



μικρά & πρακτικά

### Πρόληψη των ατυχημάτων με τους «αετούς»

Η Καθαρά Δευτέρα είναι η μέρα που πετάνε τον χαρταετό. Δυστυχώς όμως, το έθιμο αυτό γίνεται πολύ συχνά αίτιο ατυχημάτων. Για να το αποφεύγουμε, το Σωματείο «Αντιμέτωπιση Παιδικού Τραύματος» προειδοποιεί:

- Να πετάνε τον χαρταετό σε χώρους ανοιχτούς, μακριά από γκρεμούς, και ποτε από ταράτσες. Δυστυχώς, κάθε χρόνο τραυματίζονται σοβαρά και καμιά φορά θανατηφόρα, άτομα που πέφτουν από ύψος την ώρα που πετάνε τον χαρταετό.
- Να μην πετάνε το χαρταετό κοντά σε ηλεκτροφόρα σύρματα. Σε περίπτωση που ο χαρταετός μπλε χτεί σε αυτά, δεν προσπαθούμε να τον ξεμπλέξουμε, καθώς υπάρχει σοβαρός κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Να έχουμε υπόψη μας, ότι το σκοινί του χαρταετού μπορεί να προκαλέσει κοψίματα και εγκαύματα από τριβή στα χέρια των παιδιών. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να δείξουμε στα παιδιά πώς να το κρατάνε με προσοχή. Βοηθάει σημαντικά το να φοράνε γάντια



**Η χορτοφαγία αποτελεί μια ολοένα και πιο δημοφιλή επιλογή**, που ακολουθείται όχι μόνο από ενήλικες, αλλά και από παιδιά και εφήβους. Σε γενικές γραμμές, ένα καλά σχεδιασμένο διατολόγιο μπορεί να καλύψει τις ανάγκες ενός χορτοφάγου παιδιού ή εφήβου και να αποτελέσει σπινίδα προστασίας για πολλά χρόνια νοσήματα. Αρκεί να λαμβάνονται υπόψη τα τρόφιμα και οι ομάδες τροφίμων που αποκλείονται από το διατολόγιο του παιδιού, ώστε να βρίσκονται εναλλακτικές πηγές πρόσληψης των θρεπτικών συστατικών που προσφέρουν. Ιδιαίτερη φροντίδα πρέπει να δοθεί ωστόσο στα παιδιά και τους εφήβους που ακολουθούν αυστηρή χορτοφαγία, καθώς λόγω του αποκλεισμού αρκετών ομάδων τροφίμων είναι πιο πιθανή μια ενδεχόμενη έλλειψη σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

που προσφέρουν. Ιδιαίτερη φροντίδα πρέπει να δοθεί ωστόσο στα παιδιά και τους εφήβους που ακολουθούν αυστηρή χορτοφαγία, καθώς λόγω του αποκλεισμού αρκετών ομάδων τροφίμων είναι πιο πιθανή μια ενδεχόμενη έλλειψη σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

### Μία μοναδική συσκευή, βοηθάει σήμερα στην αποκατάσταση κάποιου βαθμού λειτουργικής όρασης



σε άτομα που υποφέρουν από τύφλωση. Το εμφύτευμα τοποθετείται εσωτερικά στο μάτι και περιλαμβάνει μία κεραία, μία θήκη ηλεκτρονικών και μια συστοιχία ηλεκτροδίων, εξηγεί ο καθηγητής Οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης Δρ. Αναστάσιος Κανελλόπουλος. Το Σύστημα Προσθετικής Αμφιβληστροειδούς Argus II παρακάμπτε όλους τους κατεστραμμένους φωτοϋποδοχείς (ραβδία και κωνία). Μία μικροσκοπική βιντεοκάμερα, που βρίσκεται στα γυαλιά του ασθενούς, αποτυπώνει μία εικόνα. Το βίντεο αποστέλλεται σε έναν μικρό υπολογιστή που φοράει ο ασθενής, όπου μετατρέπεται σε οδηγίες που μεταβιβάζονται ασύρματα στην κεραία του εμφυτεύματος. Στη συνέχεια, μετατρέπονται σε παλμούς που παρακάμπτουν τους κατεστραμμένους φωτοϋποδοχείς και διεγείρουν τα υπόλοιπα κύτταρα του αμφιβληστροειδούς, δημιουργώντας την αντίληψη μοτίβων φωτός. Το εμφύτευμα δεν προσφέρει σε καμία περίπτωση τέλεια όραση στους ασθενείς ούτε αυτό που ονομάζουμε «φυσιολογική όραση», αφού οι ασθενείς βλέπουν κάποια φωτεινά σήματα που μαθαίνουν να μεταφράζουν κι όχι κανονικές εικόνες.

- Πάνω από 1.00 συνάνθρωποι μας βρίσκονται σήμερα σε λίστα αναμονής για μεταμόσχευση νεφρού, ενώ οι μεταμοσχεύσεις νεφρού ήταν λιγότερες από 50 τη χρονιά που πέρασε, σημειώνοντας πτώση σε σχέση με το 2013. Το μείζον ζήτημα που συνέβαλε σε αυτή τη μείωση, σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν είναι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις ή η ελλιπής ενημέρωση των Ελλήνων, αλλά η έλλειψη εμπιστοσύνης στις δομές του παρόντος συστήματος οργάνωσης και λειτουργίας των μεταμοσχεύσεων στη χώρα μας και το νομοσχέδιο σχετικά με την εικαζόμενη συναίνεση.
- Μία πρωτοποριακή, ανώδυνη, αποτελεσματική και χωρίς παρενέργειες θεραπεία για την καταπολέμηση της κατάθλιψης που δεν βελτιώνεται με τα αντικαταθλιπτικά εφαρμόζεται πλέον και στη χώρα μας. Η θεραπεία r-TMS (ο επαναληπτικός Διακρανιακός Μαγνητικός Ερεθισμός – repetitive Transcranial Magnetic Stimulation) χρησιμοποιεί σύντομους παλμούς ενός μαγνητικού πεδίου για να διεγείρει τα νευρικά κύτταρα σε περιοχές του εγκεφάλου που πιστεύεται ότι συμμετέχουν στον έλεγχο της διάθεσης.
- Το σωματικό βάρος σχετίζεται άμεσα με την υπογονιμότητα. Οι γυναίκες που είναι παχύσαρκες, έχουν μικρότερες πιθανότητες για φυσιολογική ωορρηξία και για σύλληψη, σε σύγκριση με τις γυναίκες φυσιολογικού σωματικού βάρους. Και οι γυναίκες που έχουν σωματικό βάρος χαμηλότερο από το φυσιολογικό έχουν λιγότερες πιθανότητες να συλλάβουν, λόγω κακής κατάστασης θρέψης, η οποία σχετίζεται με την ικανότητα της μητέρας να υποστηρίξει την ανάπτυξη υγιούς πλακούντα τον πρώτο μήνα της κύησης.