

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

my

παιδι

#9
ΤΕΥΧΟΣ

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

μια όμορφη ματιά... στη ζωή!

ΜΕ ΑΓΑΠΗ και ΦΡΟΝΤΙΔΑ

από τη



Κάθε μέρα αξίζει!



CiEN
Παιδικό
αφρόλουτρο
για σώμα
και μαλλιά

500 ml
2.49€
(1 L = 4.98€)



TOUJOURS/LUPILU
Πάνες junior
No. 5 (11 - 25 Kg)

Κάθε συσκ. 44 τεμ.
8.95€
(1 τεμ. = 0.20€)



TOUJOURS
Παιδικές
μπατονέτες
ασφαλείας

50 τεμ.
0.69€
(1 τεμ. = 0.01€)



TOUJOURS/LUPILU
Υγρά
μωρομάντηλα
comfort / sensitive

Κάθε συσκ. 80 τεμ.
1.39€
(1 τεμ. = 0.02€)

Για την αγάπη της ζωής σας!

Οι ανάγκες των παιδιών απαιτούν αυξημένη προσοχή και η αφοσίωση που χρειάζονται οι μικροί μας μπόμπιρες δεν σταματά ποτέ. Γι' αυτό και η καθημερινή φροντίδα του παιδιού σας θα πρέπει να περιέχει προϊόντα ολοκληρωμένης και συστηματικής προστασίας με εγγυημένη αποτελεσματικότητα.

Για την αγάπη της ζωής σας, λοιπόν, φροντίσαμε να εξασφαλίσουμε προϊόντα περιποίησης που καλύπτουν τις βασικές ανάγκες του παιδιού σας και κυρίως θα κάνουν την καθημερινότητα... παιχνίδι!

www.lidl-hellas.gr



Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Κάθε τεύχος είναι μία ευκαιρία για να συστηθούμε σε νέους αναγνώστες και να συσφίξουμε τις σχέσεις μας με εσάς τους πιστούς μας φίλους, που ανατρέχετε στις σελίδες του περιοδικού μας, για να ενημερωθείτε έγκυρα και έγκαιρα πάνω σε ζητήματα που αφορούν μικρά ή μεγαλύτερα παιδιά. Όλοι εμείς οι εξειδικευμένοι επιστήμονες της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών υπογράφουμε θέματα για την ψυχική και τη σωματική υγεία των παιδιών σας, για την οποία αγωνιζόμαστε στην πρώτη γραμμή: στα ιατρεία και στις κλινικές του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ».

Στο τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας φιλοξενούμε τη συνέντευξη της Διευθύντριας και Υπεύθυνης Μονάδας Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας και Ηπατολογίας της Α' Παιδιατρικής Κλινικής, Αλεξάνδρας Παπαδοπούλου, η οποία είναι ο ιθύνων νους σε μία από τις αριστερές μονάδες στην Ευρώπη. Ακόμη, στις σελίδες μας θα μάθετε τα πάντα για την αναφυλαξία, από τον διακεκριμένο δρ Δημήτριο Χατζή, Παιδίατρο, Αλλεργιολόγο Παιδών & Ενηλίκων, Εποκέπτη Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ και Επιστημονικό Συνεργάτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής. Η συγκεκριμένη και εξαιρετικά επικίνδυνη αυτή κατάσταση χρήζει άμεσης αντιμετώπισης και είναι συχνή αιτία επείγουσας νοσηλείας κατά την εορταστική περίοδο, λόγω των αλλεργιογόνων που συχνά περιέχονται στα γλυκά των Χριστουγέννων.

Οι νέες μαμάδες θα βρείτε έναν οδηγό φροντίδας του μωρού σας, ειδικά για τις κρύες ημέρες του χειμώνα, ενώ οι μητέρες των εφήβων θα ενημερωθείτε για την ακμή, που δεν πλήττει μόνο την επιδερμίδα, αλλά συχνά και την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας.

Θα ενημερωθείτε επίσης για τις διαταραχές της σωματικής αύξησης, προκειμένου να απευθυνθείτε –εάν υπάρχει λόγος– στον ειδικό παιδίατρο, και θα διαβάσετε για τη φυσιολογική και την παθολογική φίμωση. Όσο για την εορταστική ατμόσφαιρα, είναι διάχυτη στις σελίδες μας για ψυχαγωγία, αλλά και στο πολύ ενδιαφέρον θέμα του παιδοψυχιάτρου και συγγραφέα Νίκου Σιδήρη, για την καταναλωτική μανία των εορτών, που καταλαμβάνει μικρούς και μεγάλους και μας κάνει να ξεχνάμε τη σοφή ρήση: «οὐκ ἐν τῷ πολλῷ τὸ εὖ, ἀλλ' ἐν τῷ εὖ τὸ πολύ».

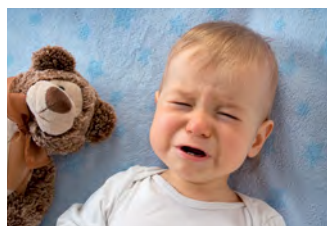
Σας θυμίζουμε λοιπόν να αναζητάτε τη χαρά και την πληρότητα στις ανθρώπινες σχέσεις και να μην προσκολλάστε στη στιγμιαία ικανοποίηση της υπερκατανάλωσης, που «σκοτώνει» το Πνεύμα των Χριστουγέννων, αυτή την αύρα αγάπης και αλληλεγγύης.

Καλές γιορτές με υγεία και ευτυχία.

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,

Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Γονείς και παιδιά διαβάζουν και ανοίγουν νέους δρόμους σκέψης.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ

Η συγγραφέας της «Κίτρινης Σημαδούρας», Θεοδώρα Κατσιφά, μας μιλάει για την ενθουσιώδη παιδική ψυχή που θέλει να κατακτήσει τις σημαδούρες της ζωής.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Τρεις σπουδαίες παιδικές σκηνές ανεβάζουν παραστάσεις για παιδιά που τις ευχαριστούνται και οι γονείς.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Ιδέες για ψυχαγωγία και επιμόρφωση στο πνεύμα των Χριστουγέννων.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

Η Διευθύντρια και Υπεύθυνη Μονάδας Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας και Ηπατολογίας της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η Αγία Σοφία» μάς μεταφέρει αισιόδοξα μηνύματα από το μέτωπο της επιστήμης.

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

Οδηγίες για υγιή και χαρούμενα μωρά σε χαμηλά βαρομετρικά.

10 **ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ** 26

Αν το παιδί σας δεν παίρνει ύψος, αυτό το άρθρο σας ενδιαφέρει.

12 **ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ** 30

Ο ψυχίατρος, ψυχαναλυτής και συγγραφέας Νίκος Σιδέρης μιλάει για την εορταστική καταναλωτική μαγία και συμβουλεύει τους γονείς για τη στάση που πρέπει να τηρήσουν απέναντι στα ατελείωτα «θέλω» των παιδιών τους.

14 **ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ** 34

Η διατροφική αξία του «βασιλιά» των χριστουγεννιάτικων γλυκών και μία συνταγή που... στάζει στο μέλι.

16 **ΑΝΑΦΥΛΑΣΙΑ** 38

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

18 **ΦΙΜΩΣΗ** 42

Μάθετε τα πάντα γύρω από τη συχνή και συνήθως φυσιολογική φίμωση πέους στα παιδιά.

22 **ΑΚΜΗ** 46

Αντιμετωπίστε τη δερματική πάθηση, που αφήνει τα σημάδια της στο δέρμα, αλλά και στην αυτοπεποίθηση των εφήβων.

PHILIPS
AVENT

Μπιμπερό Natural

#1
πρόταση
των μαμάδων
παγκοσμίως*

Θηλασμός ή μπιμπερό; Και τα δύο.

92%

των βρεφών δέχονται
τη Natural θηλή
της Philips Avent μέσα
σε 3 ταΐσματα**

Συνδυάζεται
εύκολα με
τον θηλασμό



Η θηλή μας, σε σχήμα που μοιάζει με το γυναικείο στήθος, τα ανατομικά πέταλα και η προηγμένη βαλβίδα κατά των κολικών κάνουν τη διαδικασία του ταΐσματος ακόμη πιο εύκολη.

- Προηγμένη βαλβίδα για άνετο ταΐσμα με λιγότερους κολικούς
- Φυσικό κράτημα χάρη στη φαρδιά θηλή
- Εύκολη χρήση και καθαρισμό

* Βασισμένο σε online έρευνα ικανοποίησης της GemSeek που διεξάχθηκε τον Δεκέμβριο του 2015 σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών brands και προϊόντων

** Βασισμένο σε έρευνα του Aladdin HPT τον Ιανουάριο του 2011 (Πλήθος: 135 άτομα από Αγγλία, 45 άτομα από ΗΠΑ)

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παιδών «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

Επκεφαλής 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 Ευρυδίκη, Επ. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιακανίδου 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 5190, fax: 216 100 5127, info.tmnworkshop@gmail.com

Δημιουργικός Σχεδιασμός - Επιμέλεια Έκδοσης

TheWorkshop - Custom Publishing Laboratory

Διευθύντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Ελένη Ξενάκη

Creative Art Director: Βασιλης Καδινόπουλος

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη

Συντακτική Ομάδα: Λένα Παμφίλη, Νίκη Σταθοπούλου

Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρης, Σπύρος Ζαχαράκης

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 περιοδικό διατίθεται δωρεάν.



1bio3

Ειδικά μελετημένα προϊόντα για παιδιά ηλικίας από 1 έως 3 ετών

Θεμέλιος λίθος για την ανάπτυξή του

Η ΟΛΥΜΠΟΣ, ανταποκρινόμενη στην ανάγκη σας για προϊόντα βιολογικά, που παράγονται με σεβασμό στο φυσικό περιβάλλον, τα ζώα και τις αρχές της βιολογικής γεωργίας, δημιούργησε μία σειρά εμπλουτισμένων προϊόντων 1bio3, ειδικά μελετημένα για τη σωστή διατροφή και ανάπτυξη μικρών παιδιών μετά το 1^ο έτος της ηλικίας τους. Η σειρά 1bio3 διατίθεται τόσο από αγελαδινό όσο και από κατσικίσιο γάλα.

Το γάλα συλλέγεται από ελληνικές πιστοποιημένες βιολογικές κτηνοτροφικές μονάδες και προέρχεται από ζώα που τρέφονται με φυτικές βιολογικές τροφές ακολουθώντας όλους τους κανόνες πιστοποίησης του οργανισμού πιστοποίησης βιολογικών προϊόντων της Bio Hellas για τα βιολογικά προϊόντα.

Τα βιολογικά προϊόντα ΟΛΥΜΠΟΣ 1bio3 είναι ιδιαίτερα γευστικά και εύπεπτα, εμπλουτισμένα με βιταμίνη D, γαλακτικό σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη των παιδιών και έχουν μια σειρά από μοναδικά πλεονεκτήματα:

- ♥ Από 100% ελληνικό βιολογικό γάλα
- ✿ Γάλα υψηλής θρεπτικής αξίας
- ✿ Χωρίς γλυκαντικές ουσίες
- ☀ Με Βιταμίνη D η οποία συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό
- 🌿 Πολύ καλή πηγή σιδήρου, αφού είναι εμπλουτισμένο με γαλακτικό σίδηρο, μία από τις πιο αφομοιώσιμες για τον οργανισμό πηγές σιδήρου
- ♥ Με Βιταμίνη C η οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- ✿ Ιδιαίτερα γευστικά, γεγονός που εξασφαλίζει την ευρεία αποδοχή από τα παιδιά

Χτυπάει κουδούνι!

Αγαπητοί αναγνώστες,

Κάθε χειμώνα, εκεί λίγο πριν τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά ρίχνουμε μια ματιά πίσω μας. Στους δώδεκα μήνες, στις 365 μέρες και πριν κοιτάξουμε ξανά μπροστά στο μέλλον που πάντα μας περιμένει κάνουμε όλοι την ίδια σκέψη: Ο χρόνος τρέχει. Ξεφυλλίζω τα τεύχη της περασμένης χρονιάς καθώς ετοιμάζομαι για το 2018. «Φεύγουν οι στιγμές όπως γυρνούν οι σελίδες», σκέφτομαι. Αλλά αυτή η σκέψη δεν είναι λόγος να μελαγχολεί κανείς, αλλά για να πιάσει τη ζωή από τα μαλλιά, να ενθουσιαστεί, να παθιαστεί, να χαρεί τους αγαπημένους του ανθρώπους, να αγκαλιάσει τα παιδιά του με όλη του την αγάπη. Ναι, αυτό είναι που κινεί τα νήματα της ζωής μας και μένει αναλλοίωτο στον χρόνο: Η αγάπη. Αληθινή, μητρική, ερωτική, συντροφική.

Τολμήστε να αγαπήσετε με πάθος και να ζήσετε τη στιγμή σε μία εποχή που σχέσεις και άνθρωποι κλυδωνίζονται στη δίνη της οικονομικής κρίσης. Οι στιγμές ευτυχίας με τους αγαπημένους μας ανθρώπους δεν κοστίζουν τίποτα κι όμως είναι η άφθαρτη περιουσία μας. Ανακαλούνται σε κάθε δύσκολη στιγμή και μας δίνουν τη δύναμη να προχωρήσουμε μπροστά όταν όλα μοιάζουν να καταρρέουν.

Και για να δανειστώ τη ρήση του σύγχρονου μας γιαπωνέζου συγγραφέα, Haruki Murakami, «ξόδεψε τα λεφτά σου σε πράγματα που μπορείς να αγοράσεις με λεφτά. Ξόδεψε το χρόνο σου σε πράγματα που δεν μπορείς να αγοράσεις με λεφτά».

Αυτή την πρωτοχρονιά ξοδέψτε χρόνο με τα παιδιά σας και τους αγαπημένους σας και αποφασίστε να διώξετε τις αρνητικές σκέψεις, να ξαναανακαλύψετε τον εαυτό σας, να ανοίξετε με θάρρος τις κλειστές πόρτες και να θυμηθείτε: όσες δυσκολίες και αν περάσετε κάπου παραμονεύει το θαύμα.

Σας εύχομαι Καλά Χριστούγεννα με αγάπη και υγεία και μία τυχερή χρονιά που θα σας χαρίσει όλα όσα παθιασμένα επιθυμείτε.

Ευαγγελία Μαθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης

Nutrition

bio-bébé

Η γεύση της φύσης

Νέες βιολογικές
βρεφικές κρέμες
με βιολογικό γάλα
...για το μωρό μου φυσικά!



- ✓ 100% βιολογικά
- ✓ Χωρίς ζάχαρη
- ✓ Χωρίς αλάτι
- ✓ Χωρίς συντηρητικά
- ✓ Χωρίς χρωστικές ουσίες



www.bio-bebe.gr

cana
LABORATORIES

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Κρύο καιρός για βιβλιοπωλείο
και για ένα καλό παιδικό βιβλίο.



ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

Της Μαρίας Τεγογιάννη, εικονογράφος: Κριστίν Μενάρ, εκδ. Κόκκινη Κλωστή Δεμένη (για παιδιά 9+ ετών)

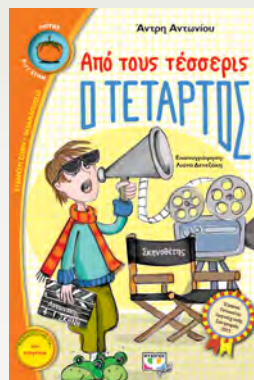
Ο Κεραυνός και η Ασπραψί είναι ένα ζευγάρι γέρικα αθλητικά παπούτσια, που οι δρόμοι τους χωρίζουν. Τότε ξεκινάει μια περιπλάνηση και για τους δύο, που κρύβει αναπάντεχους κινδύνους και ενδιαφέρουσες συναντήσεις. Θα ξανασιμξει άραγε αυτό το ταιριαστό ζευγάρι; Η συναρπαστική αυτή περιπέτεια μαθαίνει στα μεγαλύτερα παιδιά ότι όλα είναι δυνατά, αρκεί να τα νιώθουμε και να τα επιδιώκουμε με βαθιά πίστη και αυταπάρνηση.



ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ, ΑΦΕΡΦΑΚΙ

Της Giorgia Cozza, μετάφραση:
Άννα Παπασταύρου, εκδ. Gema
(για γονείς)

Στις σελίδες αυτού του βιβλίου, που αποθεώνει την αδελφική αγάπη, οι γονείς θα βρουν έναν οδηγό για να προετοιμάσουν τα μεγαλύτερα παιδιά τους, ώστε να υποδεχθούν το νεογέννητο αδερφάκι τους. Με παρεμβάσεις ειδικών ψυχολόγων και παιδαγωγών, γονείς και αδέρφια θα μάθουν να διαχειριστούν την «κρίση» και να βιώσουν το ευτυχές μέγαλωμα της οικογένειας.



ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΤΕΣΣΕΡΙΣ Ο ΤΕΤΑΡΤΟΣ

Της Άντρης Αντωνίου,
εικονογράφος: Δενεζάκη Λιάνα,
εκδ. Ψυχογιός (για παιδιά 9-11 ετών)

Ο Αντωνάκης Αριστείδης έχει μπαμπά έναν διάσημο συγγραφέα, μαμά μια λαμπερή τηλεπαρουσιάστρια και τρία αδέρφια, το ένα πιο επιτυχημένο από το άλλο. Ο ίδιος δεν έχει κανένα ιδιαίτερο χάρισμα και το μόνο που θέλει είναι να τα καταφέρει κάπου, για να ακούσει το πολυπόθητο «μπράβο». Έχει μια πολύ καλή και εύκολη ιδέα. Εκτός και αν πάει κάτι στραβά.

✓ Ενισχύω την υγεία μου!
✓ Ενισχύω τις άμυνές μου!

Το θαύμα των Ωμέγα-3

Ανεκτίμητα για την υγεία μας είναι τα Ωμέγα-3 Λιπαρά Οξέα. Πράγματι, κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες δείχνουν την εξαιρετική τους σημασία για την υγεία του νευρικού, του καρδιαγγειακού και του ανοσοποιητικού μας συστήματος –ας μην ξεχνάμε ότι ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ανοίγει την πόρτα σε πλήθος ασθένειες, από το απλό κρυολόγημα, μέχρι τον καρκίνο.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι από εμάς δεν λαμβάνουμε αρκετά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Λίγοι π.χ. καταναλώνουν αρκετό λιπαρό ψάρι (άριστη πηγή Ω-3) ενώ ακόμη λιγότεροι γνωρίζουν την πραγματική προέλευση των ψαριών που καταναλώνουν.

Το μουρουνέλαιο Möller's αποτελεί πλούσια φυσική πηγή των ωμέγα-3, αλλά και της τόσο σημαντικής βιταμίνης D3. Ένας συνεργικός συνδυασμός που το καθιστά τη No 1 υπέρτροφη.

Ξεκίνα σήμερα κιόλας το Möller's και νιώσε από τις πρώτες μέρες τη διαφορά στη δύναμη και στην υγεία σου.

Σημαντική σημείωση: Ατυχώς, τα λιπαρά ψάρια, αν και τόσο ωφέλιμα, δεν είναι πάντοτε απαλλαγμένα κινδύνων: εάν προέρχονται από θάλασσες μολυσμένες με αστικούς, βιομηχανικούς ή άλλους ρύπους μπορεί να περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις τοξικών ουσιών, όπως είναι τα εντομοκτόνα ή τα τοξικότερα βαρέα μέταλλα –ο υδράργυρος, πχ, μπορεί μακροπρόθεσμα να προκαλέσει σοβαρές νευρολογικές ή άλλες βλάβες.

Η μουρούνα από την οποία παράγεται το μουρουνέλαιο Möller's, ψαρεύεται σε μια από τις καθαρότερες θάλασσες του κόσμου –νησιά Lofoten της Νορβηγίας– ενώ και οι προδιαγραφές Möller's για τοξικές ουσίες και οξειδώσεις είναι μακράν αυστηρότερες εκείνων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Έτσι, όταν κρατάτε στο χέρι σας ένα Möller's είστε βέβαιοι ότι κρατάτε ένα ασύγκριτης ποιότητας/καθαρότητας προϊόν.

- Περισσότερες πληροφορίες θα βρείτε στην ιστοσελίδα μας ή ζητήστε μας να σας στείλουμε το σχετικό φυλλάδιο.

Το αυθεντικό Μουρουνέλαιο
MÖLLER'S
ο θησαυρός της Νορβηγίας
για όλη την οικογένεια



Apollonian
nutrition

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



ΘΕΟΔΩΡΑ ΚΑΤΣΙΦΗ

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΘΕΛΟΥΝ ΟΡΙΑ

Συναντήσαμε τη συγγραφέα της «Κίτρινης Σημαδούρας» και ταξιδέψαμε μαζί της στα βαθιά νερά της μητρότητας, της αγάπης και των παραμυθιών.

Πώς γεννήθηκε η «Κίτρινη Σημαδούρα»;

Ένα καλοκαίρι ήμασταν στη θάλασσα με την τετράχρονη τότε κόρη μου, όταν μια κίτρινη σημαδούρα τής τραβήξε την προσοχή. Κάπως έτσι ξεκίνησε να γράφεται η «Σημαδούρα».

Σε δεύτερο χρόνο, συνειδητοποίησα ότι έχω κι εγώ ζήσει κάτι ανάλογο ως παιδί και ότι αυτή η ιστορία αφορά όλα τα μικρά παιδιά.

Ένα βιβλίο για το καλοκαίρι που φέρνει τις μυρωδιές της θάλασσας μέσα στον χειμώνα. Εσένα ποιο καλοκαιρινό στοιχείο σου κρατά συντροφιά τους χειμνες;

Η μαγεία! Έχω ένα μεγάλο θαλασσινό κοχύλι και ακούω τον ήχο της θάλασσας! Αυτό δεν μας λέγανε οι μεγάλοι όταν ήμασταν παιδιά;

Η ιστορία μιλά για τα όρια και τον διαρκή αγώνα των παιδιών μέχρι την ενηλικίωση, που θα τα παραβούν χάριν της χαράς.

Ως μαμά η ίδια, πώς διαχειρίζεσαι το θέμα της οριοθέτησης;

Όπως και η μαμά της ιστορίας: με τη συζήτηση. Και όπου χρειαστεί επιλέγω να αναφερθώ σε δικές μου, προσωπικές παιδικές εμπειρίες.

Σε περίπτωση όμως κινδύνου, όταν δηλαδή δεν υπάρχει περιθώριο για κουβέντα, θα λειτουργήσω αυστηρά. Η συζήτηση θα ακολουθήσει αργότερα.

Η «Κίτρινη Σημαδούρα» έχει το μήνυμά της. Με δικά σας –εκτός βιβλίου– λόγια;

Τα παιδιά είναι ενθουσιώδη και πάντα θα θέλουν να κατακτήσουν τις σημαδούρες της ζωής. Έχουν εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους και γίνονται τολμηρά, γιατί η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους δεν είναι αυτή που έχουν οι μεγάλοι γι' αυτά. Το βλέπουμε και με τη Βασιλού. Και βέβαια θέλουν να μεγαλώσουν γρήγορα. Αυτή είναι η φύση τους. Οι γονείς θα είμαστε εκεί, με όλη μας την αγάπη, να τα συμβουλευόμαστε και να τα προσέχουμε, μέχρι να μπορούν να κολυμπήσουν μόνο τους στα βαθιά.

Τι λείπει και τι περισσεύει στη ζωή των παιδιών σήμερα, σε σχέση με τη δική σας γενιά;

Όπου υπάρχει αγάπη, σεβασμός, στήριξη και πίστη στο παιδί, ούτε θα λείπει ούτε θα περισσεύει τίποτα. Ή, μάλλον, ας περισσεύει η αγάπη.



PHILIPS
AVENT

Πιπίλες

Εξαιρετικά απαλές

#1
πρόταση
των μαμάδων
παγκοσμίως*

Η πιο απαλή μας πιπίλα για την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού σας

Σχεδιάστηκαν με εξαιρετικά απαλή και
ευέλικτη ασπίδα για λιγότερα σημάδια
και ερεθισμούς της επιδερμίδας**

96%
αποδοχή
της θηλής**

Κατασκευάζονται
στην Αγγλία

Νέες



- Μοναδική ασπίδα με τεχνολογία FlexiFit που είναι εξαιρετικά απαλή στα μάγουλα του μωρού
- Αναπτύχθηκαν σε συνεργασία με επαγγελματίες υγείας και μαμάδες
- Πρόσθετη ροή αέρα
- Μαλακή θηλή για περισσότερη άνεση
- Ποικιλία από σχέδια και χρώματα
- Διαθέσιμη για μωρά 0-6μ και 6-18μ

*Βασισμένο σε online έρευνα ικανοποίησης της GemSeek που διεξήχθη το Δεκέμβριο του 2015 σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών brands και προϊόντων

** Βασισμένο σε έρευνα καταναλωτών που διεξήχθη το 2016 στις ΗΠΑ σε 112 μαμάδες

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Ξεχωρίσαμε τρεις παραστάσεις που αυτό τον χειμώνα κάνουν τη διαφορά. Κλείστε εισιτήρια και μυήστε τα παιδιά σας στο καλό θέατρο.



ΔΟΚΤΩΡ ΤΖΕΚΙΛ ΚΑΙ ΚΥΡΙΟΣ ΧΑΪΝΤ

Ο διάσημος ήρωας του Ρόμπερτ Στίβενσον «ζωντανεύει» στη νεανική σκηνή του Θεάτρου Τέχνης, σε διασκευή των Βασίλη Μαυρογεωργίου και της Βίλιας Χατζοπούλου, παρουσιάζοντας την πάλη του ανάμεσα στο καλό και στο κακό. Όταν ο δρ Τζέκιλ θα πάρει το φάρμακο που ο ίδιος δημιούργησε και θα μεταμορφωθεί σε κύριο Χάιντ, η περιπέτεια ξεκινάει. Η σκηνοθεσία είναι των Βασίλη Μαυρογεωργίου και Θανάση Δόβρη, ο οποίος μάλιστα είναι και ο επί σκηνής Δόκτωρ Τζέκιλ (και κύριος Χάιντ).

Θέατρο Τέχνης «Καρόλου Κουν», Υπόγειο, Περμαζόγλου 5, τηλ.: 210 3228706. Κάθε Κυριακή: 5.30 μ.μ. (Παράσταση κατάλληλη από 11 ετών)



ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

Οι Burger Project περνούν το κατώφλι του θεάτρου Πόρτα με μια διαδραστική παράσταση-συναυλία, η οποία αναδεικνύει τη σημασία της φιλίας, της ομαδικότητας και της συνεργασίας. Οι μικροί θεατές μαζί με τους ήρωες της σκηνής αναζητούν το «παρεόφωνο», ένα σπάνιο μουσικό όργανο που γιατρεύει την «ασθένεια της ξινίλας». Για να καταφέρουν να το βρουν, θα φτάσουν έως τα πέρατα του κόσμου. Στο ταξίδι τους θα γνωρίσουν διαφορετικούς ανθρώπους και μουσικές, και θα έρθουν αντιμέτωποι με κρίσιμες αποφάσεις.

Θέατρο Πόρτα, Λεωφ. Μεσογείων 59, τηλ.: 210 7711333. Κάθε Σάββατο: 5.30 μ.μ. Διάρκεια: 105 λεπτά.

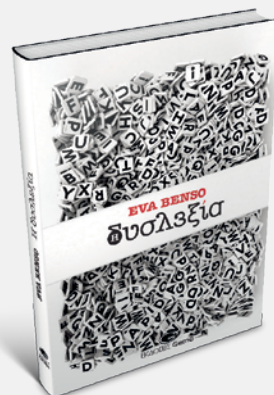
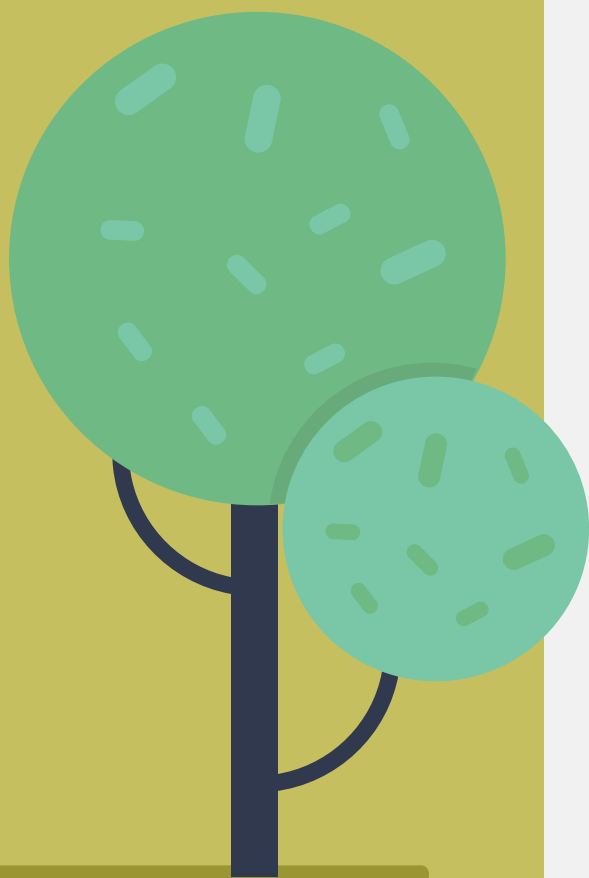


ΤΟ ΑΓΟΡΙ ΜΕ ΤΗ ΒΑΛΙΤΣΑ

Οι μικροί θεατές κλαίνε από συγκίνηση στην παράσταση, που βασίζεται στο έργο του Μάικ Κένι και ανεβαίνει σε σκηνοθεσία Ηλία Καρελλά και μετάφραση Ξένας Καλογεροπούλου. Η παράσταση έχει στοιχεία από το θέατρο σκιών και εκτυλίσσεται υπό την υπόκρουση μουσικής. Το θέμα είναι ευαίσθητο και επίκαιρο: η αναγκαστική και βίαιη μετανάστευση ενός παιδιού που –ευτυχώς– βρίσκει τελικά τον δρόμο και τον προορισμό του, αλλά και καλούς φίλους, συντρόφους στις δυσκολίες της ζωής.

Θέατρο Κάππα, Κυψέλης 2, τηλ.: 210 7707227, 210 8827000. Κάθε Κυριακή: 11.30 π.μ. Διάρκεια: 75 λεπτά.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



Eva Benso
Η δυσλεξία

Οδηγός για γονείς
και δασκάλους:
θεωρία, θεραπείες
και παιχνίδια



GIORGIA COZZA
Καλωσήρθες, αδελφάκι

Πώς θα υποδεχτείτε
το νεογέννητο
και πώς θα βοηθήσετε
τις σχέσεις των αδελφών

Η ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ BEST-SELLER!



Μέσα σε αυτά τα θαυμαστά μαθήματα ζωής, γραμμένα για να διαβάζονται το βράδυ, οι γονείς θα βρουν μια πολύτιμη βοήθεια για να μάθουν τα παιδιά τους πώς να ζουν καλύτερα με τους άλλους



@ gemapublications.gr

📍 Μαρασλή 3, Αθήνα

📞 210 7258350



ΕΚΔΟΣΕΙΣ Gema

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Εξορμήστε σε μουσεία, χώρους πολιτισμού και πολυχώρους για παιδιά, που γιορτάζουν τα Χριστούγεννα με εξωστρέφεια, φαντασία και καλλιτεχνική διάθεση.

ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ (ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ)



Γκρίμ. Τι θα σας ξελογιάσει οικογενειακά; Το ολοκαίνουριο παγοδρόμιο επάνω στο κανάλι, μπροστά από τη στολισμένη Αγορά.

ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΙΔΡΥΜΑ «ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ»

Λεωφ. Α. Συγγρού 364, τηλ.: 216 8091000.

Ώρες λειτουργίας: Πάρκο: 6 π.μ.-8 μ.μ., Στίβος, Αγορά, Φάρος: 6 π.μ.-12 μ.μ., Κέντρο Επισκεπτών: 9 π.μ.-10 μ.μ. Είσοδος ελεύθερη.

ΑΓΙΟΒΑΣΙΛΙΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ



Στο σπιτικό της Παραμυθοχώρας τα παιδιά φτιάχνουν γλυκά, χριστουγεννιάτικα στολίδια και γούρια. Σημειώστε: το Σάββατο 23 και την Κυριακή 24, 12-1 μ.μ., τα παιδιά φτιάχνουν ζύλινα χριστουγεννιάτικα στολίδια και ανήμερα των Χριστουγέννων, στις 12.15 μ.μ., χιονισμένα μπισκοτόσπιτα. Αφράτα βασιλοπιτάκια ψήνονται στις 30 Δεκεμβρίου. Και όποιος βρει το φλουρί κερδίζει ένα παιδικό πάρτι!

ΠΑΡΑΜΥΘΟΧΩΡΑ

Αναπαύσεως 14, Μετς,

τηλ.: 210 9216346, 6936 655925 – 927

Εισιτήριο για τα εργαστήρια: 7 ευρώ (οι παραστάσεις και τα διαδραστικά προγράμματα: 10 ευρώ).

Η κράτηση θέσεων για όλα τα προγράμματα είναι απαραίτητη.

ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ



Αυτό τον Δεκέμβριο το Μουσείο Πειραμάτων οργανώνει ημερήσιο camp για παιδιά ηλικίας 5-10 ετών, για τις 27, 28 και 29 Δεκεμβρίου, και στήνει το πιο εορταστικό επιστημονικό πρόγραμμα με κυκλώματα από χριστουγεννιάτικα λαμπάκια, μικροσκόπια και πειράματα Χημείας, που κάνουν τους μικρούς επισκέπτες αιοβασιλιάτικους εφευρέτες.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΩΝ

Συβρισσαρίου 6, Καισαριανή,

τηλ.: 210 7210105, 210 7610038.

Απαραίτητη η έγκαιρη τηλεφωνική κράτηση θέσης (καθημερινές: 8.30 π.μ.-4.30 μ.μ.).

Ημερήσιο κόστος συμμετοχής στο camp: 25 ευρώ (22 ευρώ για αδέρφια). Τριήμερο κόστος: 65 ευρώ.

Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου

ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΟΝ ΜΙΚΡΟ ΑΣΘΕΝΗ

Στην **Ελένη Σενάκη**

Η Διευθύντρια και Υπεύθυνη Μονάδας Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας και Ηπατολογίας της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ» μάς μιλάει για τις προσωπικές της μάχες και την ηθική ανταμοιβή του επιστήμονα που εργάζεται σκληρά για το καλό των παιδιών μας.

ΔΙΕΥΘΥΝΕΤΕ ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΝΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ. ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ: Η ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ, Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ Ή Η ΕΡΕΥΝΑ;

Και οι τρεις τομείς αποτελούν μεγάλες προκλήσεις. Σε ό,τι αφορά τη διδασκαλία, έναν χρόνο πριν αναλάβω τη θέση της υπευθύνου της μονάδας, εκλέχθηκα σε ένα σημαντικό πόστο στην Ευρωπαϊκή Εταιρεία Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής, στην Επιτροπή Γαστρεντερολογίας, η οποία –ανάμεσα σε άλλα– παράγει κατευθυντήριες οδηγίες για τη διάγνωση και την αντιμετώπιση των νοσημάτων του πεπτικού και κατευθύνει επιστημονικά τους Ευρωπαίους παιδογαστρεντερολόγους στην πρακτική τους. Ήταν εξαιρετική τιμή για την Ελλάδα, καθώς για πρώτη φορά στα 50 χρόνια της σημαντικής αυτής επιστημονικής εταιρείας εκλέχθηκε κάποιος Έλληνας.

Και, φυσικά, μεγάλη τιμή για εμένα. Κέρδισα εμπειρίες και γνώσεις, και έκανα σημαντικές φιλίες με τους πλέον καταξιωμένους ειδικούς στον τομέα αυτόν στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο.

Σε ό,τι αφορά την κλινική πράξη, στόχος μου ήταν –και παραμένει– η μονάδα μας να μην έχει να ζηλέψει τίποτε από τα πλέον προηγμένα παιδογαστρεντερολογικά κέντρα του εξωτερικού, ώστε ακόμη και οι ασθενείς με τις πιο σοβαρές και περίπλοκες παθήσεις να απολαμβάνουν υπηρεσίες ισάξίες με αυτές που προσφέρονται στα μεγάλα κέντρα του εξωτερικού και να μην καταφεύγουν σε αυτά. Λόγω της οικονομικής κρίσης, το εγχείρημα ήταν δύσκολο, αλλά σήμερα καταφέραμε να έχουμε όργανα που βρίσκονται μόνο σε ελάχιστα κέντρα στην Ευρώπη. Αρωγοί σε αυτή την προσπάθεια ήταν το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, το οποίο χρηματοδότησε την αγορά πρωτοποριακού εξοπλισμού για τη διάγνωση πολλών νοσημάτων του πεπτικού, και η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας,



Ηπατολογίας και Διατροφής (ESPGHAN), η οποία μας έδωσε σημαντικού ύψους επιχορήγηση, αλλά και τη δυνατότητα να την αξιοποιήσω όπως εγώ έκρινα για κλινικούς, ερευνητικούς ή εκπαιδευτικούς σκοπούς. Στον τομέα της έρευνας, η μονάδα μας στάθηκε στο ύψος της στο διεθνές επιστημονικό στερέωμα και συμμετέχει σε διεθνή ερευνητικά πρωτόκολλα, κάποια από τα οποία συντονίσαμε εμείς οι ίδιοι. Μερικά, μάλιστα, έχουν δημοσιευτεί σε υψηλού κύρους διεθνή επιστημονικά περιοδικά και τα αποτελέσματά τους αλλάζουν ριζικά τη διεθνή πρακτική, όπως για παράδειγμα συμβαίνει με την πρόσφατη διεθνή μας μελέτη στην κοιλιοκάκη, τη δυσανεξία δηλαδή στη γλουτένη, όπου υπό συγκεκριμένες συνθήκες ο παιδογαστρεντερολόγος μπορεί πλέον να κάνει τη διάγνωση χωρίς γαστροσκόπηση και βιοψίες εντέρου, με μεγάλο όφελος για το παιδί και την οικογένεια, αλλά και για το σύστημα υγείας.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται πολύς λόγος για τη δυσανεξία στη γλουτένη. Μεγάλες εταιρείες τροφίμων λανσάρουν πλέον τρόφιμα χωρίς γλουτένη. Είναι αποδεκτό επιστημονικά να αποφεύγουν τη γλουτένη άτομα που δεν έχουν κοιλιοκάκη ή άλλης αιτιολογίας δυσανεξία στην γλουτένη;

Εννοείται πως όχι.

Πώς επηρεάζεται ο ψυχισμός του παιδιού από ένα χρόνιο και σοβαρό πρόβλημα υγείας;

Ο μικρός ασθενής χρειάζεται να επιδείξει ωριμότητα και συνεργασία, αλλά και τεράστια αποθέματα υπομονής, επιμονής και συμμόρφωσης, πράγμα δύσκολο σε τόσο μικρές ηλικίες. Παιδιά με χρόνια και σοβαρά προβλήματα υγείας θυσιάζουν πολύτιμο χρόνο από το σχολείο τους, από φίλους, παιχνίδια και κάθε είδους ευχάριστες και εποικοδομητικές δραστηριότητες, και καλούνται να διαχειριστούν –με τη βοήθεια της οικογένειας πάντα– αρνητικά συναισθήματα, όπως πόνος, φόβος, άγχος, κούραση και αίσθημα περιορισμού. Πολλές φορές τα παιδιά αυτά και, ιδίως, παιδιά που χρήζουν νοσηλείας αισθάνονται αδικημένα, καθώς αναρωτιούνται γιατί βρίσκονται σε αυτή τη θέση, ή νιώθουν να τιμωρούνται, αφού πολλές φορές απέχουν από αγαπημένες δραστηριότητες ή βρίσκονται μακριά από γνώριμα μέρη και οικεία πρόσωπα. Σε πολλές περιπτώσεις όμως –και το βλέπουμε αρκετά συχνά– παιδιά με χρόνια και σοβαρά προβλήματα υγείας ωριμάζουν με έναν μοναδικό τρόπο, μαθαίνοντας από μικρή ηλικία τι σημαίνει δύναμη, θάρρος και αισιοδοξία. Πολλά από

αυτά τα παιδιά βλέπουμε να πηγαίνουν καλά στη ζωή τους, να προχωρούν μπροστά και να ξεπερνούν τις όποιες δυσκολίες, βρίσκοντας καταφύγιο στην αγκαλιά και στην αγάπη της οικογένειάς τους.

Όταν νοσεί ένα παιδί, νοσεί ολόκληρη η οικογένεια;

Τα συναισθήματα που καλείται να διαχειριστεί ο γονέας είναι το έντονο άγχος, ο φόβος και η ανησυχία για την κατάσταση και την πορεία της υγείας του παιδιού του, ενώ παράλληλα πρέπει να φροντίσει και να καθυψάσει το ίδιο το παιδί. Καλείται ακόμη να πάρει αποφάσεις για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση της νόσου του παιδιού του, έπειτα από την ενημέρωση και την καθοδήγηση των γιατρών, γεγονός που προσθέτει ακόμη μεγαλύτερο συναισθηματικό φορτίο στον ψυχισμό των γονέων. Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι γονείς πρέπει να διατηρήσουν τις ισορροπίες και με τα υπόλοιπα παιδιά της οικογένειας, ενώ παράλληλα έχουν επαγγελματικές και κοινωνικές υποχρεώσεις.

Πείτε μας έναν λόγο για τον οποίο πρέπει να αισιοδοξούν οι γονείς των οποίων το παιδί πάσχει από ένα σοβαρό νόσημα που αφορά την ειδικότητά σας.

Τα επόμενα χρόνια η ειδικότητά μας θα αναδειξει πολλές και άκρως ενδιαφέρουσες επιστημονικές εξελίξεις, προσφέροντας στους μικρούς ασθενείς αρκετές θεραπευτικές επιλογές και προσεγγίσεις, που θα βοηθήσουν να μειώσουμε τον χρόνο αποκατάστασης και αποθεραπείας σε σοβαρά νοσήματα του πεπτικού, να πετύχουμε καλή ποιότητα ζωής και να αποτρέψουμε επιπλοκές που μέχρι τώρα χαρακτηρίζονταν «αναπόφευκτες». Νέα φάρμακα προστίθενται συνεχώς στη διάθεσή μας, ενώ νέα θεραπευτικά και κλινικά πρωτόκολλα μας ανοίγουν νέους ερευνητικούς και επιστημονικούς ορίζοντες, στο επίκεντρο των οποίων βρίσκεται πάντα το παιδί.

Αρκετά από τα παιδιά που εισάγονται στην κλινική σας με σοβαρά προβλήματα υγείας επιστρέφουν σπίτι τους πλήρως θεραπευμένα.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν σημαντικές εξελίξεις τόσο σε ερευνητικό όσο και σε κλινικό επίπεδο στο πεδίο της Γαστρεντερολογίας, Ηπατολογίας και Διατροφής. Νέα θεραπευτικά και κλινικά πρωτόκολλα, διεθνείς και ευρωπαϊκές κατευθυντήριες οδηγίες, αλλά και ο νέος εξοπλισμός τελευταίας τεχνολογίας που διαθέτουν πλέον η Κλινική μας και το Νοσοκομείο μας, αντιμετωπίζουν και θεραπεύουν ακόμη και τις πιο

δύσκολες και απαιτητικές νόσους και παθήσεις του πεπτικού. Με απόλυτο σεβασμό προς τον μικρό ασθενή αλλά και τους γονείς του, είμαστε σε θέση να παρέχουμε την κατάλληλη φροντίδα, που δεν έχει σε τίποτε να ζηλέψει αντίστοιχες μονάδες του εξωτερικού, με απώτερο στόχο τα παιδιά να επιστρέφουν στο σπίτι τους θεραπευμένα, ικανά να συνεχίσουν τις δραστηριότητές τους και να έχουν μια φυσιολογική ζωή.

Σε μια εποχή κρίσης, πολλοί επιστήμονες εγκαταλείπουν την Ελλάδα. Εσείς ζήσατε στο εξωτερικό αρκετά χρόνια. Τι συμβουλευέτε έναν νέο γιατρό;
Η εργασία σε μεγάλα κέντρα του εξωτερικού διευρύνει τους ορίζοντες ενός νέου επιστήμονα και του δίνει

αλήθεια, ή δικηγόρος, για να υποστηρίξω αυτούς που αδικούνται.

Τι χρειάζονται περισσότερο τα παιδιά, εκτός από την αγάπη μας;

Ένα ασφαλές, χαρούμενο και συναισθηματικά ισορροπημένο περιβάλλον, όπου θα έχουν τον χώρο και τον χρόνο να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους, και την κατάλληλη καθοδήγηση και υποστήριξη, ώστε να λάβουν εκείνα τα ερεθίσματα και να κερδίσουν εκείνες τις εμπειρίες που θα τους επιτρέψουν να μεγαλώσουν με αυτοπεποίθηση και πίστη στις δυνατότητές τους. Μόνον έτσι θα μπορέσουν να ανοίξουν τα φτερά τους και να ζήσουν μια όμορφη και ευτυχισμένη ζωή.



την ευκαιρία να αναδείξει και να αναπτύξει τα ταλέντα του. Πιστεύω ωστόσο ότι πρέπει να επιδιώκουν την επιστροφή στην πατρίδα τους, για να τη βοηθήσουν να ορθοποδήσει με τις γνώσεις και την εμπειρία τους. Επειδή δε ο δρόμος στην αρχή της καριέρας κάθε επιστήμονα δεν είναι στρωμένος με ροδοπέταλα, θα τον συμβούλευα να βλέπει τα εμπόδια σαν σκαλοπάτια στον δρόμο του και να αντιμετωπίζει την αποτυχία σαν κάτι που θα τον διδάξει. Και, όπως είπε ο Roosevelt, «να κάνει αυτό που μπορεί, με ό,τι μέσα έχει, όπου κι αν είναι».

Αν δεν είχατε γίνει γιατρός, ποιο επάγγελμα πιστεύετε ότι θα είχατε ακολουθήσει;

Δημοσιογράφος, για να ψάχνω και να αναδεικνύω την

Άς μην ξεχνάμε ότι ένα ευτυχισμένο παιδί θα γίνει ένας υπεύθυνος, δημιουργικός και ευτυχισμένος ενήλικας.

Ποιες είναι οι πιο σημαντικές συμβουλές που σας έχουν δώσει στη ζωή σας;

Να είμαι απλή και ευθύς, να επενδύω σε συναισθήματα, αντί για υλικά αγαθά, να νιώθω πληρότητα με τα λίγα. Να χαμογελώ, αντί να οργίζομαι, να εκτιμώ την ευγένεια αντί για την εξυπνάδα, να υποστηρίζω τα πιστεύω μου και στις πιο αντίξοες συνθήκες, αλλά και να είμαι έτοιμη να υποχωρήσω όταν κάνω λάθος. Να ονειρεύομαι και να ακολουθώ αυτό που βαθιά μέσα μου αγαπώ. Και αυτό που σκέφτομαι να βρίσκεται πάντα σε αρμονία με αυτό που λέω και με αυτό που κάνω. Αυτό το τελευταίο είναι το μυστικό της γαλήνης και της ευτυχίας.



ΚΡΥΟ, ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Συμβουλές για ένα γερό και ευτυχισμένο
μωρό στην καρδιά του χειμώνα.

ΚΡΥΟ, ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Από την **Ειρήνη Νίκαινα**

Επιμελήτρια Β', Α' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ

περιλαμβάνει την προφύλαξή του από τις εποχιακές λοιμώξεις και τη διατήρηση ενός υγιεινού και άνετου περιβάλλοντος.

Προφύλαξη από λοιμώξεις

- Να αποφεύγεται ο συνωστισμός σε κλειστούς χώρους. (Οι επισκέψεις στο σπίτι καλό είναι να αποφεύγονται.)
- Να τηρούνται οι βασικοί κανόνες υγιεινής από μεγάλους και μικρούς. Πλένουμε τα χέρια πριν από την επαφή μας με το μωρό και αποφεύγουμε να το φιλάμε στο προσωπάκι του.
- Το σπίτι να αερίζεται τακτικά – τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα.
- Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικοι φροντιστές να εμβολιάζονται για τη γρίπη και τον κοκκύτη, προκειμένου να μειωθούν οι πιθανότητες μεταφοράς μικροβίων στο μωρό.

Υγιεινό περιβάλλον και «ευ ζην»

- **Διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας στα δωμάτια του σπιτιού:** Οι μεγάλες εναλλαγές θερμοκρασίας δεν γίνονται καλά ανεκτές από τα μωρά, ιδίως τα πολύ μικρά. Η κατάλληλη θερμοκρασία δωματίου κυμαίνεται από 20 έως 24 °C κατά την ημέρα, ενώ το βράδυ προτείνεται να είναι λίγο χαμηλότερη, από 18 έως 20 °C.
- **Περιβάλλον και δέρμα:** Η ξηρότητα στο δέρμα του μωρού που προκαλείται από τον χειμωνιάτικο αέρα μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη χρήση ενυδατικής κρέμας και την αποφυγή συχνού μπάνιου. Δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα είναι αρκετές για το μπάνιο του μωρού, ενώ καθημερινά μπορεί να γίνεται το τοπικό πλύσιμο.



- **Κατάλληλη ενδυμασία:** Το σωστό ντύσιμο του μωρού είναι πολύ σημαντικό. Το μωρό δεν πρέπει να ζεσταίνεται, ούτε να κρυώνει. Πολλές στρώσεις ρούχων, η μία πάνω στην άλλη, προτιμώνται σε σχέση με λίγα και βαριά ρούχα. Ένας απλός κανόνας είναι το μωρό να φοράει μία στρώση ρούχων επιπλέον από τους γονείς του. (Κανόνας 1 + 1)
- **Βόλτα:** Το μωρό δεν πρέπει να στερείται τη βόλτα του, ακόμη και στο χειμωνιάτικο κρύο, εκτός και εάν βρέχει ή έχει αέρα. Τα παιδιά κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται στο κρύο για πολλές ώρες. Όσο για το ντύσιμο του μωρού, ένα φανελάκι, ένα μπλουζάκι ή ένα πουλόβερ και το μπουφάν είναι συνήθως επαρκής τρόπος ντυσίματος. Κάλτσες, γάντια και σκουφί είναι πάντα αναγκαία. Για τα μικρότερα μωρά πολύ βολικές είναι και οι φόρμες εξόδου.
- **Ύπνος:** Ο υπνόσακος είναι η καλύτερη επιλογή για μωρά κάτω των 2 ετών, καθώς δεν ξεσκεπάζονται και κυρίως δεν κινδυνεύουν από ασφυξία.
- **Στο αυτοκίνητο:** Καλό είναι να βγάζετε το μπουφάν του μωρού, πριν το τοποθετήσετε στο παιδικό κάθισμα, προκειμένου να νιώθει άνετα, αλλά και να είναι πιο ασφαλές, καθώς θα κάθεται πιο σωστά δεμένο στο κάθισμά του. Αν θέλετε να είναι ζεστό, μπορείτε να το σκεπάσετε με μια κουβερτούλα.

Bepanthol® Baby Balm

ΣΥΓΚΑΜΑ ΜΩΡΟΥ: ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Ένα balm για δύο είναι το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού, που φροντίζει αποτελεσματικά όχι μόνο τα βρέφη, αλλά και τις μαμάδες τους.

Το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού, η διάφανη ασπίδα προστασίας από τα συγκάματα, έχει διπλή δράση: Προστατεύει το ευαίσθητο δέρμα του μωρού από τις εξωτερικές επιβάρυνσεις, επιτρέποντας στο δέρμα να αναπνέει. Παράλληλα, υποστηρίζει τη φυσική διαδικασία ανάπτυξης του δέρματος, χάρη στην 5% προβιταμίνη Β₃ που περιέχει, και το ενυδατώνει αποτελεσματικά αυξάνοντας έτσι την άμυνά του κατά του συγκάματος.

Φροντίδα και για τη μαμά

Το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού φροντίζει και τη μητέρα που θηλάζει, καθώς προστατεύει και διατηρεί απαλή τη θηλή του μαστού της, που «ταλαιπωρείται» κατά την περίοδο του θηλασμού. Εφαρμόζεται όσο συχνά απαιτείται, ανάλογα με την κατάσταση της επιδερμίδας της περιοχής. Απομακρύνετε τυχόν υπολείμματα του προϊόντος από τη θηλή πριν από τον θηλασμό.

Με την εγγύηση της Bayer

Η ειδική σύνθεση του Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού και η απουσία συντηρητικών, χρωστικών και αρώματος το έχουν καθιερώσει ως το πλέον κατάλληλο προϊόν για το ευαίσθητο δέρμα του μωρού σας από την πρώτη κιόλας ημέρα της ζωής του. Γνωστό και δοκιμασμένο για πολλά χρόνια, το Bepanthol® Baby Balm Σύγκαμα Μωρού είναι κατάλληλο ακόμη και για την εξαιρετικά ευαίσθητη επιδερμίδα των πρόωρων νεογνών, λόγω της ασφαλούς σύνθεσής του:

- Χωρίς συντηρητικά
- Χωρίς χρωστικές
- Χωρίς άρωμα.

Θα το βρείτε σε συσκευασία των 30g και σε οικονομική συσκευασία των 100g, σε φαρμακεία και σε καταστήματα καλλυντικών.



Πρώτη φορά μαμά;
Κάνε like στη σελίδα και ανακάλυψε
χρήσιμα tips για σένα & το μωρό σου!

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε:
Bayer Ελλάς ABEE,
Σωρού 18-20, 151 25 Μαρούσι,
Τηλ. 210-6187500, Fax 210-6187575, www.bepanthol.gr.



www.facebook.com/protiforamama

ΜΙΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Υπάρχει λόγος –ενίοτε– σοβαρός για τις διαταραχές της σωματικής αύξησης, και ο μόνος αρμόδιος να τις εντοπίσει είναι ο ειδικός γιατρός.

ΧΑΜΗΛΟ ΑΝΑΣΤΗΜΑ

ΜΙΑ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Από τη **Χριστίνα Κόγια**

Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη,
Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

**ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΓΕΝΝΙΕΤΑΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ,
ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΜΕ ΛΑΧΤΑΡΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΤΟΥ,** το πόσο γρήγορα μεγαλώνει και

κατακτά τα αναπτυξιακά του ορόσημα. Σύμμαχος σε αυτή την πορεία ανάπτυξης είναι ο παιδίατρος, ο οποίος πρέπει να παρακολουθεί το παιδί σε τακτική βάση, να ενημερώνει το βιβλιάριο υγείας του και να το τοποθετεί στις καμπύλες αύξησης. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζονται ο έγκαιρος εντοπισμός και η έγκαιρη διερεύνηση και αντιμετώπιση πιθανών διαταραχών της αύξησης.

Το παιδί μου είναι κοντό;

Ο όρος «χαμηλό ανάστημα» χρησιμοποιείται για να ορίσει εκείνη την κατάσταση όπου το ύψος του παιδιού βρίσκεται κάτω από την 3η εκατοστιαία θέση στις καμπύλες

αύξησης, οι οποίες ορίζονται σύμφωνα με το φύλο και την ηλικία του. Εκτός από την εκατοστιαία θέση στις καμπύλες αυτές, λαμβάνεται υπόψη το ανάστημα των γονέων, καθώς και ο ρυθμός αύξησης του παιδιού, πόσα δηλαδή εκατοστά ύψους παίρνει το παιδί σε βάθος χρόνου. Το ανάστημα των γονέων προσδιορίζει το ύψος-«στόχο» του παιδιού, ενώ ο ρυθμός αύξησης υποδεικνύει εάν το παιδί μεγαλώνοντας θα πιάσει αυτόν τον «στόχο». Έτσι, ένα παιδί που γεννιέται από γονείς με ύψος κάτω από τον μέσο όρο κατά πάσα πιθανότητα θα αποκτήσει τελικό ανάστημα κάτω από τον μέσο όρο. Τα παιδιά όμως που αυξάνονται με μικρότερο ρυθμό σε σχέση με τους συνομηλίκους τους θα αρχίσουν να «πέφτουν» στις καμπύλες αύξησης και θα απομακρύνονται από το ύψος-«στόχο», σημείο που υποδηλώνει υποκείμενες διαταραχές στην αύξηση.



Οι κύριες αιτίες χαμηλού ύψους

Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, τα παιδιά που παραπέμπονται στα ειδικά κέντρα προς διερεύνηση για χαμηλό ανάστημα εμφανίζουν φυσιολογικές παραλλαγές της αύξησης, είτε πρόκειται περί οικογενούς χαμηλού αναστήματος είτε περί ιδιοσυστασιακής καθυστέρησης της αύξησης και της εφηβείας. Στην πρώτη περίπτωση, το παιδί έχει εξαρχής χαμηλό ύψος-«στόχο», όμως ο ρυθμός που μεγαλώνει είναι φυσιολογικός, ενώ στη δεύτερη μεγαλώνει αργά και σταθερά και, καθυστερώντας να μπει στην εφηβεία, καταλήγει τελικά να έχει ένα καλό ανάστημα ως ενήλικας. Πιο σπάνια, το χαμηλό ανάστημα είναι αποτέλεσμα σοβαρού προβλήματος υγείας, κατάσταση που επηρεάζει την αύξηση και συνυπάρχει με συμπτώματα που προειδοποιούν για τη νόσο. Χρόνιες παθήσεις που πλήττουν ζωτικά όργανα (π.χ. καρδιά, νεφρά, ήπαρ, οστά, πνεύμονες, έντερο, αιμοποιητικό) περιορίζουν την ανάπτυξη του παιδιού, ενώ διάφορα γενετικά σύνδρομα (π.χ. Down και Turner), ο υποσιτισμός, το χαμηλό βάρος γέννησης ή η ενδομήτρια υστέρηση ανάπτυξης, καθώς και η χρήση φαρμάκων (π.χ. τα κορτικοστεροειδή), οδηγούν σε αντίστοιχα αποτελέσματα. Τέλος, διαταραχές στην έκκριση των θυρεοειδικών ορμονών, της κορτιζόλης, της ινσουλίνης και της αυξητικής ορμόνης, είτε μεμονωμένα είτε συνδυαστικά, επηρεάζουν με τη σειρά τους τον τρόπο που μεγαλώνει ένα παιδί.

Το «θαύμα» της αυξητικής ορμόνης

Ο παιδοενδοκρινολόγος, αφού συγκεντρώσει τα απαραίτητα στοιχεία από το ιστορικό και τις καμπύλες αύξησης, και αποκλείσει κλινικά και εργαστηριακά μείζονες υποβόσκουσες παθήσεις, θα ζητήσει ειδικές δοκιμασίες πρόκλησης της έκκρισης της αυξητικής ορμόνης, καθώς η απλή μέτρηση της συγκεκριμένης ορμόνης δεν είναι αξιόπιστη. Όταν η ανεπάρκεια της αυξητικής ορμόνης στοιχειοθετηθεί, ο ειδικός γιατρός θα προτείνει αγωγή υποκατάστασης. Η θεραπεία είναι εξατομικευμένη και ασφαλής, και το παιδί θα πρέπει να λαμβάνει την αυξητική ορμόνη καθημερινά πριν από τον ύπνο, μέσω υποδόριας ένεσης, μέχρι να ολοκληρωθεί η αύξησή του. Οι βελόνες που χρησιμοποιούνται για την έγχυση είναι εξαιρετικά λεπτές και δεν προκαλούν πόνο – έτσι, τα παιδιά έχουν συνήθως άριστη συμμόρφωση στη θεραπεία. Η αυξητική ορμόνη, ως φάρμακο, ελέγχεται από το υπουργείο Υγείας, ενώ για τη χορήγησή της προαπαιτείται η έγκριση από την αντίστοιχη επιτροπή. Από την έναρξη της θεραπείας, η παρακολούθηση από τον θεράποντα γιατρό πρέπει να είναι τακτική, ώστε να βελτιστοποιηθούν τα οφέλη από τη χορήγηση της αυξητικής ορμόνης και τα παιδιά να αποκτήσουν ως ενήλικες ένα καλό 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 ηροϊόντα 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, προβάλλουμε τη χαρά της ζωής!

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

www.merck.gr

MERCK





Πώς να διαχειριστείτε την εορταστική καταναλωτική μανία των παιδιών στην Ελλάδα της κρίσης.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Από τον **Νίκο Σιδέρη**

Ψυχίατρο, ψυχαναλυτή και συγγραφέα, Διευθυντή του Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας και Προσωπικής Ανάπτυξης «ΓΑΛΗΝΟΣ»



που δεν την ομολογούμε εύκολα ούτε στον ίδιο τον εαυτό μας. Σε τέτοιες στιγμές τι κάνουμε; Μιλάμε στα παιδιά για την κρίση;

Μιλώ για την κρίση με το παιδί

Στο ομότιτλο βιβλίο μου (εκδ. Μεταίχμιο, 2012) αναλύω λεπτομερώς το θέμα. Ναι, το παιδί, στις συνθήκες της κρίσης, περιμένει από τους γονείς του προστασία και νόημα, δηλαδή ομπρέλα και λόγια. Πότε μιλάμε; Σε δύο κύριες περιπτώσεις:

Πρώτον: όταν θίγεται ο τρόπος ζωής του παιδιού – όπως σε Χριστούγεννα καταναλωτικής ανημπορίας. Δεύτερον: όταν το ίδιο το παιδί, από διανοητική περιέργεια –συχνή στο γυμνάσιο– ή από συναισθηματική δυσφορία, απευθύνει ερωτήματα για την κρίση στους γονείς τους κυρίως, αλλά και σε άλλους ενήλικες (δασκάλους κ.λπ.).

Όπως ξέρουμε, ο βάνουσος καταναλωτισμός βρίσκει στα Χριστούγεννα μια χρυσή στιγμή για να στριμώξει παιδιά και μεγάλους. Να αρπάξει όσα έχουν και να τους κάνει να ντρέπονται, αν δεν έχουν να καταναλώσουν. Τι λέμε τότε στο παιδί; Το σπουδαιότερο είναι να

«ΚΑΛΑΝΤΑ» ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

«Μαμά, θα μου πάρεις αυτό κι εκείνο;»
 «Μπαμπά, θα με πας εκεί;» «Μαμά (!), θα κά-
 νουμε αυτό και τ' άλλο;» «Ναι, αλλά οι γονείς του
 Γιώργου θα του το πάρουν!» «Όμως, στο σπίτι
 της Κωνσταντίνας θα το κάνουν. Γιατί όχι κι
 εμείς;» «Γιατί δεν μου το κάνεις; Δεν μ' αγαπάς».
 Αυτά τα «κάλαντα» οι Έλληνες γονείς τα γνωρίζουν
 πολύ καλά. Κάποιοι θα μπορέσουν να
 ικανοποιήσουν αρκετά αιτήματα, ξοδεύοντας
 τα δέοντα. Κάποιοι, μάλιστα, θα το κάνουν και με
 ανακούφιση, καθώς με καταναλωτικές παροχές
 εξαγοράζουν τις τύψεις για την αδυναμία τους
 να είναι κοντά στο παιδί τους ή απλά επειδή
 δεν ξέρουν άλλον τρόπο να το κάνουν.

Ωστόσο, στην Ελλάδα της κρίσης πολλοί θα
 αισθανθούν ότι αυτές οι κουβέντες τούς στριμώ-
 χνουν άσχημα. Γιατί η κρίση τούς έχει χτυπήσει
 και δεν τους επιτρέπει να ικανοποιήσουν ούτε
 παράλογα αλλά –συχνά– ούτε και εύλογα αιτήμα-
 τα των παιδιών τους. Σε τέτοιες συνθήκες, γονείς
 και παιδιά μπορεί να αισθάνονται πολύ δυσάρε-
 στα: στέρψη, ματαίωση, ταπείνωση,
 θυμό, απόγνωση...

Και, πάνω απ' όλα,
 ντροπή «γιατί δεν εί-
 μαι σαν τους άλλους».
 Μια ντροπή, μάλιστα,





σκεφτούμε αρκετά, ώστε να πιστεύουμε πραγματικά τις μεγάλες αλήθειες που θα πούμε στο παιδί, οι οποίες έχουν το κεντρικό νόημα: δεν είναι ντροπή να μην έχεις λεφτά για κατανάλωση. Ντροπή είναι να κάνεις επίδειξη πραγμάτων και χρημάτων, όταν άλλα παιδιά στερούνται και δυσκολεύονται.

Το να μην μπορείς να αγοράσεις κάτι δεν είναι ντροπή. Είναι μια δυσκολία της ζωής, μια δοκιμασία που μπορεί να σε κάνει καλύτερο και δυνατότερο! Όπως ακριβώς συμβαίνει με τις περιπέτειες που ζουν όλοι οι ήρωες των παραμυθιών, καθώς και οι ήρωες σε όλες τις ιστορίες και στις ταινίες που μαγεύουν παιδιά και εφήβους. Ακόμη και οι υπερήρωες, που μεσουρανούν στο παιδικό και στο εφηβικό φανταστικό, πάντα βρίσκονται σε πολύ αντίξοες συνθήκες, προκειμένου να κάνουν το καλό και να φερθούν με τον ιπποτισμό που τους διακρίνει όλους.

Στον κόσμο του παιδιού

Η στάση απέναντι στη διάχυτη ντροπή γονιών και παιδιών που αισθάνονται καταναλωτική αναπηρία μάς δείχνει τα δύο θεμέλια του τρόπου με τον οποίο μιλάμε στα παιδιά μας για την κρίση. Πρώτον: Γνωρίζω τον κόσμο του παιδιού μου, το πώς σκέφτεται, το πώς μιλά, το τι του «μιλά» και του κάνει νόημα, έτσι ώστε όσα θα του πω να φτάσουν στην ψυχή του και να πιάσουν τόπο. Δεύτερον: Για να πιάσει τόπο, ο λόγος του μεγάλου πρέπει να αγγίζει τη λογική, αλλά και το συναίσθημα και τη φαντασία. Κάθε γονιός που γνωρίζει τον κόσμο του παιδιού του θα το πετύχει αρκετά καλά, μιλώντας του σε κάθε γλώσσα που αγγίζει την ψυχή του όλη. Όμως, το κύριο εργαλείο μας είναι να του μιλάμε με ιστορίες. Τέτοιες είναι για τα μικρότερα παιδιά ο «Λυπημένος πρίγκιπας» του Όσκαρ Ουάιλντ και για τα μεγαλύτερα η «Τελευταία μαύρη γάτα» του Τριβιζά. Και μύριες άλλες.

Γονείς, μη φοβάστε να είστε γονείς!

Γονείς, μη φοβάστε να είστε γονείς – και στα εύκολα και στα δύσκολα. Αν δεν φοβάστε, τότε θα μιλήσετε στο παιδί σας και για την κρίση με τέτοιο τρόπο, που ακόμη και τα «πικρά» θα δυναμώσουν την καρδιά της ευτυχίας, που είναι η μεταξύ σας αγάπη και η τέχνη της ανθρώπινης σχέσης. Ακόμη και σε δύσκολα Χριστούγεννα!

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του Νίκου Σιδέρη
www.siderman.gr



ΠΑΝΑΓ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τηλ: +30 210 2840140 - 7 | e-mail: info@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr




ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ

Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΩΝ ΓΙΟΡΤΩΝ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**





Ένας από τους πολλούς και καλούς λόγους που έχουμε να φτιάχνουμε για τα παιδιά μας –και με τα παιδιά μας– το δημοφιλές χριστουγεννιάτικο γλύκισμα είναι τα υψηλής διατροφικής αξίας συστατικά του.

ΤΟ ΛΕΕΙ Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΜΑΣ, ΑΛΛΑ ΠΟ ΠΟΛΥ ΤΟ ΖΗΤΑΕΙ Ο ΟΥΡΑΝΙΣΚΟΣ ΜΑΣ:

Το μελομακάρονο –μαλακό ή τραγανό, περισσότερο ή λιγότερο μελωμένο– είναι το πατροπαράδοτο γλύκισμα των Χριστουγέννων και πάει με όλα: με την οικογενειακή θαλωρή, με τα κάλαντα, με το άνοιγμα των δώρων, με την επίσκεψη των φίλων... Και το καλύτερο; Μας κάνει καλό. Η, μάλλον, μακάβρια ιστορία του κρύβεται στην ελληνική ετυμολογία του ονόματός του: «μέλι» και «μακαρόνι». Μόνο που το μακαρόνι δεν σχετίζεται με την Ιταλία, αλλά με την αρχαία Ελλάδα. Προέρχεται από τη λέξη «μακαρωνία», που ήταν νεκρώσιμο δείπνο, κατά τη διάρκεια του οποίου προσφερόταν η «μακαρία», μια πίτα που κάποια στιγμή τη βούτηξαν στο μέλι και έγινε «μελομακάρονο».

Το «ενεργειακό» γλύκισμα

Μπορεί η ιστορία του μελομακάρονου να γίνεται αντικείμενο συζήτησης και μελέτης στους κύκλους των λαογράφων, αλλά οι διατολόγοι έχουν αποφανθεί ομόφωνα: Το μελομακάρονο –αλλιώς «μελομακάρονο» και, για τους Μικρασιάτες, «φοινίκι»– είναι ένας θησαυρός για μικρούς και μεγάλους, καθώς προσφέρει στον οργανισμό μας πολύτιμα στοιχεία και βιταμίνες, που δίνουν ενέργεια και συμβάλλουν στην εορταστική ευφορία. Μια ματιά στη διατροφική αξία των συστατικών του αρκεί για να μας πείσει.

Αλεύρι: Πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που βοηθούν στη λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου.

Σιμηγάλι: Είναι πηγή υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης, υδατανθράκων, φωσφόρου και φυτικών ινών.

Πορτοκάλι: Η βιταμίνη C, που περιέχει, ενισχύει το

ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, είναι πηγή καλίου, σιδήρου, β-καροτίνης και, όπως όλα τα φρούτα, προσφέρει στον οργανισμό μας τις πολύτιμες φυτικές ίνες.

Ελαιόλαδο: Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Ακόμη, είναι πλούσια πηγή βιταμίνης E, που βοηθά στην υγεία του δέρματος, των μαλλιών και των νυχιών.

Καρύδια: Είναι επίσης πλούσια σε μονοακόρεστα, ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, και γι' αυτό η κατανάλωσή τους προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα.

Κανέλα: Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Γαρίφαλο: Έχει αντιφλεγμονώδη δράση, λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε φλαβονοειδή.

Ζάχαρη: Τα παιδιά της έχουν αδυναμία και την αναζητούν σε κάθε είδους λικουδιές, γιατί δίνει άμεση ενέργεια και τόνωση στον οργανισμό, καθώς αποτελείται από απλά σάκχαρα, τα οποία έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα τη γρήγορη ώθηση του οργανισμού. Ωστόσο, έχει «παρενέργειες», γι' αυτό καλό είναι η κατανάλωσή της να γίνεται με μέτρο.

Μέλι: Αποτελεί πηγή ενέργειας, με μεγάλα οφέλη για τον οργανισμό, λόγω των βιταμινών, των ιχνοστοιχείων και των μετάλλων που περιέχει. Θεωρείται φυσικό αντιβακτηριακό, γνωστό για τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες, που κατατάσσεται στα φυσικά ενισχυτικά του καταπονημένου από τις χειμερινές ιώσεις οργανισμού. (Και για να μην ξεχνιόμαστε: Κάθε μελομακάρονο περιέχει 100-150 θερμίδες, ανάλογα με το μέγεθός του και την περιεκτικότητά του σε μέλι.)



ΜΕΛΟΜΑΚΑΡΟΝΑ ΤΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ Η ΣΥΝΤΑΓΗ

Δοκιμάσαμε τα εξαιρετικά μελομακάρονα του Κωνσταντίνου Ντάνα, ο οποίος τα έφτιαξε μαζί με τους μαθητές της δημόσιας μονάδας Ειδικής Αγωγής, Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Χανίων.

ΥΛΙΚΑ

Για τα μελομακάρονα

1 κιλό αλεύρι
400 γρ. σιμιγδάλι ψηλό
500 γρ. ελαιόλαδο
250 γρ. ζάχαρη άχνη
250 γρ. νερό
250 γρ. χυμός πορτοκάλι.
1 κουταλιά της σούπας μέλι
1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
1 κουταλάκι του γλυκού γαρίφαλο
15 γρ. αμμωνία
5 γρ. σόδα
ξύσμα από 2 πορτοκάλια
τριμμένα καρύδια
κονιάκ (είναι ακατάλληλο για ανηλίκους)

Για το σιρόπι

2 κιλά ζάχαρη, 1 λίτρο νερό, 500 γρ. μέλι

TIP: Χρησιμοποιήστε το αλουμινοχαρτο SANITAS και φτιάξτε όμορφα πουγκάκια-δώρα με μελομακάρονα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βήμα-βήμα στην επιτυχία:

1. Ζυγίζουμε όλα τα υλικά μας.
2. Ανακατεύουμε τα υλικά, εκτός από το αλεύρι και το σιμιγδάλι.
3. Προσθέτουμε το ανακατεμένο με το σιμιγδάλι αλεύρι και ζυμώνουμε.
4. Πλάθουμε στο σχήμα της αρεσκείας μας.
5. Τοποθετούμε τα κομμάτια σε ίσες μεταξύ τους αποστάσεις.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά. Σιροπάζουμε τα μελομακάρονα βουτώντας τα ζεστά σε κρύο σιρόπι. Όταν στραγγίσουν, τα βάζουμε πάνω σε αλουμινοχαρτο SANITAS και τα πασπαλίζουμε με τριμμένα καρύδια.

Παρασκευή σιροπιού

Ανακατεύουμε το νερό και τη ζάχαρη και, μόλις βράσουν, σβήνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε.

Ευχαριστούμε τον Κωνσταντίνο Ντάνα, ιδιοκτήτη και ζαχαροπλάστη του Ζαχαροπλαστείου ΣΚΕΤΗ ΓΛΥΚΑ, στην Παλιά Πόλη των Χανίων, και το Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Χανίων για τη φιλοξενία και τη συμμετοχή των μαθητών του.



SANITAS

ΣΠΙΤΙΚΑ &
ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ

ΜΕ ΤΟΝ


SANITAS
Claus

ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ.
ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ.





ΕΠΕΙΓΟΝ ΙΣΤΑΤΙΚΟ!

Η αναφυλαξία στα παιδιά και στους εφήβους απαιτεί γρήγορα αντανακλαστικά και σωστή φαρμακευτική αντιμετώπιση.

ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ

ΕΠΕΙΓΟΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ!

«Πολλὰς δ' ἰφθίμους ψυχὰς Ἄϊδι προΐαψεν ἠρώων». (Ομήρου «Ιλιάδα», Α, 3)

Από τον **δρ. Δημήτριο Κ. Χατζή**

Παιδίατρο, Αλλεργιολόγο Παιδών & Ενηλίκων, Ass Prof Columbia University, NY, Επισκέπτη Καθηγητή Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Επιστημονικό Συνεργάτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ

Η ΠΟ ΕΠΕΓΟΥΣΑ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΝΑΦΥΛΑΞΙΑ

Πρόκειται για πολύ σοβαρή αλλεργική κατάσταση, η οποία μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή. Οι μισές και πλέον περιπτώσεις αναφυλαξίας οφείλονται σε τροφική αλλεργία. Όλες οι τροφές, ανεξαιρέτως, είναι δυνατόν να προκαλέσουν αναφυλαξία. Στην πρώτη παιδική ηλικία συνηθέστερα αίτια είναι το γάλα, το αυγό και τα δημητριακά. Ευτυχώς, η αλλεργία στις τροφές αυτές είναι συνήθως παροδική. Σε μεγαλύτερα παιδιά, εφήβους και ενήλικες ευθύνονται δύο κυρίως κατηγορίες τροφίμων: τα θαλασσινά, με συχνότερους ενόχους τη γαρίδα, την καραβίδα, τον αστακό και το καβούρι, και οι ξηροί καρποί, κυρίως το αράπικο φιστίκι. Το τελευταίο χορηγείται ακόμη και στα μωρά, σε μορφή φιστικοβούτυρου, και προξενεί αναφυλαξία σε όλες τις ηλικίες. Όλα τα τρόφιμα της δεύτερης κατηγορίας προκαλούν μόνιμη αλλεργία.

γλυκά περιέχουν αμύγδαλα, καρύδια ή φιστίκι Αιγίνης (δίπλες, κουραμπέδες, μελομακάρονα κ.ά.), ενώ το Πάσχα καταναλώνονται σοκολάτες σε διάφορες μορφές, που συχνά περιέχουν φουντούκι, αμύγδαλο κτλ. Εκτός από τα τρόφιμα, και τα φάρμακα επίσης είναι δυνατόν να προκαλέσουν αναφυλαξία. Αν και οποιοδήποτε φάρμακο μπορεί να είναι υπαίτιο μιας τέτοιας επείγουσας κατάστασης, συχνότερα ευθύνονται η πενικιλίνη και τα παράγωγά της, τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη παυσίπονα, τα σκιαγραφικά και τα φάρμακα του χειρουργείου. Από όλα αυτά, η αμοξυκιλλίνη αποτελεί το πιο συχνό αίτιο, καθώς είναι το υπ' αριθμόν ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο.

Τα υμενόπερα (μέλισσα, σφήκα κ.ά.) προκαλούν συχνά πολύ σοβαρή αναφυλαξία. Αυτό δεν σημαίνει, βεβαίως, ότι κάθε τσίμπημα προσλαμβάνει και απειλητικές για τη ζωή διαστάσεις. Υπάρχουν πολύ ήπιες, μηδαμινές ή τοπικές –περιορισμένες ή εκτεταμένες– αντιδράσεις,



Τα φάρμακα, οι τροφές και άλλοι ύποπτοι

Η τροφική αλλεργία συναρτάται άμεσα με τη Γεωγραφία! Αυτό είναι ευνόητο, καθώς κάθε τόπος έχει συγκεκριμένη αγροτική παραγωγή ή αλιεία και ανάλογα ήθη και έθιμα. Ειδικό πολιτισμικό ενδιαφέρον έχουν για τη χώρα μας τα θαλασσινά και οι ξηροί καρποί. Αυτό είναι εμφανές, για παράδειγμα, τις περιόδους της Σαρακοστής, κατά τις οποίες λόγω νηστείας είναι αυξημένη η κατανάλωση ξηρών καρπών και θαλασσινών. Αλλά και μετά τη νηστεία, τις «γιορτές», ελλοχεύει και πάλι ο κίνδυνος από την κατανάλωση ξηρών καρπών. Κατά την περίοδο των Χριστουγέννων πολλά παραδοσιακά

κατά πολύ συχνότερες των σοβαρών αντιδράσεων, και δη της αναφυλαξίας.

Από τα «επαγγελματικά» αίτια αναφυλαξίας ξεχωρίζει η αλλεργία στο λάστιχο (Latex). Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για ευαίσθητοποιημένους ασθενείς – συνήθως εργαζομένους σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας. Το ίδιο όμως ισχύει και για τους μικρούς και μεγάλους ασθενείς με χρήση ουροκαθετήρων, συχνές νοσηλείες κ.ά. Αυτοί κινδυνεύουν και με τους οδοντιατρικούς χειρισμούς, όπου χρησιμοποιούνται γάντια από το ιατρικό προσωπικό, αλλά κυρίως κατά τις χειρουργικές επεμβάσεις, για τους ίδιους λόγους.



Επιβαρυντικοί παράγοντες

Εκτός από τα αίτια, υπάρχουν και επιβαρυντικοί παράγοντες, οι οποίοι συμβάλλουν στην έλευση και στη βαρύτητα της αναφυλαξίας. Επιβαρυντικοί παράγοντες είναι όλες οι καταστάσεις που προκαλούν ή συνδυάζονται με σωματική ή ψυχική καταπόνηση (στρες), όπως η άσκηση/άθληση, οι λοιμώξεις (πυρετός, κρυολογήματα), η έλλειψη ύπνου, η αλκοόλη, τα φάρμακα (κυρίως τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, ορισμένα για την υπέρταση) κ.ά.

Στην αναφυλαξία η ηλικία, επίσης, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Ξεχωρίζουν η βρεφική και η εφηβική ηλικία, που –για διαφορετικούς λόγους η καθεμία– αποτελούν επιβαρυντικούς παράγοντες. Στα βρέφη είναι προφανής η αδυναμία αναφοράς συμπτωμάτων, με συνέπεια να παρατηρείται δυσχέρεια στη διάγνωση και, επομένως, καθυστέρηση στην αντιμετώπιση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η αιφνίδια εμφάνιση εξανθήματος, μετά από λήψη τροφής, εγείρει υποψία αναφυλαξίας. Οι έφηβοι, με τις χαρακτηριστικές επκίνδυνες συμπεριφορές, είτε «πειραματίζονται» καταναλώνοντας εν γνώσει τους το αίτιο της τροφικής αλλεργίας είτε δεν ακολουθούν το σχέδιο θεραπείας, όταν εκδηλωθεί το αναφυλακτικό επεισόδιο. Από τις άλλες ομάδες ειδική προσοχή χρειάζεται στην εγκυμοσύνη, κυρίως όσον αφορά τα φάρμακα για την αντιμετώπιση της αναφυλαξίας. Σε άτομα, τέλος, με διάφορες παθήσεις, η λήψη φαρμάκων είναι δυνατόν να επιδεινώσει την αναφυλαξία. Επιπλέον, είναι πιθανόν τα φάρμακα να «αντιμάχονται» τη θεραπευτική αντιμετώπιση (β-αναστολείς, αναστολείς του μετατρεπτικού ενζύμου, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη κ.ά.).

Συμπτώματα και αντιμετώπιση

Τα συμπτώματα της αναφυλαξίας εμφανίζονται μέσα σε λίγα λεπτά, μετά την έκθεση στο αίτιο. Επικρατούν τα δερματικά (80-90%): κνίδωση («πετάλες» ή «καντίλες» ή «φλούμπες»), διάχυτη ερυθρότητα, κνησμός, οίδημα βλεφάρων, χειλέων και γλώσσας. Σοβαρότατα συμπτώματα είναι το οίδημα στον λάρυγγα (κίνδυνος ασφυξίας), ο βήχας, η δύσπνοια (λαχάνιασμα), οι κράμπες ή οι πόνοι στην κοιλιά, οι έμετοι και η διάρροια. Ακόμη πιο επκίνδυνα σημεία είναι η υποτονία, η απώλεια των αισθήσεων (λιποθυμία) και, τελικά, η πτώση στο έδαφος (καταπληξία, αλλεργικό σοκ).

Η θεραπεία είναι επείγουσα και νοσοκομειακή, και πρέπει να αρχίσει πριν αναχωρήσει ο άρρωστος για το νοσοκομείο! Το μνημοτεχνικό «ΑΕΚ!» συνοψίζει



την άμεση, προ-νοσοκομειακή αντιμετώπιση. Μετά την οξεία φάση, κάθε άτομο, με ιστορικό σοβαρού αναφυλακτικού επεισοδίου, πρέπει να έχει παντού και πάντοτε μαζί του αυτοενέσιμη αδρεναλίνη. Η αυτοενέσιμη αδρεναλίνη, σε προκαθορισμένη δόση, υπάρχει στα φαρμακεία και χορηγείται από τους γονείς ή όποιο άτομο συνοδεύει το παιδί. Στις μεγαλύτερες ηλικίες, οι ίδιοι οι ασθενείς χρησιμοποιούν το σκεύασμα. Απαιτούνται μόνον η εφαρμογή των οδηγιών και η γνώση της πολύ απλής τεχνικής για τη χορήγηση της αδρεναλίνης. Μετά το επεισόδιο της αναφυλαξίας, ακολουθούν η αλλεργιολογική εκτίμηση και ο ειδικός έλεγχος, για την ποσοποίηση του αιτίου. Με την αποκάλυψη του αιτίου εφαρμόζεται η «αποφυγή», η οποία επιβάλλεται για προληπτικούς λόγους. Σε τροφικές αλλεργίες η πρόληψη προτάσσει, ως επιτακτική ανάγκη, τη σχολαστική ανάγνωση κάθε ετικέτας τροφίμων για «κρυμμένα» αίτια, όπως οι ξηροί καρποί, που συνήθως υπάρχουν στις σοκολάτες. Εάν υπάρχουν αμφιβολίες, η αποφυγή είναι η τακτική της σωφροσύνης.

Άμεση Αντιμετώπιση Αναφυλαξίας - ΑΕΚ	
Α	αντιισταμινικό
Ε	επνεοφρίνη (χορηγείται πρώτη) Η καθυστερημένη χορήγηση αδρεναλίνης είναι η υπ' αριθμόν ένα αιτία θανάτου σε σοβαρότατα αναφυλακτικά επεισόδια.
Κ	κορτιζόνη



ΕΧΕΙ ΦΙΜΩΣΗ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΗΘΕΙ;

Όταν η φυσιολογική φίμωση του παιδικού πέους γίνεται παθολογική, οι μικροί ασθενείς φτάνουν μέχρι το χειρουργείο.

ΕΧΕΙ ΦΙΜΩΣΗ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΗΘΕΙ;

Από τον **δρ. Νικόλαο Χριστόπουλο**
Χειρουργό Παιδών, Διευθυντή Χειρουργικής Κλινικής



Η ΦΙΜΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΟΝΤΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ Η ΠΟΣΘΗ, ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΔΗΛΑΔΗ ΠΟΥ ΣΚΕΠΑΖΕΙ ΤΗ ΒΑΛΑΝΟ, ΤΗΝ ΚΑΛΥΠΤΕΙ, ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΦΗΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΕΝΑ ΣΤΕΝΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΝΑΝΕ ΤΑ ΟΥΡΑ.

Έλκοντας μάλιστα την πόσθη προς τα πίσω, η βάλανος δεν αποκαλύπτεται, κάτι που θεωρείται φυσιολογικό και χαρακτηρίζει τα περισσότερα νεογέννητα αγόρια. Περίπου το 90% των νεογνών έχει νεογνική φίμωση, η οποία δεν χρειάζεται επέμβαση. Φυσιολογική θεωρείται επίσης η κατάσταση κατά την οποία τα παιδιά έχουν από τη γέννησή τους σφιχτή ακροποσθία. Σε αυτές τις περιπτώσεις η αποκάλυψη της βάλανου συμβαίνει σταδιακά, κατά το τέλος της παιδικής ηλικίας, ή στην αρχή της εφηβείας.

Οι γονείς ανησυχούν όταν παρατηρούν ανάμεσα στη βάλανο και στην πόσθη να υπάρχει μια λευκή ουσία, την οποία λανθασμένα κάποιιοι ονομάζουν σμήγμα. Αυτή η ουσία δεν είναι τίποτε άλλο παρά αποπίπτοντα επιθηλιακά κύτταρα, τα οποία κάποτε αποτελούσαν μέρος του δέρματος και κολλούσαν την πόσθη με τη βάλανο. Το σμήγμα παράγεται στην εφηβική ηλικία, όταν ενεργοποιούνται οι σμηγματογόνοι αδένες, κάτι που συμβαίνει συνήθως στην ηλικία των 12 ετών. Τα αποπίπτοντα επιθηλιακά κύτταρα είναι αθώα και δεν προκαλούν παθολογικές καταστάσεις στο πέος.

Πότε να ανησυχίσετε

Η φίμωση είναι μια φυσιολογική κατάσταση κατά την παιδική ηλικία. Μετά την ηλικία των 5 ετών, μόνο 1 στα 10 αγόρια έχει κλειστό το πέος του, αλλά μόνο 1 στα 100 χρειάζεται τελικά επέμβαση περιτομής.

Πιο αναλυτικά:

Παθολογική είναι η φίμωση που εμφανίζεται σε παιδιά ηλικίας άνω των 4 ετών. Σύνηθες αίτιο της παθολογικής φίμωσης είναι οι συχνές βάλανοποσθίτιδες, που προκαλούν ίνωση στο στόμιο της πόσθης, η οποία ευθύνεται για τη δυσχέρεια στην ούρηση και τις υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις από στάση μικροβίων και ούρων στην περιοχή. Οι γιατροί συνιστάμε στους γονείς να ελέγχουν την ακτίνα-καμπύλη ούρησης και να απευθύνονται στον γιατρό, όταν αυτή είναι μικρή. Η επίσκεψη στον παιδίατρο επιβάλλεται εάν υπάρχει «φούσκωμα» μεταξύ πόσθης και βάλανου ή δυσχέρεια στην ούρηση. Εάν η στένωση είναι πραγματική, η αντιμετώπισή της είναι χειρουργική, γίνεται δηλαδή

ΕΧΕΙ ΦΙΜΩΣΗ. ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ



η λεγόμενη περιτομή. Εάν η στένωση είναι «χαλαρή», μπορεί να αντιμετωπιστεί με κορτιζονούχες αλοιφές. Η επάλειψη της περιοχής δύο φορές την ημέρα για διάστημα 4-6 εβδομάδων έχει θετικό αποτέλεσμα σε ποσοστό πάνω από 50%.

Σε γενικές γραμμές, οι βαλανοποσθικές συμφύσεις, κατά τις οποίες η βάλανος και η πόσθη είναι κολλημένες, χαρακτηρίζονται ως φυσιολογικές και δεν απαιτείται επέμβαση. Ο βίαιος διαχωρισμός, κυρίως από τους γονείς, προκαλεί πόνο, μικροτραυματισμούς ή και φλεγμονές, και βέβαια δεν συστήνεται. Ο διαχωρισμός θα συμβεί φυσιολογικά από μόνος του έως την εφηβεία. Εάν κρίνει ο παιδίατρος ότι η λύση των βαλανοποσθικών συμφύσεων είναι επιβεβλημένη, αυτή θα γίνει αναίμακτα και με τη χρήση τοπικής αναισθησίας από τον παιδοχειρουργό.

Η δεύτερη περίπτωση κατά την οποία η φίμωση είναι επικίνδυνη για τη γενική υγεία του παιδιού είναι οι υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις. Οι μελέτες για τη σχέση

των υποτροπιάζουσων ουρολοιμώξεων με τη φίμωση είναι αντικρουόμενες. Έχει βρεθεί ότι η φίμωση ευθύνεται για υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις σε βρέφη ηλικίας 3-6 μηνών, και όχι σε μεγαλύτερα αγόρια, όπου θεωρείται απίθανο να είναι αυτή η αιτία των υποτροπιάζουσων ουρολοιμώξεων.

Συμπερασματικά, σε δύο περιπτώσεις θα πρέπει να αντιμετωπίζεται άμεσα το πρόβλημα της φίμωσης: Πρώτον, όταν αυτή δυσχεραίνει την ούρηση και, δεύτερον, όταν σε βρέφη ηλικίας 3-6 μηνών παρουσιάζονται υποτροπιάζουσες ουρολοιμώξεις. Τότε η φίμωση θα πρέπει να αντιμετωπιστεί με περιτομή.

Είναι τελείως αχρείαστη η καθημερινή έλξη της πόσθης από τους γονείς, για να βοηθήσουν στην αποκάλυψη της βάλανου ή να διευκολύνουν τον φυσιολογικό διαχωρισμό. Όταν αυτός συμβεί, το αγόρι πρέπει να ενθαρρύνεται να καθαρίζει σχολαστικά την περιοχή, τηρώντας την καθημερινή υγιεινή, που θα διασφαλίσει την υγεία της περιοχής και στην ενήλικη ζωή του.



ΤΟ ΑΝΘΟΣ Η ΤΟ ΑΓΚΑΘΙ ΤΗΣ ΝΙΟΤΗΣ;

Η ακμή είναι το πιο συχνό δερματικό πρόβλημα στα παιδιά και στους εφήβους, που βρίσκονται στο μονοπάτι προς την ενηλικίωση.

ΑΚΜΗ

ΤΟ ΑΝΘΟΣ Ή ΤΟ ΑΓΚΑΘΙ ΤΗΣ ΝΙΟΤΗΣ;

Από την **Ιωάννα Θανοπούλου**

Παιδίατρο, με μεταπτυχιακή Παιδιατρική Δερματολογία, επιστημονικό συνεργάτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παιδών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΤΑΝ ΑΝΑΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΚΜΗ, ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΛΕΥΚΩΝ ΚΑΙ ΜΑΥΡΩΝ ΣΤΙΓΜΑΤΩΝ, ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΣΥΝΥΠΑΡΧΟΥΝ ΜΕ –ΛΙΓΑ Ή ΠΟΛΛΑ– ΚΟΚΚΙΝΑ Ή ΜΕ ΠΥΩΔΗ ΣΠΥΡΑΚΙΑ. Συνήθως εμφανίζονται στο πρόσωπο,

αλλά μπορεί να εμφανιστούν και στην πλάτη ή στο στήθος. Το κοινό αυτό δερματικό πρόβλημα το αντιμετωπίζουν συνήθως 70-87% των παιδιών άνω των 12 ετών, γι' αυτό και θεωρείται νόσος των εφήβων. Ωστόσο, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι παρουσιάζεται και σε παιδιά μικρότερης ηλικίας (9-10 ετών). Σπανιότερα, ακμή ή βλάβες που μοιάζουν με ακμή εμφανίζονται νεογνά και βρέφη.

Αίτια

Οι ορμόνες της εφηβείας επηρεάζουν τη λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων (βρίσκονται κάτω από το δέρμα και παράγουν το σμήγμα, το ελαιώδες συστατικό που κάνει το δέρμα μας λιπαρό), προκαλώντας αυξημένη έκκριση σμήγματος. Το υπερβολικό σμήγμα, σε συνδυασμό με τα νεκρά κύτταρα που παράγει ο θύλακας της τρίχας, ο οποίος βρίσκεται δίπλα στον σμηγματογόνο αδέν, κλείνει την «έξοδο» της τρίχας, και έτσι δημιουργούνται κλειστοί ή ανοικτοί φαγέσωρες. Οι κλειστοί φαγέσωρες αφορούν μικρά εξογκώματα στο δέρμα, ενώ οι ανοικτοί είναι τα γνωστά μας μαύρα στίγματα. Καταλυτική σε αυτή τη φάση είναι η παρουσία του *Propionibacterium Acnes*, ενός μικροβίου που κατοικεί

στο δέρμα μας, αλλά πολλαπλασιάζεται στα άτομα με τάση ακμής και δημιουργεί φλεγμονή (κόκκινα σπυράκια ή σπυράκια με πύον). Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, η φλεγμονή μπορεί να αποκτήσει τη μορφή κύστης, και μάλιστα επώδυνης.

Αλήθειες και ψέματα γύρω από την ακμή

Ψέμα: Οι έφηβες με ακμή δεν πρέπει να χρησιμοποιούν καλλυντικά με χρώμα (π.χ. μέικαπ ή «διορθωτικά» μολύβια και στικ), για να καλύψουν τις βλάβες της ακμής, γιατί αυτές επιδεινώνονται με τη χρήση καλυπτικών προϊόντων.

Αλήθεια: Το μακιγιάζ επιτρέπεται, αρκεί τα προϊόντα να έχουν την ένδειξη «μη φαγεσωρογόνο» (noncomedogenic / oilfree).

Αλήθεια: Η διατροφή επηρεάζει την εμφάνιση της ακμής. Αν και αυτό αποτελεί ακόμη πεδίο διαφωνίας μεταξύ των ειδικών, πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τροφίμων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη συμβάλλει στην εμφάνιση των βλαβών ή και στην επιδείνωσή τους. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να συστήνεται στον ασθενή διατροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, ώστε να καταναλώνει τροφές που δεν ανεβάζουν απότομα το σάκχαρο στο αίμα. Επίσης, είναι χρήσιμο να ζητηθεί από τον έφηβο ασθενή να καταγράφει σε ημερολόγιο το καθημερινό του διαιτολόγιο, προκειμένου να εντοπιστούν τροφές που τυχόν επιδεινώνουν την ακμή του.



ΤΟ ΑΝΘΟΣ Η ΤΟ ΑΓΚΑΘΙ ΤΗΣ ΝΙΟΤΗΣ;

Η αντιμετώπιση

Η τοπική θεραπεία, η οποία στοχεύει να αντιμετωπίσει συνολικά τον μηχανισμό της ακμής (τους κλειστούς πόρους και τη φλεγμονή), σε συνδυασμό με ένα ήπιο καθαριστικό προσώπου, είναι η συνηθέστερη μέθοδος αντιμετώπισης. Η τοπική θεραπεία πρέπει να εφαρμόζεται σε όλο το πρόσωπο, και όχι σε κάθε σπυράκι ξεχωριστά, για διάστημα τουλάχιστον οκτώ εβδομάδων, ώστε να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητά της. Διακόπεται νωρίτερα ή μειώνεται η συχνότητα εφαρμογής της, εάν ερεθιστεί πολύ το δέρμα και ξεφλουδίσει ή εάν αυτή δεν είναι καθόλου ανεκτή από τον έφηβο. Παράλληλα, συστήνεται η χρήση αντηλιακού.

Σε περίπτωση που η ακμή δεν υποχωρήσει με την τοπική αγωγή, προτείνεται η αντιβιοτική αγωγή από το στόμα. Σε περιπτώσεις σοβαρής ακμής, όπου παρουσιάζονται οζίδια και οι βλάβες αφήνουν έντονες ουλές, μπορεί να χρησιμοποιηθούν ρετινοειδή (παράγωγα βιταμίνης Α) σε μορφή χαπιών. Η από στόματος αγωγή με ρετινοειδή απαιτεί αυστηρή ιατρική παρακολούθηση και τακτικό αιματολογικό έλεγχο.



Μήνυμα προς τους γονείς

Ακόμη και τα ελάχιστα σπυράκια είναι δυνατόν να επηρεάσουν τη διάθεση και την αυτοπεποίθησή του νέου ατόμου. Γι' αυτό οι γονείς πρέπει να απευθύνονται σε ειδικό γιατρό όχι μόνο για τους εφήβους, αλλά και για τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, ιδιαίτερα εάν αυτά, εκτός από σπυράκια, εμφανίζουν και σημεία έναρξης της ήβης, όπως η τριχοφυΐα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή στη μασχάλη και η έντονη δυσσομία στις μασχάλες. Και να θυμάστε: Η ακμή δεν είναι αρρώστια, αλλά σηματοδοτεί την έναρξη της ενηλικίωσης και της ωρίμανσης, σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο.



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.ΕΠ.Ε, 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.

ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΤΙΚΟ ΓΑΛΑΚΤΩΜΑ-GEL ΓΙΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ



“ Για
παιδιά **3+**
&
ενήλικες! ”

...και το παιχνίδι
συνεχίζεται!



NEO

Fastum Care

ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΤΙΚΟ ΓΑΛΑΚΤΩΜΑ - GEL ΓΙΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ

Με συνδυασμό 5 συστατικών φυσικής προέλευσης, που προσφέρουν αίσθηση ανακούφισης από τοπικά οιδήματα και μώλωπες που οφείλονται σε τραυματισμούς από φυσική δραστηριότητα.

Να μην χρησιμοποιείται σε ανοικτά τραύματα και πληγές.



Menarini Hellas

ΤΜΗΜΑ CONSUMER HEALTHCARE

Menarini Hellas A.E. - Αν. Δαμβέργη 7, 104 45 Αθήνα
Τηλ.: 210 8316111-13, Fax: 210 8317343

εμπλουτισμένο
με σίδηρο, βιταμίνες
και ιχνοστοιχεία



Advance



ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ

Το ΔΕΛΤΑ Advance με κατσικίσιο γάλα είναι ένα προϊόν υψηλής διατροφικής αξίας που προσφέρει στα μικρά παιδιά (1-3ετών) τα ιδιαίτερα θρεπτικά οφέλη του κατσικίσιου γάλακτος, ειδικά μελετημένο και κατάλληλα εμπλουτισμένο, για να συμβάλλει στην κάλυψη των αυξημένων διατροφικών τους αναγκών, στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Τα χαρακτηριστικά του αποτελούν για εσάς εγγύηση καθώς:

- Παρασκευάζεται από υψηλής ποιότητας κατσικίσιο γάλα.
- Το κατσικίσιο γάλα είναι εγκεκριμένο από την EFSA (Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων), για χρήση σε παιδικές τροφές.
- Το κατσικίσιο γάλα περιέχει από τη φύση του όλα τα πολύτιμα συστατικά του γάλακτος (λίπος, πρωτεΐνη, λακτόζη, ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες) όπως και το αγελαδινό, αλλά με ιδιαιτερότητες που το κάνουν να ξεχωρίζει.
- Αποτελεί φυσική πηγή ασβεστίου, φωσφόρου και πρωτεϊνών και είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνη D, στοιχεία απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη των οστών των παιδιών.
- Αποτελεί εξαιρετική πηγή σιδήρου, ο οποίος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή ανάπτυξη των παιδιών, και περιέχει βιταμίνη C, η οποία βοηθά στην απορρόφησή του από τον οργανισμό.
- Περιέχει ω6 (λιγελαικό) και ω3 (α-λιγολενικό) πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία δε συνθέτει ο ανθρώπινος οργανισμός. Τα ω6 & ω3 είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη και εξέλιξη των παιδιών, ενώ τα ω3 συμβάλλουν και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου.
- Περιέχει την αναγκαία ποσότητα ιχνοστοιχείων και σημαντικών βιταμινών της ομάδας B, που συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας.
- Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα. Περιέχει μόνο το φυσικό σάκχαρο του γάλακτος (λακτόζη).
- Με ήπια γεύση που ξετρελαίνει τα παιδιά.



από τον
12^ο
μήνα

από τον
12^ο
μήνα

εμπλουτισμένο με σίδηρο,
βιταμίνες και ιχνοστοιχεία 1Le