

Ψυχολογικά προβλήματα για τα παιδιά της «οθόνης»

Όταν το παιδί παρακολουθεί για περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα τηλεόραση ή παραμένει στον υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια, βρίσκεται σε ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο να εκδηλώσει ψυχολογικά προβλήματα, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Η μελέτη έγινε από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ στη Βρετανία και κατέδειξε πως παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση ή παίζουν βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή για περισσότερες από δύο ώρες τη μέρα, είναι πιο πιθανό να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας σε όποια δραστηριότητα κι εάν επιχειρήσουν.

Επιπλέον, η συμπεριφορά τους δεν συνάδει με την ηλικία και να αναπτύσσουν προβληματικές σχέσεις με τους ανθρώπους, ακόμα και αν είναι σωματικά δραστήρια.

Η μελέτησε επικεντρώθηκε στις περιπτώσεις περισσότερων από 1.000 παιδιών ηλικίας 10 και 11 ετών.

Διαπιστώθηκε ότι όσα παιδιά έβλεπαν περισσότερες από δύο ώρες τηλεόραση κάθε μέρα είχαν 60% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα συναισθηματικά, κοινωνικά και νοητικά.

Αντίστοιχα, η παραμονή άνω των δύο ωρών μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή για ηλεκτρονικά παιχνίδια αυξάνει περίπου 59% τις πιθανότητες εμφάνισης των ίδιων προβλημάτων στα παιδιά.

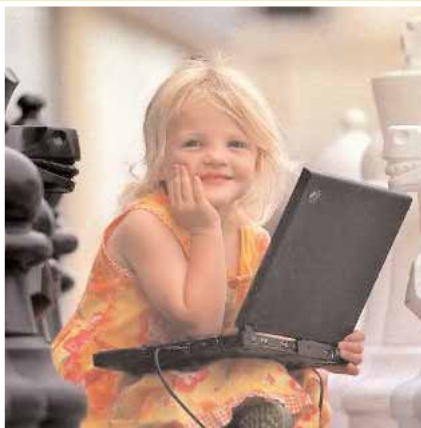
Προηγούμενες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι τα παιδιά που περνάνε πολλή ώρα μπροστά από την οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν παχύσαρκα ως παρενέργεια της καθιστικής ζωής.

Η νέα έρευνα έδειξε ότι ούτε η έντονη σωματική δραστηριότητα μπορεί να αντισταθμίσει τα εν λόγω προβλήματα.

Ακόμα και τα παιδιά που έκαναν περισσότερη από μια ώρα κάθε μέρα σωματική άσκηση, αλλά παράλληλα βρίσκονταν πάνω από δύο ώρες μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, είχαν αντίστοιχα 54% και 48% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ψυχολογικά προβλήματα.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά στους γονείς τα παιδιά άνω των δύο ετών να μην ψυχαγωγούνται μπροστά από μία οθόνη για περισσότερες από δύο ώρες ημερησίως.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση της Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής, Pediatrics.



Με προβλήματα θρέψης πολλοί νοσοκομειακοί ασθενείς

Τέσσερις στους δέκα ασθενείς που νοσηλεύονται στα νοσοκομεία και έξι στα δέκα άτομα που ζουν στα γηροκομεία πάσχουν από κακή θρέψη, αναφέρουν δύο ευρωπαϊκοί οργανισμοί διατροφής και υγείας.

Η διατροφή, όμως, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάρρωση του ασθενούς και έχει άμεση σχέση με τη διάρκεια της νοσηλείας και την εξέλιξη και την έκβαση της πάθησης αλλά και της υγείας του.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Συμμαχία Διατροφικής Υγείας (ENHA) και την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Κλινικής Διατροφής & Μεταβολισμού (ESCNM), η κακή θρέψη πλήττει παγκοσμίως ποσοστό έως 15% των ασθενών γενικά, 40% των ασθενών που εισάγονται στο νοσοκομείο και 60% των ατόμων που ζουν στα γηροκομεία.

Το επακόλουθο είναι να επιβραδύνεται η ανάρρωση των ασθενών, να παρατείνεται η νοσηλεία τους και να παρουσιάζουν περισσότερες επιπλοκές. Επιπλέον, η κακή θρέψη αυξάνει τη θνησιμότητα σε ορισμένες ομάδες ασθενών, όπως οι ηλικιωμένοι, οι ασθενείς που υποβάλλονται σε χειρουργικές επεμβάσεις (λ.χ. καρδιοχειρουργικές, επεμβάσεις αντικατάστασης ισχίων ή γονάτων) και οι πάσχοντες από καρκίνο.

Αυτά αναφέρει ο κλινικός διαιτολόγος-βιολόγος Χάρης Δημοσθενόπουλος, προϊστάμενος του Διαιτολογικού Τμήματος του Νοσοκομείου «Λαϊκό», στην Αθήνα, με αφορμή την Nutrition Day 2010.

Η Nutrition Day είναι μια πρωτοβουλία που πραγματοποιείται σε πολλές χώρες και από το 2009 εφαρμόζεται και στην Ελλάδα (πέρου πιλοτικά ξεκίνησε στο Λαϊκό Νοσοκομείο, σε

τρεις κλινικές, σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο).

Στόχος της πρωτοβουλίας αυτής είναι να διαπιστωθεί με συγκεκριμένα στοιχεία η κακή θρέψη των νοσηλευόμενων ασθενών, ώστε να ληφθούν σε κάθε χώρα αλλά και συνολικά μέτρα για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της υποθρεψίας και της δυσθρεψίας.

Η υποθρεψία είναι η μειωμένη πρόσληψη θερμίδων και θρεπτικών συστατικών. Οδηγεί στη σταδιακή απώλεια βάρους και μπορεί να οφείλεται στην ελλιπή απορροφητική ικανότητα του λεπτού εντέρου, στις αυξημένες απώλειες θρεπτικών συστατικών, αλλά και στις αυξημένες ενεργειακές (θερμιδικές) απαιτήσεις του ασθενούς, που με τη σειρά τους μπορεί να έχουν διάφορα αίτια (όπως διάφορες διαταραχές του μεταβολισμού που παρατηρούνται σε πάσχοντες από ορισμένες μορφές καρκίνου).

Όπως εξηγεί ο κ. Δημοσθενόπουλος, οι βασικότερες αιτίες για τις οποίες δεν παρέχεται ορθή σίτιση στους νοσηλευόμενους ασθενείς, με συνέπεια την δυσθρεψία τους, είναι:

1) Ο μειωμένος αριθμός κλινικών διαιτολόγων στα νοσοκομεία

2) Οι κακές συνθήκες παρασκευής φαγητού και το ανειδίκευτο προσωπικό εστίασης

3) Η μειωμένη δαπάνη για προϊόντα εντερικής σίτισης μέσω των νοσοκομειακών φαρμακείων και η έξαρση χορήγησης των λεγόμενων «περαστών» τροφών (στον τομέα αυτό απαιτείται η απλοποίηση των διαδικασιών έγκρισης και χορήγησης των ειδικών αυτών σκευασμάτων διατροφής από τα ασφαλιστικά ταμεία έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η ολοκληρωμένη θεραπεία του των ασθενών).

Στο πλαίσιο της εφετινής Nutrition Day, την Πέμπτη 4 Νοεμβρίου θα αρχίσει να εφαρμόζεται σε μεγάλα νοσοκομεία της Αθήνας και της Θεσσαλονίκης ένα πρωτόκολλο που έχει ως στόχο να παρακολουθηθούν επί ένα μήνα οι νοσηλευόμενοι ασθενείς σε επιλεγμένες κλινικές ως προς το επίπεδο θρέψης τους μέσα στο νοσοκομείο.

Με τον τρόπο αυτό, θα συγκεντρωθούν για πρώτη φορά στοιχεία για την ύπαρξη, αλλά κυρίως για την έκταση του φαινομένου της ενδο νοσοκομειακής κακής θρέψης, ούτως ώστε να ληφθούν μέτρα που θα την περιορίσουν.



24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683