



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XV ΜΑΙΟΣ 2005

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑ
ΣΕΛ. 4- 5



Αναλυτικά ΣΕΛ. 2 - 3

Πολιτιστική εβδομάδα 2005 - Σάμος

Στην Πανεπιστημιακή μονάδα της Σάμου στο Καρλόβασι και κατά το χρονικό διάστημα 14-19 Μαΐου διεξήχθη η Πολιτιστική Εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Πλήθος πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων έλαβαν μέρος στην ευρύτερη περιοχή δίνοντας ένα ξεχωριστό τόνο στην καθημερινότητα του νησιού. Συγκεκριμένα στο τομέα των αθλητικών δραστηριοτήτων σημειώθηκαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

Καλαθοσφαίριση

Πρωταθλήτρια ομάδα του πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης αναδείχθηκε η ομάδα της Πανεπιστημιακής μονάδας Χίου, η οποία επικράτησε στον τελικό της αντίστοιχης ομάδας της Λέσβου με 75-69. Οι δύο ομάδες έφτασαν στον τελικό επικρατώντας η μεν Χίος της Ρόδου και η Μυτιλήνη της γηπεδούχου Σάμου σε ένα συναρπαστικό παιχνίδι.

Στο αντίστοιχο πρωτάθλημα φοιτητριών νικήτρια ομάδα αναδείχθηκε η Πανεπιστημιακή μονάδα της Μυτιλήνης η επικράτησε στο τελικό της διοργάνωσης της Ρόδου με 40-38 συνεχίζοντας την περυσινή τους επιτυχία.

Ποδόσφαιρο

Στο ποδόσφαιρο, η γηπεδούχος Σάμος νικώντας στο τελικό την ομάδα της Ρόδου με σκορ 4-2 αναδείχθηκε πρωταθλήτρια σπάζοντας την πολυετή κυριαρχία του ποδοσφαιρικού συγκροτήματος της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης.

Tae kwondo

Η Πανεπιστημιακή ομάδα taekwondo Μυτιλήνης σε συνεργασία με την αντίστοιχη ομάδα φοιτητών από την Πανεπιστημιακή μονάδα της Σάμου έδωσαν με μία όμορφη επίδειξη στο κλειστό γυμναστήριο Καρλοβασίου την εικόνα της συγκεκριμένης δραστηριότητας προκαλώντας τα εγκωμιαστικά σχόλια των παρευρισκομένων.

Αντισφαίριση και επιτραπέζια αντισφαίριση

Πραγματοποιήθηκε στο χώρο του ξενοδοχείου οι αγώνες αντισφαίρισης και επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Νικήτης στους φοιτητές αναδείχθηκε ο Ψάρρος Φώτης και στις φοιτήτριες η Κουφάκη Κασσιανή αμφότεροι προερχόμενοι από την πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Στο άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης αναδείχθηκε Ο Νικολαΐδης Ορέστης επίσης από την πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης

Πετοσφαίριση

Στο άθλημα της πετοσφαίρισης φοιτητριών νικήτρια ομάδα ανακηρύχθηκε η ομάδα της Ρόδου επικρατώντας στον τελικό της ομάδας της Σάμου με 3-1 σετ. Η ομάδα της Ρόδου για να φτάσει στον τελικό της διοργάνωσης επικράτησε της αντίστοιχης ομάδας της Μυτιλήνης με 3-0 (25-23, 25-22, 25-23). Στους άντρες νικήτρια ομάδα η ομάδα της Σάμου επικράτησε της ομάδας της Ρόδου με 3-0.

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

Η Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διαφόρων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης. Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα.

EUC 2005

<u>Badminton</u>	Mainz / GER	27.10.05-30.10.05
<u>Basketball</u>	Gorzowie Wlkp. / POL	26.06.05-03.07.05
<u>Beach Volleyball</u>	Ankaran / SLO	22.06.05-27.06.05
<u>Football</u>	Nis / SCG	11.07.05-17.07.05
<u>Futsal</u>	Latina / ITA	17.07.05 - 24.07.05
<u>Karate</u>	Wroclaw / POL	29.06.05-02.07.05
<u>Rowing</u>	Cardiff / GBR	20.07.05-25.07.05
<u>Volleyball</u>	Tallin / EST	29.06.05-05.07.05

EUC 2006

<u>Football</u>	Eindhoven / NED	02.07.06-09.07.06
<u>Tennis</u>	Eindhoven / NED	02.07.06-09.07.06
<u>Volleyball</u>	Eindhoven / NED	02.07.06-09.07.06

Περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός»

Θερμική εξάντληση - θερμοπληξία

Ποια είναι η πρώτη λέξη που σας έρχεται στο νου, όταν σκέφτεστε το καλοκαίρι; Ζέστη, φυσικά. Κύριο χαρακτηριστικό των θερινών μηνών είναι οι υψηλές θερμοκρασίες που επικρατούν κάνοντας τη ζωή όλων μας δύσκολη έως αφόρητη. Ειδικά σε περιόδους καύσωνα η υγεία μας κινδυνεύει από νοσήματα σχετικά με τη ζέστη όπως η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία.

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει τη δυνατότητα να διατηρεί σταθερή την εσωτερική θερμοκρασία του σώματος στους 36,8 +/- 0,4 βαθμούς Κελσίου, με τη βοήθεια θερμορρυθμιστικών μηχανισμών που διαθέτει και βρίσκονται στον εγκέφαλο. Αυτό του επιτρέπει να ζει σε περιβάλλοντα με μεγάλες διακυμάνσεις της εξωτερικής θερμοκρασίας.

Σε υψηλές θερμοκρασίες το σώμα αποβάλλει θερμότητα περιορίζοντας τις καύσεις του, με διέυρυνση των μικρών αγγείων, με αύξηση της εφίδρωσης και με επιτάχυνση της αναπνοής. Η αποβολή θερμότητας γίνεται αναλογικά με αγωγή στο 33%, με ακτινοβολία στο 45% και με εξάτμιση στο 22%.

Θερμική εξάντληση

Η παρατεταμένη έκθεση του ανθρώπου σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει σε θερμική εξάντληση, μια παροδική ανεπάρκεια του καρδιαγγειακού συστήματος σ' ένα θερμικό stress, με αποτέλεσμα την υπερβολική απώλεια νερού και χλωριούχου νατρίου με τον ιδρώτα.

Συμπτώματα

Στα προειδοποιητικά συμπτώματα θερμικής εξάντλησης περιλαμβάνονται τα εξής:

- ▶ Έντονη εφίδρωση
- ▶ Ωχρότητα
- ▶ Μυϊκές κράμπες
- ▶ Κόπωση και αδυναμία
- ▶ Αίσθημα ζάλης
- ▶ Κεφαλαλγία
- ▶ Ναυτία ή εμετός
- ▶ Υπόταση και λιποθυμία

Το δέρμα ενδέχεται να είναι ψυχρό και υγρό. Ο σφυγμός είναι γρήγορος και αδύναμος, ενώ η αναπνοή γρήγορη και βαθιά. Εάν η κατάσταση δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, ίσως καταλήξει σε θερμοπληξία. Αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια εάν:

- ▶ Τα συμπτώματα είναι σοβαρά.
- ▶ Το άτομο πάσχει από καρδιόπαθεια ή υπέρταση.

Διαφορετικά, βοηθήστε τον ασθενή να δροσιστεί και αναζητήστε ιατρική βοήθεια, εάν τα συμπτώματα χειροτερέψουν ή διαρκέσουν περισσότερο από μία ώρα.

Αντιμετώπιση

Μέτρα ελάττωσης της θερμοκρασίας που μπορεί να αποδειχθούν αποτελεσματικά είναι τα εξής:

- ▶ Λήψη δροσερών μη αλκοολούχων ροφημάτων
- ▶ Ξεκούραση και ελαφρά ανύψωση των ποδιών
- ▶ Δροσερό ντους ή μπάνιο
- ▶ Κλιματιζόμενο περιβάλλον
- ▶ Ελαφρύς ρουχισμός

Τι είναι η θερμοπληξία

Από θερμοπληξία υποφέρει κάποιος όταν η θερμοκρασία του σώματός του αυξάνεται ανεξέλεγκτα και απότομα, ενώ παράλληλα σταματά να λειτουργεί ο ρυθμιστικός μηχανισμός εφίδρωσης. Η θερμοκρασία του σώματος ανεβαίνει δραματικά και μπορεί να υπερβεί τους 41°C σε δέκα με δεκαπέντε λεπτά. Εάν η θερμοπληξία δεν αντιμετωπιστεί άμεσα, ενδέχεται να προκαλέσει μόνιμη αναπηρία ή να αποβεί μοιραία.

Ευπαθείς ομάδες

Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν:

- ▶ Τα παιδιά
- ▶ Άτομα άνω των 65 ετών
- ▶ Οι πάσχοντες από καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική ανεπάρκεια ή ηπατική ανεπάρκεια
- ▶ Άτομα με ιστορικό αλκοολισμού
- ▶ Οι πάσχοντες από διαβήτη
- ▶ Άτομα που κάνουν χρήση κατασταλτικών φαρμάκων
- ▶ Παχύσαρκα άτομα
- ▶ Άτομα που εργάζονται σε εξωτερικούς χώρους

Αίτια

Παράγοντες κινδύνου που κάνουν το άτομο περισσότερο ευάλωτο στις υψηλές θερμοκρασίες είναι:

- ▶▶ Η αδυναμία εγκλιματισμού σε υψηλές θερμοκρασίες
- ▶▶ Προϋπάρχουσες ασθένειες που συνοδεύονται από εμπύρετες καταστάσεις
- ▶▶ Η αυξημένη υγρασία
- ▶▶ Η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων αλκοόλ
- ▶▶ Η συγγενής έλλειψη των υδροποιών αδένων
- ▶▶ Η υπερβολική σωματική δραστηριότητα
- ▶▶ Η λήψη φαρμάκων που αναστέλλουν τον ιδρώτα

Συμπτώματα

Τα προειδοποιητικά συμπτώματα της θερμοπληξίας ποικίλλουν, αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι:

- ▶▶ Η υπερβολική θερμοκρασία του σώματος (μεγαλύτερη από 39,5 βαθμούς από το στόμα)
- ▶▶ Η διακοπή της εφίδρωσης
- ▶▶ Το ερυθρό, θερμό και ξηρό δέρμα
- ▶▶ Ο ταχύς, δυνατός σφυγμός
- ▶▶ Η σφύζουσα κεφαλαλγία
- ▶▶ Η ζάλη
- ▶▶ Η ναυτία
- ▶▶ Η σύγχυση
- ▶▶ Η απώλεια συνειδησης

Αντιμετώπιση

Εάν διαπιστώσετε κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα, τότε η ζωή του πάσχοντα διατρέχει σοβαρό κίνδυνο.

Ζητήστε από κάποιον να ειδοποιήσει ιατρό και εσείς προσπαθήστε να ανακουφίσετε τον ασθενή. Συγκεκριμένα:

- ▶▶ Οδηγήστε τον σε σκιερό μέρος.
- ▶▶ Ελαττώστε τη θερμοκρασία του με όποιον τρόπο μπορείτε. Βυθίστε τον, για παράδειγμα, σε μια μπανιέρα με κρύο νερό, ρίξτε του κρύο νερό με το λάστιχο ή, εάν τα επίπεδα υγρασίας είναι χαμηλά, τυλίξτε τον με ένα δροσερό βρεγμένο σεντόνι και στη συνέχεια χρησιμοποιείτε έναν ανεμιστήρα.
- ▶▶ Ελέγχετε συνεχώς τη θερμοκρασία του σώματός του και συνεχίστε τις προσπάθειες ψύξης μέχρι η θερμοκρασία του σώματός του να πέσει στους 38 βαθμούς.
- ▶▶ Μην του δώσετε να πει αλκοόλ.

Μερικές φορές οι μύες του πάσχοντα μπορεί να συσπώνται ανεξέλεγκτα ως αποτέλεσμα της θερμοπληξίας. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, προστατέψτε τον από πιθανό αυτοτραυματισμό, χωρίς ωστόσο να τοποθετήσετε κάτι στο στόμα του και να του δώσετε υγρά. Σε περίπτωση εμετού σιγουρευτείτε ότι η αεροφόρος οδός παραμένει ανοιχτή υγιρίζοντας τον ασθενή στο πλάι.

Χρήσιμες συμβουλές

Προλαμβάνειν ή θεραπεύειν έλεγαν πολύ σοφά οι αρχαίοι υμών πρόγονοι. Οι περίοδοι καύσωνα στη χώρα μας είναι κάτι συνηθισμένο πια, με αποτέλεσμα να μην δίνουμε τη δέουσα προσοχή για την προστασία της υγείας μας.

Επειδή όμως η θερμοπληξία είναι μια εξαιρετικά σοβαρή κατάσταση θα πρέπει να τηρείτε πιστά τις εξής αρχές τις ημέρες που επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες:

- ▶▶ Αποφύγετε την παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο από τις 12 το μεσημέρι μέχρι τις 4 το απόγευμα
- ▶▶ Αποφύγετε την πολύωρη και κοπιαστική σωματική εργασία ειδικά σε εξωτερικούς χώρους
- ▶▶ Καταναλώνετε μικρά και ελαφρά γεύματα αποτελούμενα ως επί το πλείστον από φρούτα και λαχανικά
- ▶▶ Κάνετε πολλά και χλιαρά ντους κατά τη διάρκεια της ημέρας
- ▶▶ Φοράτε απαραίτητως γυαλιά ηλίου, καπέλο και ανοιχτόχρωμα ρούχα, όταν εκτίθεστε στον ήλιο
- ▶▶ Αποφεύγετε τις άσκοπες μετακινήσεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς όπου επικρατεί συνωστισμός
- ▶▶ Συμβουλευθείτε τον θεράποντα ιατρό σας σε περίπτωση που λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, για την τροποποίηση της τις ημέρες του καύσωνα
- ▶▶ Ντύνετε τα παιδιά με ελαφρά και ανοιχτόχρωμα ρούχα και δίνετε τους πολλά υγρά
- ▶▶ Φροντίστε ώστε τα ηλικιωμένα άτομα του περιβάλλοντός σας να μένουν σε μέρη όπου υπάρχει κλιματισμός και φροντίστε να είστε σε συνεχή επαφή μαζί τους, ώστε αν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα, να τα μεταφέρετε στο πλησιέστερο νοσοκομείο.