

ΠΑΙΔΙ & γονείς

Τεχνολογία: Πώς θα επιβιώσει η επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς - παιδί

Είναι αλήθεια πως η αλματώδης τεχνολογική εξέλιξη, η μεγάλη ποσότητα των τεχνολογικών μέσων καθώς και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης έχουν μπει για τα καλά στη ζωή μας. Η εποχή μας αποτελεί την εποχή της τεχνολογικής επανάστασης. Όπως είναι φυσικό, δεν μπορεί η τεχνολογία να μην αγγίξει την οικογενειακή ζωή.



Πλέον, όλα τα μέλη της οικογένειας έχουν από μία ηλεκτρονική συσκευή, που τους συνδέει στον εικονικό κόσμο, απομακρύνοντάς τους κάποιες φορές από την πραγματική ζωή. Το ίδιο τείνει να συμβαίνει και με τα παιδιά της οικογένειας, και μάλιστα από την ηλικία των πρώτων χρόνων του δημοτικού. Είναι, λοιπόν, εύκολο να αντιληφθούμε πως η ποιοτική επαφή μεταξύ γονιών και παιδιού έχει περιοριστεί σε λίγα μόλις λεπτά μέσα στην ημέρα. Πολλοί είναι οι γονείς που ανησυχούν πως χάνουν την ουσιαστική επαφή με τα παιδιά τους, μη γνωρίζοντας πως ακριβώς πρέπει να αντιδράσουν στη χρήση της τεχνολογίας.

Τα καλά νέα είναι πως, ακόμα και με την τεχνολογική εξέλιξη, υπάρχουν τρόποι με τους οποίους οι γονείς μπορούν να αλληλεπιδράσουν ποιοτικά και αποτελεσματικά με τα παιδιά τους. Ας δούμε κάποιους από αυτούς τους τρόπους.

Το παιχνίδι. Μπορούμε να αφιερώσουμε μισή ώρα μέσα στην ημέρα με το να τραγουδάμε παιδικούς στίχους στα παιδιά μας, να ζωγραφίζουμε, να φτιάχνουμε παζλ. Σ' αυτές τις δραστηριότητες υπάρχει μία βασική προϋπόθεση, να μην κρατάμε καμία ηλεκτρονική συσκευή στα χέρια μας και να προσπαθήσουμε να έχουμε το κινητό μας απενεργοποιημένο.

Βιβλία. Ο κόσμος των βιβλίων είναι μαγικός. Τα βιβλία είναι το κατάλληλο μέσο για να διατηρήσουμε την προσοχή του παιδιού μας ζωντανή. Ας διαβάσουμε μαζί με τα παιδιά μας ένα παιδικό βιβλίο και ας καθορίσουμε μία συγκεκριμένη μέρα και ώρα που θα γίνεται αυτό. Με αυτόν τον τρόπο θα συμβάλλουμε στην ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού, επηρεάζοντας άμεσα την ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας. Μην ξεχνάμε, λοιπόν, να επενδύουμε στην αξία ενός χάρτινου, πολύχρωμου βιβλίου, μέσω του οποίου το παιδί θα λαμβάνει πολλά ερεθίσματα που θα κινητοποιούν τη φαντασία του.

Βόλτες εκτός σπιτιού. Ένας περίπατος σε κάποιο πάρκο, μία επίσκεψη σε ένα ζωολογικό κήπο, μια βόλτα σε ένα λούνα παρκ. Το παιδί έχει ανάγκη να ζει και να μοιράζεται μαζί μας στιγμές και εκτός του σπιτιού.

Περιορισμός της αλόγιστης χρήσης της τεχνολογίας. Ο περιορισμός μπορεί να γίνει με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.

1. Περιορίζουμε τη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών κατά την διάρκεια των κοινών μας στιγμών, όπως για παράδειγμα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού τραπέζιου. Ορίζουμε τις ώρες κατά τις οποίες τόσο οι ενήλικοι όσο και τα παιδιά θα μπορούν να ενημερωθούν

και να διασκεδάσουν, κάνοντας χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών και του διαδικτύου.

2. Μοιραζόμαστε μαζί με το παιδί μας ηλεκτρονικές εμπειρίες. Για παράδειγμα, μπορούμε να παίξουμε μαζί κάποιο ηλεκτρονικό παιχνίδι ή ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι στον υπολογιστή με εικόνες, λέξεις, χρώματα και έπειτα να μοιραστεί ο καθένας το πώς βίωσε την εμπειρία.

3. Αφήνουμε το κινητό στο σπίτι για ένα μεγάλο διάστημα, για παράδειγμα κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μας διακοπών.

Σίγουρα, η χρήση της τεχνολογίας δεν έχει μόνο αρνητικές όψεις, αλλά και θετικές. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να θυμόμαστε πως η λελογισμένη χρήση της μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα ωφέλιμη για τα παιδιά, γεμίζοντάς τα με νέες, πολύτιμες γνώσεις.

Παρ' όλα αυτά, ας μην ξεχνάμε πως η **πραγματική επαφή και η ανταλλαγή λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων ανάμεσα σε γονείς και παιδιά είναι απαραίτητη, τόσο στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού όσο και στη μετέπειτα πορεία του.**

Άλλωστε, όπως έλεγε και ο Αριστοτέλης, "μέτρον άριστον"! Αν οι πραγματικές στιγμές με το παιδί μας είναι ουσιαστικές, δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα από τον όμορφο, εικονικό κόσμο που προσφέρει η τεχνολογία.

ΘΥΡΕΟΕΙΔΗΣ

Ο θυρεοειδής αδένας είναι ένας από τους πιο σημαντικούς αδένες του ανθρώπου, με τον οποίο η ιατρική επιστήμη ασχολήθηκε τις τελευταίες μόλις δεκαετίες. Οι παθήσεις αυτού του οργάνου είναι στις μέρες μας εξαιρετικά συχνές και αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά, είτε φαρμακευτικά είτε χειρουργικά.

Ο διακεκριμένος χειρουργός ενδοκρινών αδένων **δρ Ευάγγελος Καρβούνης, MD, PhD, FACS, Διευθυντής Χειρουργικής Θυρεοειδούς** στην Ευρωκλινική Αθηνών, απαντά σε βασικά ερωτήματα για τη διάγνωση και τη θεραπεία των παθήσεων του θυρεοειδούς.

- Τι είναι, με απλά λόγια, ο θυρεοειδής και ποια η λειτουργία του;

Είναι ένα αδένας του ανθρώπινου σώματος, που εντοπίζεται στο λαιμό μας και έχει σχήμα που μοιάζει με «θυρεό» ή πεταλούδα. Ο θυρεοειδής αδένας, μέσω των ορμονών που παράγει, ελέγχει το μεταβολισμό, το σωματικό βάρος, το καρδιαγγειακό σύστημα, το γαστρεντερικό, το κεντρικό νευρικό σύστημα, το αναπαραγωγικό σύστημα, τον ύπνο, την αναπνοή, τη λειτουργία των μυών. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο θυρεοειδής αδένας είναι σαν το μάεστρο μιας ορχήστρας, ο οποίος με απόλυτη ακρίβεια ρυθμίζει αρμονικά τις λειτουργίες όλων των οργάνων, γεγονός που, παρά το μικρό του μέγεθος, τον καθιστά ιδιαίτερος σημαντικό στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.

- Ποιες είναι οι πιο συχνές παθήσεις του θυρεοειδούς;

Οι θυρεοειδοπάθειες περιλαμβάνουν τον υπερθυρεοειδισμό (υπερλειτουργία του αδένου), με συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, νευρική κατάσταση, απώλεια βάρους, ευαισθησία στο κρύο, εφίδρωση, εξάψεις, δυσανεξία στη ζέση, και τον υποθυρεοειδισμό (υπολειτουργία), με συμπτώματα όπως βραδυκαρδία, νωθρότητα, αύξηση του σωματικού βάρους, ευαισθησία στο κρύο, δυσκολιόληπτα.

Σε πάρα πολλές όμως περιπτώσεις, το πρόβλημα του θυρεοειδούς είναι ανατομικό και συχνά δεν έχει απολύτως κανένα εμφανές σύμπτωμα. Πρόκειται για τις περιπτώσεις

Ο αδέννας που συχνά δεν προειδοποιεί

με διάχυτη αύξηση του μεγέθους του αδένα (βρογχοκήλη), καθώς και τοπική διόγκωσή του (όζος θυρεοειδούς). Πολύ συχνές παθήσεις, στις μέρες μας, είναι και τα νεοπλασμάτα (καρκίνοι) του θυρεοειδούς.

- Είναι πιο συχνό πρόβλημα στις γυναίκες;

Πράγματι, οι παθήσεις του θυρεοειδούς απαντώνται συχνότερα στο γυναικείο πληθυσμό, ωστόσο τα τελευταία χρόνια διαρκώς αυξάνει η εμφάνισή τους στους άντρες. Παρατηρούνται σε όλο το ηλικιακό φάσμα, μα δυστυχώς διαγιγνώσκονται στην εποχή μας και σε ιδιαίτερα νεαρές ηλικίες, όπως και παιδιά.

- Πώς μπορώ να ελέγξω το θυρεοειδή μου;

Για να ελέγξουμε το θυρεοειδή πραγματοποιούμε συνδυασμό αιματολογικών εξετάσεων (προσδιορισμό ορμονών T3, T4, TSH) και υπερηχογραφήματος θυρεοειδούς.

Tip: Είναι εσφαλμένη πρακτική το να γίνονται μόνο ορμονολογικές εξετάσεις αίματος, διότι, στην πλειοψηφία των πασχόντων από θυρεοειδή, αυτές εξακολουθούν να δείχνουν φυσιολογικές, ενώ υπάρχει πρόβλημα. Πρέπει πάντοτε να πραγματοποιείται υπερηχογράφημα θυρεοειδούς, το οποίο συχνά αποκαλύπτει ογκίδια (όζους) που ούτε φαίνονται στο λαιμό του ασθενούς, ούτε προειδοποιητικά συμπτώματα προκαλούν, ούτε τέλος έχουν επηρεάσει τις ορμόνες αίματος.

- Είναι συχνή η κακοήθεια στο θυρεοειδή;

Από τη μία, όντως, είναι πολύ συχνή οι καρκινικοί όζοι στο θυρεοειδή, από την άλλη, όμως, δεν έχουμε ιδιαίτερο λόγο να ανησυχούμε, δεδομένου της εξαιρετικά καλής πρόγνωσης που έχουν, αφού τους αφαιρέσουμε. Μια σειρά από επιβαρυντικούς παράγοντες κάνουν συχνές τις μεταλλάξεις, αλλά η έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση, στην εποχή μας, δίνει άριστα αποτελέσματα.

- Σε περίπτωση που χρειαστεί επέμβαση, πόσο εύκολη είναι;

Tip: Είναι μία πολύ ιδιαίτερη επέμβαση, που πρέπει ιδανικά να πραγματοποιείται από τον εξειδικευμένο χειρουργό ενδοκρινών αδένων.

Ανατομικά ο θυρεοειδής γειτονεύει με πολύτιμα στοιχεία, όπως η τραχεία που αναπνέ-

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΟΥΜΕ ΕΓΚΑΙΡΑ ΒΛΑΒΗ ΣΤΟ ΘΥΡΕΟΕΙΔΗ;

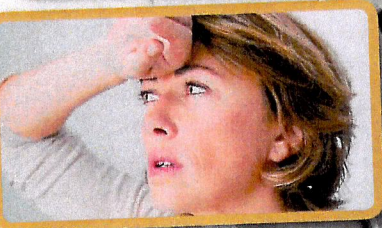
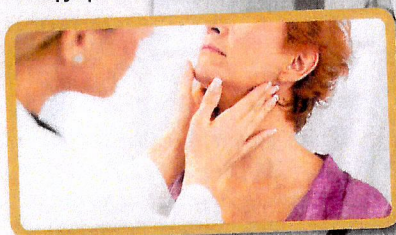
Εκτός από τον έλεγχο του λαιμού μας στον καθρέφτη και την αυτοψηλάφηση:

- Καλό είναι να πραγματοποιηθεί μία κλινική εξέταση από τον οικογενειακό ή ακόμη καλύτερα τον ειδικό ιατρό.
- Εάν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό παθήσεων θυρεοειδούς και ίσως κάποιος μορφής κακοήθειας, είναι σωστός ο έλεγχος των υπολοίπων μελών της οικογενείας.
- Ιδανικά, θα πρότεινα -λόγω απουσίας προειδοποιητικών συμπτωμάτων- ένα υπερηχογράφημα θυρεοειδούς, κάτι που θα πρέπει να συστήνουν οι οικογενειακοί παθολόγοι και γενικοί ιατροί σε κάθε άνθρωπο καθώς ενηλικιώνεται.

ουμε, ο οισοφάγος που καταπίνουμε, τα λαρυγγικά νεύρα των φωνητικών χορδών με τα οποία ομιλούμε, οι παραθυρεοειδείς αδένες που ρυθμίζουν το ασβέστιο για το σκελετό μας, οι καρωτίδες αρτηρίες που αιματώνουν τον εγκέφαλό μας και άλλα πολλά. Έτσι, η επέμβαση σε αυτή την ανατομική περιοχή είναι ιδιαίτερα απαιτητική και προϋποθέτει την εις βάθος επιστημονική γνώση και εξειδικευμένη εμπειρία.

Για τον ασθενή, επίσης, σημαίνει πάρα πολλά. Στη σύγχρονη χειρουργική προσέγγιση που εφαρμόζουμε στο κέντρο μας, δεν χρησιμοποιείται το παραδοσιακό νυστέρι αλλά ραδιοσυχνότητες και προστατεύονται οι φωνητικές χορδές με μία προηγμένη τεχνολογικά συσκευή, το νευροδιεγερτή. Έτσι, ο ασθενής, αμέσως μετά τη μικροεπεμβατική τεχνική αφαίρεσης του θυρεοειδούς, ομιλεί, σιτίζεται ελεύθερα, κινητοποιείται, δεν έχει σωληνάκια στο λαιμό του, δεν έχει ράμματα για αφαίρεση, δεν πονάει, παραμένει στην κλινική για λιγότερες από 24 ώρες και επιστρέφει άμεσα στην καθημερινότητά του.

Συμπερασματικά, θα έλεγα, ο σύγχρονος άνθρωπος, στον 21ο αιώνα, δεν έχει ιδιαίτερο λόγο να ανησυχεί, όταν ακολουθεί κάποιους βασικούς κανόνες πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης και αναζητά τη συμβουλευτική και τη θεραπεία του σε εξειδικευμένους επιστήμονες υγείας.



Καρβούνης Ευάγγελος MD, PhD, FACS, Διευθυντής Χειρουργός Ενδοκρινών Αδένων, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών, τ. Αναπλ. Διευθυντής Ealing Hospital Λονδίνου, Μέλος Αμερικανικού Κολεγίου Χειρουργών www.endocrinesurgeon.gr - Email: karvounis@endocrinesurgeon.gr

ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Λεωφ. Κηφισίας 40, Μαρούσι, Τ.Κ. 151 25, με την ένδειξη: «Υγεία»