

«Καρδιοπαθείς από τα γεννοφάσκια τους; Ε, όχι !»

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Επικ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερα παιδιά και έφηβοι ξεπερνούν το κανονικό τους βάρος (γίνονται υπέρβαροι ή παχύσαρκοι), με τα αντίστοιχα ποσοστά στη χώρα μας να είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη. Σε αυτό φαίνεται πως συμβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής, και κυρίως οι διατροφικές επιλογές και η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Η υπεραπασχόληση των γονέων με αποτέλεσμα την κατάργηση των καθημερινών οικογενειακών γευμάτων, η πυρηνική σύγχρονη οικογένεια, η έλλειψη χώρων παιχνιδιού στη γειτονιά και η κατάχρηση τηλεόρασης, ηλεκτρονικών παιχνιδιών και διαδικτύου αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για τη διαμόρφωση της παραπάνω κατάστασης.

Τα επιπλέον κιλά και η περίσσεια λιπώδους ιστού στον οργανισμό μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντική επιβάρυνση της λειτουργίας της καρδιάς και άλλων οργάνων, καθώς και σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης, της «κακής» χοληστερόλης και του σακχάρου του αίματος-παράγοντες που έχουν ύπουλη δράση και καταστρέφουν τα αγγεία. Σύμφωνα με στοιχεία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών για το έτος 2015, 414 έφηβοι 10 -18ετών προσήλθαν με αυξημένο βάρος σώματος, εκ των οποίων 21 % είχαν αύξηση της αρτηριακής πίεσης, 20.7% διαταραχή των λιπιδίων του αίματος και 13% διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης (τάση για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2). Οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν 80% πιθανότητα να εξελιχθούν σε παχύσαρκους ενήλικες, με όλους τους σχετικούς κινδύνους για την υγεία της καρδιάς και των αγγείων.

Ένας πολύ επιβαρυντικός παράγων για την καρδιά και τα αγγεία είναι και το κάπνισμα, το οποίο συνήθως ξεκινά στο πλαίσιο του πειραματισμού και της αυτονομησης κατά την εφηβική ηλικία. Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία του ΕΠΠΨΥ (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής), 23 % των εφήβων στην Ελλάδα είναι καπνιστές και 12% αναφέρουν «βαρύ», συστηματικό κάπνισμα (> 10 τσιγάρα ημερησίως).

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι ήρθε η ώρα για δράση, προκειμένου να τεθούν οι βάσεις για την υγεία των μελλοντικών ενηλίκων. ***Εάν η κατάσταση συνεχιστεί ως έχει, τα καρδιαγγειακά συμβάματα θα παρουσιάζονται σε εντυπωσιακά μικρότερη ηλικία και περισσότερους ανθρώπους, με αποτέλεσμα τις σημαντικές επιπτώσεις σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.***

Το κλειδί για την απαραίτητη ανατροπή, είναι η εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία, που ξεκινά στους κόλπους της οικογένειας, με την εγκατάσταση απλών- ωστόσο σημαντικών -κανόνων διατροφής και τρόπου διαβίωσης. Το παράδειγμα που δίνεται από τους γονείς είναι από τα ισχυρότερα κίνητρα κινητοποίησης του παιδιού και αργότερα του εφήβου. Η εκπαίδευση μέσω σχολικών προγραμμάτων είναι επίσης σημαντική, ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται με βιωματικό τρόπο και με την συμμετοχή των παιδιών π.χ. στον κατάλογο των σνακ της σχολικής καντίνας, σε ημερίδες ή θεατρικά δρώμενα για ενημέρωση των συνομηλίκων τους κ.λπ. Η πολιτεία, τα Μ.Μ.Ε. και τέλος η επιστημονική κοινότητα, έχουμε όλοι σημαντική ευθύνη για την υλοποίηση του σχεδιασμού πρόληψης και παρέμβασης.

Είναι στο χέρι μας να εκπαιδεύσουμε το παιδί να αγαπά και να φροντίζει το σώμα του, παράλληλα με την ψυχή και το πνεύμα του, ξεκινώντας από το ζωτικό όργανο της καρδιάς. Είναι θέμα εκπαίδευσης ο σεβασμός στο σώμα, η τήρηση ισορροπιών μεταξύ μελέτης, χρόνου οθόνης και φυσικής δραστηριότητας και οι επιλογές στη διατροφή με βάση τη γνώση για τις ιδιότητες των τροφών, αλλά και των συνεπειών κατανάλωσης ορισμένων από αυτές. Θέμα εκπαίδευσης είναι και η αποφυγή βλαπτικών ουσιών όπως ο καπνός. Η εκπαίδευση αυτή είναι σημαντικό να ξεκινά εγκαίρως, στα χρόνια του Δημοτικού σχολείου, ώστε να φτάνουν τα παιδιά με κατευθύνσεις στην εφηβεία, την ηλικία που σταδιακά αποκτούν την απόλυτη ευθύνη της υγείας τους και καλούνται να πάρουν αποφάσεις που ενδεχομένως να επηρεάσουν το μέλλον τους.

Τέλος, ας προτρέψουμε το παιδί να γνωρίσει και να νιώσει την καρδιά του, να καταλάβει τις ανάγκες του θαυμαστού αυτού οργάνου, και ας το βοηθήσουμε να ανταπεξέλθει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο δίνοντάς του τη μοναδική ευκαιρία να χτίσει γερές βάσεις για την υγεία του.