



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XVI ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2005

e-περιοδική έκδοση

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΑΙΓΑΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
www.aegean.gr/sports

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ I

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 4

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4

ΤΑΕΚWONDO
ΣΕΛ. 4

ΞΙΦΑΣΚΙΑ
ΣΕΛ. 4

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5

ΥΓΡΟΣ ΣΤΙΒΟΣ
ΣΕΛ. 5

ΚΛΑΣΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΣΕΛ. 5

Πρόγραμμα

αθλητικών δραστηριοτήτων

2005-2006

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ II

ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ
ΣΕΛ. 6-7

7ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους - Γιορτή του κάστανου

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2005-2006

	Αντισφαίριση	Τρίτη 13.30 -15.00, Τετάρτη 13.30 - 15.00 και 20.00 - 21.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Ποδόσφαιρο	Τετάρτη 11.00 - 13.00, Πέμπτη 15.00 - 17.00 στο γήπεδο Δικαστηρίων*, Δευτέρα 15.00 - 17.00 στο γήπεδο της Ε.Π.Σ.Λ στους Πύργους Θερμής **
	Tae kwon do	Τετάρτη 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Κλασσικός αθλητισμός	Τρίτη 17.00 - 19.00, Παρασκευή 17.00 - 19.00 στο Εθνικό στάδιο Μυτιλήνης
	Κολύμβηση	Δευτέρα 13.30 - 15.00, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Ξιφασκία	Παρασκευή 15.00 - 16.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Καλαθοσφαίριση	Τρίτη 13.30 - 15.00, Παρασκευή 12.00 - 13.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης*
	Πετοσφαίριση	Δευτέρα 13.30 - 15.00, Παρασκευή 13.30 - 15.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης
	Υδατοσφαίριση	Σάββατο 13.00 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης
	Επιτραπέζια αντισφαίριση	Δευτέρα 13.30 - 15.00, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης



* Αγώνες ποδοσφαίρου και μπάσκετ του εσωτερικού πρωταθλήματος (πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργασιών).

** Αναχώρηση 15.00 από το Supermarket του νομού με το Πανεπιστημιακό λεωφορείο)

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Κτίριο του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας στον τελευταίο όροφο και στην θέση **B24**

Ιστοσελίδα "Αιγαίου Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

www.aegean.gr/sports

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Πανεπιστημιακής Μονάδας Μυτιλήνης στα πλαίσια ενημέρωσης της Πανεπιστημιακής κοινότητας προέβη στον σχεδιασμό ιστοσελίδας. Η ιστοσελίδα περιλαμβάνει πληροφορίες για τις αθλητικές δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης, για τις διοργανώσεις που προγραμματίζονται από την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στα πλαίσια Πανελληνίων Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων καθώς και τις διεθνείς Πανεπιστημιακές διοργανώσεις. Επίσης ο επισκέπτης της Ιστοσελίδας μπορεί να παρακολουθήσει ολιγόλεπτα video των αθλητικών δραστηριοτήτων των φοιτητών της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης ενώ μπορεί να βρει όλα τα τεύχη του ηλεκτρονικού περιοδικού "Άθληση και υγεία". Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού ευχαριστεί τους φοιτητές του τμήματος Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας Τζώρα Σπύρο και Ευσταθίου Γρηγόρη για την βοήθεια τους στον σχεδιασμό της Ιστοσελίδας.

Καλαθοσφαίριση

Μετά την κλήρωση και την προετοιμασία των ομάδων ξεκίνησε το εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2005-2006. Στο πρωτάθλημα συμμετέχουν όλα τα τμήματα των Σχολών της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης. Στον εναρκτήριο αγώνα του πρωταθλήματος η ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας επικράτησε της ομάδας του τμήματος Επιστήμης της Θάλασσας ενώ η πρώτη αγωνιστική ολοκληρώνεται με τις συναντήσεις της περυσινής πρωταθλήτριας ομάδας του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και επικοινωνίας με την Κοινωνιολογία και της ομάδας του τμήματος Κοινωνικής ανθρωπολογίας και Ιστορίας με την ομάδα του τμήματος Περιβάλλοντος.

Αναλυτικά το πρόγραμμα των αγώνων:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	44-57
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ

Ποδόσφαιρο

Παράλληλα με το εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης θα διεξαχθεί και το εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2005-2006. Οι αγώνες θα διεξάγονται στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή Δικαστηρίων ενώ η τελική φάση του πρωταθλήματος θα διεξαχθεί στο ποδοσφαιρικό γήπεδο της Ένωσης ποδοσφαιρικών σωματείων Λέσβου στην περιοχή Πύργου Θερμής. Αναλυτικά το πρόγραμμα των αγώνων:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΤΕ

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΤΕ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ
ΠΤΕ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΤΕ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΠΤΕ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

Πετοσφαίριση

Η γυναικεία ομάδα πετοσφαίρισης πρώτη από τα ομαδικά αθλήματα άρχισε τις προπονήσεις στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης. Να σημειωθεί ότι η ομάδα πετοσφαίρισης διανύει μόλις τον δεύτερο χρόνο της ενώ την προηγούμενη χρονιά συμμετείχε στην πολιτιστική εβδομάδα που πραγματοποιήθηκε στην Σάμο. Οι συναντήσεις της ομάδας γίνονται κάθε Δευτέρα και Παρασκευή 13.30 – 15.00.

Taekwondo

Κ άθε Τετάρτη 13.30-15.00 στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης πραγματοποιούνται οι συναντήσεις της ομάδας taekwondo της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης. Να σημειωθεί ότι το χρονικό διάστημα 29-30 Νοεμβρίου θα πραγματοποιηθεί στις Σέρρες το Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo στο οποίο θα συμμετάσχει και αντιπροσωπευτική ομάδα από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

Ξιφασκία

Σ το Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης και στην αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης πραγματοποιείται κάθε Παρασκευή 15.00-16.00 η δραστηριότητα της ξιφασκίας ενός αθλήματος που προσελκύει για Δεύτερη συνεχή χρονιά το ενδιαφέρον της Πανεπιστημιακής κοινότητας.

Αντισφαίριση



Με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στην Πανελλήνια Πανεπιστημιάδα τον Μάιο στην Πάτρα πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης στα γήπεδα της αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα Νεάπολης. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

ΤΡΙΤΗ 13.30 – 15.00
ΤΕΤΑΡΤΗ 13.30 - 15.00, 20.00-21.00

Κλασσικός Αθλητισμός

Με στόχο την βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης με έμφαση την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας πραγματοποιείται κάθε Τρίτη και Παρασκευή 17.00 – 19.00 η δραστηριότητα του κλασσικού αθλητισμού. Ο κλασσικός αθλητισμός περιλαμβάνεται στις δραστηριότητες που απαιτούν ισχυρή θέληση, επιμονή και υπομονή. Επίσης στα πλαίσια της δραστηριότητας πραγματοποιούνται και διαδρομές εκτός Δημοτικού σταδίου Μυτιλήνης και κυρίως παραλιακές διαδρομές.

Κολύμβηση - υδατοσφαίριση

Στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης οι φοιτητές που επιθυμούν να ασχοληθούν με τα αθλήματα του υγρού στίβου μπορούν να προσέρχονται σύμφωνα με το πρόγραμμα:

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ 13.30 – 15.00

ΠΕΜΠΤΗ 13.30 – 15.00

ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 13.30 – 15.00

7ο Πρόγραμμα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής "Γιορτή του κάστανου"

Πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 30 Οκτωβρίου 2005 το 7^ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής – Γιορτή του κάστανου στον καστανιώνα του Δήμου Αγιάσσου. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε μία σειρά δραστηριοτήτων που διοργάνωσε ο Δήμος Αγιάσσου για δεύτερη συνεχή χρονιά. Περισσότερες πληροφορίες καθώς και φωτογραφικό υλικό στο επόμενο τεύχος του ηλεκτρονικού περιοδικού.

Νευρική ανορεξία

Πρόκειται για μια μορφή διαταραχής της διατροφής κατά την οποία ο ασθενής που υποφέρει, διακατέχεται από ένα έντονο φόβο πρόσληψης βάρους. Για αυτό το λόγο περιορίζει το φαγητό που τρωει. Η νευρική ανορεξία είναι πάθηση που επηρεάζει κυρίως κορίτσια και νεαρές γυναίκες. Συνήθως η πάθηση αρχίζει κατά την εφηβική ηλικία. Χαρακτηριστικά το κορίτσι ή η γυναίκα που υποφέρει έχει μικρό βάρος σώματος, δεν θέλει να έχει ένα κανονικό για το ύψος της βάρος, έχει μια εξαιρετικά μεγάλη φοβία του να γίνει παχουλή, πιστεύει ότι είναι παχουλή ακόμη και όταν είναι πολύ λεπτή και δεν έχει παρουσιάσει έμμηνο ρύση για τρεις συνεχόμενες περιόδους στις περιπτώσεις που ήδη η περίοδος έχει αρχίσει. Οι γυναίκες που πάσχουν από τη νευρική ανορεξία αισθάνονται ένα έντονο φόβο για να παχύνουν και συνεχώς ασχολούνται με το πως θα χάσουν βάρος.

Επιπρόσθετα αυτή που πάσχει μιλά συνεχώς για θέματα βάρους και φαγητού, δεν τρωει μπροστά σε άλλους, αποφεύγει τις κοινωνικές σχέσεις και συχνά η συμπεριφορά της χαρακτηρίζεται από αλλαγές της διάθεσης και κατάθλιψη. Παρά το γεγονός ότι η νευρική ανορεξία μπορεί να εκδηλωθεί σε όλες τις ηλικίες εντούτοις είναι συχνότερη στην εφηβική ηλικία, ιδιαίτερα μεταξύ 13 και 20 ετών.

Σε αρκετές περιπτώσεις η ασθενής ήταν ένα παιδί που ήταν αρχικά υπέρβαρο και έτσι θεωρεί την στέρηση τροφής δια μέσου μιας δίαιτας σαν μια λογική συμπεριφορά. Συχνά μπορεί να υπήρχε ένα στρες μέσα στην οικογένεια το οποίο να επιτάχυνε την εξέλιξη. Υπάρχουν οικογένειες στις οποίες οι διαταραχές της διατροφής είναι συχνότερες αλλά είναι πιθανόν ότι υπάρχει στην κατάσταση αυτή και μια γενετική συστατώσα.

Η απώλεια βάρους μπορεί να είναι πολύ σημαντική και το ποσοστό θνησιμότητας που παρατηρείται στη νόσο αυτή ανέρχεται στο 20%.

Σημειώστε ότι η νευρική ανορεξία έχει ένα από τα ψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας των ψυχικών νόσων.

Έχουν περιγραφεί δύο τύποι νευρικής ανορεξίας. Στον ένα τύπο οι περιπτώσεις ανορεξίας χαρακτηρίζονται από στέρηση φαγητού (ανορεξία περιοριστικού τύπου). Στο δεύτερο τύπο,

χαρακτηρίζονται από περιόδους στέρησης που εναλλάσσονται από επεισόδια βουλιμίας με υπερφαγία που ακολουθούνται όμως από προκλητούς εμετούς (ανορεξία περιοριστικού - βουλιμικού τύπου).

Ποια είναι τα σημεία και συμπτώματα;

Η υπερβολική μείωση του βάρους με μεγάλη ισχνότητα είναι πολύ συχνή. Οι ασθενείς προσπαθούν να το καλύψουν και παρά την ισχνότητά τους λένε ότι νιώθουν υπέρβαρες, ότι δεν είναι ελκυστικές, ότι αισθάνονται φοβισμένες και παγιδευμένες. Ασχολούνται συχνά με τη μέτρηση των θερμίδων, τυχαίνει να κάνουν εμετούς μετά από τα γεύματα και παίρνουν καθαρτικά ή διουρητικά.

Η νευρική ανορεξία μπορεί να συνοδεύεται κάποτε με επεισόδια βουλιμίας κατά τα οποία οι ασθενείς αρχίζουν να τρώνε υπερβολικά και μετά κάνουν εμετό. Αισθάνονται στη συνέχεια ενοχές για την πράξη τους αυτή. Οι ασθενείς με την πάθηση αυτή, διακατέχονται από συνεχείς σκέψεις για τη σωματική τους εικόνα, για το βάρος τους, για το φαγητό και τις θερμίδες. Υποφέρουν από την κατάσταση και μάλιστα ο ύπνος τους μπορεί να διαταράσσεται από όνειρα που έχουν σχέση με τη διατροφή, τη διαδικασία του φαγητού και την σωματική εξάσκηση.

Οι επιπλοκές που μπορούν να παρουσιάσουν οι ασθενείς είναι ο χαμηλός καρδιακός σφυγμός, η χαμηλή αρτηριακή πίεση, η μείωση της παραγωγής των σεξουαλικών ορμονών, οι ανωμαλίες της

περίοδου τις γυναίκες. Σε περίπτωση που ο ασθενής είναι άνδρας μπορεί να υπάρχει απώλεια του σεξουαλικού ενδιαφέροντος και εκδήλωση σεξουαλικής ανικανότητας.

Είναι σημαντικό η νευρική ανορεξία να διαχωρίζεται από άλλες σωματικές ασθένειες που έχουν ανάλογη κλινική εικόνα όπως για παράδειγμα ο υπερθυροειδισμός, ο διαβήτης, ασθένειες του πεπτικού συστήματος, και ορμονικές διαταραχές. Επίσης ορισμένες ψυχιατρικές παθήσεις όπως η κατάθλιψη μπορούν να συνοδευτούν από σοβαρή απώλεια βάρους.

Για αυτούς τους λόγους, μια λεπτομερής κλινική εξέταση, η λήψη του ιστορικού και οι συμπληρωματικές εξετάσεις βοηθούν στο να τοποθετηθεί ορθά η διάγνωση και να διαχωριστεί από τις άλλες παθήσεις που μπορούν να προσομοιάζουν με την νευρική ανορεξία. Επίσης η κλινική διερεύνηση θα μπορέσει να εκτιμήσει την καχεξία και το πόσο υποσιτιζόμενος είναι ο ασθενής. Ταυτόχρονα θα μπορέσει να δείξει εάν έχουν εγκατασταθεί άλλες βιοχημικές ή ορμονικές ανωμαλίες.

Η αιτία που προκαλεί τη νευρική ανορεξία δεν είναι γνωστή. Για το λόγο αυτό δεν υπάρχει αιτιολογική θεραπεία που προσφέρει ίαση στην πάθηση. Όμως η νευρική ανορεξία προκαλεί το μεγαλύτερο αριθμό θανάτων από όλες τις ψυχιατρικές παθήσεις.

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Pittsburgh των Ηνωμένων Πολιτειών, στην προσπάθεια τους να

Πρόγνωση

Στο ένα τρίτο των περιπτώσεων μπορεί να υπάρξουν επιπλοκές ψυχιατρικού τύπου με κατάθλιψη, αγχώδεις καταστάσεις και έμμονες βασανιστικές καταναγκαστικές διαταραχές. Περίπου στο 50% των περιπτώσεων επιτυγχάνεται ανάκτηση και διατήρηση ενός ικανοποιητικού βάρους σώματος. Σε ένα ποσοστό της τάξης του 10 έως 20% υπάρχουν συνεχιζόμενα προβλήματα για πολλά χρόνια.

Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος θανάτου στην ασθένεια αυτή. Έχει ένα από τα ψηλότερα ποσοστά

Θεραπεία

Η νευρική ανορεξία είναι μια ασθένεια που βασανίζει τους ασθενείς και το περιβάλλον τους. Χρειάζονται χρόνια μιας προσεκτικής ολοκληρωμένης προσέγγισης για να καταφέρει ο ασθενής να νικήσει την κατάσταση αυτή.

Η πρώτη προσπάθεια που γίνεται έχει στόχο να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ασθενούς. Η προσπάθεια γίνεται ενώ ο ασθενής είναι σπíti του. Όμως εάν η απώλεια βάρους είναι υπερβολική ή ακόμη εάν έχουν εκδηλωθεί και άλλες ανωμαλίες που προκύπτουν τότε ο ασθενής μπορεί να εισαχθεί στο νοσοκομείο για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Βιβλιογραφία:

Altered Brain Serotonin 5-HT1A Receptor Binding After Recovery From Anorexia Nervosa Measured by Positron Emission Tomography and [Carbonyl11C]WAY-100635 , [Archives of General Psychiatry](#) 2005;62:1032-1041,

ανακαλύψουν τις αιτίες της νευρικής ανορεξίας, εξέτασαν τον εγκέφαλο γυναικών με νευρική ανορεξία και σύγκριναν τα ευρήματα με ανάλογα αποτελέσματα από γυναίκες χωρίς νευρική ανορεξία. Τα συμπεράσματα των ερευνητών ήταν ότι η νευρική ανορεξία σχετίζεται με διαταραχές στο μεταβολισμό της σεροτονίνης. Είναι πιθανόν ότι οι ανωμαλίες με χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης, οδηγούν σε αυξημένο άγχος που με τη σειρά του μπορεί να είναι αιτία έναρξης της νευρικής ανορεξίας.

Η σεροτονίνη είναι σημαντικός νευροδιαβιβαστής στο εγκέφαλο. Η δράση της σχετίζεται με την ψυχική διάθεση, την κατάθλιψη και τις αγχώδεις καταστάσεις. Οι υποδοχείς των εγκεφαλικών κυττάρων για τη σεροτονίνη βρέθηκαν να έχουν ρόλο στη διατροφική συμπεριφορά και στο άγχος.

θνησιμότητας των ψυχικών ασθενειών και περιγράφεται μια θνησιμότητα της τάξης του 20%. Η πρόγνωση είναι καλύτερη στις περιπτώσεις εκείνες όπου η έναρξη της ασθένειας γίνεται νωρίς, κατά την εφηβεία, με μια σύντομη αρχική φάση της ασθένειας. Επίσης η γρήγορη, ολοκληρωμένη και αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση όπως επίσης και το κατάλληλο υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον συντείνουν στην επιτυχή αποθεραπεία και στην καλή πρόγνωση.

Η αποκατάσταση του βάρους σώματος μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους. Η ξεκούραση στο κρεβάτι, η χορήγηση γευμάτων στο νοσοκομείο με ιατρική φροντίδα και η παρακολούθηση από διαιτολόγο μπορούν να βοηθήσουν. Σε μερικές περιπτώσεις ορισμένα φάρμακα μπορεί να είναι χρήσιμα. Όταν το βάρος σώματος βελτιωθεί, μπορεί να αρχίσει και η ψυχοθεραπεία με τον ασθενή και την οικογένειά του. Ο στόχος είναι να γίνουν κατανοητοί οι μηχανισμοί που οδηγούν στην ανορεξία και να βοηθηθεί ο ασθενής να καταστεί ανεξάρτητος.

Ανακοινώσεις

- § Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τα μέλη του Χορευτικού Φοιτητικού ομίλου "Ορφέας" για την συμμετοχή τους στην Παρέλαση της 28^{ης} Οκτωβρίου και την εκπροσώπηση του Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης στις εορταστικές εκδηλώσεις.
- § Επειδή το άθλημα της χειροσφαίρισης δεν περιλαμβάνεται στις Πανελλήνιες πανεπιστημιακές διοργανώσεις και λόγω έλλειψης ανάπτυξης της δραστηριότητας το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» σε συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους της Μυτιλήνης πληροφορεί όσους φοιτητές και φοιτήτριες ενδιαφέρονται να γνωρίσουν το άθλημα της χειροσφαίρισης μπορούν να επικοινωνήσουν για περισσότερες πληροφορίες στον Κ. Μπουλμπούλη Στέλιο (υπεύθυνο συλλόγου χειροσφαίρισης) στο τηλ. 6932710079.