



ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΜΕ ΤΟΝ ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ Δ.Π.Θ.

κ. Στειρόπουλο Πασχάλη

« ΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ Η ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ »

- ✓ κ. Στειρόπουλε, ποιοι είναι οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν την καλή υγεία του αναπνευστικού μας συστήματος;

Η υγεία του αναπνευστικού συστήματος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής υγείας ενός ατόμου και σίγουρα η καλή αναπνευστική λειτουργία συνδέεται με το «ευ ζην». Γενικά, η αναπνευστική (πνευμονική) λειτουργία ενός ατόμου εξαρτάται από τα ανθρωπομετρικά του χαρακτηριστικά όπως το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το σωματικό βάρος.

Το αυξημένο σωματικό βάρος και η παχυσαρκία (ιδιαίτερα η κεντρικού τύπου) επιδεινώνουν την αναπνευστική λειτουργία.

Ποικίλες περιβαλλοντικές εκθέσεις, όπως το κάπνισμα και οι αυξημένοι περιβαλλοντικοί ρύποι (στην ατμόσφαιρα, σε εσωτερικούς χώρους ή/και στο χώρο εργασίας) επιδεινώνουν επίσης την αναπνευστική λειτουργία.

Η πνευμονική λειτουργία είναι χαμηλότερη σε άτομα που γεννήθηκαν πρόωρα ή είχαν επαναλαμβανόμενες αναπνευστικές λοιμώξεις (π.χ. βρογχιολίτιδες).

Αντίθετα ο θηλασμός και η τακτική άσκηση φαίνεται να συντελούν στην καλή υγεία του αναπνευστικού μας συστήματος.

- ✓ Ποιος ο ρόλος του τσιγάρου, της διατροφής και της άσκησης σε σχέση με την

αναπνευστική λειτουργία και την υγεία γενικότερα των παιδιών;

Οι δυσμενείς επιπτώσεις του καπνίσματος είναι ευρέως γνωστές. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει >4.000 χημικές ουσίες, εκ των οποίων >250 είναι επιβλαβείς και >50 είναι καρκινογόνες. Οι καπνιστές αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης σημαντικού αριθμού νοσημάτων, ιδιαίτερα από το αναπνευστικό. Τα νεότερα καπνικά προϊόντα όπως το θερμαινόμενο τσιγάρο ή το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καθόλου αθώα καθώς προκαλούν επίσης σημαντικά προβλήματα υγείας.

Και το παθητικό κάπνισμα όμως προκαλεί προβλήματα υγείας: η έκθεση στον καπνό του τσιγάρου τόσο κατά την ενδομήτρια ζωή όσο και κατά την πρόμη παιδική ηλικία, είναι παράγοντας κινδύνου για την εκδήλωση άσθματος αλλά και για ποικίλα αναπνευστικά συμπτώματα κατά την παιδική ηλικία.

Η κατανάλωση αυξημένων ποσοτήτων φρούτων και λαχανικών, μέσω των αντιοξειδωτικών που περιέχουν, φαίνεται να συντελούν στην καλή αναπνευστική υγεία.

Ιδιαίτερα χρήσιμη στην αναπνευστική λειτουργία είναι επίσης η τακτική άσκηση, καθώς οι όγκοι των πνευμόνων φαίνεται να συσχετίζονται με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.

✓ Τι είδους άσκηση θα προτείνατε σε ένα παιδί;

Τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν σε όλες τις σωματικές δραστηριότητες οι οποίες είναι κατάλληλες για την ηλικία τους (αερόβιες δραστηριότητες, δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης και δραστηριότητες ενδυνάμωσης των οστών). Μια ισορροπημένη διάρκειας και έντασης άσκηση είναι πάντοτε επωφελής για ένα παιδί.

✓ Υπάρχουν ομάδες του πληθυσμού για τις οποίες πρέπει να αποφεύγεται η άσκηση;

Πολύ συγκεκριμένες και σπάνιες (καρδιολογικές κυρίως) παθήσεις απαιτούν καρδιολογική εκτίμηση και αποχή από ανταγωνιστικό αθλητισμό. Ο παιδίατρος μπορεί ακόμη, να συστήσει σε ένα παιδί προσωρινή διακοπή της άσκησης υπό συγκεκριμένες συνθήκες (π.χ. επί παρουσίας σπληνομεγαλίας μετά από κάποια λοίμωξη).

Όσον αφορά στο αναπνευστικό, στα παιδιά με καλά ελεγχόμενο άσθμα η άσκηση είναι ασφαλής, καλά ανεκτή και επιθυμητή.

✓ Τι περιλαμβάνει ο προαθλητικός ιατρικός έλεγχος και πόσο σημαντικός είναι για τα παιδιά;

Σε παιδιά που δεν αθλούνται ανταγωνιστικά, αρκεί το Ατομικό Δελτίο Υγείας Μαθητή (ΑΔΥΜ), το οποίο αποτελεί ιατρική γνωμάτευση για τη συμμετοχή του παιδιού στο μάθημα της φυσικής αγωγής και σε άλλες δραστηριότητες του σχολείου. Η προληπτική ιατρική εξέταση για τη συμπλήρωση του, περιλαμβάνει τη λήψη του ιατρικού ιστορικού και τη φυσική εξέταση του παιδιού.

Σε παιδιά που αθλούνται ανταγωνιστικά, γίνεται και ηλεκτροκαρδιογράφημα. Εάν ο παιδίατρος ή ο γιατρός της ομάδας κρίνει ότι το παιδί χρειάζεται περαιτέρω καρδιολογική εκτίμηση, τότε παραπέμπεται σε καρδιολόγο για περαιτέρω έλεγχο. Αν ένα παιδί πάσχει από κάποιο άλλο χρόνιο νόσημα που μπορεί να επηρεάζει την άσκηση είναι χρήσιμη η εκτίμηση από ειδικό ιατρό αντίστοιχης ειδικότητας. Ο παραπάνω έλεγχος είναι σημαντικός για την ασφαλή άθληση των παιδιών.

✓ Άσκηση και Κορωνοϊός. Ποια η σχέση σε προληπτικό επίπεδο;

Τα παιδιά αποζητούν την κανονικότητα τους μέσα από το παιχνίδι και τη φυσική δραστηριότητα. Γενικά πρέπει να ακολουθούμε τους κανόνες πρόληψης και υγιεινής, ιδιαίτερα σε άσκηση σε κλειστούς χώρους. Η τακτική άσκηση έχει άμεση σχέση με την ενίσχυση του ανοσοποιητικού μας συστήματος και επομένως και τη

θωράκισή μας απέναντι στον κορωνοϊό.

✓ **Τελειώνοντας, παρακαλώ να στείλετε ένα μήνυμα για την υγεία στα παιδιά;**

Αναπνέω ελεύθερα - Ζω καλύτερα

Σας ευχαριστώ!