

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

109. Ναι, δεν υπάρχει καμία αντένδειξη για το δερματοπτυχόμετρο σχετικά με την ποσότητα λίπους. Μάλιστα υπάρχουν μελέτες που λένε ότι όσο πιο παχύσαρκος είναι ο ασθενής, τόσο πιο ακριβής είναι η μέτρηση με το δερματοπτυχόμετρο.

110/111. Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, είναι ο ορισμός στην αντίσταση της ινσουλίνης. Ο τύπου 1 είναι ο ινσουλινοεξαρτώμενος και είναι αυτός που θεραπεύεται κυρίως με ινσουλίνη.

112. Πολλοί σακχαρώδεις διαβήτες τύπου 2 τελικά θα χρειαστούν θεραπεία με ινσουλίνη αλλά η πρώτη γραμμή θεραπείας στον τύπου 2 είναι η απώλεια βάρους και τα αντιδιαβητικά δισκία.

113. Η υπνική άπνοια, που απαντάται κυρίως σε παχύσαρκα άτομα ενήλικα ηλικίας 40-60 ετών, σχετίζεται με τον βαθμό παχυσαρκίας. Στις μέρες μας η υπνική άπνοια παρατηρείται και σε παχύσαρκα παιδιά. Η υπνική άπνοια είναι ανεξάρτητος προγνωστικός παράγοντας αιφνίδιου καρδιακού θανάτου.

114. Ναι, υπάρχει η μορφολογία του υγιούς παχύσαρκου ατόμου, στο οποίο δεν υπάρχει συσσώρευση σπλαχνικού λίπους.

115. Η αρτηριακή πίεση μετά τη νεογνική ηλικία θεωρείται φυσιολογική αν είναι συγκρίσιμη με αυτή του ενήλικα. Γενικά η ευρωπαϊκή εταιρεία αρτηριακής υπέρτασης δεν δίνει φυσιολογική τιμή αλλά εύρη τιμών. Οποιοδήποτε παιδί ή ενήλικας έχει 130mm και κάτω συστολική και 85 και κάτω διαστολική, θεωρείται φυσιολογική. Αυτό πρέπει να επιβεβαιωθεί από πολλαπλές λήψεις αρτηριακής πίεσης κατά τη διάρκεια τουλάχιστον μίας εβδομάδας και αυτό δε σημαίνει ότι κάποιος που έχει 140mm ή 95 είναι υπερτασικός και θέλει θεραπεία. Τις περισσότερες φορές οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες διορθώνουν την πίεση.

116/117. Έχει απαντηθεί εκείνη τη στιγμή.

118. Έχει απαντηθεί.

122. Αν η θέση που κάθεται στον υπολογιστή είναι σωστή, δεν υπάρχει θέμα, το παν είναι να εκπαιδευτεί στη σωστή στάση σώματος και να είναι εργονομικά σωστά διαμορφωμένος ο χώρος του γραφείου του.

124. Έχει απαντηθεί.

126. Όχι, δεν συνδέεται η πλατυποδία αποκλειστικά με την παχυσαρκία. Και σε παχύσαρκα άτομα και σε παιδιά με φυσιολογικό βάρος κάνουμε πελματογράφημα, δίνουμε ειδικό ασκησιολόγιο για την ποδική καμάρα και εν γένει όλο το πόδι και αν κριθεί απαραίτητο προτείνουμε πάτους και ειδικά ορθοπεδικά υποδήματα.

129. Γι' αυτό και είπαμε ότι είναι πολύ σημαντική και διεπιστημονική παρέμβαση όλων των επιστημών υγείας και όχι μόνο.

130/131. Με τη σωστή οργάνωση θα μπορούσαμε να κάνουμε και ουσιαστικό.

132. Υπάρχουν ί παράμετροι που πρέπει να ληφθούν υπόψιν για να δοθεί σωστό ασκησιολόγιο, δεν υπάρχουν copy-paste προγράμματα, κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός με διαφορετικές ανάγκες και διαφορετικούς σωματοτύπους. Χρειάζεται η λήψη ενός πλήρους ιστορικού για να μπορέσει να δοθεί κάτι αξιόλογο. Αν έχετε κάποια συγκεκριμένη περίπτωση στο μυαλό σας, πολύ ευχαρίστως να σας κατευθύνω.

133. Έχει απαντηθεί στην 129.