

**ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
&
ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ
ΜΑΘΗΤΩΝ - ΑΘΛΗΤΩΝ**

**ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗ 2015

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ;

«Ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος έχει σκοπό να καθορίσει αν η κατάσταση υγείας ενός παιδιού του επιτρέπει την ασφαλή συμμετοχή του σε αθλήματα»

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ;

- Μειώνει την πιθανότητα αιφνιδίου θανάτου

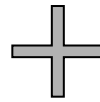
- 4-6 εβδομάδες πριν το άθλημα

ΗΠΑ: 1/200.000 συχνότητα θανάτου εφήβων αθλητών

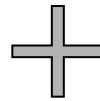


ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΛΥΠΤΕΙ;

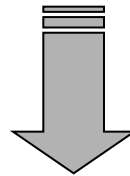
Εξέταση **ατομικού** ιστορικού



Εξέταση **οικογενειακού** ιστορικού



Διενέργεια **αντικειμενικής** εξέτασης



Αναγνώριση **ΙΑΤΡΙΚΩΝ** προβλημάτων

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

- Αίσθημα λιποθυμίας, εύκολη κόπωση, πόνος στήθους κατά την άσκηση

- Συρρίτωση αναπνοή, δύσπνοια, εύκολη κόπωση, πόνος στήθους κατά την άσκηση

Παραπομπή σε



καρδιολόγο

πνευμονολόγο

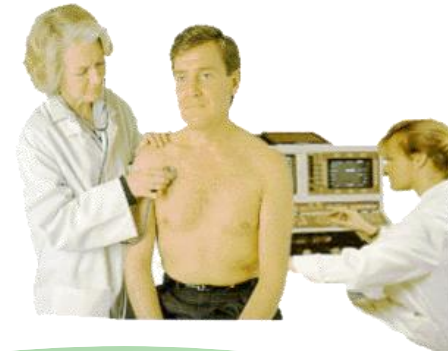
Παραπομπή σε

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

Νοσήματα με κληρονομική προδιάθεση

- Θάνατος ή καρδιακό νόσημα σε συγγενή ηλικία < 50 ετών

συγγενή καρδιοπάθεια, αρρυθμίες, υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, σύνδρομο Marfan



- Ιστορικό χρόνιας νόσου

άσθμα, διαβήτης, επιληψία, αιμορραγικές διαταραχές

ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ ΓΙΑ ΠΕΡΕΤΑΙΡΩ ΙΑΤΡΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ

Παιδιά με:



- επιβαρυσμένο **ατομικό** ιστορικό, κυάνωση, υπέρταση, κλπ

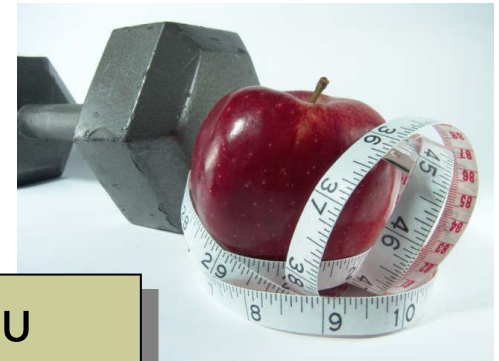


- επιβαρυσμένο **οικογενειακό** ιστορικό



- παθολογικά **ευρήματα** κατά την αντικειμενική εξέταση

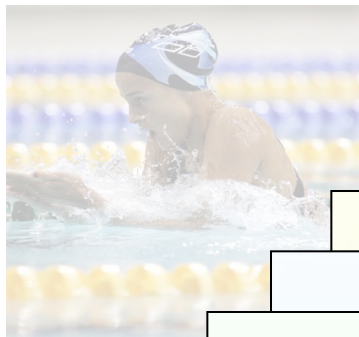
ΑΣ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΜΕ....



Τα παιδιά και οι έφηβοι που ασκούνται, πρέπει να **παρακολουθούνται** τακτικά από **γιατρό** και να συμπληρώνονται σχολαστικά τα **δελτία υγείας**

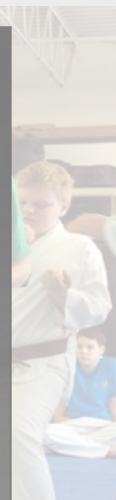


ΣΥΧΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



Ποιο είναι το

Πότε πρέπει να
λαμβάνεται το
τελευταίο
γεύμα;



ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΓΕΥΜΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- Τουλάχιστον 3 ώρες πριν, το άριστο **1.5-2 ώρες πριν**
- 1 ποτήρι **γάλα** ή **χυμό** ή 2 **φρούτα** ή ελαφρύ σνακ
- Αποφυγή **ανθρακούχων** ποτών
- Πάντα λήψη **πρωινού**



ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- **Δεν** είναι απαραίτητα με ισορροπημένη φυσική διατροφή (π.χ. Μεσογειακή)
- Πολλές φορές **παράνομα**
- **Μακροχρόνια** υπονομεύουν τη σωματική & ψυχική υγεία



ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ

- Προσδιορισμός **ανάλογα** με ηλικία, ύψος, φύλο κλπ.
- Ρεαλιστικοί **στόχοι** & σταδιακή επίτευξή τους



- Εφαρμογή κανόνων **υγιεινής διατροφής & άσκησης**

Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

- **8 ώρες** / 24ωρο
- **Μεσημεριανή**
ξεκούραση

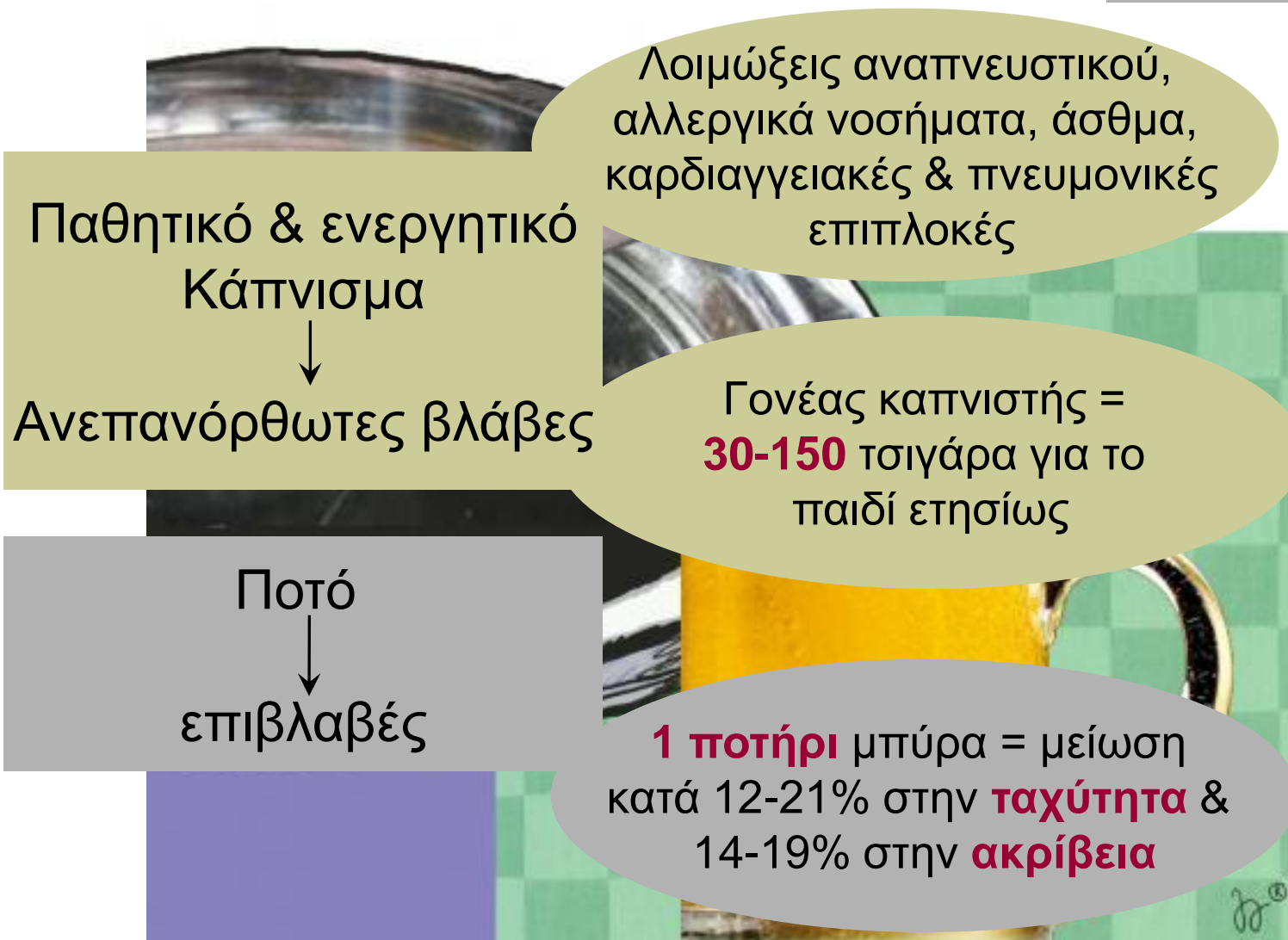


ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΩΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



- 10:00-14:00
- 16:00-20:00
- **Όχι** μετά τις **21:00**

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



- Φροντίδα **οργάνων προπόνησης**
- Καθαροί **χώροι**
- Συμπεριφορά **κόσμια** & με αθλητικό ήθος

7 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

2. Καθαρά αθλητικά παπούτσια



3. Πλύσιμο ποδιών



4. Πλύσιμο χεριών με σαπούνι

1. Καθαρά ρούχα προπόνησης



5. Μπάνιο μετά από κάθε προπόνηση

7. Χρήση αποκλειστικά προσωπικών αντικειμένων (παντόφλες, κάλτσες, κλπ)



6. Στοματική υγιεινή & επίσκεψη στον οδοντίατρο 1 φορά το χρόνο

Ευχαριστίες:

- Τον κο **Παρασχάκη Ευάγγελο**, Επίκουρο Καθηγητή Παιδιατρική (Δ.Π.Θ.), για την προμήθεια του υλικού της συγκεκριμένης ενότητας