕ** κοινόχρηστες επιφάνειες
- **ΑΕΡΙΖΕΤΕ** καλά όλους τους χώρους του σπιτιού



Χρησιμοποιείτε τα απολυμαντικά προϊόντα με ασφαλή τρόπο. Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν πριν από τη χρήση.





ΟΙ ΑΡΕΤΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΟΤΙ
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΗΚΤΑ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΗ
ΜΕ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ
ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ.**

Η υιοθέτηση, συγκεκριμένα, του μεσογειακού τύπου διατροφής, ο οποίος, σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, θεωρείται και ο πιο υγιεινός, φαίνεται ότι, εκτός από την πρόληψη πληθώρας χρόνιων, μη μεταδιδόμενων ασθενειών, μπορεί να παρέχει και προστασία από παθογόνους μικροοργανισμούς, βακτήρια και ιούς – μεταξύ άλλων, και από τα στελέχη της εποχικής γρίπης και του κοροναϊού.

Η υγεία στο πιάτο μας

Η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει πλήθος τροφών με πολύτιμα συστατικά, τα οποία μπορούν να ενισχύσουν την ανοσοαπάντηση του οργανισμού ακόμη και απέναντι στις λοιμώξεις.

Το πιο σημαντικό στοιχείο της μεσογειακού τύπου διατροφής είναι ο συνδυασμός μίας πληθώρας λαχανικών, μυρωδικών και ελαιολάδου που υπάρχουν στα παραδοσιακά πιάτα (γεμιστά, φασολάδα, μπάμιες κ.ά.), ο οποίος εγγυάται την ταυτόχρονη πρόσληψη βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων, αντιοξειδωτικών, φυτοχημικών, προβιοτικών, φυτικών ινών μαζί με τα μονοακόρεστα και τα αντιοξειδωτικά του ελαιολάδου. Πώς όμως ενισχύεται η άμυνά μας έναντι χρόνιων και λοιμωδών νοσημάτων, μέσω της μεσογειακής δίαιτας; Το 80% του ανοσοποιητικού μας συστήματος εδράζεται στην περιοχή του εντέρου.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΟΙ ΑΡΕΤΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Από την **Αρετή Παινέση**

Κλινική Διαιτολόγο, MSc (MedSci), Glasgow,
Επιστημονικό Συνεργάτη ΙΑΣΩ Παίδων



Βελτιώνοντας τον αποικισμό της χλωρίδας του εντέρου, κάτι που επιτυγχάνεται με τα συστατικά των τροφών που περιλαμβάνονται στη μεσογειακή δίαιτα, επηρεάζουμε την ανοσο-φλεγμονώδη απάντηση του οργανισμού μας, η οποία σχετίζεται με την πρόληψη των λοιμώξεων, των αυτο-άνοσων νοσημάτων και των αλλεργιών.

Τρόπος ζωής και ανοσοποιητικό

Οι κυριότερες διατροφικές –και όχι μόνο– συμβουλές για τη διατήρηση γερού ανοσοποιητικού συστήματος είναι:

- Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους και η απουσία του σπλαχνικού λίπους.
- Η ρύθμιση του σακχάρου αίματος και η αντιμετώπιση άλλων μεταβολικών διαταραχών (π.χ. υπέρταση).
- Η υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής από τον οποίο δεν απουσιάζει η φυσική δραστηριότητα.
- Η επαρκής ενυδάτωση.
- Για τους ενήλικες ο περιορισμός του αλκοόλ και του καπνίσματος.
- Η διαχείριση του στρες.
- Ο επαρκής ύπνος.
- Η τήρηση ενός διαιτολογίου με το οποίο επιτυγχάνεται η επαρκής πρόσληψη:

1. Πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας (κατά προτίμηση, οι άπαχες πηγές πρωτεϊνών).

2. Ακόρεστων λιπαρών οξέων και Ω-3 (ξηροί καρποί, ελαιόλαδο, λιπαρά ψάρια).

3. Βιταμινών C, E, D, A (β-καροτένιο) και φυλλικού οξέος.

4. Αντιοξειδωτικών (φλαβονοειδή, λυκοπένιο, λουτεΐνη).

5. Μετάλλων [ψευδάργυρος (Zn), σίδηρος (Fe) και σελήνιο (Se)].

6. Φυτικών ινών (λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ψωμί / δημητριακά ολικής άλεσης)

7. Φυσικών προβιοτικών (γιαούρτι φυσικής καλλιέργειας, κεφίρ, τυριά μακράς ωρίμανσης).

- Η αποφυγή επεξεργασμένων τροφών πλούσιων σε ζάχαρη, σιροπιού φρουκτόζης, «κακών» λιπών, αλατιού και πρόσθετων τροφίμων.

Συνοψίζοντας, η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, όπως ο μεσογειακός τύπος διατροφής, μέσω της βελτίωσης του αποικισμού της χλωρίδας του εντέρου, ενισχύει τη φυσική άμυνα, κάτι που είναι απαραίτητο για τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.





Νέο συμπλήρωμα διατροφής



Για την ενίσχυση
του ανοσοποιητικού συστήματος

Σειρά συμπληρωμάτων διατροφής

ALTION[®]

Στηρίζει τη μέρα σου.



Να μην χορηγείται σε παιδιά κάτω των 3 ετών. Να μην υπερβαίνεται τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 45908/25-4-2018. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση αδείας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ.



BIANEE A.E.
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

BIANEE A.E. - Έδρα : οδός Τατοίου, 18° χλμ. Ε.Ο. Αθηνών – Λαμίας
146 71 Ν. Ερυθραία Αττικής, Ταχ. Θυρίδα 52894, 146 10 Ν. Ερυθραία
Τηλ. : 210 8009111 • Fax: 210 8071573 • E-mail: mailbox@vianex.gr • WEBSITE: www.vianex.gr
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ακαδημίου 113, 562 24 Εύοσμος Θεσσαλονίκης • Τηλ.: 2310 861683

ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 000274201000



BIAN A.E. - Έδρα: Ερμού 15, 14° χλμ. Ε.Ο. Αθηνών – Λαμίας, 145 64 Κηφισιά Αττικής
Τηλ.: 210 9883372 • Fax: 210 9889591 • E-mail: info@vian.gr • WEBSITE : www.vian.gr
Γραμμή εξυπηρέτησης καταναλωτών : 800 11 11 800

ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000



ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ, ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ

Η εαρινή ατμόσφαιρα είναι χαρούμενη και γιορτινή, αλλά και γεμάτη αλλεργιογόνα, που «αρρωσταίνουν» παιδιά και ενήλικες, μέχρι να έρθει το πολυπόθητο καλοκαίρι.

ΕΠΟΧΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ, ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ

Από τη **Μαρία Κουλούρη**

Παιδίατρο – Παιδοαλλεργιολόγο ΕΑΑΚΙ, Δρα Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ, Η ΑΝΟΙΞΗ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ ΤΑ ΣΚΗΠΤΡΑ ΤΗΣ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ,

μέσα από έναν κυριολεκτικό οργανισμό βλάστησης, χρωμάτων και αρωμάτων, αλλά και αναζωογόνησης των ζωντανών οργανισμών. Ωστόσο, για ένα σεβαστό ποσοστό ατόμων, τόσο παιδιών όσο και ενηλίκων, η εαρινή αυτή γιορτή αποτελεί αιτία νόσου. Στην εποχή μας, και ειδικότερα στις «προηγμένες» κοινωνίες, από την αρχή της ανοιξιάτικης περιόδου μέχρι και το τέλος της, κάνουν την εμφάνισή τους οι εποχικές αλλεργίες, με τη μορφή της κνίδωσης, της αλλεργικής ρινίτιδας, της επιπεφυκίτιδας και του βρογχικού άσθματος.





«Επίθεση» των αλλεργιογόνων και άμυνα

Το δέρμα, οι επιπεφυκότες και οι βλεννογόνοι του αναπνευστικού συστήματος αποτελούν τα όργανα-στόχους των γύρεων, που παράγουν τα διάφορα φυτά κατά την ανθοφορία τους.

Η κνίδωση (urticaria) χαρακτηρίζεται από έντονα κνιδωτικό εξάνθημα, όπως εκείνο που εκλύεται κατά την επαφή του δέρματος με την κοινώς γνωστή τσουκνίδα. Εκδηλώνεται συχνότατα στην περίπτωση των παιδιών που παίζουν στο ύπαιθρο την εποχή ανθοφορίας των πεύκων, δηλαδή τον Μάρτιο και τον Απρίλιο.

Αν και η συγκεκριμένη μορφή αλλεργίας είναι ιδιαίτερα ενοχλητική, εντούτοις δεν απειλεί το αναπνευστικό σύστημα και ανακουφίζεται με απλά μέσα, όπως το τοπικό πλύσιμο για την απομάκρυνση της ερεθιστικής γύρης και η τοπική ή συστηματική χορήγηση αντιισταμινικού. Μία άλλη συνήθης οντότητα από το δέρμα που μπορεί να συσχετίζεται με την εποχιακή αλλεργία είναι το έκζεμα (κατά άλλους, ατοπική δερματίτιδα).

Η αλλεργική ρινίτιδα αντιπροσωπεύει μια φλεγμονή του ρινικού βλεννογόνου, που ξεκινά από την ανοσολογική αντίδραση στις γύρεις σε ευαισθητοποιημένα άτομα.

Ο μηχανισμός της αλλεργικής αντίδρασης, που ακολουθεί, γνωστός ως «αλλεργικός καταρράκτης», προκαλεί την έκλυση συμπτωμάτων διαφορετικής έντασης και διάρκειας, όπως: ρινική καταρροή, ρινική συμφόρηση, φτερνίσματα, κνησμός στα μάτια και στη μύτη, αλλά και γενικευμένα συμπτώματα, όπως: αίσθημα κόπωσης, μειωμένη συγκέντρωση και παραγωγικότητα – όλα τα παραπάνω συμπτώματα είναι πιθανό να συνδέονται με την αλλεργική ρινίτιδα. Ακόμη, η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να συνυπάρχει με την επιπεφυκίτιδα και να παρεκτραπεί προς την οδό του άσθματος.

Το βρογχικό άσθμα χαρακτηρίζεται, σε κυτταρικό επίπεδο, από στοιχεία χρόνιας

ΑΝΟΙΞΗ ΕΙΝΑΙ,



φλεγμονής των αεραγωγών, που προκαλούν δυσφορία στο στήθος, βήχα με συριγμό και συχνά αναπαραγωγή των συμπτωμάτων με την άσκηση. Παλαιότερα υπήρχε η αντίληψη ότι το άσθμα ήταν η νόσος των χαμηλών κοινωνικά τάξεων, κάτι που οι μελέτες δεν επιβεβαιώνουν. Εκτεταμένες μελέτες ανάλυσης του γονιδιώματος είναι σε εξέλιξη για τον εντοπισμό των γονιδίων που ενέχονται στην έκφραση της νόσου.

Πίσω από την κλινική εικόνα του άσθματος κρύβεται πολλές φορές η εποχική αλλεργία. Έτσι, κατά την περίοδο ανθοφορίας των υπεύθυνων αλλεργιογόνων, παρατηρείται έξαρση των συμπτωμάτων, με αποτέλεσμα διαφόρου βαθμού διαταραχή στην ποιότητα ζωής των ασθενών με άσθμα.

Οι ηλικίες εμφάνισης του αλλεργικού άσθματος σαφώς περιλαμβάνουν και την παιδική, αρχής γενομένης από τα νηπιακά χρόνια. Συμπαράγοντες για την εμφάνιση του αλλεργικού άσθματος είναι: η ατοπική προδιάθεση (ατοπική δερματίτιδα και τροφική αλλεργία), οι ιογενείς λοιμώξεις, η ατμοσφαιρική ρύπανση, το κάπνισμα και η παχυσαρκία.

Καθώς οι γύρεις ταξιδεύουν με τον αέρα, τα μέτρα

προφύλαξης μέσω της αποφυγής του αλλεργιογόνου δεν αποδίδουν. Έτσι, για την αντιμετώπιση των κρίσεων ενδείκνυται –ανάλογα με τη βαρύτητα– η φαρμακευτική αγωγή με βρογχοδιασταλτικά, κορτικοειδή τοπικά ή συστηματικά, ενώ σε εξαιρετικές περιπτώσεις η αγωγή με βιολογικούς παράγοντες.

Η προφύλαξη γίνεται με συστηματική χορήγηση εισπνεόμενων κορτικοειδών και σταθεροποιητικών των μαστοκυττάρων παραγόντων, όπως το χρωμογλυκονικό νάτριο και τα αντιλευκοτριένια. Σε περίπτωση που οι θεραπείες αυτές δεν αποδίδουν και η ποιότητα ζωής των ασθενών διαταράσσεται σοβαρά, η από του στόματος ή ενέσιμη ανοσοθεραπεία είναι η λύση που μπορεί να προσφέρει μακροχρόνια ανακούφιση.

Συμπερασματικά, οι εποχικές αλλεργίες με τη μορφή ποικίλων κλινικών εκφράσεων διαταράσσουν την ηρεμία των ασθενών και των οικογενειών τους. Στην εποχή μας η βαθύτερη γνώση της παθοφυσιολογίας των αλλεργικών νοσημάτων αλλά και της αεροβιολογίας έχει βοηθήσει ικανοποιητικά στον σχεδιασμό ενός πλάνου αντιμετώπισης, με στόχο την αποκατάσταση της ισορροπίας του οργανισμού.



«ΞΕΝΟ» ΓΑΛΑ ΣΤΟ
Η έγγραφη συναίνεση της μητέρας είναι πλέον απαραίτητη για τη χορήγηση υποκατάστατου μητρικού γάλακτος στο μαιευτήριο.

«ΞΕΝΟ» ΓΑΛΑ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ; ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ!

Από την **Μαρία-Αδαμαντία Μαλλιάρου**

MD, PhD, Παιδίατρο, Μέλος Εθνικής Επιτροπής
Μητρικού Θηλασμού European Lifestyle Medicine
Organization

Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ. Σύμφωνα με τη Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι η ιδανική και πλήρης διατροφή για τους έξι (6) πρώτους μήνες της ζωής, ενώ η ευεργετική πράξη του θηλασμού πρέπει να συνεχίζεται και μετά την προσθήκη των στερεών τροφών (φρουτόκρεμα, κρέμα, κρεατοχορτόσουπα κτλ.) τουλάχιστον κατά τον πρώτο χρόνο ζωής. Ο ίδιος Οργανισμός προτείνει τον μητρικό θηλασμό κατά τα δύο (2) πρώτα χρόνια της ζωής, αλλά και μετά, για όσο διάστημα το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί. Τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, το «ξένο»

γάλα (formula), όπως είναι το τροποποιημένο γάλα αγελάδος, για την πρώτη και τη δεύτερη βρεφική ηλικία, ήρθαν ως επίτευγμα στα τέλη της δεκαετίας του 1950, για να καλύψουν τις ανάγκες των βρεφών που δεν μπορούσαν να θηλάσουν τη μητέρα τους. Το ποσοστό αυτό εκτιμάται ότι αφορά το 5% των βρεφών. Δυστυχώς, οι σύγχρονες κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες, το κάπνισμα της μητέρας και κυρίως τα οικονομικά συμφέροντα των βιομηχανιών κατάρτην, μέσω της διαφήμισης, να αναστρέψουν τα ποσοστά, με αποτέλεσμα η χορήγηση ξένου γάλακτος στα βρέφη συχνά να υποκαθιστά τον μητρικό θηλασμό, με όλες τις γνωστές συνέπειες.

Ο ρόλος του μαιευτηρίου

Στην εδραίωση και στην επιτυχία του μητρικού θηλασμού είναι καθοριστικής σημασίας η πολιτική που ασκεί το μαιευτήριο. Πολύ συχνά, όπως έδειξαν μελέτες, η χορήγηση ξένου γάλακτος ξεκινά στο μαιευτήριο και συνήθως χωρίς να αιτιολογείται η χορήγησή του. Η Εθνική Μελέτη για τον Μητρικό Θηλασμό, που πραγματοποιήθηκε το 2007, έδειξε ότι στο 45% των νεογνών στο μαιευτήριο γινόταν χορήγηση ξένου γάλακτος.

Με πρωτοβουλία της Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού, ελήφθη υπουργική απόφαση (ΦΕΚ 2127/Ιούνιος 2017), με την οποία καθιερώνεται η έγγραφη συναίνεση της μητέρας για τη χορήγηση υποκατάστατου μητρικού γάλακτος (formula) στα νεογνά εντός των νοσοκομείων και μαιευτηρίων της χώρας.

Η απόφαση εφαρμόζεται καθ' όλη τη νεογνική περίοδο (από τη γέννηση μέχρι την 28η ημέρα ζωής), δηλαδή αμέσως μετά τη γέννηση στο μαιευτήριο, αλλά και στην περίπτωση εισαγωγής και νοσηλείας του νεογνού σε παιδιατρικό νοσοκομείο.

Κάθε παράβαση των διατάξεων του νόμου τιμωρείται πειθαρχικά.



Μαμάδες, ενημερωθείτε!

Της έγγραφης συναίνεσης της μητέρας προηγείται ενημέρωσή της σχετικά με τα οφέλη του μητρικού θηλασμού για την υγεία και την ανάπτυξη του βρέφους, για την υγεία της ίδιας, καθώς και για τους ενδεχομένους κινδύνους που συνεπάγεται η λανθασμένη χρήση των υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος (formula). Σε κάθε περίπτωση χορήγησης υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη μέριμνα στην ενημέρωση της μητέρας για τη σωστή παρασκευή και χορήγησή τους.

Σύμφωνα με την υπουργική απόφαση για τη χορήγηση ξένου γάλακτος, συμπληρώνεται ένα ειδικό έντυπο, το οποίο φυλάσσεται στον ιατρικό φάκελο του νεογνού και της μητέρας, και αποτελεί μέρος του τηρουμένου ιατρικού αρχείου.

Σε περίπτωση γέννησης διδύμων, θα πρέπει το έντυπο να συμπληρώνεται για κάθε δίδυμο ξεχωριστά.

Ο γιατρός είναι υποχρεωμένος να ενημερώσει τη μητέρα και να λάβει τη συναίνεσή της, όπως προκύπτει και από τα άρθρα 11 και 12 του Κώδικα Ιατρικής Δεοντολογίας (Ν. 3418/2005).





Επίσης, ο νόμος προβλέπει ότι, στην περίπτωση που το μωρό –για ιατρικούς λόγους– δεν πρέπει να θηλάσει ή πρέπει να του χορηγηθεί για κάποιο διάστημα ξένο γάλα, ο θεράπων ιατρός πρέπει να αιτιολογήσει εγγράφως τη χορήγηση του ξένου γάλακτος. Με το έγγραφο αυτό, που συμπληρώνει ο γιατρός, γίνεται προσπάθεια να σταματήσει η αυθαίρετη χορήγηση του ξένου γάλακτος στο μαιευτήριο.

Αποδεκτοί ιατρικοί λόγοι θεωρούνται οι εξής: σοβαρή υπογλυκαιμία, διαταραχή μεταβολισμού, σημαντική αφυδάτωση, σοβαρή ασθένεια της μητέρας, λήψη φαρμάκων από τη μητέρα, μητέρα θετική για HIV, προωρότητα και αδυναμία χορήγησης μητρικού γάλακτος. Εκτός αυτών, υπάρχουν και άλλοι αποδεκτοί ιατρικοί λόγοι που βεβαιώνονται από τον γιατρό.

Να σημειώσουμε ότι πλέον όλα τα πρόωρα μωρά πρέπει να σιτίζονται μόνο με μητρικό γάλα –είτε της μητέρας τους είτε από τράπεζα μητρικού γάλακτος–, το οποίο είναι μη εμπλουτισμένο, αν το βάρος γέννησης του προώρου είναι μεγαλύτερο των 1.500 γραμμαρίων, και εμπλουτισμένο, με ειδικά σκευάσματα, αν το βάρος είναι μικρότερο των 1.500 γραμμαρίων.

Καταλήγοντας, από τον Ιούνιο του 2017 ισχύει η ακόλουθη διαδικασία: Αφού ενημερωθεί η μητέρα για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού και εφόσον δεν θέλει να θηλάσει για προσωπικούς της λόγους, θα πρέπει να υπογράψει ότι συναινεί, προκειμένου να χορηγηθεί ξένο γάλα στο μωρό της. Είναι δικαίωμα του βρέφους να θηλάσει τη μητέρα του, αλλά και δικαίωμα της μητέρας να μη θηλάσει το μωρό της. Η τελευταία όμως πρέπει να ενημερώνεται για τον μητρικό θηλασμό και, όντας ενημερωμένη, να έχει την ευθύνη της χορήγησης του ξένου γάλακτος, βάζοντας την υπογραφή της.





ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ, ΤΙ;

Η περίοδος πριν από την εφηβεία είναι πρόκληση όχι μόνο για τα ίδια τα παιδιά, αλλά και για τους γονείς και τους δασκάλους τους.

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ, ΤΙ;

Από τον **Αναστάσιο Σταύρου**

Παιδοψυχίατρο, Επιστημονικό Συνεργάτη Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής & Έδρας UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο, Α' Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΙ ΟΡΟΙ «ΠΡΟΕΦΗΒΕΙΑ» ΚΑΙ «ΠΡΟ-ΕΦΗΒΟΣ» ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-12 ΕΤΩΝ, ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΟΥ ΠΡΟΗΓΕΙΤΑΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ. Συχνά ο όρος αυτός

συχχέεται με εκείνον της πρώιμης ήβης-εφηβείας, ο οποίος περιγράφει την έναρξη της εφηβείας νωρίτερα από τη συνηθισμένη-αναμενόμενη ηλικία έναρξης. (Ιατρικά, τοποθετείται στα κορίτσια πριν από την ηλικία των 8 ετών συνήθως.) Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς θα πρέπει να μιλήσουν με τον παιδίατρό τους, ο οποίος και θα τους κατευθύνει. Εξάλλου, πολλά αγόρια εισέρχονται στην εφηβεία στα 11 έτη, ενώ αντίστοιχα στα κορίτσια η ηλικία ποικίλλει.

Οι προέφηβοι δεν είναι πλέον παιδιά, ωστόσο δεν είναι ακόμα έφηβοι. Βιώνουν αρκετές αλλαγές και καλούνται να αναλάβουν περισσότερες πρωτοβουλίες, ενώ έρχονται αντιμέτωποι με αρκετές προκλήσεις-κινδύνους, ειδικά στη σύγχρονη εποχή. Σε αυτή την ηλικία μαθαίνουν για τη σεξουαλική επαφή, τη χρήση ουσιών και αλκοόλ, και διαμορφώνουν την προσωπική τους αντίληψη σχετικά με αυτά τα θέματα. Η χρήση των ηλεκτρονικών μέσων και του διαδικτύου διευκολύνει την πρόσβαση σε πληροφορίες μη κατάλληλες για παιδιά, ενώ οι γονείς αδυνατούν συνήθως να ελέγξουν τη ροή της πληροφορίας. Η ομάδα των συνομηλίκων αρχίζει να παίζει ολοένα και πιο σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα των προεφήβων.



Το συναισθηματικό προφίλ του προεφήβου

Ο προέφηβος αποτελεί πρόκληση τόσο για τον δάσκαλο όσο και για τον γονέα. Κάποιες στιγμές είναι γλυκός και τρυφερός, ενώ σε μικρό χρονικό διάστημα μπορεί να γίνει απόμακρος και θλιμμένος. Με την παρότρυνση των συνομηλίκων του αναζητεί καινούργια ενδιαφέροντα, τα οποία μπορεί να απορρίψει μετά από σύντομο χρονικό διάστημα για κάτι διαφορετικό. Αρχίζει να ανακαλύπτει την προσωπικότητά του και τα ενδιαφέροντά του, δεχόμενος τις επιρροές των φίλων του ή του κοινωνικού του περιβάλλοντος, το οποίο καλείται να διαχειριστεί. Επιθυμεί συχνά να συσχετιστεί με τους φίλους του και να διαφωνήσει με τους γονείς του, θεωρώντας ότι τα ξέρει όλα. Με λίγα λόγια, ο παιδικός τρόπος επικοινωνίας αντικαθίσταται σταδιακά από τη διαλεκτική επικοινωνία και την επιθυμία του προεφήβου να υποστηρίξει την άποψή του κάποιες φορές και πιο επιθετικά, καθώς δεν έχει μάθει ακόμη να διαχειρίζεται το συναίσθημά του. Οι γονείς συχνά ξαφνιάζονται από αυτές τις συμπεριφορές, καθώς θεωρούν ότι το παιδί τους είναι μικρό ακόμη, στην ηλικία των 9, 10 ή και 11 ετών, παραγνωρίζοντας συχνά το γεγονός ότι αυτό βρίσκεται στην προεφηβεία, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις στην εφηβεία. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αντιδρούν βεβιασμένα και με άγχος, επιδεινώνοντας συνήθως ακόμη και απλές καταστάσεις.





Διαχείριση της κρίσης

Ανάλογα με την προσωπικότητα του κάθε παιδιού, αλλά και την ικανότητα του γονέα, οι περισσότερες καταστάσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν με απλές στρατηγικές. Πιο συγκεκριμένα, η δημιουργία συμβολαίων συμπεριφοράς, η επιβράβευση της θετικής συμπεριφοράς, η αφαίρεση προνομίων (πάντα με προηγούμενη σχετική συμφωνία), η συζήτηση για τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν μέσα από νέες, για το παιδί, εμπειρίες, καθώς και η επιβολή ήπιων συνεπειών ως αποτέλεσμα της συμπεριφοράς του προεφήβου, αποτελούν μερικούς από τους ενδεδειγμένους τρόπους διαχείρισης της κρίσης από τη μεριά των γονέων. Στη σημερινή εποχή, κατά την οποία παρέχονται περισσότερες ελευθερίες στα παιδιά, οι γονείς πρέπει να έχουν τον τελικό λόγο αλλά και τον έλεγχο στην καθη-

μερινότητα του παιδιού τους, καθιστώντας σαφές ότι τα προνόμια κερδίζονται, δεν χαρίζονται. Από την άλλη, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να εξηγούν στο παιδί τους λόγους της δικής τους συμπεριφοράς απέναντι σε αυτό. Ταυτόχρονα, καλούνται να ακούσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες του, και να τις συνυπολογίσουν στην τελική τους απόφαση. Ωστόσο, είναι σημαντικό οι γονείς να έχουν στον νου τους ότι η δική τους συμπεριφορά αποτελεί, ακόμη σε αυτήν την ηλικία, το πιο ισχυρό διδακτικό μοντέλο για το παιδί σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη στρατηγική. Τελειώνοντας να επισημάνουμε ότι ο προεφήβος των 9 ετών διαφοροποιείται από τον 11χρονο, καθώς οι ανάγκες, οι επιθυμίες και οι υποχρεώσεις είναι αρκετά διαφορετικές. Ανάλογα θα πρέπει να προσαρμόζονται και οι γονείς.



ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Από τον **Ευστράτιο Σ. Πατσούρη**

Ομότιμο Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Διευθυντή
του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου
Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών & Ιατρικής Ακριβείας
«Κώστας Στεφανής» (ΕΠΨΥ)



ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Ο «πιο καλός ο μαθητής» δεν είναι εύκολη υπόθεση για έναν έφηβο, και υπάρχουν λόγοι πίσω από αυτό. Κατ' αρχάς, η ίδια η ηλικιακή φάση του ατόμου.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΣΥΧΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΠΤΩΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ, ΓΕΓΟΝΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ, ΣΕ ΠΟΛΛΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ, ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΙΤΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ.

Για κάποιους εφήβους η πτώση της σχολικής επίδοσης είναι παροδική και μπορεί να διαρκέσει από κάποιους μήνες έως και λίγα χρόνια, ενώ για άλλους συνεχίζεται και στο λύκειο, και φτάνει μέχρι το τέλος των σχολικών χρόνων.

Από το δημοτικό στο γυμνάσιο: Αλλαγή σελίδας

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο και μετέπειτα στο λύκειο είναι από μόνη της ένα «σοκ» για την καθημερινότητα του εφήβου και αναφορικά

με τη σχολική ζωή όπως την ήξερε έως τώρα. Μεγάλη μερίδα των εφήβων παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής τόσο σε ψυχοκοινωνικό όσο και σε ακαδημαϊκό επίπεδο. Από τη μία, ο έφηβος καλείται να απομακρυνθεί από ένα σημαντικό γι' αυτόν πρόσωπο επαφής –τον δάσκαλο ή τη δασκάλα– και πολλές φορές να αποχωριστεί φίλους με τους οποίους ήταν μαζί για χρόνια στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Από την άλλη, δεν έχει αναπτύξει ακόμη την ωριμότητα για να κατανοήσει σε βάθος τα οφέλη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ενώ ταυτόχρονα αυξάνονται οι ακαδημαϊκές απαιτήσεις και οι ώρες που πρέπει να αφιερώνει στο σχολείο και στη μελέτη, έχοντας λιγότερες ώρες για να ασχοληθεί με πράγματα που αγαπά, όπως το παιχνίδι με φίλους και η ενασχόληση με κάποιο άθλημα ή με καλλιτεχνικές δραστηριότητες.





Οι αριθμοί μιλούν από μόνοι τους

Όπως καταγράφουν έρευνες του ΕΠΙΨΥ, η ικανοποίηση από το σχολείο μειώνεται σημαντικά κατά την εφηβική ηλικία και κατά τη μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο και αργότερα στο λύκειο. Οι μαθητές της ΣΤ΄ Δημοτικού δηλώνουν ικανοποιημένοι από το σχολείο σε ποσοστό 83,9%, με το ποσοστό να μειώνεται στη Β΄ Γυμνασίου στο 57,1% και στην Α΄ Λυκείου στο 48,9%. Άξια προσοχής είναι και η διαχρονική πορεία των στοιχείων: η ικανοποίηση που προσφέρει το σχολείο από 73,8% το 1998 μειώνεται στο 63,3% το 2014. Για να ερμηνεύσει κανείς το γεγονός αυτό, θα πρέπει να εκτιμήσει τις ολοένα αυξανόμενες απαιτήσεις και τις προκλήσεις στις οποίες πρέπει να ανταποκριθούν οι έφηβοι, ενδεχομένως τις σαρωτικές αλλαγές που έχει φέρει στη ζωή τους η έλευση του internet και των κοινωνικών δικτύων, σε συνδυασμό με την αυξανόμενη αβεβαιότητα για το μέλλον, λόγω και των κοινωνικο-οικονομικών συνθηκών.



Αν μάλιστα συνεκτιμήσει κανείς και την ελληνική πραγματικότητα, οι γονείς των εφήβων, προσπαθώντας να δώσουν στα παιδιά τους όσο το δυνατόν περισσότερα εφόδια, γεμίζουν και τα απογεύματά τους με ιδιαίτερα μαθήματα, φροντιστήρια, μαθήματα ξένων γλωσσών και άλλες δραστηριότητες, οι οποίες συχνά μπορεί «να πνίξουν» τον έφηβο και να κάνουν την ήδη δύσκολη μετάβαση ακόμη δυσκολότερη.

Στις αντικειμενικές δυσκολίες που επιφέρει η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο και μετά στο λύκειο έρχεται να προστεθεί και η άποψη, η αντίληψη του εφήβου για το σχολείο. Πιστεύει ότι πρόκειται για ένα θετικό σχολικό περιβάλλον, που δεν περιορίζεται μόνο στη θετική εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά επεκτείνεται και στις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα σε αυτό; Εκτιμά ότι λειτουργεί ως προστατευτικό πλαίσιο για πολλές συμπεριφορές κινδύνου και για ψυχοκοινωνικά προβλήματα; Τα σχετικά στοιχεία, όπως καταγράφονται τα τελευταία 20

χρόνια από τις έρευνες του ΕΠΙΨΥ, είναι αποκαρδιωτικά. Ένα σημαντικό μέρος του εφηβικού πληθυσμού, που φτάνει έως και το 40%, νιώθουν πίεση από το σχολείο, δεν αντλούν ικανοποίηση από αυτό, δεν είναι ικανοποιημένοι από τις σχέσεις τους με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους, η επίδοσή τους είναι χαμηλή και μπορεί να υφίστανται σχολικό εκφοβισμό. Συγκρίνοντας μάλιστα την κατάσταση στην Ελλάδα με αυτήν σε άλλες χώρες, το ποσοστό των δεκαπεντάχρονων εφήβων στη χώρα μας που δηλώνουν ότι «τους αρέσει πολύ το σχολείο» είναι 4 φορές χαμηλότερο (6,1%) συγκριτικά με εκείνο των δεκαπεντάχρονων στις περίπου 40 χώρες του διακρατικού προγράμματος HBSC/WHO συνολικά (24,1%). Επιπροσθέτως, σύμφωνα με στοιχεία του ΕΠΙΨΥ, φαίνεται ότι η ικανοποίηση των εφήβων από το σχολείο συνδέεται και με το ενδιαφέρον που επιδεικνύουν οι γονείς τους σχετικά με θέματα που αφορούν το σχολείο (για παράδειγμα, κατά πόσον οι γονείς τους είναι πρόθυμοι να τους βοηθήσουν στα μαθήματά τους ή όταν έχουν κάποιο πρόβλημα στο σχολείο, κατά πόσον τους ενθαρρύνουν να τα πηγαίνουν καλά, ενδιαφέρονται για το τι συμβαίνει στο σχολείο και είναι πρόθυμοι να συζητούν με τους καθηγητές τους;).

Η θέση των ενηλίκων

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, αφενός είναι σημαντικό οι γονείς να είναι παρόντες και υποστηρικτικοί προς τους εφήβους στα θέματα που αφορούν το σχολείο, αφήνοντάς τους παράλληλα χώρο για ασχολίες που οι ίδιοι προτιμούν. Αφετέρου, οι χαράσσοντες πολιτική οφείλουν να προχωρήσουν σε ουσιαστική αξιολόγηση της υπάρχουσας κατάστασης στο ελληνικό σχολείο και να προβούν σε αλλαγές και παρεμβάσεις που θα βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα, αντανακλώντας την υπάρχουσα κατάσταση.

Ο Τομέας Επιδημιολογικών & Ψυχοκοινωνικών ερευνών του ΕΠΙΨΥ, που λειτουργεί από την ίδρυση του Ινστιτούτου, στοχεύει, μεταξύ άλλων, στην αποτύπωση της κατάστασης της ψυχοκοινωνικής υγείας των εφήβων, των συνηθειών τους, των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου καθώς και των αντιλήψεων και στάσεων γύρω από θέματα που συνδέονται γενικότερα με την υγεία.





ΟΤΑΝ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ «ΠΑΡΑΠΟΝΙΕΤΑΙ»

Σε κάθε αλλαγή των συνηθειών του εντέρου, η οποία χρονίζει και επιμένει, ο ειδικός γιατρός έχει τον λόγο αλλά και τη λύση στο πρόβλημα.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΡΡΟΙΑ

ΟΤΑΝ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ «ΠΑΡΑΠΟΝΙΕΤΑΙ»

Από την **Μαρία Ρογαλίδου**

MD, PhD, Παιδίατρο – Παιδογαστρεντερολόγο,
Επμελήτρια Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ, Μονάδα
Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας & Διατροφής

ΤΟ ΧΡΩΜΑ, Η ΣΥΣΤΑΣΗ, ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΚΑΙ Η ΟΣΜΗ ΤΩΝ ΚΟΠΡΑΝΩΝ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΑΠΟ ΕΜΑΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΚΟΠΡΑΝΑ ΤΟΥ ΑΠΟ ΜΕΡΑ ΣΕ ΜΕΡΑ Ή ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΗΜΕΡΑ.

Η συχνότητα των κενώσεων εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού. Στη βρεφική ηλικία παρατηρείται συνήθως φυσιολογικά αυξημένη συχνότητα αφόδευσης και ποικίλλει ανάλογα με τη σίτιση του βρέφους (θηλάζον ή μη). Με την πάροδο της ηλικίας, η συχνότητα των κενώσεων μειώνεται σταδιακά, και μετά την ηλικία των 4 ετών ο αριθμός των κενώσεων είναι ίδιος με αυτόν των ενηλίκων, δηλαδή από 3 κενώσεις την ημέρα έως 3 την εβδομάδα. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, η συχνότητα αφόδευσης αλλά και η σύσταση των κοπράνων επηρεάζονται από τη διατροφή μας, τη λήψη υγρών και άλλους παράγοντες. Πολλές φορές παρατηρείται μία απόκλιση από τη θεωρούμενη φυσιολογική συχνότητα αφόδευσης,





συνοδευόμενη ή όχι από αλλαγή και στη σύσταση των κοπράνων. Για την αξιολόγηση της σύστασης των κοπράνων έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορες κλίμακες, με πιο δημοφιλή την κλίμακα Bristol stool scale, που δημοσιεύτηκε το 1997 στο περιοδικό *Scandinavian Journal of Gastroenterology* από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ. Χρησιμοποιώντας την κλίμακα αυτή, μπορούμε πιο αντικειμενικά να αξιολογήσουμε τη σύσταση των κοπράνων και να εκτιμήσουμε αν υπάρχουν διαταραχές στις κενώσεις – είτε διάρροια είτε δυσκοιλιότητα. Οι δύο αυτές καταστάσεις μπορεί να είναι μεμονωμένα αυτοπεριοριζόμενα συμβάντα και να υποχωρήσουν από μόνα τους ή με την τροποποίηση της δίαιτας του παιδιού, οπότε και δεν χρήζουν περαιτέρω ενασχόλησης. Ωστόσο, όταν συμβαίνουν σταθερά ή εάν συνοδεύονται και από άλλα συμπτώματα ή σημεία, θα πρέπει να ελέγχονται.

Χρόνια δυσκοιλιότητα

Μιλάμε για χρόνια δυσκοιλιότητα, όταν για διάστημα μεγαλύτερο του ενός μήνα συμβαίνουν

τουλάχιστον δύο από τα παρακάτω: λιγότερες από 2 κενώσεις την εβδομάδα, αφόδευση με σκληρά ή ογκώδη κόπρανα που συνοδεύεται από πόνο, συμπεριφορά προσπάθειας του παιδιού να μην κάνει κένωση, επεισόδια εγκόπρισης, αποβολή ογκωδών κοπράνων που αποφράσσουν την τουαλέτα.

Η επιμένουσα χρόνια δυσκοιλιότητα, που επηρεάζει την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής του παιδιού, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται έγκαιρα, ειδικά εάν το παιδί δεν ανταποκρίνεται στις πρώτες θεραπευτικές παρεμβάσεις, που γίνονται από τον παιδίατρο, με παραπομπή στον παιδιατρο-γαστρεντερολόγο, τόσο για την αντιμετώπιση του προβλήματος, όσο και για τη διερεύνηση πρωτοπαθών παθολογικών καταστάσεων που ενδεχομένως υποκρύπτονται. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και έγκαιρη διαγνωστική προσέγγιση, όταν η δυσκοιλιότητα ξεκινά πολύ νωρίς, στη βρεφική ηλικία, ή όταν συνυπάρχουν και άλλα προβλήματα, όπως η στασιμότητα ανάπτυξης, οι διαταραχές συμπεριφοράς, η εγκόπριση και η

εμφάνιση προσμίξεων αίματος στις κενώσεις. Η σωστή διατροφή, βασιζόμενη στα πρότυπα της μεσογειακής δίαιτας, και η επαρκής κατανάλωση νερού βοηθούν πολύ και σε μεγάλο βαθμό αποτρέπουν την εμφάνιση της δυσκοιλιότητας στις περισσότερες περιπτώσεις.

Όταν η διάρροια χρονίζει

Η διάρροια χαρακτηρίζεται από μαλακή έως υδαρή σύσταση των κοπράνων και από αυξημένο αριθμό κενώσεων ημερησίως. Η σύσταση των κοπράνων είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για να χαρακτηριστεί μια κένωση ως διαρροϊκή.

Όταν οι διάρροιες συνεχίζονται για διάστημα μεγαλύτερο των 2 εβδομάδων, χαρακτηρίζονται ως χρόνιο διαρροϊκό σύνδρομο. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να οφείλονται σε τροφική αλλεργία, δυσανεξία σε κάποιες τροφές, σύνδρομο δυσαπορρόφησης ή χρόνια φλεγμονή στο έντερο.

Ως αρχική προσέγγιση, οι γονείς του παιδιού με διάρροια θα πρέπει να ελέγξουν τη διατροφή του, ώστε να μη γίνεται υπερκατανάλωση χυμών ή γλυκαντικών ουσιών, που περιέχονται σε τσίχλες και καραμέλες, και δρουν υπακτικά. Αν, παρ' όλα αυτά, η διάρροια συνεχίζεται και δεν ανταποκρίνεται στις διαιτητικές τροποποιήσεις, που έχουν κάνει αν συνοδεύεται και από άλλα, πιο ανησυχητικά συμπτώματα, όπως η δεκαδική πυρετική κίνηση, η απώλεια βάρους, η στασιμότητα στην ανάπτυξη, ο μετεωρισμός κοιλίας ή το επίμονο κοιλιακό άλγος, ή αν στα κόπρανα υπάρχουν προσμίξεις βλέννης και αίματος, τότε θα πρέπει να συμβουλευτούν αρχικά τον παιδίατρό τους και στη συνέχεια, αν αυτό κριθεί απαραίτητο, τον παιδίατρο-γαστρεντερολόγο για πιο ειδικό έλεγχο.

Έγκαιρη διαγνωστική προσέγγιση και αντιμετώπιση απαιτούνται, όταν οι διάρροιες εμφανιστούν στη νεογνική ή στη βρεφική ηλικία, αλλά και στα μεγαλύτερα παιδιά που είναι αφυδατωμένα και έχει επηρεαστεί η γενική τους κατάσταση.

Συνοψίζοντας, σε κάθε περίπτωση που τα «παράπονα» από το έντερο χρονίζουν, η εκτίμηση από τον ειδικό είναι απαραίτητη.

Τύπος 1		Μικρά, στρογγυλά, σκληρά κόπρανα (δύσκολη κένωση)
Τύπος 2		Σαν ανάγλυφο λουκάνικο
Τύπος 3		Σαν λουκάνικο με ρωγμές στην επιφάνεια
Τύπος 4		Σαν μαλακό, λείο λουκάνικο
Τύπος 5		Μαλακά, διαχωρισμένα
Τύπος 6		Πολτώδη
Τύπος 7		Υδαρή





ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΣΑΣ ΑΦΟΡΑ!

Από τα συστατικά των ακατάλληλων για την ευαίσθητη περιοχή σαπουνιών μέχρι την πτωχή υγιεινή, υπάρχουν λόγοι για να εμφανιστεί η αιδοιοκολπίτιδα στα κορίτσια, ακόμη και πριν από την εμμηναρχή.

ΑΙΔΟΙΟΚΟΛΠΙΤΙΔΑ

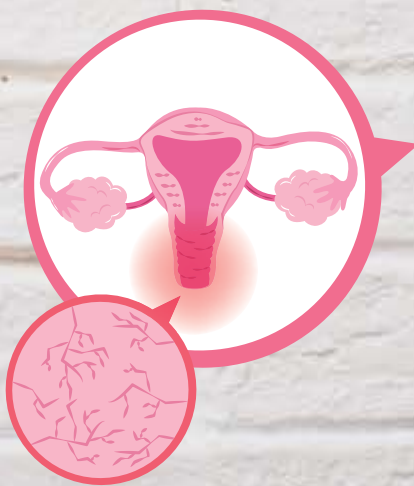
ΚΟΡΙΤΣΙΑ, ΣΑΣ ΑΦΟΡΑ!

Από την **Αικατερίνη Γιαννούλη**

Ειδικευόμενη Μαιευτικής – Γυναικολογίας, Υποψήφια διδάκτορα Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής & Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, Χωρέμιο Ερευνητικό Εργαστήριο, Α' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, στο Νοσοκομείο Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΙ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΧΝΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΜΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΤΗΣ και θα

περίμενε κανείς ότι τα γνωστά συμπτώματα δυσφορίας από το αιδοίο και τον κόλπο ταλαιπωρούν τις γυναίκες μετά την εμμηναρχή. Ωστόσο, δεν είναι λίγα τα προεφηβικά κορίτσια που παραπονούνται για κολπική έκκριση, ερεθισμό, πόνο, κνησμό (φαγούρα), ενόχληση κατά την σύρση, ακόμη και αιμόρροια, παρουσιάζουν δηλαδή συμπτώματα αιδοιοκολπίτιδας.





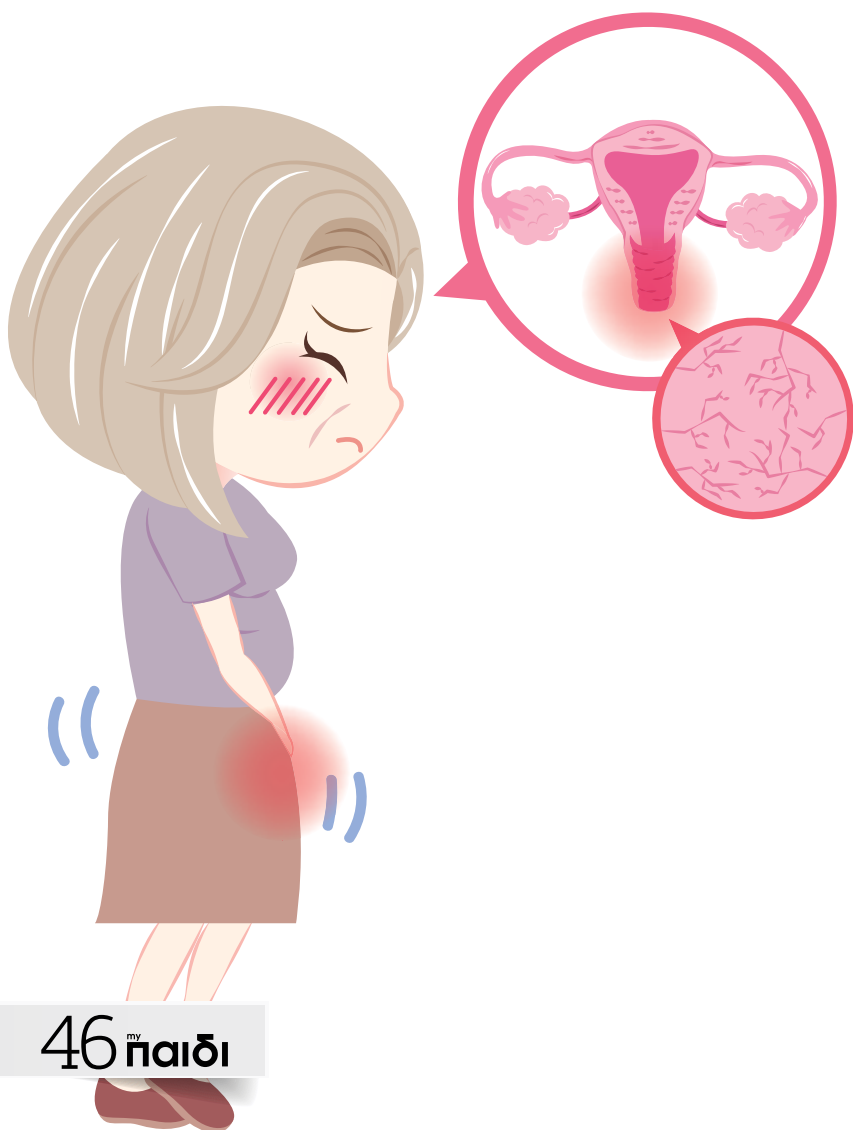
Συμπτώματα και αντιμετώπιση

Η λέξη «αιδοιοκολπίτιδα» αποτελείται από τα συνθετικά «αιδοίο», που περιλαμβάνει τα εξωτερικά γεννητικά όργανα του θήλεος, και «κόλπος», ο οποίος αποτελεί τον σωλήνα που ενώνει το αιδοίο με τη μήτρα. Η κατάληξη «-ίτιδα» παραπέμπει στη φλεγμονή των οργάνων αυτών.

Έως και τρία στα τέσσερα περιστατικά αιδοιοκολπίτιδας δεν οφείλονται σε συγκεκριμένο μικροοργανισμό, αλλά σε έναν συνδυασμό παραγόντων που καθιστούν το κορίτσι ευάλωτο. Πτωχή υγιεινή κατά την ούρηση και την κένωση στο σχολείο, χημικά σε αφρόλουτρα ή μαντιλάκια καθαρισμού, στενά κολάν ή καλσόν, αυξημένο σωματικό βάρος, αυνανισμός, ακόμη και ξένα σώματα (π.χ. χαρτί τουαλέτας, μικρό παιχνίδι) μπορεί να συντελούν στον ερεθισμό της περιοχής. Δεν είναι σπάνια και η εμφάνιση συμπτωμάτων μετά από κρυολόγημα.

Στις περιπτώσεις αυτές, που δεν υπάρχει δηλαδή συγκεκριμένος μικροβιακός παράγοντας για την εμφάνιση της αιδοιοκολπίτιδας, υπάρχουν γενικές συμβουλές για τους γονείς, που θα βελτιώσουν αναμφίβολα την κατάσταση:

- **Αναθεώρηση των κανόνων υγιεινής στην τουαλέτα:** Το πλύσιμο των χεριών πριν από την ούρηση και την κένωση, καθώς και το σκούπισμα «από εμπρός προς τα πίσω», πρέπει να ενταχθούν στην καθημερινότητα του κοριτσιού εκτός σπιτιού, ακόμη και στο σχολείο. Η καθαριότητα της ευαίσθητης περιοχής με πλύσιμο με νερό και κατάλληλο σαπούνι μετά την κένωση, όταν το κορίτσι είναι στο σπίτι, είναι πολύ σημαντική.
- **Αποφυγή ερεθιστικών χημικών παραγόντων:** Αφρόλουτρα, αρωματικές κρέμες, μαντιλάκια καθαρισμού (μωρομάντιλα) και συνθετικά εσώρουχα πρέπει να αποφεύγονται. Η καθαριότητα της περιοχής των γεννητικών οργάνων πρέπει να γίνεται ή μόνο με νερό ή με ειδικό καθαριστικό σαπούνι, κατάλληλο για την ηλικία του κοριτσιού.
- **Sitzbaths / λουτρό με χλιαρό καθαρό νερό:** Για 10-15 λεπτά κάθε μέρα το κορίτσι κάθεται σε ένα λεκανάκι με σκέτο χλιαρό νερό χωρίς σαπούνι ή αφρόλουτρο.





- **Αποφυγή ζέστης και υγρασίας:** Συνιστάται ύπνος με νυχτικό χωρίς εσώρουχο, καλό σκούπισμα της ευαίσθητης περιοχής μετά το μπάνιο, ακόμη και με τη χρήση του σεσουάρ μαλλιών (σε κρύο αέρα). Θα πρέπει να αποφεύγονται τα στενά ρούχα, τα κολάν και τα καλσόν, ενώ το καλοκαίρι τα βρεγμένα μαγιό πρέπει να αλλάζονται εγκαίρως. Η ούρηση με ανοικτά πόδια (ή και ανάποδα στην τουαλέτα, κοιτώντας το καζανάκι) βοηθά στο να μην παλινδρομούν τα ούρα προς την είσοδο του κόλπου.

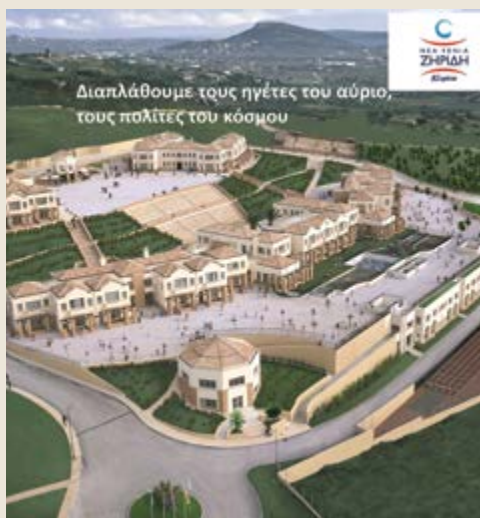
Όσον αφορά τις περιπτώσεις που οφείλονται σε κάποιον μικροβιακό παράγοντα, αυτές θα διαγνωστούν μετά από εξέταση του κολπικού υγρού. Η λήψη του υλικού προς εξέταση γίνεται από ειδικό ιατρό, παιδίατρο ή παιδογυναικολόγο. Ανάλογα με την ηλικία του κοριτσιού, η εξέταση του αιδοίου και του κόλπου γίνεται είτε στην αγκαλιά του γονέα είτε σε ειδικό εξεταστικό κρεβάτι ή καρέκλα. Η εξέταση της περιοχής γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή για την ηλικία και την ανατομία του μικρού κοριτσιού. Τα συχνότερα μικρόβια που απομονώνονται είναι μικρόβια που προέρχονται από το αναπνευστικό ή από το έντερο. Σε περίπτωση που βρεθεί το υπεύθυνο παθογόνο, χορηγείται στο κορίτσι το κατάλληλο αντιβιοτικό από

το στόμα. Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στα «σκουληκάκια» (οξύουροι/έλμινθες) που ταλαιπωρούν πολλές οικογένειες. Οι οξύουροι ζουν στο έντερο και εναποθέτουν τα αυγά τους στο δέρμα γύρω από τον πρωκτό, γεγονός που δημιουργεί έντονο κνησμό. Πολλές φορές το κορίτσι δεν είναι σε θέση να διαχωρίσει εάν τα συμπτώματα προέρχονται από τα έξω γεννητικά όργανα ή από την περιπρωκτική περιοχή. Η αντιμετώπιση είναι και σε αυτήν

την περίπτωση φαρμακευτική.

Τέλος, περιπτώσεις σεξουαλικής κακοποίησης μπορεί να έρθουν στο φως, εάν στην καλλιέργεια του κολπικού υγρού του κοριτσιού απομονωθεί κάποιος μικροβιακός παράγοντας που μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή. Γονόρροια, χλαμύδια ή τριχομονάδες αναζητούνται στο μικροσκόπιο ή με μοριακές τεχνικές στις κολπικές εκκρίσεις. Συμπερασματικά, συμπτώματα πόνου, φαγούρας, ερεθισμού και κολπικών υγρών θέτουν συνήθως την υποψία αιδοιοκολπίτιδας. Με τη βοήθεια παιδίατρου εξειδικευμένου στην παιδική γυναικολογία ή παιδογυναικολόγου, η διάγνωση είναι έγκαιρη, ανώδυνη και η θεραπεία των συμπτωμάτων άμεση και στοχευμένη. Ωστόσο, εξίσου σημαντική είναι και η πρόληψη με γενικά μέτρα υγιεινής και φροντίδας της ευαίσθητης περιοχής.

ΝΕΑ ΓΕΝΙΑ ΖΗΡΙΔΗ: ΜΕ ΒΛΕΜΜΑ ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ



Στη Νέα Γενιά Ζηρίδη έχουμε μία αποστολή: Να δημιουργούμε τους Ηγέτες του αύριο, τους πολίτες του κόσμου. Βασική μας προτεραιότητα, παράλληλα με την ακαδημαϊκή αριστεία, είναι η καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής – soft skills για όλους τους μαθητές μας από 2,5 έως 18 ετών. Η επιτυχία των προγραμμάτων στηρίζεται στο γεγονός ότι είναι βιωματικά και προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε ηλικίας. Μεταξύ άλλων, οργανώνουμε προγράμματα κατά της ενδοσχολικής βίας και διδάσκουμε δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων. Εντάσσουμε τις δράσεις μας στους 17 Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ και παρακολουθούμε τα αποτελέσματα των εργασιών του Συμβουλίου της Ευρώπης σχετικά με την ανάγκη καλλιέργειας δεξιοτήτων. Τα δίδακτρα του σχολείου είναι πολύ προσιτά, ενώ παρέχονται και υποτροφίες.

Πληροφορίες στην ιστοσελίδα:
www.ziridis.gr και στο τηλέφωνο: 210 6685600.

ΧΟΡΕΥΤΗ: ΓΕΥΣΗ ΠΟΥ «ΧΟΡΕΥΕΙ» ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Η Χρυσή Ζύμη, πιστή στην αξία των γνήσιων σπιτικών γεύσεων, δημιούργησε τη Χορευτή, μια πίτα με ένα μοναδικό «χορευτό» φύλλο, που υποδέχεται σταγόνα-σταγόνα το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Οι τραγανιστές της δίπλης αγκαλιάζουν τη γέμιση με τα πιο εκλεκτά υλικά της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Μπείτε κι εσείς στον χορό της νοστιμιάς και της πιο τραγανής απόλαυσης μιας αυθεντικής σπιτικής συνταγής, επιλέγοντας τη Χορευτή σε τρεις γευστικές επιλογές:

- Χορευτή Τυρόπιτα με: Φέτα, Καπνιστό τυρί Μετσόβου και Γραβιέρα Κρήτης. Για όσους αγαπούν τις αυθεντικές γεύσεις.
- Χορευτή Σπανακόπιτα με: Σπανάκι, Μυζήθρα, Πράσο και Φέτα. Για τους λάτρεις της παράδοσης.



- Χορευτή Κοτόπιτα με: Κοτόπουλο, Γραβιέρα και Πιπεριές. Για εκείνους που αγαπούν τις ιδιαίτερες αλλά πάντα νόστιμες γεύσεις. Για την πιο ιδιαίτερη εκδοχή της νοστιμιάς! Χρυσή Ζύμη. Δεν έτυχε... Πέτυχε!

ΔΙΡΦΥΣ: ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΣΤΟΝ ΕΒΡΟ

Η εταιρεία εμφιάλωσης νερού «Δίρφυς» εφοδίασε με εμφιαλωμένο νερό τις ελληνικές δυνάμεις, που κάτω από εξαιρετικά αντίξοες συνθήκες φυλάσσουν τα ελληνοτουρκικά σύνορα στον Έβρο. Η προσφορά της εταιρείας εμφιάλωσης «Δίρφυς Α.Ε.» αποφασίστηκε σε μια δύσκολη περίοδο για τη χώρα μας, όπου οι φρουροί των συνόρων διαχειρίζονται την κατάσταση με τόλμη αλλά και ψυχραιμία. Η παράδοση ολοκληρώθηκε στις 6 Μαρτίου στο Αστυνομικό Τμήμα Συνοριακής Φύλαξης στην Ορεστιάδα, στο Νέο Χειμώνιο.





ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΕΜΑΤΟ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ

Η Maped Hellas, συνεχίζοντας την ανάπτυξη της γκάμας των προϊόντων της, εισέρχεται στον κόσμο του δημιουργικού παιχνιδιού, με τη νέα σειρά "Creativ". Η σειρά Creativ –Χέρια Γεμάτα Περιπέτειες– αποτελείται από ολοκληρωμένα σετ κατασκευών με τα εργαλεία τους. Γνωρίστε τα!

Μάθετε περισσότερα στο www.maped.com
MAPED HELLAS.
Τηλέφωνο: 210 5768870.

BABY ECOS



Το Υποαλλεργικό και Δερματολογικά ελεγμένο Baby Ecos είναι ένα αγνό υγρό απορρυπαντικό με συστατικά φυτικής προέλευσης, που σέβεται τον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Με ισορροπημένο pH, προστατεύει ταυτόχρονα την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα, αλλά και τα χρώματα και τα υφάσματα στα ρουχαλάκια τους. Με Vegan πιστοποίηση από τον διεθνή οργανισμό VEGAN

SOCIETY, εγγυάται μια σύνθεση:

- χωρίς βαφές
 - χωρίς φθαλικές και φωσφορικές ενώσεις
 - χωρίς parabens
 - χωρίς οπτικά λαμπρυντικά
 - χωρίς πειράματα σε ζώα
 - ισορροπημένο pH
 - με ενεργά συστατικά φυτικής προέλευσης
 - με ενσωματωμένο μαλακτικό 2 σε 1.
- Με εκπληκτικά φυσικά αρώματα: λεβάντα, χαμομήλι, πασχαλιά.

«ANASSA MOMENTS»: ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΦΥΣΗΣ



Η εταιρεία ANASSA ORGANICS, με τα κορυφαία ποιότητας ροφήματα από ελληνικά αρωματικά φυτά βιολογικής καλλιέργειας, υπογράφει μία νέα σειρά 10 μονοποικιλιακών ροφημάτων και μειγμάτων, τα Anassa Moments, τα οποία διατηρούν την ποιότητα της πρώτης ύλης σε υψηλά επίπεδα, ενώ ο μοναδικός και πρωτότυπος τρόπος σερβιρίσματος παραμένει ίδιος. Κάθε φακελάκι περιέχει ένα ολοκληρωμένο «πακέτο» σερβιρίσματος του ροφήματος: έτοιμο φίλτρο και ξύλινο στήριγμα για την κούπα. Τα νέα ροφήματα βρίσκονται ήδη σε πολλές αγορές του εξωτερικού, ενώ στην εγχώρια αγορά μπορείτε να τα βρείτε σε επιλεγμένα καταστήματα. Παράλληλα, μπορείτε να τα απολαύσετε σε πολλά καφέ και ξενοδοχεία σε όλη την Ελλάδα.

Μάθετε για τα ANASSA MOMENTS στο www.anassaorganics.com

ΜΥΡΑΙΔΙ READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaidi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπειριστατωμένη 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/ση: 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 ΜΥΡΑΙΔΙ». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmnworkshop@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. ΖΑ 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.

SEPTONA

calm n' care KIDS

NEA

Μαμά,
κοίτα!

Η ΝΕΑ παιδική σειρά που
μπορείς να εμπιστευθείς
τώρα που μεγαλώσαμε!



Συνιστώνται από το Εξειδικευμένο
Ιατρείο Δερματολογίας Παιδών
του Νοσοκομείου Α. Συγγρός





Ζυμαρικά με λαχανικά

φτιαγμένα το ένα για το άλλο



5 γευστικοί / Έτοιμα σε
συνδυασμοί 13'-15'

