

8

ΥΓΕΙΑ  
& ΖΩΗ



## Έρχονται οι διακοπές...

ιατρικές συμβουλές  
για να περάσουμε καλά!



της Ε. Βαβουράκη\*

**Α**ρχισε το καλοκαίρι και μαζί του ήλθαν τα σχέδια για τις καλοκαιρινές διακοπές. Κάποιοι θα μετακινηθούν σε μέρη κοντινά και οικεία, κάποιοι άλλοι θα επιχειρήσουν μακρινότερα ταξίδια, σε προορισμούς καινούριους γι' αυτούς. Όποιος και να είναι ο προορισμός μας, καλό είναι να έχουμε κατά νου κάποιες συμβουλές για τους κινδύνους που μπορεί να κρύβουν οι καλοκαιρινές διακοπές.

### Έκθεση στον ήλιο

Δεν ξεχνάμε ποτέ ότι η έκθεση στην ακτινοβολία του ήλιου προκαλεί βλάβες στο δέρμα παροδικές σαν το ηλιακό έγκαυμα ή μόνιμες όπως το μελάνωμα (μορφή καρκίνου).

Ταξιδεύοντας σε περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τα εξής:



- η έκθεση στον ήλιο πρέπει να γίνεται σταδιακά και πάντα με την προστασία αντιηλιακού
- η χειρότερη ώρα έκθεσης στον ήλιο είναι το μεσημέρι
- ο ήλιος είναι επικίνδυνος ακόμη και με συννεφιά τα παιδιά είναι περισσότερο ευαίσθητα από τους ενήλικες
- Πρέπει πάντα να αποφεύγουμε την άσκοπη έκθεση στον ήλιο, να έχουμε σκεπασμένα τα μέλη του σώματός μας (πχ πουκάμισο με μακριά μανίκια), να φοράμε καπέλο και καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου.

### Όταν ταξιδεύουμε σε λιγότερο αναπτυγμένες χώρες:

Πριν από κάθε ταξίδι είναι απαραίτητο να **ενημερωθούμε για πιθανά νοσήματα** που είναι σε έξαρση στον προορισμό μας όπως φυματίωση, ηπατίτιδα, AIDS κλπ. και να συμβουλευτούμε ένα γιατρό για το αν πρέπει να κάνουμε εμβόλια. Για να είναι αποτελεσματικά τα εμβόλια πρέπει να γίνονται τέσσερις με έξι εβδομάδες πριν από το ταξίδι.

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα υγείας για το οποίο παίρνουν μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή (πχ διαβήτη, υπέρταση, χρόνια λοίμωξη κλπ), καθώς επίσης και οι αλλεργικοί, πρέπει να έχουν μαζί τους **ικανοποιητική ποσότητα από τα φάρμακα** τους.

\*Ιατρός, Επίκουρη Καθηγήτρια του τμήματος Φυσικοθεραπείας.

### Προσοχή στο τι τρώμε και πίνουμε

- Οι γαστρεντερικές διαταραχές (ναυτία, έμετοι, διάρροια, δυσκοιλιότητα, κλπ) συχνά οφείλονται απλά στην αλλαγή του νερού που πίνουμε ή στην αλλαγή των διατροφικών συνθηκών (διαφορετική «κουζίνα»). Πίσω όμως από μια απλή διαταραχή μπορεί να κρύβεται μια αρκετά σοβαρή λοίμωξη.
- Εάν δεν είμαστε σίγουροι για τη καλή ποιότητα και την ασφάλεια του τρεχούμενου νερού της περιοχής στην οποία βρισκόμαστε, καλό είναι να πίνουμε εμφιαλωμένο νερό. Και αυτό όμως πρέπει να επιλεγεί από καταστήματα στα οποία οι πιθανότητες να έχει εκτεθεί σε κινδύνους αλλοίωσης όπως για μεγάλο χρονικό διάστημα έκθεση σε ήλιο ή μεγάλες θερμοκρασίες να είναι ελάχιστες.
- Προσοχή όμως και σε «κρυφές πηγές» μόλυνσης από νερό όπως τα ποτά με παγάκια.
- Συνήθως τα παγάκια γίνονται από τρεχούμενο νερό. Εάν στη περιοχή που βρισκόμαστε το τρεχούμενο νερό είναι ακάθατο καλό είναι να πλένουμε και τα δόντια μας με εμφιαλωμένο νερό.
- Άλλη συχνή πηγή μόλυνσης είναι τα νωπά λαχανικά, κυρίως σε σαλάτες που έχουν προετοιμαστεί από την κουζίνα του εστιατορίου, γι' αυτό προτιμάμε τα βρασμένα ή ψητά λαχανικά για σαλάτα.
- Καταναλώνουμε ωμά λαχανικά ή φρούτα μόνον εάν τα πλύνουμε μόνοι μας και προτιμάμε αυτά που μπορούμε να αφαιρέσουμε τη φλούδα τους όπως είναι οι ντομάτες, τα πορτοκάλια και οι μπανάνες.

Διαλέγουμε με προσοχή το κατάστημα από όπου θα πάρουμε τρόφιμα. Πρέπει να μας εμπνέει εμπιστοσύνη για τη καθαριότητά του. Αποφεύγουμε του υπαίθριους πωλητές ή τα καταστήματα που διαθέτουν τρόφιμα ή γλυκά εκτεθειμένα ακάλυπτα στην ατμόσφαιρα.



### Τι πρέπει να έχει το φαρμακείο μας των διακοπών

- Φάρμακα για την αντιμετώπιση της διάρροιας
- Φάρμακα για την αντιμετώπιση της ναυτίας
- Απλά παυσίπονα
- Αντιισταμινικά
- Αντιισταμινική αλοιφή
- Αντισηπτικό
- Αντισηπτική αλοιφή
- Ελαστικό επίδεσμο
- Θερμόμετρο
- Αποστειρωμένες γάζες
- Λευκοπλάστ
- Χανσαπλάστ
- Αντιηλιακό
- Εντομοαπωθητικά
- Ειδικά φάρμακα που παίρνουμε σε τακτική βάση.

Όταν ταξιδεύεις στο εξωτερικό φρόντισε να έχεις μαζί σου το διεθνές δελτίο ασφάλισης που εκδίδει ο ασφαλιστικός σου οργανισμός.

Εάν αρρωστήσεις στο ταξίδι δοκίμασε να βοηθήσεις τον εαυτό σου με τα φάρμακα που έχεις μαζί σου.

Εάν τα συμπτώματα επιμένουν περισσότερο από ένα με δύο εικοσιτετράωρα πρέπει να επισκεφθείς γιατρό για την λήψη κατάλληλης φαρμακευτικής αγωγής.





Σύμφωνα με τις οδηγίες που εκδίδουν μεγάλες επιστημονικές ενώσεις και οι αεροπορικές εταιρείες ισχύουν σήμερα τα εξής:

#### ταξιδεύουν υπό όρους

Ασθενείς με:

- Σοβαρού βαθμού Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (χρόνια βρογχίτιδα, εμφύσημα)
- Σοβαρού βαθμού άσθμα
- Σοβαρού βαθμού πνευμονοπάθεια περιοριστικού τύπου
- Κυστική ίνωση

#### Ταξίδι με παιδιά; Αυξημένη προσοχή!

- Τα παιδιά πρέπει να φορούν τη ζώνη ασφαλείας πάντοτε, σε αυτοκίνητα και αεροπλάνα. Δώστε εσείς το καλό παράδειγμα!
- Πά να αποφύγετε τον πόνο στα αυτιά στην απογείωση και την προσγείωση, δώστε στα μικρά παιδιά μπιμπερό ή πιπίλα και στα μεγαλύτερα (πάνω από 4 ετών) να μασούν τσίχλα. Παιδιά μεγαλύτερα των 8 χρόνων

#### Όταν ταξιδεύουμε με αεροπλάνο

Στην εποχή μας το αεροπλάνο έχει γίνει αναγκαίο μέσο μαζικής μεταφοράς για πολύ μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού. Στα σύγχρονα αεροσκάφη η πίεση καμπίνας φθάνει αυτήν των 2.438 μέτρων (8.000 πόδια) όταν πετούν σε ύψος 11.582 μέτρων (38.000 πόδια), οι επιβάτες δηλαδή βρίσκονται μέσα σε διάστημα λίγων λεπτών από τις συνθήκες περιβάλλοντος που υπάρχουν στο επίπεδο της θάλασσας σε συνθήκες υψόμετρου 2.438 μέτρων. Γεννάται λοιπόν το ερώτημα «ποια άτομα είναι ασφαλές να ταξιδεύουν;».

#### δεν ταξιδεύουν

- Ασθενείς με μεταδοτική μορφή φυματίωσης.
- Ασθενείς με πρόσφατο πνευμοθώρακα.
- Ασθενείς με πρόσφατη χειρουργική επέμβαση, χωρίς επιπλοκές (απαιτείται διάστημα έξι εβδομάδων μετά την επέμβαση για τις περισσότερες εταιρείες αν και κάποιες τους δέχονται και μετά από 2 εβδομάδες).
- Ασθενείς με καρκίνο πνεύμονα, αν αυτός επιπλέκεται και με άλλα προβλήματα από το αναπνευστικό.
- Νεογνά μικρότερα της μίας εβδομάδας.
- Πρόωρα νεογνά με αναπνευστική λοίμωξη πριν συμπληρώσουν 6 μήνες από την προβλεπόμενη ημερομηνία γέννησης.

μπορούν να φουσκώνουν μπαλόνια.

- Αεροπορικά ταξίδια καλό είναι να αποφεύγονται για δυο εβδομάδες μετά από οξεία ωτίτιδα.
- Βεβαιωθείτε ότι έχουν γίνει όλα τα υποχρεωτικά για την ηλικία του παιδιού εμβόλια πριν το ταξίδι.
- Έχετε πάντα κοντά σας το ατομικό βιβλιάριο υγείας του παιδιού.