

## «ΕΝΟΡΙΑ εν δράσει» ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΡΙΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ‘‘Αγωγή Υγείας’’

«Προσεγγίζοντας το αγαθό της υγείας μας»  
ΔΙΔΑΣΚΩΝ: Διονύσης Βαλλιανάτος, Ιατρός-Κοινωνιολόγος-Συγγραφέας.

### ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3η

#### Πνιγμός

Η λαβή Χάιμλιχ (Heimlich manoeuvre), είναι μία τεχνική για την αποφυγή του πνιγμού λόγω απόφραξης του αναπνευστικού σωλήνα από ξένο σώμα. Επινοήθηκε από τον Αμερικανό χειρουργό Henry Heimlich, ο οποίος την παρουσίασε στην ιατρική κοινότητα το 1974. Ο εν λόγω χειρισμός, μπορεί να σώσει τη ζωή ενηλίκων και παιδιών λόγω πνιγμού από την κατάποση τροφής ή ξένου σώματος, όπως ένα παιχνίδι που φράζει τους αεραγωγούς.

Πνιγμονή από ξένο σώμα σε ενήλικες

- ▶ Η απόφραξη μπορεί να είναι μερική ή πλήρης. Αφορά ενήλικες, μετά από λήψη τροφής.
- ▶ Στη μερική απόφραξη, το θύμα έχει έντονη ανησυχία και βήχα.
- ▶ Στη πλήρη απόφραξη, το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει, να βήξει ή να αναπνεύσει.
- ▶ Γρήγορα χάνει τις αισθήσεις του.

Ενέργειες που κάνουμε για βοηθήσουμε το θύμα:

- ▶ Το θύμα πνιγμονής συνήθως φέρνει τα χέρια του στο λαιμό.
- ▶ Εάν το θύμα αναπνέει ενθαρρύνουμε να βήξει δυνατά κοιτάζοντας προς τα κάτω.
- ▶ Το βοηθάμε να σκύψει μπροστά και το χτυπάμε με τη βάση της παλάμης ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες με πέντε δυνατά χτυπήματα.
- ▶ Εάν εξακολουθήσει να υπάρχει απόφραξη τότε εφαρμόζουμε 5 κοιλιακές ώσεις αμέσως κάτω από την ξιφοειδή απόφυση. Βάζοντας το ένα χέρι μας σε μπουνιά και πιέζοντας με το άλλο μέσα και πάνω.
- ▶ Στις έγκυες γυναίκες γίνεται στο κέντρο του θώρακα.
- ▶ Εάν χάσει τις αισθήσεις του και καταρρεύσει τότε εφαρμόζουμε την Βασική Υποστήριξη της Ζωής σε ενήλικες (ΚΑΡΠΑ).

Χειρισμός Heimlich (το παιδί πρέπει να έχει τις αισθήσεις του)

- ▶ Σταθείτε ή γονατίστε πίσω από το παιδί και τοποθετήστε τους βραχιόνες σας κάτω από τις μασχάλες του, με τέτοιο τρόπο που τα χέρια να περιβάλλουν τον θώρακα του παιδιού.
- ▶ Τοποθετήστε τη γροθιά σας, με τον αντίχειρα πάνω στην κοιλιά του παιδιού, ακριβώς πάνω από τον ομφαλό του. Μην τοποθετήσετε το χέρι σας ακριβώς πάνω στο κατώτερο άκρο του κεντρικού οστού του θώρακα (στέρνο).
- ▶ Κρατήστε τη γροθιά σας με το άλλο σας χέρι.
- ▶ Ακουμπήστε το παιδί πάνω σας, με την πλάτη του στο σώμα σας.
- ▶ Πιέστε γρήγορα και απότομα, με κατεύθυνση πίσω και πάνω, πέντε φορές.

#### Ποιες βιταμίνες λαμβάνονται με άδειο στομάχι και ποιες με φαγητό

**Υδατοδιαλυτές βιταμίνες:** Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (όπως Β1, Β2, Β3, Β5, Β6, Β7, Β9 και Β12) και η βιταμίνη C είναι υδατοδιαλυτές βιταμίνες που είναι γενικά ασφαλές να λαμβάνονται με άδειο στομάχι. Αυτές οι βιταμίνες διαλύονται στο νερό και απορροφώνται εύκολα από τον οργανισμό. Η λήψη τους με άδειο στομάχι εξασφαλίζει τη βέλτιστη απορρόφηση και χρήση, καθώς δεν υπάρχουν άλλες ουσίες στο στομάχι που θα μπορούσαν ενδεχομένως να επηρεάσουν την απορρόφησή τους.

**Λιποδιαλυτές βιταμίνες:** Οι βιταμίνες Α, D, Ε και Κ είναι λιποδιαλυτές βιταμίνες, που σημαίνει ότι απαιτούν λίπος για να απορροφηθεί σωστά. Αυτές οι βιταμίνες απορροφώνται καλύτερα όταν λαμβάνονται με τροφή που περιέχει λίγο λίπος. Όταν καταναλώνονται με τρόφιμα, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες μπορούν να συνδεθούν με το λίπος και να μεταφερθούν πιο αποτελεσματικά μέσω του πεπτικού συστήματος.

**Σίδηρος:** Ο σίδηρος είναι περισσότερο μέταλλο παρά βιταμίνη, αλλά συνήθως λαμβάνεται ως συμπλήρωμα.

Γενικά συνιστάται η λήψη σιδήρου με άδειο στομάχι, για να βελτιωθεί η απορρόφησή του. Ωστόσο, εάν προκαλεί στομαχικές ενοχλήσεις, μπορεί να ληφθεί με μικρή ποσότητα τροφής.

**Ασβέστιο:** Το ασβέστιο είναι ένα άλλο μεταλλικό στοιχείο που λαμβάνεται συχνά ως συμπλήρωμα. Τα συμπληρώματα ασβεστίου συνήθως συνιστώνται να λαμβάνονται με το φαγητό. Η κατανάλωση ασβεστίου με τα τρόφιμα, βοηθά στην απορρόφησή του και ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο γαστρεντερικών παρενεργειών, όπως δυσκοιλιότητα ή στομαχικές διαταραχές.

**Βιταμίνη Ε:** Η βιταμίνη Ε είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη που λαμβάνεται καλύτερα με ένα γεύμα που είναι χαμηλό σε λιπαρά. Η λήψη του με τροφή βελτιώνει την απορρόφηση και τη χρήση του στον οργανισμό.

**Βιταμίνη Κ:** Όπως και άλλες λιποδιαλυτές βιταμίνες, η βιταμίνη Κ απορροφάται καλύτερα όταν λαμβάνεται με τροφή που περιέχει λίπος. Η συμπερίληψη μιας διατροφικής πηγής λίπους με συμπλήρωμα βιταμίνης Κ μπορεί να βελτιώσει την απορρόφησή του.

**Βιταμίνη D:** Η βιταμίνη D είναι μια μοναδική βιταμίνη επειδή το σώμα μας μπορεί να τη συνθέσει όταν εκτίθεται στο ηλιακό φως. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να προτιμούν να λαμβάνουν συμπληρώματα βιταμίνης D. Γενικά συνιστάται η λήψη της βιταμίνης D με τροφές που περιέχουν λίπος για να διευκολυνθεί η απορρόφησή της.

### **Βιταμίνη D: Πότε έχετε έλλειψη**

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που παρουσιάζουν έλλειψη κατά τους χειμερινούς μήνες.

Με τον χειμώνα και τις μικρότερες σε διάρκεια φωτός ημέρες, είναι δύσκολο να λάβετε αρκετή βιταμίνη D, μέσω της έκθεσης στον ήλιο μεταξύ Οκτωβρίου και Μαρτίου.

Ενώ το σώμα είναι φυσιολογικά σε θέση να δημιουργήσει βιταμίνη D από το άμεσο ηλιακό φως όταν περνάτε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους κατά τη διάρκεια του υπόλοιπου χρόνου, η χειμερινή περίοδος παρουσιάζει κίνδυνο ανεπάρκειας.

Το ανησυχητικό όμως είναι ότι τα ανεπαρκή επίπεδα βιταμίνης D, μπορούν να συμβάλουν σε μια σειρά προβλημάτων υγείας, καθιστώντας την ευαίσθητοποίηση για τα συμπτώματα στο επίκεντρο των ειδικών.

### **Σημάδια έλλειψης βιταμίνης D**

1. Πόνος στους αστραγάλους
2. Μύες που πονούν
3. Πόνος στον λαιμό
4. Πόνος στα γόνατα και τους γοφούς
5. Χρόνιος πόνος στην πλάτη
6. Αδυναμία σχηματισμού γροθιάς

#### **1. Πόνος στους αστραγάλους**

Το πρώτο χαρακτηριστικό σημάδι που πρέπει να γνωρίζετε σχετικά με τη βιταμίνη D και την τυχόν έλλειψή της, είναι οι επώδυνοι αστραγάλοι και το κάτω μέρος των ποδιών σας. Αυτό το σημάδι μπορεί να γίνει εμφανές όταν κάνετε τα πρώτα σας βήματα μόλις ξυπνήσετε.

#### **2. Μύες που πονούν**

Μια άλλη ένδειξη θα μπορούσε να είναι να ξυπνάτε με μύες, που νιώθετε σαν να έχουν κουραστεί από την προπόνηση ή μπορείτε επίσης να αισθάνεστε τους μύες σας δύσκαμπτους.

#### **3. Πονόλαιμος**

Ομοίως με τους πονεμένους μύες, τα άτομα με ανεπάρκεια βιταμίνης D μπορεί επίσης να εμφανίσουν πόνο στον λαιμό και τους τραπεζοειδείς μύες. «Υπάρχει μια δυσκολία σε αυτήν την περιοχή».

#### **4. Πόνος στα γόνατα και τους γοφούς**

Άλλες περιοχές του σώματός σας που μπορεί να αισθανθείτε πόνο, περιλαμβάνουν τα γόνατά σας και τους γοφούς σας.

#### **5. Χρόνιος πόνος στην πλάτη**

Ένα άλλο προειδοποιητικό σημάδι που δείχνει ανεπάρκεια στη βιταμίνη D είναι ο χρόνιος πόνος στην πλάτη.

## **6. Αδυναμία σχηματισμού γροθιάς**

Τέλος, η δυσκολία σχηματισμού γροθιάς, θα μπορούσε επίσης να κρούει τον κώδωνα του κινδύνου.

«Εάν κάποιο από αυτά είναι χαρακτηριστικό της καθημερινότητάς σας, μπορεί να είναι καιρός να ρωτήσετε το γιατρό σας για τον έλεγχο των επιπέδων βιταμίνης D σας».

Η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D κατά τους χειμερινούς μήνες, θα μπορούσε να σας βοηθήσει να προστατευτείτε από την ανάπτυξη της ανεπάρκειας.

Καλό είναι για όλους τους ενήλικες και τα παιδιά, να εξετάσουν το ενδεχόμενο λήψης 10 μικρογραμμαρίων βιταμίνης D, σε μορφή χαπιού μεταξύ Οκτωβρίου και αρχές Μαρτίου και μάλιστα την επιλογή της βιταμίνης D3, αφού πρώτα συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

## **Η πάθηση που εκτοξεύεται από τα φώτα της πόλης**

Κάνε ένα τεστ, πόσες φορές το χρόνο και σε ποια μέρη μπορείς να δεις τα αστέρια στον ουρανό. Τις περισσότερες ημέρες είναι δύσκολο να δεις αστέρια στον ουρανό και ειδικά αν βρίσκεσαι σε πόλεις.

Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι το τεχνητό φως που υπάρχει παντού, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις. Το τεχνητό φως, η φωτορύπανση όπως την αποκαλούν οι επιστήμονες, έχει επιπτώσεις τόσο στο οικοσύστημα, αλλά και στην ανθρώπινη υγεία.

Λόγω της ύπαρξης έντονου τεχνητού φωτός, διαταράσσεται η φυσική κυκλική μετάβαση από το ηλιακό στο αστρικό φως και αντίστροφα, μια φυσική διαδικασία με την οποία έχουν εξελιχθεί οι βιολογικοί οργανισμοί.

Επιστήμονες ανακάλυψαν πως αυτή η δυσλειτουργία συνδέεται με την παχυσαρκία, με τα προβλήματα ύπνου, την αδυναμία συγκέντρωσης, καρδιακά προβλήματα ακόμα και με ψυχικές διαταραχές.

Όμως τον μεγαλύτερο κίνδυνο αντιμετωπίζουν τα μάτια μας.

Η παρουσία τεχνητού φωτός, ειδικά τις νύχτες, φαίνεται πως καταστρέφει τον οφθαλμικό ιστό μας.

Η μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό JAMA, αποκάλυψε μέχρι και 117% αύξηση του κινδύνου για την υγρή μορφή της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας εξαιτίας της ακτινοβολίας του τεχνητού φωτός σε εξωτερικούς χώρους.

Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας αποτελεί την κύρια αιτία μη αναστρέψιμης τύφλωσης σε όλο τον κόσμο.

Οι ειδικοί προτρέπουν τον κόσμο να μειώσει αισθητά το χρόνο παραμονής μπροστά από οθόνες, που εκπέμπουν το λεγόμενο μπλε φως.

## **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

### **Σημάδια κατάθλιψης – Πώς να τα εντοπίσετε**

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν κατάθλιψη και να μην το γνωρίζουν. Αν και τα γνωστά συμπτώματα όπως η θλίψη ή το αίσθημα ότι κάποιος είναι αβοήθητος, μπορεί να είναι εύκολο να αναγνωριστούν, άλλα σημάδια κατάθλιψης μπορεί να είναι λιγότερο εμφανή.

Τα 12 κρυφά σημάδια της κατάθλιψης

- Αλλαγές στην όρεξη και το βάρος
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου
- Χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών
- Αρνητικός εσωτερικός διάλογος
- Κούραση
- Χαμογελαστή κατάθλιψη
- Λιγότερη αισιοδοξία
- Απώλεια συγκέντρωσης
- Αδιαφορία για τα χόμπι
- Σωματικοί πόνοι και διαταραχές υγείας
- Διαφορές στην προσωπικότητα
- Χαμηλή σεξουαλική διάθεση

### **Αλλαγές στην όρεξη και το βάρος**

Εάν τρώτε πολύ ή πολύ λίγο μπορεί να υποδηλώνει κατάθλιψη, σύμφωνα με έρευνα. Μερικοί άνθρωποι στρέφονται στο φαγητό για συναισθηματική ανακούφιση, ενώ άλλοι χάνουν την όρεξή τους ή τρώνε λιγότερο λόγω

κακής διάθεσης. Αυτές οι αλλαγές στην πρόσληψη τροφής, μπορεί να αναγκάσουν ένα άτομο να πάρει ή να χάσει βάρος. Μπορούν επίσης να επηρεάσουν τα επίπεδα διάθεσης και ενέργειας. Μπορεί να υπάρχουν και σωματικοί παράγοντες που επηρεάζουν. Σύμφωνα με μελέτη, υπάρχει μια σχέση μεταξύ του υπερβολικού σωματικού λίπους και της αυξημένης φλεγμονής στο σώμα. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να παίξει ρόλο στην ανάπτυξη ή τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

### **Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου**

Υπάρχει μια ισχυρή σύνδεση μεταξύ της διάθεσης και του ύπνου. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να συμβάλλει στην κατάθλιψη και η κατάθλιψη μπορεί να κάνει πιο δύσκολο τον ύπνο. Έρευνα υποστηρίζει ότι η χρόνια στέρση ύπνου, μπορεί να συμβάλλει στην κατάθλιψη. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε νευροχημικές αλλαγές στον εγκέφαλο.

Ωστόσο, ο ύπνος περισσότερο από το συνηθισμένο, μπορεί επίσης να είναι ένα σημάδι ότι ένα άτομο πάσχει από κατάθλιψη.

### **Χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών**

Μερικοί άνθρωποι με διαταραχές της διάθεσης, μπορεί να κάνουν χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών, για να αντιμετωπίσουν αρνητικά συναισθήματα, όπως η λύπη, η μοναξιά ή η απελπισία. Σύμφωνα με την Ένωση για τον Άγχος και την Κατάθλιψη στην Αμερική (ADAA), αναφέρει ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες, περίπου 1 στα 5 άτομα με άγχος ή διαταραχή της διάθεσης, όπως η κατάθλιψη, έχουν επίσης διαταραχή στην χρήση αλκοόλ ή ουσιών.

### **Αρνητικός εσωτερικός διάλογος**

Ο αρνητικός τρόπος να μιλάει κανείς στον εαυτό του, μπορεί να είναι ένα σημάδι κατάθλιψης. Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη έχουν έντονη αυτοκριτική και κάνουν επικριτικές σκέψεις για τον εαυτό τους. Αν και υπάρχει περιορισμένη έρευνα σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις που έχει ο αρνητικός εσωτερικός διάλογος, μελέτη έχει εντοπίσει επιβλαβείς επιπτώσεις στην ευημερία και τη γνωστική λειτουργία των ανθρώπων.

### **Κούραση**

Το αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, είναι ένα πολύ κοινό σύμπτωμα της κατάθλιψης. Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι περισσότερο από το 90% των ατόμων με κατάθλιψη, βιώνουν κόπωση. Αν και όλοι αισθάνονται κουρασμένοι, τα άτομα με σοβαρή ή επίμονη κούραση, ειδικά εάν έχουν και άλλα συμπτώματα, μπορεί να έχουν κρυφή κατάθλιψη.

### **Χαμογελαστή κατάθλιψη**

Μερικές φορές, οι άνθρωποι αναφέρονται στην κρυφή κατάθλιψη, ως «χαμογελαστή κατάθλιψη». Ο λόγος για αυτό είναι, ότι οι άνθρωποι που κρύβουν τα συμπτώματά τους, μπορεί να δείχνουν χαρούμενοι όταν βρίσκονται με άλλους. Ωστόσο, μπορεί να είναι δύσκολο να συμβαδίσουν με αυτήν την ψεύτικη ευτυχία και θετικότητα. Με τον καιρό, η μάσκα μπορεί να πέσει και ένα άτομο μπορεί να δείξει σημάδια θλίψης, απελπισίας ή μοναξιάς.

### **Λιγότερη αισιοδοξία**

Υπάρχει μια θεωρία ότι τα άτομα με κατάθλιψη, μπορεί να εμφανίζουν ένα χαρακτηριστικό που ονομάζεται «καταθλιπτικός ρεαλισμός». Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να είναι πιο ακριβείς στην άποψή τους για τα γεγονότα και τον έλεγχο που έχουν πάνω σε αυτά τα γεγονότα, από τα άτομα χωρίς κατάθλιψη. Εάν κάποιος είναι πιο ρεαλιστής ή απαισιόδοξος από άλλους, μπορεί να είναι ένα σημάδι κατάθλιψης, ειδικά εάν το άτομο έχει άλλα συμπτώματα κατάθλιψης.

### **Απώλεια συγκέντρωσης**

Όταν ένα άτομο ξεφεύγει κατά τη διάρκεια της συζήτησης ή χάνει τη σειρά των σκέψεων του, αυτό μπορεί να υποδεικνύει προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Τέτοια προβλήματα, είναι κοινά συμπτώματα της κατάθλιψης. Σχετική μελέτη, υποδηλώνει ότι αυτές οι δυσκολίες συγκέντρωσης και εστίασης, μπορούν να επιδεινώσουν τις επιπτώσεις στο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου και καθιστούν δύσκολες τις προσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις.

Επιπλέον, μια άλλη έρευνα σημειώνει ότι, η γνωστική δυσλειτουργία είναι μια βασική πτυχή της μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής (M.D.D.). Αυτή μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την κοινωνική ζωή ενός ατόμου, την εργασία και την παραγωγικότητα του.

### **Αδιαφορία για τα χόμπι**

Το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των ΗΠΑ, καταγράφει την «απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης για χόμπι και δραστηριότητες», ως ένα από τα ενδεικτικά συμπτώματα της κατάθλιψης. Η αδιαφορία για δραστηριό-

τητες που απολάμβανε ένα άτομο ,μπορεί να είναι ένα από τα πρώτα σημάδια που παρατηρούν οι άλλοι, όταν το αγαπημένο τους πρόσωπο έχει κατάθλιψη.

### **Σωματικοί πόνοι και διαταραχές υγείας**

Η κατάθλιψη είναι μια κατάσταση ψυχικής υγείας, αλλά μπορεί να έχει και σωματικές συνέπειες. Εκτός από τις αλλαγές βάρους και την κούραση, άλλα φυσικά συμπτώματα κρυφής κατάθλιψης που πρέπει να προσέχετε περιλαμβάνουν:

- πονοκέφαλο
- σφίξιμο στο στήθος
- αύξηση των καρδιακών παλμών
- πόνοι
- πεπτικά προβλήματα

### **Διαφορές στην προσωπικότητα**

Μερικοί άνθρωποι με κρυφή κατάθλιψη, βιώνουν αλλαγές προσωπικότητας. Μπορεί να γίνουν πιο ήσυχοι ή να αποσύρονται ή να δείχνουν θυμωμένοι και ευερέθιστοι. Πολλοί άνθρωποι δεν συνδέουν τον θυμό και την ευερεθιστότητα με την κατάθλιψη. Ωστόσο αυτές οι αλλαγές στη διάθεση, δεν είναι ασυνήθιστες μεταξύ των ατόμων που πάσχουν από την πάθηση. Αντί να φαίνονται λυπημένοι, ορισμένα άτομα με κρυφή κατάθλιψη, μπορεί να εμφανίζουν ευερεθιστότητα και φανερό ή καταπιεσμένο θυμό.

### **Χαμηλή σεξουαλική διάθεση**

Ορισμένοι επαγγελματίες υγείας, θεωρούν τις αλλαγές στη σεξουαλική ορμή, ως βασικό δείκτη κατά τη διάγνωση επεισοδίων κατάθλιψης. Σε μελέτη, η πιο σοβαρή κατάθλιψη συσχετίστηκε με πιο σοβαρή σεξουαλική δυσλειτουργία. Αυτή η δυσλειτουργία περιλάμβανε προβλήματα με τη σεξουαλική λειτουργία, την επιθυμία και την ικανοποίηση.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους η λίμπιντο ενός ατόμου μπορεί να μειωθεί όταν έχει κατάθλιψη.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- απώλεια ενδιαφέροντος για ευχάριστες δραστηριότητες, όπως το σεξ
- κόπωση και χαμηλά επίπεδα ενέργειας
- χαμηλή αυτοεκτίμηση

### **Συνήθεις αιτίες κατάθλιψης**

Οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν ακόμη την ακριβή αιτία της κατάθλιψης. Ωστόσο, πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι ένας συνδυασμός βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων παίζει ρόλο στην εμφάνισή του.

### **Χρειάζεται κατανόηση και υποστήριξη**

Δεν θα εμφανίσουν όλοι οι άνθρωποι κατάθλιψη, με τα τυπικά συμπτώματα της θλίψης και της απελπισίας. Μερικές φορές, τα μόνα σημάδια που μπορεί να εμφανίσει ένα άτομο είναι σωματικά, όπως κόπωση ή αλλαγές βάρους.

Άλλα σημάδια κρυφής κατάθλιψης, μπορεί να περιλαμβάνουν την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή την χρήση ναρκωτικών, το να είσαι ευερέθιστος ή θυμωμένος και η απώλεια ενδιαφέροντος για ευχάριστες δραστηριότητες, όπως το σεξ και τα χόμπι.

Οι άνθρωποι που ανησυχούν ότι ένα αγαπημένο τους πρόσωπο έχει κρυφή κατάθλιψη, θα πρέπει να προσπαθήσουν να μιλήσουν μαζί του για τα συμπτώματά και να του προσφέρουν υποστήριξη και συμβουλές χωρίς κριτική. Τα άτομα που υποψιάζονται ότι έχουν κατάθλιψη, θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να το συζητήσουν με γιατρό ή επαγγελματία ψυχικής υγείας.

## **ΦΙΔΙΑ**

### **1. Τι κάνουμε αν βρούμε φίδι**

- Δεν το σκοτώνουμε, δεν το τραυματίζουμε.
- Δεν κάνουμε τίποτα – Απομακρυνόμαστε.
- Προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε εάν είναι δηλητηριώδες ή όχι.
- Απομακρύνουμε παιδιά, κατοικίδια ζώα και ανθρώπους.
- Αν είμαστε σίγουροι ότι δεν είναι οχιά, χρησιμοποιούμε γάντια και ειδικά εργαλεία.

- Το τοποθετούμε σε μαξιλαροθήκη ή πλαστικό δοχείο με σπές.
- Το μεταφέρουμε σε απόσταση από την κατοικία που βρέθηκε.
- Απευθυνόμαστε στην Ελληνική Ερπετολογική Εταιρεία ή στην Πυροσβεστική.

## 2. Πως μένουν μακριά από το σπίτι μας

- Δεν τους παρέχουμε τροφή (ποντίκια, έντομα, «γάλα» κ.ά.).
- Δεν τους παρέχουμε καταφύγιο. Δηλαδή δεν διατηρούμε στους κήπους μας πετροσωρούς, σωρούς ξύλων ή άλλα υλικά.
- Όλες τις εξωτερικές σχισμές και τρύπες στον κήπο ή το σπίτι μας.
- Δεν αφήνουμε ποτέ τις εξώπορτες ανοιχτές.
- Δεν διατηρούμε ψηλά χόρτα ή πυκνή βλάστηση στον κήπο μας.
- Δεν διατηρούμε λιμνούλες ή μονίμως βρεγμένο γκαζόν.
- Τα διάφορα απωθητικά για φίδια είναι αναποτελεσματικά.

## 3. Δάγκωμα και αντιμετώπιση

- Ακινητοποίηση και καθισχυασμό του θύματος
- Όχι περπάτημα.
- Αφαίρεση κοσμημάτων και στενών ρούχων (π.χ. κάλτσα), πριν αρχίσει το οίδημα.
- Ακινητοποίηση του άκρου (όπου συνέβη το δάγκωμα), σε θέση χαμηλότερη από το ύψος της καρδιάς.
- Καθαρισμός της πληγής με νερό και σαπούνι.
- Όχι πάγος στο τραύμα.
- Όχι ίσχαιμος περιδέση.
- Όχι χορήγηση καφέ και αλκοόλ.
- Όχι σύλληψη του φιδιού. Διακομιδή στο νοσοκομείο.

## 4. Η θεραπεία

- Αντιτετανικός ορός, Αντιοφικός ορός, ένεση αδρεναλίνης
- Αλλεργική αντίδραση, αναφυλαξία σε άτομα που είναι αλλεργικά.
- Κέντρο Δηλητηριάσεων τηλέφωνο: 210 77.93.777
- Μεταφορά σε κέντρο Α' βοηθειών.

# ΚΕΡΑΥΝΟΙ

## 1. Κεραυνοί

- Βροντές σημαίνει είστε κοντά σε κτύπημα κεραυνού.
- Οι κεραυνοί είναι θανατηφόροι. Το 20% των θυμάτων καταλήγουν, ενώ το 70% των επιζώντων αποκτά σοβαρά μακροχρόνια προβλήματα.
- Σε οποιαδήποτε περίπτωση μείνετε μακριά από δένδρα.
- Αποφύγετε τους τηλεφωνικούς στύλους, τους πυλώνες ενέργειας και γενικά οποιαδήποτε μορφή μεταλλικού σύρματος ή καλωδίου.
- Απομακρυνθείτε από περιοχές όπως παραλίες και γενικότερα νερό και αναζητήστε καταφύγιο σε κάποιο κοντινό κτήριο.
- Μην χρησιμοποιείτε ποδήλατα ή μοτοσυκλέτες.
- Σταματήστε το αυτοκίνητο στην άκρη του δρόμου σε περιοχή μακριά από δέντρα, ανάψτε τα προειδοποιητικά φώτα στάσης, κλείστε τα παράθυρα, όχι επαφή με τα μεταλλικά αντικείμενα του αυτοκινήτου. Το αυτοκίνητο σας προστατεύει από κεραυνούς όταν δεν ακουμπάτε κανένα μεταλλικό μέρος.
- Αν είστε σε μεγάλο υψόμετρο, κατεβείτε γρήγορα σε χαμηλότερο υψόμετρο και αναζητείστε καταφύγιο.
- Σε εσωτερικό χώρο: απομακρυνθείτε από τα παράθυρα, τις πόρτες, από σώματα καλοριφέρ και κάθε είδους σωληνώσεων, μην ακουμπάτε μικρές ηλεκτρικές συσκευές (π.χ. ραδιόφωνο, στεγνωτήρας μαλλιών κ.λπ.) μείνετε μακριά από τηλεοράσεις, μπανιέρες, νιπτήρες.

## 2. Κεραυνοί στη Θάλασσα

- Το νερό είναι καλός αγωγός του ηλεκτρισμού το ρεύμα περνάει από το σώμα του λουόμενου, η ηλεκτρική εκκένωση εξαπλώνεται οριζοντίως και όχι κατακόρυφα: στην ξηρά σε ακτίνα από 50m μέχρι και 100m από το σημείο που έπεσε ο κεραυνός. Η ηλεκτρική τάση ενός κεραυνού είναι 300 εκατομμύρια βολτ.
- Κεραυνός στη θάλασσα: θερμοκρασία (30.000 βαθμούς Κελσίου) μεγάλη εξάτμιση νερού, έκρηξη και πιεστικό κύμα σε πολλά μέτρα μακριά, σπάσιμο τυμπάνων, πολύ κοντά ρήξη πνευμόνων, εμβολή αέρος, απώλεια αισθήσεων.

## 3 Προστατευτείτε

- Γρήγορα στη στεριά ασφαλές καταφύγιο ή κολυμπήσετε πιο βαθιά.
- Παραμένουμε σε μεγάλο βάθος +10 m.
- Επιστρέφουμε υποβρυχίως όσο πιο κοντά γίνεται στο σημείο εξόδου.
- Αποθέτουμε όλο τον μεταλλικό εξοπλισμό στον βυθό.
- Αναδύομαστε στην επιφάνεια και κολυμπάμε χωρίς να σηκώνουμε τα χέρια μας ψηλά, διότι λειτουργούν σαν κεραίες.
- Αναζητούμε ασφαλές μέρος μέχρι να περάσει η μπόρα.
- Μέσα σε αυτοκίνητο είναι το πιο ασφαλές μέρος.
- Αφού περάσει η μπόρα και είμαστε «εκπαιδευμένοι», ψάχνουμε και βρίσκουμε τον εξοπλισμό μας.

## 4. Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό

- Ειδοποιήστε το 166.
- Δεν είναι επικίνδυνο να αγγίξετε κάποιον που χτυπήθηκε από κεραυνό.
- Αν το θύμα δεν αναπνέει, του κάνετε τεχνικές αναπνοές.
- Πρόβλημα στην καρδιά, επιχειρήστε καρδιοπνευμονική ανάνηψη.
- Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό, ενώ συνεχίζεται η καταιγίδα, πρέπει να μεταφερθεί στο κοντινότερο καταφύγιο.
- Μόλις μεταφέρετε το άτομο στο καταφύγιο, καλέστε βοήθεια.

## 5. Προειδοποίηση για καταιγίδα

- Βρείτε αμέσως ένα ασφαλές καταφύγιο σε κτίριο ή αυτοκίνητο και κλείστε τα παράθυρα.
- Μην καταφεύγετε σε μέρη που μπορεί να πλημμυρίσουν από την βροχή, όπως τα υπόγεια.
- Ακούτε συνεχώς ραδιόφωνο ή τηλεόραση για την εξέλιξη του καιρού.
- Μείνετε εκεί μέχρι να ακούσετε ότι έχει λήξει η καταιγίδα και δεν υπάρχει κίνδυνος.

## 6. Κατά τη διάρκεια της καταιγίδας

- Μην αγγίζετε τηλεφωνικές γραμμές ή μεταλλικούς σωλήνες που μπορούν να μεταφέρουν το ηλεκτρικό ρεύμα – μπορεί να γίνουν «αγωγοί».
- Μείνετε μακριά από μεταλλικά αντικείμενα.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές συσκευές (ακόμα και από το ψυγείο!) ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα στο σπίτι από τα καλώδια του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Βγάλτε τις συσκευές από τις πρίζες.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από την τηλεφωνική γραμμή και να σας χτυπήσει. Τα κινητά τηλέφωνα δεν συνδέονται με καλώδια, αλλά μπορεί ο κεραυνός να δημιουργήσει δυνατό θόρυβο που θα προκαλέσει ζημιά στο αυτί σας.
- Μην κάνετε μπάνιο και μην πλένετε άλλα αντικείμενα.
- Κλείστε το κλιματιστικό. Οι μεταβολές στην ηλεκτρική ισχύ λόγω των κεραυνών, μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο μηχάνημα.
- Μη στέκεστε κοντά στα παράθυρα.
- Ο κεραυνός μπορεί να περάσει επίσης στο σπίτι και από τα μεταλλικά τζάκια και τις μεταλλικές καπνοδόχους.

## 7. Αν σας βρει η καταιγίδα στην ύπαιθρο

- Αν είστε έξω και μπορείτε να ακούτε τον κεραυνό αυτό σημαίνει ότι η καταιγίδα είναι πολύ κοντά σας.
- Αν είστε έξω με τους φίλους σας και δείτε τα μαλλιά τους να ανασηκώνονται ή νιώσετε στο δέρμα σας

τσιμπήματα, αυτό σημαίνει ότι είστε σε κίνδυνο γιατί συγκεντρώνεται ηλεκτρικό φορτίο κάπου κοντά σας. Ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει από στιγμή σε στιγμή.

- Μην πηγαίνετε κάτω από δέντρα για καταφύγιο, επειδή ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει το δέντρο ή να περάσει από το δέντρο και να σας χτυπήσει.
- Αν μπορείτε, πηγαίνετε σε χαμηλό ανοιχτό μέρος μακριά από δέντρα ή μεταλλικά αντικείμενα.
- Προσπαθήστε να είστε όσο πιο μικρός στόχος γίνεται.
- Μην ξαπλώσετε εντελώς στο έδαφος, γιατί θα γίνετε μεγαλύτερος στόχος.
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε καταφύγιο, τότε πάρτε τη «θέση προστασίας από κεραυνό» δηλαδή καθίστε έτσι ώστε να ακουμπούν στο έδαφος μόνο τα δάκτυλα των ποδιών, με τις φτέρνες ψηλά και ενωμένες και με τα χέρια σας καλύψτε το κεφάλι στο ύψος των αυτιών.
- Αν είστε σε μικρό σκάφος ή κολυμπάτε, βγείτε στη στεριά και βρείτε καταφύγιο αμέσως.
- Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να πλημμυρίσει από τη βροχή το μέρος που βρήκατε σαν καταφύγιο.

## 8 Για εκδρομή ή περπάτημα στην εξοχή

- Πριν ξεκινήσετε ακούστε την πρόγνωση του καιρού για όλη την ημέρα.
- Καταστρώστε μαζί με τους γονείς ή τους φίλους σας ένα σχέδιο για την προστασία σας από τους κεραυνούς.
- Κοιτάτε τριγύρω για χαμηλά σύννεφα που πλησιάζουν προς το μέρος σας ή μεγαλώνουν γρήγορα.
- Εντοπίστε μέρη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καταφύγιο. Τα καταφύγια να βρίσκονται πάνω στο δρόμο, ώστε να τον χρησιμοποιήσετε αν χρειαστεί κατά την επιστροφή.
- Να παρατηρείτε και να ακούτε τους κεραυνούς.
- Να αποφασίσετε αμέσως πότε η ομάδα θα επιστρέψει.

## 9. Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό

- Ειδοποιήστε το 166.
- Δεν είναι επικίνδυνο να αγγίξετε κάποιον που χτυπήθηκε από κεραυνό.
- Αν το θύμα δεν αναπνέει, του κάνετε τεχνικές αναπνοές.
- Πρόβλημα στην καρδιά, επιχειρήστε καρδιοπνευμονική ανάνηψη.
- Αν κάποιος χτυπηθεί από κεραυνό, ενώ συνεχίζεται η καταιγίδα, πρέπει να μεταφερθεί στο κοντινότερο καταφύγιο.
- Μόλις μεταφέρετε το άτομο στο καταφύγιο, καλέστε βοήθεια.

## 10. Προειδοποίηση για καταιγίδα

- Βρείτε αμέσως ένα ασφαλές καταφύγιο σε κτίριο ή αυτοκίνητο και κλείστε τα παράθυρα.
- Μην καταφεύγετε σε μέρη που μπορεί να πλημμυρίσουν από την βροχή, όπως τα υπόγεια.
- Ακούτε συνεχώς ραδιόφωνο ή τηλεόραση για την εξέλιξη του καιρού.
- Μείνετε εκεί μέχρι να ακούσετε ότι έχει λήξει η καταιγίδα και δεν υπάρχει κίνδυνος.

## 11. κατά τη διάρκεια της καταιγίδας

- Μην αγγίζετε τηλεφωνικές γραμμές ή μεταλλικούς σωλήνες που μπορούν να μεταφέρουν το ηλεκτρικό ρεύμα – μπορεί να γίνουν «αγωγοί».
- Μείνετε μακριά από μεταλλικά αντικείμενα.
- Μείνετε μακριά από ηλεκτρικές συσκευές (ακόμα και από το ψυγείο!) ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα στο σπίτι από τα καλώδια του ηλεκτρικού ρεύματος.
- Βγάλτε τις συσκευές από τις πρίζες.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο γιατί ο κεραυνός μπορεί να περάσει μέσα από την τηλεφωνική γραμμή και να σας χτυπήσει. Τα κινητά τηλέφωνα δεν συνδέονται με καλώδια, αλλά μπορεί ο κεραυνός να δημιουργήσει δυνατό θόρυβο που θα προκαλέσει ζημιά στο αυτί σας.
- Μην κάνετε μπάνιο και μην πλένετε άλλα αντικείμενα.
- Κλείστε το κλιματιστικό. Οι μεταβολές στην ηλεκτρική ισχύ λόγω των κεραυνών, μπορεί να προκαλέσουν ζημιά στο μηχάνημα.

- Μη στέκεστε κοντά στα παράθυρα.
- Ο κεραυνός μπορεί να περάσει επίσης στο σπίτι και από τα μεταλλικά τζάκια και τις μεταλλικές καπνοδόχους.

## 12. Αν σας βρει η καταιγίδα στην ύπαιθρο

- Αν είστε έξω και μπορείτε να ακούτε τον κεραυνό αυτό σημαίνει ότι η καταιγίδα είναι πολύ κοντά σας.
- Αν είστε έξω με τους φίλους σας και δείτε τα μαλλιά τους να ανασηκώνονται ή νιώσετε στο δέρμα σας τσιμπήματα, αυτό σημαίνει ότι είστε σε κίνδυνο γιατί συγκεντρώνεται ηλεκτρικό φορτίο κάπου κοντά σας. Ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει από στιγμή σε στιγμή.
- Μην πηγαίνετε κάτω από δέντρα για καταφύγιο, επειδή ο κεραυνός μπορεί να χτυπήσει το δέντρο ή να περάσει από το δέντρο και να σας χτυπήσει.
- Αν μπορείτε, πηγαίνετε σε χαμηλό ανοιχτό μέρος μακριά από δέντρα ή μεταλλικά αντικείμενα.
- Προσπαθήστε να είστε όσο πιο μικρός στόχος γίνεται.
- Μην ξαπλώσετε εντελώς στο έδαφος, γιατί θα γίνετε μεγαλύτερος στόχος.
- Αν δεν μπορείτε να βρείτε καταφύγιο, τότε πάρτε τη «θέση προστασίας από κεραυνό» δηλαδή καθίστε έτσι ώστε να ακουμπούν στο έδαφος μόνο τα δάκτυλα των ποδιών, με τις φτέρνες ψηλά και ενωμένες και με τα χέρια σας καλύψτε το κεφάλι στο ύψος των αυτιών.
- Αν είστε σε μικρό σκάφος ή κολυμπάτε, βγείτε στη στεριά και βρείτε καταφύγιο αμέσως.
- Σιγουρευτείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος να πλημμυρίσει από τη βροχή το μέρος που βρήκατε σαν καταφύγιο.

## 13. Για εκδρομή ή περπατημα στην εξοχή

- Πριν ξεκινήσετε ακούστε την πρόγνωση του καιρού για όλη την ημέρα.
- Καταστρώστε μαζί με τους γονείς ή τους φίλους σας ένα σχέδιο για την προστασία σας από τους κεραυνούς.
- Κοιτάτε τριγύρω για χαμηλά σύννεφα που πλησιάζουν προς το μέρος σας ή μεγαλώνουν γρήγορα.
- Εντοπίστε μέρη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καταφύγιο. Τα καταφύγια να βρίσκονται πάνω στο δρόμο, ώστε να τον χρησιμοποιήσετε αν χρειαστεί κατά την επιστροφή.
- Να παρατηρείτε και να ακούτε τους κεραυνούς.
- Να αποφασίσετε αμέσως πότε η ομάδα θα επιστρέψει.