

Η ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ

το πολυτιμότερο αγαθό!

Τα σκληραγωγημένα παιδιά με καλές συνήθειες τόσο σε διατροφή όσο και σε άσκηση είναι τα πιο υγιή και χαρούμενα παιδιά, και έχουν τις βάσεις να γίνουν υγιείς ενήλικες, σωματικά και ψυχικά.

ΤΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΣΤΙΒΟ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ και με το πλεονέκτημα να έχω και το ρόλο της μητέρας γοπεύομαι κάθε μέρα από τα παιδιά ως ασθενείς. Η ηλικριόρεια, η αμεσότητα και το αλάνθαστο ένστικτό τους δίνει αμέσως τη δυνατότητα για μια πολύ ουσιαστική και δημιουργική επικοινωνία. Βασική όμως προϋπόθεση αποτελεί η προσέγγιση από το γιατρό, η οποία όταν χαρακτηρίζεται από αγάπη και ενδιαφέρον δίνει εξατομικευμένα την κατάλληλη λύση στο πρόβλημα κάθε παιδιού.

Δεν είναι λίγες οι φορές που το παιδί έχει ήδη περάσει από άλλα ιατρεία και είναι ταλαιπωρημένο. Σήμερα χάρη στην εξέλιξη στην Οτορινολαρυγγολογία τόσο διαγνωστικά όσο και χειρουργικά, υπάρχει η δυνατότητα χάρη στα ενδοσκόπια και την εμπειρία, η εξέταση να μετατραπεί σε ευχάριστο παιχνίδι που οδηγεί αλώδυνα σε μια ολοκληρωμένη διάγνωση η οποία εγγυάται μια στοχευμένη και ριζική αντιμετώπιση.

Τα πιο συχνά ΩΡΛ προβλήματα στην παιδική ηλικία είναι οι άπνοιες και το ροχαλιτό που οφείλονται συνήθως στα μεγάλα κρεατάκια και στις υπερτροφικές αμυγδαλές, οι υποτροπιάζουσες αμυγδαλίτιδες και η επίμονη παρουσία υγρού στο αυτί. Επίσης, η βραχνή φωνή που μπορεί να οφείλεται σε θηλώματα, κάλους, πολύποδες του λάρυγγα ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Πιο σπάνια η εμφάνιση μιας διόγκωσης στον τράχηλο μπορεί να είναι ένας πρησμένος λεμφαδένας που οφείλεται σε μια απλή λοίμωξη, κάποια συγγενής κύστη όπως η κύστη του θυρεογλωσσικού πόρου ή η βραχιακή κύστη. Αυτές οι κύστεις καλό είναι να αφαιρούνται πριν παρουσιάσουν



φλεγμονή.

Όλα αυτά καθιστούν απαραίτητη την παρακολούθηση του παιδιού και από τον ωτορινολαρυγγολόγο, ο οποίος, ως ειδικός, μπορεί να εξηγήσει στους γονείς και στο παιδί τα αίτια που οδηγούν στο κάθε πρόβλημα και να θέσει την ένδειξη, όταν χρειάζεται, για έγκαιρη και εξατομικευμένη χειρουργική αντιμετώπιση. Το σημαντικό είναι όταν η λύση είναι η χειρουργική αντιμετώπιση, οι γονείς να το αποφασίζουν έγκαιρα για να μην προκύπτουν επιπλοκές από τα γύρω όργανα. Άλλωστε, με τις μοντέρνες χειρουργικές μεθόδους, η μετεγχειρητική επούλωση και ανάρρωση είναι σαν περίπατος. Ωστόσο, επειδή ο θεμελιώδης στόχος της Ιατρικής είναι η πρόληψη, είναι ση-

μαντικές για τους γονείς και το παιδί μερικές χρήσιμες και απλές σε καθημερινή εφαρμογή συμβουλές:

- **Πλύσεις της μύτης τακτικά και με σωστό τρόπο, φύσημα χωρίς μεγάλη πίεση, ένα-ένα ρουθούνι.**
- **Τήρηση κανόνων υγιεινής από μικρή ηλικία (τακτικό πλύσιμο χεριών, καθαρά νύχια κ.λπ.)**
- **Καθαρό παιδικό δωμάτιο χωρίς εστίες αλλεργιογόνων (όχι βαριά υφάσματα, όχι μαλλιαρά κουκλάκια, χαλιά, μοκέτες κ.ά.)**
- **Αποφυγή της έκθεσης στον καπνό (κίνδυνο από το παθητικό κάπνισμα και το κάπνισμα από τρίτο χέρι)**
- **Ο αθλητισμός σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή στα πρότυπα του μεσογειακού μοντέλου είναι το κλειδί για την πρόληψη.**



INFO

ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ

Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Κεφαλής & Τραχήλου

Για επιπλέον πληροφορίες
στο **WEBSITE: www.pataridou.gr**