



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

**ΣΤΙΣ ΑΠΟΣΚΕΥΕΣ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΦΟΔΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥΝ ΑΠΟ ΜΙΚΡΟΣΤΥΧΗΜΑΤΑ, ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ, ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ, ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ, ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΩΜΩΝ, ΝΑΥΤΙΑ -ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΠΙΡΡΕΠΗΣ ΚΑΙ ΘΑ ΤΑΞΙΔΕΨΕΤΕ- ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ.**



## Τα απαραίτητα των διακοπών!

**Ε**να φαρμακείο πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητο, όπου κι αν πάτε, ιδίως αν συνοδεύετε ανήλικα που είναι πιο ευάλωτα από τους ενήλικες. Αν αντιμετωπίζουμε κάποια χρόνια πάθηση, έχουμε μαζί μας την ποσότητα φαρμάκων και οδηγίες για την κατάλληλη δοσολογία. Προσοχή αν τα σκευάσματα απαιτούν ειδικές συνθήκες διατήρησης. Ο θεράπων γιατρός θα μας ενημερώσει για τον βαθμό έκθεσής μας στον ήλιο και τις κατάλληλες προφυλάξεις που οφείλουμε να λάβουμε, ανάλογα με την ηλικία αλλά και το πρόβλημα υγείας μας.

**Ο κατάλογος με τα απαραίτητα του φαρμακείου των διακοπών περιλαμβάνει:**

- Κρέμα για κάθε είδους τσιμπήματα.
- Κρέμα για εγκαύματα • Κολλύρια • Θερμόμετρο, αντιπυρετικά και αναλγητικά χάπια • Βαμβάκι, τσιρότα, λευκοπλάστ, γάζες
- Αιμοστατικούς επιδέσμους • Ελαστικούς επιδέσμους για ενδεχόμενο διάστρεμμα ή κάκωση • Οινόπνευμα • Ιωδιούχο διάλυμα για απολύμανση • Οξυζενέ για τον καθαρισμό των πληγών • Φυσιολογικό ορό
- Ψαλίδι • Τσιμπιδάκι • Αντιβιοτική αλοιφή για μικρές πληγές ή εκδορές • Αλοιφή, σπρέι ή στικ αμμωνίας για τα τσιμπήματα
- Εντομοαπωθητικό • Παγοκύστες ή πετσέτες για κομπρέσες • Ένα απλό αντιπυρετικό - αναλγητικό φάρμακο • Δραμμίνες
- Αντιεμετικά σκευάσματα • Αντιδιαρροϊκά

Πέρα από τα απαραίτητα, στις διακοπές τηρούμε κανόνες που δεν μας περιορίζουν αλλά μας προστατεύουν. Καπέλο, αντιλιακή κρέμα, προστατευτικά ρούχα και γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητα για ν' αποφύγουμε την ηλιόσηψη αλλά και τα δημοφιλή εγκαύματα. Ανανεώνουμε συχνά την αντιλιακή κρέμα. Οι γυναίκες πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές στην παραλία γιατί

παραμονεύουν κάθε είδους μολύνσεις. Να μην κάθονται στην άμμο με το μαγιό τους, ακόμα και στη βρεγμένη πετσέτα. Μόλις βγουν από τη θάλασσα να αλλάζουν μαγιό για να προστάτευουν την ευαίσθητη περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Η υπερβολή είναι καμιά φορά συνώνυμο των διακοπών, ιδιαίτερα στις νεαρότερες ηλικίες. Το καλύτερο δώρο που έχουμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας είναι να του δώσουμε το περιθώριο να ξεκουραστεί και να γεμίσει τις μπαταρίες του. Και αυτό δεν μπορεί να γίνει με κακή διατροφή, άσκοπα ξενύχτια και αλόγιστη έκθεση στον ήλιο!

### Για τηλέφωνα των διακοπών

Πέρα από το φαρμακείο, συγκεντρώνουμε στην τσέζντα μας όλα τα απαραίτητα τηλέφωνα πρώτης ανάγκης, όπως:

- Το τηλέφωνο του νοσοκομείου ή του Κέντρου Υγείας, της περιοχής στην οποία θα παραθερίσουμε.
- Αν η περιοχή είναι απομακρυσμένη, το τηλέφωνο του Αγροτικού Ιατρείου.
- Το τηλέφωνο του φαρμακείου.
- Αν δεν διαθέτουμε δικό μας μεταφορικό μέσο, το τηλέφωνο των ταξί της περιοχής για περίπτωση έκτακτης μεταφοράς.
- Οι δηλητηριάσεις είναι συχνές τους καλοκαιρινούς μήνες καθώς τα τρόφιμα εκτίθενται σε επικίνδυνες θερμοκρασίες.
- Μέχρι να βρούμε βοήθεια, το Κέντρο Δηλητηριάσεων, με έδρα την Αθήνα, μπορεί να μας δώσει τηλεφωνικά τις κατάλληλες συμβουλές (210-7793777).
- Τα τηλέφωνα του οικογενειακού γιατρού αλλά και του παιδιάρου ώστε να επικοινωνήσουμε μαζί τους, αν υπάρξει ανάγκη. Οι γονείς πρέπει να έχουν μαζί τους τα βιβλιάρια των παιδιών τους.

## Πώς θα αποφύγω την τριχόπτωση;

**Αλλάξτε σαμπουάν.** Φροντίστε να περιέχει κετοκοναζόλη.

**Κατάλληλη διατροφή.** Όχι σε τηγανητά για να μειωθεί η παραγωγή λιπαρών ουσιών από τους αδένες και μείνετε μακριά από γλυκά. Η ζάχαρη αυξάνει την ινσουλίνη αλλά και την τεστοστερόνη, υποπροϊόν της οποίας ευθύνεται για την ανδρική αλωπεκία.

**Χτένα με αραϊά δόντια.** Μειώνει τον κίνδυνο να σπάνε τα μαλλιά. Καθαρίζετε τις χτένες κάθε εβδομάδα με μια βούρτσα, σαπούνι και νερό γιατί οι βρόμικες χτένες μπορεί να προκαλέσουν τριχόπτωση.

**Μην τρίβετε τα μαλλιά με την πετσέτα.** Είναι μια κακή συνήθεια που τα αποδυναμώνει.

**Ελαιόλαδο, λάδι καρύδας, λάδι jojoba και σπασμέλαιο.** Κάντε με αυτά μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής.

### Η γυναικεία τριχόπτωση σχετίζεται και με:

**Ορμονικές διαταραχές.**

**Επιλόχεια περίοδο.** Η τριχόπτωση μπορεί να διαρκέσει έως και έξι μήνες μετά τη γέννα. Όσες κατά την εγκυμοσύνη λαμβάνουν σίδηρο, δυναμώνουν την τρίχα τους, ενώ όταν τον σταματούν εμφανίζονται βλαπτικά αποτελέσματα στο τριχωτό της κεφαλής.

**Εμμηνοπαυση,** κατάθλιψη και έλλειψη σιδήρου.

**Δυσλειτουργία του θυρεοειδούς** ή σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

**Υπερκόπωση και έλλειψη ύπνου.** Η ψυχολογική κατάσταση συνδέεται με την ποιότητα της τρίχας.

**Βαφές.** Ντεκαπάζ, δυνατό βούρτσισμα και συχνό ίσιωμα με το πιστολάκι ταλαιπωρούν την τρίχα.

**Αντισυλληπτικά φάρμακα** (απότομη έναρξη και διακοπή τους).

**Παθήσεις του τριχωτού ή ξηροδερμία. Αυστηρές δίαιτες.**

