

# ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ – ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Δεκέμβριος 2016



**Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)**  
**Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών**  
**Νοσοκομείο Παιδών «Παν. & Αγλ. Κυριακού»**  
Διευθύντρια: Αν. Καθηγήτρια Μ. Τσολιά  
Επιστ. Υπεύθυνος: Επίκ. Καθηγήτρια Α. Τσίτσικα



**Ιατρείο Εφηβικής Ιατρικής**  
**Δ΄ Παιδιατρική Κλινική Αριστοτέλειου**  
**Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης**  
**Νοσοκομείο «Παπαγεωργίου»**

Διευθυντής: Ευαγγελίου Αθανάσιος

Επιστ. Υπεύθυνος: Αν. Καθηγήτρια Α. Γαλλή Τσινοπούλου

## ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ (H.E.E.A.D.S.S.S.)

(Adapted from Goldenring JM, Rosen DS. Getting into adolescent heads: an essential update. Contemporary Pediatrics 2004; 21 (1): 64-90.)

### **Home & Environment - Οικογένεια**

Πού μένεις; Ποιοι μένουν στο σπίτι μαζί σου; Πώς θα περιέγραφες την οικογενειακή σας κατάσταση;

### **Education - Εκπαίδευση**

Πηγαίνεις στο σχολείο; Σε ποιο μάθημα είσαι καλός/ή; Πώς τα πηγαίνεις με τους συμμαθητές σου;

### **Eating habits - Διατροφή**

Πολλοί νέοι στην ηλικία σου ανησυχούν για τα κιλά τους, εσύ;

### **Activities - Δραστηριότητες**

Τι κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου;

### **Drugs - Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου**

Πολλοί νέοι άνθρωποι δοκιμάζουν το τσιγάρο, αλκοόλ ή ακόμη και ουσίες. Εσύ και οι φίλοι σου έχετε δοκιμάσει τίποτε από όλα αυτά; Αν ναι, τι;

### **Sexuality - Σεξουαλικότητα**

Έχεις κάποια σχέση; Οι νέοι νιώθουν έλξη από ένα αγόρι, ένα κορίτσι ή και τα δύο. Εσύ;

### **Security - Ασφάλεια**

Πώς επιστρέφεις στο σπίτι μετά από ένα πάρτυ; Πώς πηγαίνεις στο σχολείο;

### **Suicide / Depression - Ψυχική Υγεία**

Πως θα περιέγραφες τη διάθεσή σου αυτές τις μέρες; Υπήρχαν στιγμές που να ένιωθες πολύ στεναχωρημένος και να σκέφτηκες να κάνεις κακό στον εαυτό σου; Σκέφτηκες ποτέ να πεθάνεις ή να δώσεις τέλος στη ζωή σου;



# ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΚΕΨΕΩΝ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- **GAPS** (Guidelines for Adolescent Preventive Services)

Μία επίσκεψη ετησίως

## ΣΤΟΧΟΙ

- Συμβουλευτική αγωγή πρόληψης και αποφυγής των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου (*πρωτογενής πρόληψη*)
- Έγκαιρη ανίχνευση σωματικών ή ψυχικών διαταραχών (*δευτερογενής πρόληψη*)

## Ετήσια κλινική εξέταση

1. **Μέτρηση ύψους, βάρους και υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος-καταγραφή στις αντίστοιχες εκατοστιαίες θέσεις ανάπτυξης**
  - Ανίχνευση υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων
  - Ανίχνευση απότομων μεταβολών του βάρους (ψυχική διαταραχή ή διαταραχή του περιβάλλοντος του εφήβου)
  - Απότομη και σημαντική πτώση του βάρους: διατροφική διαταραχή (anorexia nervosa) ή οργανική νόσος (κακοήθεια, φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, παρασίτωση, ενδοκρινοπάθεια κ.λπ.)
2. **Εκτίμηση του σταδίου εφηβικής ανάπτυξης κατά Tanner** – συσχέτιση με σημαντικούς σταθμούς της εφηβείας (εμμηναρχή, αυξητική αιχμή)
3. **Μέτρηση αρτηριακής πίεσης**
4. **Ακμή**
5. **Οφθαλμολογική εκτίμηση κατά την περίοδο αύξησης**
6. **Επιτήρηση στοματικής υγιεινής**
7. **Εξέταση θυρεοειδούς αδένος**
8. **Ανίχνευση σκολίωσης** (κατά την περίοδο αύξησης)
9. **Γυναικολογική εξέταση - Τεστ Παπανικολάου** (σε όλες τις σεξουαλικά δραστήριες έφηβες)
10. **Εξέταση των όρχεων** (κατάταξη ενήβωσης κατά Tanner, ανίχνευση σεμινώματος, κισσοκήλης)

## Ετήσιες Εργαστηριακές εξετάσεις

■ **Γενική αίματος, Γενική ούρων**

■ **Σίδηρος-φερριτίνη**

Ομάδα υψηλού κινδύνου για **σιδηροπενία** λόγω:

- Αύξησης του όγκου του αίματος
- Ανάπτυξης του μυϊκού συστήματος στα αγόρια (μυοσφαιρίνη)
- Εμμηνορρυσίας και απωλειών σιδήρου στα κορίτσια
- Πτωχών διαιτητικών συνηθειών
- Αυξημένων αναγκών των εφήβων που αθλούνται

### Ανίχνευση υπερλιπιδαιμίας

Επιλεκτική ανίχνευση σε εφήβους με οικογενειακό ιστορικό:

1. Υπερλιπιδαιμίας
2. Καρδιαγγειακής νόσου που εκδηλώθηκε σε ηλικία < 55 ετών
3. Σακχαρώδους διαβήτη
4. Υπέρτασης
5. Παχυσαρκίας

### Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2

Σάκχαρο νηστείας ανά 2ετία σε εφήβους με ΔΜΣ>85n ΕΘ και ένα από τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Οικογενειακό ιστορικό ΣΔ 2 σε συγγενείς α' ή β' βαθμού ή/και
2. Κλινικά σημεία αντίστασης στην ινσουλίνη (π.χ. μελανίζουσα ακάνθωση ή σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών)

### Σεξουαλικά δραστήριοι έφηβοι

- **Ετήσια ανίχνευση\*** για χλαμύδια και γονόκοκκο σε ασυμπτωματικούς λόγω:

- Υψηλής επίπτωσης στους εφήβους
- Μεγάλου ποσοστού ασυμπτωματικών λοιμώξεων (έως 40%)
- Σοβαρών επιπτώσεων στο γεννητικό σύστημα
- Υψηλότερης συχνότητας σεξουαλικών μεταδομένων νοσημάτων (ΣΜΝ) σε σχέση με τους ενήλικες λόγω :

- του «εκτρόπιου» των κοριτσιών (παρουσία ευαίσθητων κυττάρων κυλινδρικού επιθηλίου στο εξωτερικό τμήμα του τραχήλου)
- της απειρίας σε θέματα εφαρμογής κατάλληλης προστασίας

\* Στα κορίτσια λαμβάνεται **ενδοτραχηλικό δείγμα** (και για έλεγχο HPV και Pap test), ενώ στα αγόρια γίνεται ανίχνευση της λευκοκυτταρικής εστεράσης των ούρων με stick και περαιτέρω έλεγχος σε περίπτωση θετικού δείγματος.

**Εξετάσεις για HIV και σύφιλη** για εφήβους με επιπλέον παράγοντες κινδύνου (ιστορικό άλλου ΣΜΝ, πολλοί σεξουαλικοί σύντροφοι, ομοφυλοφιλία κ.λπ.)

### Εμβολιασμοί

#### Συστάσεις

- Διατροφή
- Άθληση
- Σεξουαλική αγωγή
- Ασφάλεια
- Χρήση καπνού, αλκοόλ, ουσιών

Σύμφωνα με τις συστάσεις της  
Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας  
και τις Οδηγίες των Υπηρεσιών Πρόληψης  
του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου

