Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Διμηνιαίο / Υγείας
Ημερομηνία: Δευτέρα, 01-06-2015
Σελίδα: 24,25 (1 από 2)
Μέγεθος: 1751 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 210 99 84 950

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Της **Αλεξίας Σβώλου**

Οδηγός επιβίωσης στα καλοκαιρινά ατυχήματα

Τι μπορεί να πάει στραβά σε μια παραλία; Τα πάντα, όταν χαίρεστε τον ήλιο και τη θάλασσα παρέα με τα πιτσιρίκια σας, καθώς αμέτρητοι κίνδυνοι παραμονεύουν γι' αυτά, ακόμη και στις πιο αθώες, φαινομενικά, συνθήκες. Γι' αυτό φροντίστε να έχετε τα μάτια σας δεκατέσσερα και να αποστηθίσετε τις συμβουλές των ειδικών, ώστε να προλάβετε τα χειρότερα. Άλλωστε, το προλαμβάνειν είναι πολύ καλύτερο από το θεραπεύειν, όπως έλεγε και ο Ιπποκράτης.

Για τους γονείς που έχουν μικρά παιδιά οι διακοπές δεν γίνεται να ισοδυναμούν με απόλυτη χαλάρωση και ξεκούραση, καθώς το καθημερινό πρόγραμμα προϋποθέτει αρκετό τρέξιμο πίσω από μικρά –ακούραστα– ζιζάνια. Ωστόσο, μπορεί να γίνουν ξέγνοιαστες, αρκεί οι γονείς να είναι υποψιασμένοι, καλά διαβασμένοι και να μην εφησυχάζουν ούτε δευτερόλεπτο. Ο οδηγός επιβίωσης του alive είναι εξαιρετικά αφιερωμένος σε όσους έχουν κουτσούβελα και περιλαμβάνει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να μη σας βγει ξινό το καλοκαιρινό διάλειμμα από το γραφείο, ειδικά τις αμέτρητες ώρες που θα περάσετε αγναντεύοντας το απέραντο γαλάζιο σε μια παραλία. Όσο για την ξεκούραση που λέγαμε νωρίτερα, περιοριστείτε στην πνευματική ξεκούραση, μακριά από κομπιούτερ, tablets και ασφυκτικά deadlines στο γραφείο και απολαύστε κάθε ανεκτίμητη στιγμή που περνάτε κοντά στα παιδιά σας παίζοντας μαζί τους. Για να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο, οι ειδικοί έχουν φτιάξει μια λίστα με τους συνήθεις κινδύνους που παραμονεύουν σε μια παραλία και ό,τι πρέπει να γνωρίζετε για να τους αποφύγετε/προλάβετε.

1. Πνιγμός-ο χειρότερος εχθρός: Τα στατιστικά στοιχεία-σοκ για τους πνιγμούς που καταγράφονται κάθε καλοκαίρι στην πατρίδα μας δεν επιτρέπουν κανέναν εφησυχασμό. Παρότι είμαστε νησιωτική χώρα, με ατέλειωτα χιλιόμετρα ακτογραμμής, κάθε χρόνο πνίγονται εκατοντάδες παιδιά και ενήλικες, κυρίως επειδή υπερεκτιμούν τις δυνάμεις τους ή επειδή πέφτουν στο νερό φαγωμένοι. Ο αναπληρωτής καθηγητής παιδιατρικής Αντώνης Καττάμης θυμίζει ότι ο πνιγμός είναι σιωπηλός, μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή και ένα νήπιο μπορεί να πνιγεί σε νερό βάθους μόλις 20 εκ., οπότε πρέπει να έχουμε τα μάτια μας δεκατέσσερα. Για τα νήπια καλύτερη λύση από τα μπρατσάκια, που μπορεί να γλιστρήσουν από τα χέρια τους, είναι τα γιλέκα-σωσίβια, ενώ για παιδιά άνω των 4 ετών ενδείκνυνται τα τουβλάκια που φοριούνται γύρω από τη μέση.

> Τα νήπια μπορούν **να πνιγούν σε δύο κουταλιές νερό,** στην κυριολεξία. Συνεπώς μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά από τα μάτια σας όσο αυτά παίζουν, ακόμα κι αν βρίσκονται έξω από τη θάλασσα

Tip: Για να έχετε το κεφάλι σας ήσυχο φροντίστε να μάθετε στα παιδιά σας από μικρά κολύμπι, πηγαίνοντάς τα στο κολυμβητήριο.

2. Ηλιακό έγκαυμα-το ατύχημα που δεν πρέπει να συμβεί: Σε αντίθεση με τους ενήλικες, τα βρέφη και τα νήπια έως 2 ετών δεν προστατεύονται από την παραγωγή μελανίνης, γιατί δεν έχουν μελανοκύτταρα, και γι' αυτό δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο χωρίς ρούχα. Όπως επισημαίνει ο αναπληρωτής καθηγητής δερματολογίας-αφροδισιολογίας κ. Δημήτρης Ρηγόπουλος, τα εγκαύματα της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας έχουν βαρύ αντίκτυπο στην υγεία, καθώς πολλαπλασιάζουν την πιθανότητα να πάθουμε μελάνωμα (επιθετικό καρκίνο του δέρματος) μεγαλώνοντας, και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγονται. Τα μικρά παιδιά πρέπει να φορούν ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι (t-shirt) ή ολόσωμο μαγιό όταν παίζουν στην παραλία και να αποφεύγουν το μπάνιο το καταμεσήμερο, που ο ήλιος καίει. Χρησιμοποιούμε πάντοτε βρεφικό ή παιδικό αντηλιακό για να καλύψουμε κάθε ακάλυπτη σπιθαμή του δέρματος των παιδιών και προτιμούμε αντηλιακά με φυσικά φίλτρα, που δεν ερεθίζουν την bébé επιδερμίδα.

Tip: Κάθε μιάμιση με δύο ώρες ανανεώνουμε το αντηλιακό και στα παιδιά και σε εμάς τους ίδιους, γιατί μετά την πάροδο αυτού του διαστήματος, τα αντηλιακά του φίλτρα καθίστανται ανενεργά και το προϊόν παύει να

www.clipnews.gr

Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Διμηνιαίο / Υγείας
Ημερομηνία: Δευτέρα, 01-06-2015
Σελίδα: 24,25 (2 από 2)
Μέγεθος: 1751 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 210 99 84 950

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

για γονείς

μας προστατεύει, ακόμη και αν αναγράφει στη συσκευασία του πως είναι αδιάβροχο ή ανθεκτικό στο νερό.

3. Ηλίαση-θερμοπληξία: Τζιζ, καίει! Το παιδικό κεφαλάκι είναι πιο ευαίσθητο στη ζέστη, όπως ακριβώς συμβαίνει και με το παιδικό δερματάκι στην καυτή UV ακτινοβολία. Εκτός λοιπόν από ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι ή ολόσωμο μαγιό, τα παιδιά χρειάζονται οπωσδήποτε καπέλο στην παραλία, το οποίο πρέπει να βρέχεται τακτικά για να παραμένει το κεφάλι τους δροσερό. Όπως εξηγεί η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος Σοφία Ελευθερίου, εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της θερμοπληξίας διαδραματίζει και η λήψη υγρών, ώστε να αποφευχθεί η αφυδάτωση. Επειδή στα παιδιά –όπως και στους ηλικιωμένους– το αίσθημα της δίψας υπολειτουργεί, τα πιτσιρίκια πρέπει να πίνουν τακτικά νερό ή χυμούς, ακόμη κι όταν δεν διψούν, προκειμένου να μην αφυδατωθούν.

Tip: Η καλύτερη επιλογή για την παραλία είναι τα καπέλα με φαρδύ γείσο, τα οποία είναι προτιμότερα από τα κασκέτα, καθώς σκιάζουν και τα μάτια ακόμη και όταν τα πιτσιρίκια δεν φορούν γυαλιά.

4. Όταν ο ήλιος «στραβώνει»: Τα παιδικά ματάκια είναι ευαίσθητα στην ηλιακή ακτινοβολία, και τα μωρά από την ηλικία των 6 μηνών και άνω πρέπει να φορούν γυαλιά ηλίου με σκουρόχρωμους φακούς όταν βρίσκονται στο ύπαιθρο, τα οποία είναι προτιμότερο να τα αγοράζουμε από οπτικά καταστήματα, για να είμαστε σίγουροι, εξηγεί ο οπτικός-οπτομέτρης Σωτήρης Δαμίγος, πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Οπτικών Οπτομετρών. Αν τα παιδιά δεν φορούν γυαλιά, χρειάζονται οπωσδήποτε καπέλο με γείσο όταν βρίσκονται στην παραλία, ενώ και στο νερό (της θάλασσας ή της πισίνας) είναι χρήσιμα τα γυαλιά κολύμβησης, καθώς προστατεύουν τα ευαίσθητα ματάκια τους από τους ερεθισμούς που μπορεί να προκαλέσει το αλάτι ή το χλώριο.

> «Πρέπει να προστατεύουμε τα παιδιά από τον ήλιο, γιατί τα επαναλαμβανόμενα ηλιακά εγκαύματα μέχρι την ηλικία των 18 ετών έχουν βαρύτερο αντίκτυπο στην υγεία, καθώς πολλαπλασιάζουν τον κίνδυνο δερματικού καρκίνου»

1. Δημήτρης Ρηγόπουλος, αναπληρωτής καθηγητής Δερματολογίας

Tip: Μετά από κάθε εξόρμηση στην παραλία και κάθε επίσκεψη στο κολυμβητήριο, πλένουμε καλά τα γυαλιά του ήλιου και της κολύμβησης με νερό της βρύσης και τα φυλάμε στις θήκες τους για να μη χαραχθούν οι φακοί.

5. Άουτς, πάτησα αχινό: Το πιο συχνό και ενοχλητικό «ατύχημα» της παραλίας δεν κάνει διακρίσεις στην ηλικία. Μπορεί ωστόσο να προληφθεί με τον πιο απλό τρόπο, χρησιμοποιώντας «πεδιλάκια» νερού. Επίσης, καλό είναι να διδάξετε στα παιδιά σας πως δεν περπατάμε σε βραχάκια στα οποία υπάρχουν αχινοί και δεν μπαίνουμε ξυπόλυτοι σε βραχώδεις ακτές, τις οποίες αγαπούν οι αχινοί. Αν το βλαστάρι σας πατήσει αχινό, αλείψτε με λάδι το σημείο και περιμένετε λίγο να βγει προς τα έξω η ακίδα, ώστε να την τραβήξετε με ένα τσιμπιδάκι φρυδιών. Στη συνέχεια, απλώστε τοπικά μια επουλωτική κρέμα.

Tip: Για να μπορείτε να αντιμετωπίζετε τέτοιου είδους ενδεχόμενα ακόμη και όταν βρίσκεστε σε δυσπρόσιτες παραλίες, μακριά από τον πολιτισμό, φροντίστε να έχετε μαζί σας έναν σουγιά-πολυεργαλείο, που έχει και τσιμπιδάκι ενσωματωμένο.

6. Μια τσούχτρα, μα ποια τσούχτρα: Τσούχτρες, μέδουσες, αλλά και μέλισσες ή σφήκες τσιμπούν και μετατρέπουν το μπάνιο στη θάλασσα σε οδυνηρή εμπειρία. Το πιο χρήσιμο αντίδοτο είναι ένα αντιισταμινικό σε στικ για άμεση εφαρμογή στο σημείο του τσιμπήματος. Επίσης, βοηθά πολύ το ντους με δροσερό νερό, καθώς μετά το τσίμπημα τσούχτρας τα παιδιά συνήθως νιώθουν διάχυτη φαγούρα σε όλο τους το σώμα. Αν υπάρχει ενδεχόμενο αναφυλακτικού σοκ (της σοβαρότερης αλλεργικής αντίδρασης που μπορεί να εκδηλωθεί μετά από τσίμπημα εντόμου), φροντίζουμε πάντοτε να έχουμε μαζί μας μια ένεση αδρεναλίνης, που δρα άμεσα μέσα σε λίγα λεπτά και γίνεται εύκολα, καθώς η συσκευή έγχυσης μοιάζει με στυλό. Όπως εξηγεί ο παθολόγος Αναστάσιος Σπαντιδέας, τα συμπτώματα που πρέπει να μας υποψιάσουν για πιθανότητα αναφυλαξίας περιλαμβάνουν κοκκίνισμα, πρήξιμο, βραχνάδα στη φωνή, βήχα και δύσπνοια. Αν παρατηρήσουμε κάποιο από αυτά, πηγαίνουμε αμέσως στο κοντινότερο κέντρο υγείας ή νοσοκομείο.

Tip: Λίγος πάγος πάνω στο σημείο του τσιμπήματος βοηθά να περιοριστεί το πρήξιμο.

7. Ωχ, διάστρεμμα στον αστράγαλο: Πρόκειται για το πιο συχνό «βραβείο» που εξασφαλίζουν οι παίκτες ρακέτας κάθε ηλικίας. Αν γυρίσει ο αστράγαλος, βάζουμε μια παγοκύστη στο σημείο του τραυματισμού, ώστε να υποχωρήσει το οίδημα και να μην πρηστεί το πόδι, όπως εξηγεί ο φυσικοθεραπευτής Τάσος Τερζόπουλος. Όσο πιο γρήγορα βάλουμε την παγοκύστη τόσο το καλύτερο. Μετά πρέπει να δέσουμε το τραυματισμένο πόδι με ελαστικό επίδεσμο, προσεκτικά αλλά όχι πολύ σφιχτά, ώστε να μην εμποδίζεται η κυκλοφορία του αίματος. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμος γιατρός, ο κοντινότερος φαρμακοποιός θα σας βοηθήσει να δέσετε σωστά το πόδι.

Tip: Μετά από μια σοβαρή κάκωση, το πονεμένο πόδι πρέπει να ξεκουραστεί. Όταν ο μικρός ασθενής κάθεται ή είναι ξαπλωμένος, το πόδι πρέπει να ακουμπά σε ένα μαξιλάρι και να μένει ευθυγραμμισμένο με τον κορμό. Επίσης, δεν πρέπει να πατηθεί για το χρονικό διάστημα που θα ορίσει ο γιατρός.

www.clipnews.gr