

ΥΓΕΙΑ.gr

Τι πρέπει να γνωρίζουμε
για να είμαστε υγιείς



Εύκολο



Μέτριο



Δύσκολο

Θεματικά
Κείμενα



Θεματικό
Λεξιλόγιο



Παραγωγή
Σύνθεση



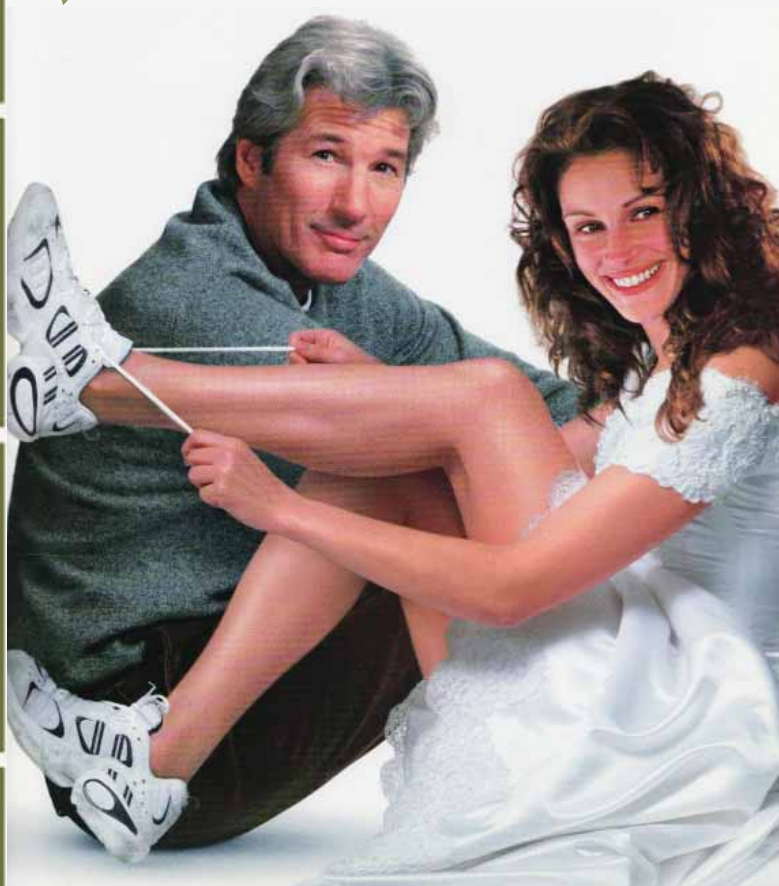
Δείκτες Συνοχής



Γραμματική



5 Το σώμα μας



- ▶ Πείτε ποια από τα παρακάτω ανήκουν στο κεφάλι και ποια στο σώμα.
το μάτι, το φρύδι, η μύτη, το στόμα, το δόντι, το σαγόνι, το αυτί, ο λαιμός, ο ώμος, το μπράτσο, το χέρι, το δάχτυλο, το στήθος, το στομάχι, η κοιλιά, το γόνατο, το πόδι, η φτέρνα
- ▶ Ποια από αυτά υπάρχουν μόνο μία φορά; Ποια δύο φορές και ποια περισσότερες;



Γείτσες!

Το κρυολόγημα

Το κρυολόγημα είναι μια από τις σοβαρότερες απειλές για την υγεία μας και για την ποιότητα της ζωής μας κάθε φθινόπωρο και χειμώνα. Πάνω από 200 είδη ιών μπορούν να προκαλέσουν το κοινό κρυολόγημα. Έτσι, ένας ενήλικας μπορεί να κρυολογήσει δυο και τρεις φορές την ίδια εποχή.

Οι ιοί του κρυολογήματος μεταφέρονται από άνθρωπο σε άνθρωπο με τον αέρα, δηλαδή με την ομιλία, το βήχα και το φτάρνισμα. Οι περισσότεροι όμως μεταφέρονται από τα χέρια που αγγίζουν το στόμα, τη μύτη και τα μάτια. Όταν ένας ιός κρυολογήματος μπει στο ανθρώπινο σώμα, μετά από μια έως τρεις ημέρες, αρχίζουν τα συμπτώματα, που δεν είναι βαριά, είναι όμως βασανιστικά. Όταν είσαι κρυωμένος νιώθεις κουρασμένος, φταρνίζεσαι, βήχεις και η μύτη σου τρέχει. Συχνά πονάνε οι μύες και ο λαιμός σου, τρέχουν τα μάτια σου και έχεις πονοκέφαλο. Μερικές φορές έχεις χαμηλό πυρετό. Τα περισσότερα συμπτώματα διαρκούν γύρω στις επτά με δέκα ημέρες, ο βήχας όμως μπορεί να μείνει για αρκετές ημέρες.

Εφαρμόζοντας κάποια απλά αλλά αποτελεσματικά μέτρα μπορείς να προστατευτείς από το κρυολόγημα. Ο πρώτος κανόνας είναι λοιπόν να κρατάς μακριά τα χέρια σου από το στόμα, τη μύτη και τα μάτια. Ο δεύτερος κανόνας είναι να πλένεις τα χέρια σου συχνά. Εάν είσαι κοντά σε άτομα που είναι κρυωμένα, πρέπει να πλένεις πιο συχνά τα χέρια σου και, όπως είπαμε, να μην αγγίζεις το πρόσωπό σου. Ένας τρίτος χρήσιμος κανόνας, είναι να πίνεις άφθονα υγρά. Όταν τα σημεία εισόδου των ιών είναι ενυδατωμένα, λειτουργούν καλύτερα, παγιδεύουν ευκολότερα τους ιούς και τους εξουδετερώνουν.



(Πηγή: <http://www.medlook.net.cy/>)

1 Σωστό ή λάθος;

- | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|
| 1. Την άνοιξη δεν είμαστε ποτέ κρυωμένοι. | Σ <input type="checkbox"/> | Λ <input type="checkbox"/> |
| 2. Το κρυολόγημα είναι κολλητικό. | Σ <input type="checkbox"/> | Λ <input type="checkbox"/> |
| 3. Τα συμπτώματα του κρυολογήματος είναι ελαφριά. | Σ <input type="checkbox"/> | Λ <input type="checkbox"/> |
| 4. Δεν υπάρχει πρόληψη για το κρυολόγημα. | Σ <input type="checkbox"/> | Λ <input type="checkbox"/> |
| 5. Για να προστατευτούμε από το κρυολόγημα είναι καλό να πίνουμε πολύ νερό και χυμούς. | Σ <input type="checkbox"/> | Λ <input type="checkbox"/> |

➤ Τι κάνεις εσύ όταν κρυολογείς;





Γείτσες!



2 Αντιστοιχίστε τις φράσεις από την αριστερή στήλη με τις λέξεις από τη δεξιά στήλη.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1. Όταν φταρνιζόμαστε, κάνουμε | α. «γκούχου γκούχου». |
| 2. Όταν βήχουμε, κάνουμε | β. «χικ». |
| 3. Όταν πονάμε, κάνουμε | γ. «χα χα». |
| 4. Όταν γελάμε, κάνουμε | δ. «αχ». |
| 5. Όταν έχουμε λόξυγγα, κάνουμε | ε. «αψού». |

3 Ξέρετε πότε λέμε τις παρακάτω φράσεις; Διαλέξτε το σωστό.

- | | |
|---|----------------------|
| 1. Όταν τσουγκρίζουμε τα ποτήρια μας, λέμε _____. | |
| α. στην υγεία σας | β. με τις υγείες σας |
| 2. Όταν κάποιος αγοράζει κάτι καινούργιο, λέμε _____. | |
| α. σιδερένιος | β. με γεια |
| 3. Όταν κάποιος φταρνίζεται, λέμε _____. | |
| α. γεια στο στόμα σου | β. γείτσες |
| 4. Όταν κάποιος είναι άρρωστος, λέμε _____. | |
| α. περαστικά | β. γεια χαρά |



4 Σε ποιον γιατρό μιλάνε; Διαλέξτε από τις παρακάτω ειδικότητες και συμπληρώστε τα κενά.

ο / η καρδιολόγος, ο / η χειρουργός, ο / η ψυχίατρος,
 ο / η οδοντίατρος, ο / η παιδίατρος, ο / η οφθαλμίατρος,
 ο / η γυναικολόγος, ο / η παθολόγος, ο / η ενδοκρινολόγος,
 ο / η δερματολόγος, ο / η γαστρεντερολόγος, ο / η κτηνίατρος,
 ο / η ακτινολόγος, ο / η ωτορινολαρυγγολόγος / ο / η ωριλά

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Το μωρό χτες ανέβασε πυρετό. | <u>Στον παιδίατρο</u> |
| 2. Τον δάγκωσε ένας άλλος σκύλος χτες και σήμερα δεν θέλει να φάει και να πει τίποτα. | _____ |
| 3. Τους τελευταίους μήνες έχω φοβερό στρες και δεν κοιμάμαι καλά τα βράδια. | _____ |
| 4. Κάθε φορά που πίνω καφέ, πονάει το στομάχι μου. | _____ |
| 5. Τον τελευταίο μήνα δεν μπορώ να διαβάσω τίποτα σε κοντινή απόσταση. | _____ |
| 6. Το δέρμα μου γέμισε κοκκινίλες. | _____ |



7. Είμαι στον τρίτο μήνα. _____
8. Μερικές μέρες ο λαιμός μου κλείνει τελείως και δεν μπορώ να μιλήσω. _____
9. Ήρθα για να μου γράψετε μια γενική αίματος. _____
10. Όχι, δεν είναι αυτό το δόντι που με πονάει, δίπλα είναι. _____

5 Βρείτε τα ρήματα από τα οποία παράγονται τα ακόλουθα ουσιαστικά.

1. κρυολογώ ► το κρυολόγημα
2. _____ ► ο βήχας / βήξιμο
3. _____ ► το φτάρνισμα
4. _____ ► ο πόνος
5. _____ ► η αρρώστια
6. _____ ► η ζάλη / η ζαλάδα



πονάει ο λαιμός μου / η πλάτη μου / το στομάχι μου
πονάνε τα πόδια μου



6 Συμπληρώστε τις προτάσεις όπως στο παράδειγμα.

1. Πονάει ο λαιμός μου και δεν μπορώ να μιλήσω.
2. _____ και δεν μπορώ να περπατήσω.
3. _____ και δεν μπορώ να φάω.
4. _____ και δεν μπορώ να διαβάσω.
5. _____ και δεν μπορώ να γράψω.
6. _____ . Πρέπει να είναι ημικρανία.



- 7**
1. Τι σημαίνει η έκφραση **τρέχει η μύτη μου;**
 2. Τι σημαίνει η έκφραση **βούλωσε η μύτη μου;**
 3. Τι σημαίνει η έκφραση **άνοιξε η μύτη μου;**





Γείτσες!

8 Διαλέξτε το σωστό.



1. Πρέπει να σας γράψω μερικές εξετάσεις. Μου δίνετε το _____ υγείας σας;
α. βιβλιάριο β. διαβατήριο
2. Ο γιατρός δέχεται στο _____ του καθημερινά από τις 09.00 π.μ. ως τις 13.00 μ.μ.
α. νοσοκομείο β. ιατρείο
3. Δυστυχώς _____ μας δεν έχει _____ για οφθαλμολογικά προβλήματα.
α. το νοσοκομείο / κλινική β. η κλινική / νοσοκομείο
4. Παππού, είσαι καλά; Να φωνάξουμε ένα _____ ;
α. φορείο β. ασθενοφόρο
5. Λοιπόν, εγώ θα σηκώσω το _____ από μπροστά κι εσύ από πίσω.
α. φορείο β. ασθενοφόρο
6. Ο ασθενής θα χρειαστεί οπωσδήποτε κάποια αποκλειστική _____ για να τον φροντίζει το βράδυ.
α. νοσοκόμα β. γιατρό



Αν πονάει το στομάχι σου, **πρέπει να πας** σε έναν γαστρεντερολόγο.

Αν πονάει το κεφάλι σου, **πρέπει να πεις** μια ασπιρίνη.

9

1. Τι πρέπει να κάνουμε αν πονάει ο λαιμός μας;
2. Τι πρέπει να κάνουμε αν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε το βράδυ;
3. Τι πρέπει να κάνουμε αν χτυπήσουμε το πόδι μας;
4. Τι πρέπει να κάνουμε αν πονάει το κεφάλι μας;



10 Βάλτε στη σειρά τις ακόλουθες προτάσεις.

Λαρυγγίτιδα: συμπτώματα και αντιμετώπιση

- ___ Ακόμα, μερικές φορές έχει λίγο πυρετό και δυσκολίες στην αναπνοή.
- ___ Τι πρέπει να κάνετε; Πρώτον, ανοίξτε λίγο ένα παράθυρο για να είναι ο αέρας του δωματίου υγρός.
- ___ Η λαρυγγίτιδα προκαλείται από ιούς και βακτήρια που μπαίνουν στο σώμα από το λαιμό.
- ___ Τέλος, πιείτε πολλά ζεστά ροφήματα (π.χ. ζεστό λεμόνι με μέλι) που μαλακώνουν το λαιμό.
- ___ Ο άρρωστος είναι βραχνιασμένος, έχει βήχα και πονόλαιμο.
- ___ Δεύτερον, μη μιλάτε δυνατά.



11 Τι θα πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση πνιγμού; Κοιτάξτε τις εικόνες και δώστε συμβουλές.



(Ε.Ν.ΑΚ. Ελληνική Ναυαγοσωστική Ακαδημία <http://www.enak.gr>)

12 Τι θα πρέπει να κάνουμε στα ακόλουθα ατυχήματα ή περιστατικά; τσίμπημα από έντομο ή από φίδι, δάγκωμα από σκύλο, δηλητηρίαση, τραυματισμός από ατύχημα, λιποθυμία, έγκραυμα.





Την υγεία μας να 'χουμε



DEPON: διατίθεται σε δισκία και σε σιρόπι. Το DEPON είναι ένα ασφαλές αναλγητικό-αντιπυρετικό.

Σύνθεση: 500 mg παρακεταμόλη σε κάθε δισκίο.

Αντενδείξεις: σε ασθενείς με ευαισθησία στα συστατικά του.

Πρέπει να χορηγείται με προσοχή κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας.

Ανεπιθύμητες ενέργειες: σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει γαστρική ενόχληση ή υπνηλία.

Αλληλεπιδράσεις: με ταυτόχρονη λήψη αλκοόλ αυξάνεται ο κίνδυνος τοξικής επίδρασης στο ήπαρ. Το DEPON δεν έχει καμία επίδραση στην ικανότητα οδήγησης και χειρισμού των μηχανημάτων.

Δοσολογία: Για ενήλικες και παιδιά άνω των 12 ετών: 500 mg κάθε 4 με 6 ώρες. Για παιδιά 6-12 ετών: 120 mg σε τρεις ή τέσσερις δόσεις ημερησίως. Για βρέφη 3-12 μηνών: 60 mg σε τρεις ή τέσσερις δόσεις ημερησίως.

Το DEPON χορηγείται χωρίς ιατρική συνταγή.

Όπως όλα τα φάρμακα, πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.

Να φυλάσσεται σε θερμοκρασία δωματίου (15-30°C).



(Από το φύλλο οδηγιών του DEPON, με αλλαγές)



1 Σωστό ή λάθος;

1. Το DEPON κυκλοφορεί σε χάπια και σιρόπι. Σ Λ
2. Αυτό το φάρμακο καταπολεμά τον πόνο. Σ Λ
3. Το φάρμακο περιέχει παρακεταμόλη. Σ Λ
4. Αν πάρουμε DEPON, δεν πρέπει να οδηγήσουμε. Σ Λ
5. Αυτό το φάρμακο δεν μπορούμε να το πάρουμε αν δεν μας το έχει γράψει κάποιος γιατρός. Σ Λ
6. Πρέπει να βάζουμε το φάρμακο σε μέρος όπου δεν το φτάνουν τα παιδιά. Σ Λ

2 Ένας φίλος / Μια φίλη διάβασε τις οδηγίες του DEPON, αλλά δεν κατάλαβε τις παρακάτω προτάσεις. Μπορείτε να τις εξηγήσετε με απλά λόγια;

1. Πρέπει να χορηγείται με προσοχή κατά τη διάρκεια της κύησης και της γαλουχίας.
2. Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει γαστρική ενόχληση ή υπνηλία.
3. Με ταυτόχρονη λήψη αλκοόλ αυξάνεται ο κίνδυνος τοξικής επίδρασης στο ήπαρ.



3 Στις οδηγίες ενός φαρμάκου υπάρχουν φράσεις της αριστερής στήλης. Αντιστοιχίστε τις με τις φράσεις της δεξιάς στήλης και βρείτε τι σημαίνουν.

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Η σύνθεση | α. Τα συμπτώματα ή οι ασθένειες που θεραπεύει το φάρμακο. |
| 2. Ο παρασκευαστής | β. Τα συστατικά, από τι αποτελείται το φάρμακο. |
| 3. Οι ενδείξεις | γ. Τι πρέπει να προσέχουμε όταν παίρνουμε το φάρμακο. |
| 4. Οι αντενδείξεις | δ. Η εταιρεία που φτιάχνει το φάρμακο. |
| 5. Οι προφυλάξεις | ε. Σε ποιες περιπτώσεις δεν επιτρέπεται η χρήση του φαρμάκου. |
| 6. Οι αλληλεπιδράσεις | στ. Οι παρενέργειες, οι πιθανές αρνητικές συνέπειες από τη χρήση του φαρμάκου. |
| 7. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες | ζ. Οι επιπτώσεις στον οργανισμό από τη λήψη διαφορετικών φαρμάκων. |

Μερικές συμβουλές για τη σωστή χρήση, διατήρηση και φύλαξη των φαρμάκων

- Εάν κατά τη διάρκεια της θεραπείας εμφανιστεί κάποια παρενέργεια με τα φάρμακά σας, ενημερώστε αμέσως τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- Εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες για το φάρμακο που λαμβάνετε ή χρειάζεστε καλύτερη ενημέρωση για το ιατρικό σας πρόβλημα, ρωτήστε τον γιατρό σας ή τον φαρμακοποιό σας.
- Πρέπει να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης και να διαβάσετε προσεκτικά το φύλλο οδηγιών πριν από τη λήψη των φαρμάκων.
- Μην λαμβάνετε ταυτόχρονα φάρμακα χωρίς τη συμβουλή του γιατρού ή του φαρμακοποιού σας.
- Για να είναι ασφαλές και αποτελεσματικό το φάρμακο που σας χορηγήθηκε θα πρέπει να λαμβάνεται σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες που σας δόθηκαν.
- Σε περίπτωση υπερδοσολογίας πρέπει να ζητάτε επειγόντως ιατρική βοήθεια.
- Να μη διατηρείτε τα φάρμακα στο μπάνιο, γιατί η ζέση και η υγρασία μπορεί να αλλοιώσουν τα φάρμακα και να τα κάνουν επιβλαβή για την υγεία σας.



(Βασισμένο στις σχετικές οδηγίες του ΕΟΦ)

- 4**
1. Τι πρέπει να κάνετε όταν παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα με τα φάρμακά σας όσο καιρό τα παίρνετε;
 2. Τι πρέπει να κάνετε πριν πάρετε κάποιο φάρμακο;
 3. Τι πρέπει να κάνετε αν πάρετε μεγαλύτερη ποσότητα φαρμάκου από όση επιτρέπεται;
 4. Πού δεν πρέπει να φυλάτε τα φάρμακά σας; Γιατί;





Την υγείά μας να 'χουμε

5 Μια λέξη στη δεξιά στήλη έχει την ίδια σημασία με την τονισμένη λέξη στην αριστερή στήλη. Μπορείτε να τη βρείτε;

- | | |
|--|---|
| 1. Ο καπνός μπορεί να προκαλέσει κεφαλαλγία . | α. Οι συχνές ληστείες έχουν γίνει πονοκέφαλος για την αστυνομία. |
| 2. Η αδερφή μου είχε φυσιολογικό τοκετό . | β. Πολλές γυναίκες σήμερα προτιμούν τη γέννα στο σπίτι. |
| 3. Δεν μπορούμε να δούμε τα μικρόβια διά γυμνών οφθαλμών . | γ. Με αυτό το ξύλο που παίζεις θα βγάλεις κανένα μάτι! |
| 4. Αυτή η κρέμα ανακουφίζει την τάση για κνησμό . | δ. Με τοίμησε ένα κουνούπι και με έπιασε φαγούρα. |
| 5. Στη Βεργίνα βρέθηκαν τα οστά του βασιλιά της Μακεδονίας Φίλιππου Β'. | ε. Έχει πολλή υγρασία σήμερα και πονάνε τα κόκαλα της γιαγιάς. |
| 6. Μην πίνετε νερό όταν τρώτε διότι δυσκολεύετε τη διαδικασία της πέψης . | στ. Έφαγες γρήγορα και θα έχεις άσχημη χώνεψη. |



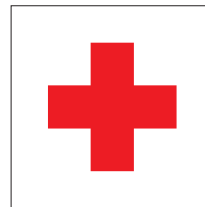
6 Τι σημαίνουν τα παρακάτω; Εξηγήστε.

Διανυκτερεύοντα φαρμακεία



Διημερεύοντα φαρμακεία

Το νοσοκομείο εφημερεύει



Επείγοντα περιστατικά

7 Επιλέξτε από τις λέξεις του πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με τον σωστό τύπο.

ο / η **γιατρός**

γιατρεύω / γιατρεύομαι

η **γιατρεία**

τα **γιατρικά**

ο / η οδοντ**ία**τρος

η **ιατρική**

το **ιατρείο**

1. Δυστυχώς αυτή η αρρώστια δεν σηκώνει γιατρεία.
2. Σε αυτό το νοσοκομείο έχουμε τέσσερις _____ που ειδικεύονται στην πνευμονολογία.

3. Ο Ιπποκράτης θεωρείται ο πατέρας _____ επιστήμης.
4. Μπορείτε να περάσετε από _____ μου για να σας εξετάσω.
5. Πρέπει να πάω σήμερα σ _____ για αυτό το πρόβλημα με τα δόντια μου.
6. Καλά, έφτιαξα αυτή τη σούπα που μου είπες και _____ στη στιγμή από το κρυολόγημα!
7. Η γιαγιά μου με _____ της έστειλε τελικά τον παππού στο νοσοκομείο.

8 Διαβάστε τον πίνακα και αλλάξτε τις προτάσεις.

Μην παίρνετε αυτό το φάρμακο **κατά τη διάρκεια** της εγκυμοσύνης / **κατά την εγκυμοσύνη.**

Κατά τον γιατρό μου, αυτό το φάρμακο κάνει θαύματα.

Ο γιατρός μου είναι **κατά της υπερβολικής χρήσης** φαρμάκων.

1. Η αδερφή μου πιστεύει ότι η ασπιρίνη είναι το καλύτερο παυσίπονο.
Κατά _____.
2. Δύο από τους πέντε γιατρούς υποστήριξαν ότι δεν πρέπει να γίνει εγχείρηση.
Δύο από τους πέντε γιατρούς ήταν _____.
3. Μια γυναίκα δεν πρέπει να παίρνει φάρμακα κατά την εγκυμοσύνη.
Μια γυναίκα δεν πρέπει να παίρνει φάρμακα όταν _____.
4. Σύμφωνα με τον γιατρό μου, θα πρέπει να κόψω αμέσως το κάπνισμα.
Κατά _____.
5. Όσο διαρκεί η εγχείρηση, ο ασθενής θα πρέπει να μείνει ναρκωμένος.
Κατά _____.
6. Ο αδερφός μου είναι αντίθετος με τη χρήση φαρμάκων.
Ο αδερφός μου είναι κατά _____.
7. Η μητέρα μου πιστεύει πως δεν τρέφομαι σωστά.
Κατά _____.

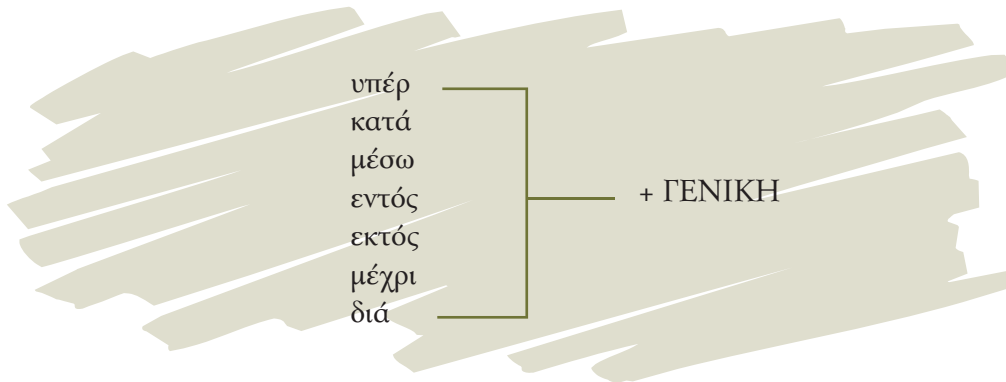




Την υγεία μας να 'χουμε



9 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με το σωστό τύπο



1. Θα πάμε τελικά στην Ελλάδα μέσω Ιταλίας διότι δε βρήκαμε πτήση απευθείας.
2. Σήμερα η θερμοκρασία θα ξεπεράσει τις φυσιολογικές τιμές και θα κυμανθεί _____ των κανονικών για την εποχή ορίων.
3. Τελικά θα πάμε στο νησί _____ θαλάσσης.
4. Απαγορεύεται το κάπνισμα _____ του νοσοκομείου.
5. Θα κάνουμε ένα σύντομο ταξιδάκι _____ Ελλάδας. Δεν έχουμε ξαναπάει, βλέπεις, στο εξωτερικό.
6. Δεν μπορώ να πω ότι είμαι _____ της χρήσης φαρμάκων, αλλά μερικές φορές πιστεύω ότι είναι απαραίτητα.
7. Πολλοί παιδίατροι είναι _____ των αντιβιοτικών, γιατί εξασθενίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών.
8. Τώρα που χώρισαν, επικοινωνούν μόνο _____ του δικηγόρου τους.
9. Η παράσταση ήταν χάλια, αλλά εμείς μείναμε _____ τέλους.



Τα εμβόλια

Τα εμβόλια είναι σίγουρα μία από τις σημαντικότερες ανακαλύψεις στην ιστορία της ιατρικής. Τα προγράμματα εμβολιασμών που έχουν τεθεί σε εφαρμογή έχουν καταφέρει να σταματήσουν την εμφάνιση πολλών ασθενειών. Τα περισσότερα εμβόλια συνήθως προλαμβάνουν τη νόσο, ενώ μερικά από αυτά την τροποποιούν, έτσι ώστε να μην εμφανίζεται με βαριά μορφή. Για την επιτυχία των εμβολιασμών πρέπει να τηρούνται ορισμένοι κανόνες, όπως η σωστή μεταφορά και συντήρηση των εμβολίων, ο σωστός τρόπος και η ηλικία εφαρμογής τους και το σπουδαιότερο ίσως οι αναμνηστικοί εμβολιασμοί. Όταν ένα εμβόλιο δοθεί σε κάποιο παιδί, τότε ο οργανισμός παράγει αντισώματα για να το καταπολεμήσει. Ο σκοπός των εμβολίων είναι



να μιμηθούν την πραγματική νόσο, ώστε όταν ο οργανισμός χρειαστεί να την αντιμετωπίσει να έχει στη διάθεσή του αρκετά αντισώματα για αυτό με τρόπο που να μην τον βάζει σε κίνδυνο.

Ο επαναληπτικός εμβολιασμός αναγκάζει τον οργανισμό να θυμηθεί και να ξαναφτιάξει μεγάλο αριθμό αντισωμάτων, για να μπορεί να αντιμετωπίζει επαρκώς την είσοδο στο σώμα του μικροβίων ή ιών.

Πριν από κάθε εμβολιασμό πρέπει να προηγείται μία καλή ιατρική εξέταση, προκειμένου να διαπιστωθεί η καλή υγεία. Παρ' όλα αυτά ένα ήπιος βήχας ή συνάχι του παιδιού δεν αποτελεί ένδειξη αναβολής του εμβολιασμού. Ο παιδίατρος ή ο παθολόγος θα σας ενημερώσει για το αν πρέπει να αναβληθεί ο εμβολιασμός λόγω πυρετού ή άλλης λοίμωξης.

(Πηγή: www.altasfot.gr, με αλλαγές)

10 Τι μπορεί να σημαίνει:

1. **προλαμβάνουν**
 - φροντίζουν για να μη συμβεί κάτι
 - φροντίζουν για να συμβεί κάτι
2. **τροποποιούν**
 - αλλάζουν, μετατρέπουν
 - διατηρούν στην ίδια κατάσταση
3. **να μιμηθούν**
 - να μοιάσουν
 - να διαφέρουν
4. **να προηγείται**
 - να γίνεται πριν
 - να γίνεται μετά



- 11 Ποιοι διεθνείς οργανισμοί οργανώνουν προγράμματα εμβολιασμού για τα παιδιά του Τρίτου Κόσμου; Διαλέξτε έναν και γράψτε ένα σύντομο κείμενο για να το παρουσιάσετε στην τάξη. Χρησιμοποιήστε τις ακόλουθες λέξεις ή φράσεις:
- για να, με σκοπό / με στόχο, ώστε, επειδή, αν και



(από το <http://www.maf.org.au/>)



Σιδερένιος!



Πότε ήταν η τελευταία φορά που γελάσατε με την καρδιά σας; Ε λοιπόν, εκείνη την ημέρα, χωρίς να το ξέρετε, προσφέρατε στον εαυτό σας μια μεγάλη υπηρεσία. Γιατί το γέλιο είναι ένα μοναδικό φάρμακο, που χαλαρώνει το νευρικό σύστημα, καταπολεμά το στρες, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και διώχνει τον πόνο, ενισχύοντας την αυτοάμυνα του οργανισμού.

Τι συμβαίνει, λοιπόν, όταν γελάμε; «Καταρχήν», λέει ο Αλέξανδρος Λουπασάκης, ιατρός ολιστικής θεραπευτικής και πρόεδρος της Ελληνικής Λέσχης Γελωτο-θεραπείας (Ε.ΛΕ.ΓΕ. Χα, Χα, Χα), «με το γέλιο, ευφορία πλημμυρίζει όλα τα όργανα. Οι μύες συσπώνονται, η κοιλότητα του θώρακα κινείται, το διάφραγμα και η αναπνευστική κοιλότητα διευρύνεται. Οι βρόχοι χαλαρώνουν, ο αερισμός των πνευμόνων βελτιώνεται και οι αεροφόροι οδοί ελευθερώνονται. Στην καρδιά το γέλιο προκαλεί μια προσωρινή επιτάχυνση των παλμών που ακολουθείται από μια επιβράδυνση διάρκειας. Οι αρτηρίες χαλαρώνουν και η αρτηριακή πίεση πέφτει. Όλα τα βασικά όργανα του σώματος δονούνται, τονώνονται και δέχονται ένα ευεργετικό μασάζ. Επιπλέον, το γέλιο προκαλεί την έκκριση ενδορφινών στον εγκέφαλο, οι οποίες αποτελούν τα φυσικά ηρεμιστικά του σώματος. Το αίσθημα ευτυχίας που προκαλούν τονώνει την άμυνα και την αντοχή μας στις ασθένειες. Πρόκειται, δηλαδή, για ένα φάρμακο που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας»..

Όμως, στις μέρες μας το γέλιο έχει σχεδόν χαθεί απ' τη ζωή μας. Υπάρχουν, μάλιστα, άνθρωποι που δεν μπορούν πια να γελάσουν! Τι γίνεται μ' αυτούς; Υπάρχουν τρόποι για να το ξεπεράσουν; Μα φυσικά. Υπάρχει η γελωτοθεραπεία, που εφαρμόζεται στις κλινικές γέλιου, που λειτουργούν τα τελευταία δέκα χρόνια σε όλη την Ευρώπη. Η πρώτη λειτουργήσε στο Μπέρμιγχαμ το 1991. Από τότε έχει γίνει μεγάλη πρόοδος και σήμερα η γελωτοθεραπεία θεωρείται εξαιρετικά σημαντική για τη θεραπεία πολλών παθήσεων, από το κρυολόγημα μέχρι τον καρκίνο. Μια τέτοια κλινική υπάρχει τώρα και στην Ελλάδα.



(περ. ELLE, Νοέμβριος 1998, με αλλαγές)



▶ Απαντήστε στις ερωτήσεις.



1. Ποια όργανα του σώματος επηρεάζει το γέλιο;
2. Πώς επιδρά στη λειτουργία της καρδιάς;
3. Μπορούν οι άνθρωποι να ξαναμάθουν να γελάνε;
4. Ποιες ασθένειες μπορεί να θεραπεύσει μια κλινική γέλιου;

2 Αντιστοιχίστε συστήματα του οργανισμού και όργανα του σώματος.

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. κυκλοφορικό σύστημα | α. η καρδιά |
| 2. αναπνευστικό σύστημα | β. οι αρτηρίες |
| 3. μυϊκό σύστημα | γ. οι πνεύμονες |
| 4. νευρικό σύστημα | δ. οι βρόγχοι |
| 5. πεπτικό σύστημα | ε. οι μύες |
| | στ. ο εγκέφαλος |
| | ζ. τα έντερα |

3 Τι κάνει καθένα από τα παρακάτω όργανα:

1. η καρδιά _____
2. οι αρτηρίες *Μεταφέρουν το αίμα,* _____
3. οι πνεύμονες _____
4. οι βρόγχοι _____
5. οι μύες _____
6. ο εγκέφαλος _____
7. τα έντερα _____

4 Πώς το λέτε στη γλώσσα σας;

1. οι βρόγχοι/ η βρογχίτιδα _____
2. οι πνεύμονες/ η πνευμονία _____
3. ο λάρυγγας / η λαρυγγίτιδα _____
4. το άσθμα _____
5. το διάφραγμα _____
6. η αρτηρία _____

➤ Για ποιον λόγο πολλές λέξεις της ιατρικής προέρχονται από τα ελληνικά; Σε ποιους άλλους τομείς συναντάμε ελληνικές λέξεις;

5 Αλλάξτε τις προτάσεις.

1. Δεν έχω ξαναγελάσει έτσι στη ζωή μου.
Είναι η πρώτη φορά _____.
2. Πήγα σε νοσοκομείο για τελευταία φορά πριν από δέκα χρόνια.
Έχω _____.





Σιδερένιος!



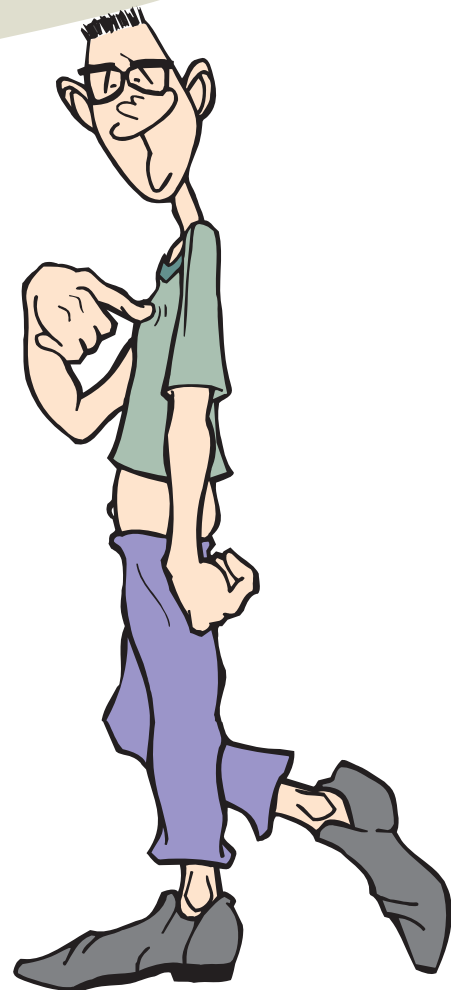
3. Γιάννη, πλύνε τα χέρια σου! Δεν θα το ξαναπώ!
Γιάννη, είναι η τελευταία φορά _____.
4. Αν σε ξαναπιάσω να μιλάς έτσι στον αδερφό σου, θα πας αμέσως στο δωμάτιό σου!
Την επόμενη φορά _____.
5. Πλένει τα δόντια του μετά από κάθε γεύμα.
Πλένει τα δόντια του κάθε φορά _____.
6. Τους εξηγώ συνέχεια αυτό το θεώρημα, αλλά δεν το καταλαβαίνουν.
Δεν καταλαβαίνουν το θεώρημα, όσες φορές _____.

6 Διαβάστε τον παρακάτω πίνακα και απαντήστε στις ερωτήσεις.

αυτο- («μόνος/η/ο μου»)
 η αυτοθεραπεία / η αυτοϊαση
 η αυτοδικία / αυτοδικώ
 η αυτοκτονία / αυτοκτονώ / ο / η αυτόχειρας
 η αυτοεξορία / αυτοεξορίζομαι / αυτοεξόριστος, -η, -ο
 αυτοτελής, -ής, -ές η αυτοεκτίμηση
 η αυτοάμυνα αυτόφωτος, -η, -ο



1. Όταν κάποιος δεν πιστεύει στον εαυτό του, λέμε ότι έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.
2. Όταν κάποιος επιλέγει να τιμωρήσει ή να εκδικηθεί κάποιον μόνος του τότε λέμε ότι _____.
3. Ένας πλανήτης σαν τον Ήλιο που δεν φωτίζεται από κάποια άλλη πηγή λέμε ότι είναι _____.
4. Κάποιος που σκέφτεται και δρα μόνος του, χωρίς να χρειάζεται υποστήριξη από κάποιον άλλο, λέμε ότι είναι _____ προσωπικότητα.
5. Το τζούντο, το καράτε, που βοηθούν κάποιον να υπερασπιστεί μόνος του τον εαυτό του όταν απειλείται, λέμε ότι είναι μέθοδοι _____.



6. Κάποιος που αφαιρεί μόνος του τη ζωή του λέμε ότι είναι _____.
7. Κάποιος που εγκαταλείπει μόνος του τον τόπο του λέμε ότι είναι _____
8. Η θεραπεία ενός οργανισμού από μόνου του, χωρίς τη βοήθεια φαρμάκων, λέγεται _____

7 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με τον σωστό τύπο της λέξης *μυς*.

ο μυς	οι μύες
τον μυ	τους μυς
του μυός	των μυών

1. Χτες έκανα πολλή γυμναστική και τώρα με πονάνε όλοι μύες μου.
2. Θα πρέπει να γυμνάσετε αυτούς τους _____ για να μην έχετε προβλήματα με τη μέση σας;
3. Η μάζα των _____ σας έχει μειωθεί επικίνδυνα. Θα πρέπει να κάνετε γυμναστική για να την αυξήσετε.
4. Ποιο είναι το όνομα αυτού του _____;
5. Πού βρίσκεται αυτός ο _____ που λέγεται προσαγωγός;
6. Όχι, παιδί μου, η αιτατική ενικού δεν είναι «τον μύα», είναι _____.



8 Αντιστοιχίστε τις λέξεις στην αριστερή στήλη με τις φράσεις στη δεξιά στήλη.

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| 1. μυς | α. που χαλαρώνει τους μυς |
| 2. μυϊκός | β. όργανο του σώματος |
| 3. μυώδης | γ. που έχει σχέση με τους μυς |
| 4. μυοχαλαρωτικός | δ. γεμάτος μυς |





Σιδερένιος!



Η ομοιοπαθητική, από τις λέξεις όμοιον και πάθος, είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που βασίζεται στο κεντρικό αξίωμα «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια». Σύμφωνα με την ομοιοπαθητική, αν ένα φάρμακο προκαλεί παθολογικά συμπτώματα σε έναν υγιή οργανισμό, τότε μπορεί να θεραπεύσει έναν ασθενή που υποφέρει από τα ίδια συμπτώματα. Εάν δηλαδή ο καφές προκαλεί αϋπνία, τότε μπορεί να αποτελέσει και φάρμακο για τη θεραπεία της ίδιας ασθένειας.

Η ομοιοπαθητική είναι διαδεδομένη σε αρκετές χώρες της Ευρώπης και στην Ινδία, ενώ λιγότεροι είναι οι υποστηρικτές της στις ΗΠΑ. Στη Γαλλία, στην Ολλανδία και στο Βέλγιο, καταγράφονται τα υψηλότερα ποσοστά του πληθυσμού που χρησιμοποιεί συμπληρωματικά την ομοιοπαθητική.

Το 1997, το 29% του πληθυσμού της Ευρώπης χρησιμοποιούσε ομοιοπαθητικές θεραπείες, ενώ τα ομοιοπαθητικά φάρμακα κάλυπταν περίπου το 1% των πωλήσεων της Ευρωπαϊκής φαρμακοβιομηχανίας. Χώρες της κεντρικής και βόρειας Αμερικής, της Ασίας και της Ευρώπης έχουν αναγνωρίσει επίσημα την ομοιοπαθητική, ως σύστημα υγείας ή διακριτή ειδικότητα της ιατρικής. Ορισμένες από αυτές έχουν ενσωματώσει πλήρως την ομοιοπαθητική στο εθνικό σύστημα υγείας τους (κυρίως η Βραζιλία, η Ινδία, το Μεξικό, το Πακιστάν, η Σρι Λάνκα και το Ηνωμένο Βασίλειο), ενώ σε αρκετές χώρες ισχύουν νομικοί περιορισμοί, που επιτρέπουν την πρακτική εφαρμογή της μόνο από ειδικευμένους γιατρούς.



(Πηγή: www.wikipedia.org, με αλλαγές)

9 Σωστό ή λάθος;



1. Η ομοιοπαθητική είναι πιο δημοφιλής στις ΗΠΑ από ό,τι στην Ευρώπη. Σ Λ
2. Το 1997 το ένα τρίτο του πληθυσμού της Ευρώπης ακολουθούσε ομοιοπαθητικές θεραπείες. Σ Λ
3. Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα καλύπτουν ένα μεγάλο ποσοστό της ευρωπαϊκής φαρμακοβιομηχανίας. Σ Λ
4. Σε χώρες όπως η Βραζιλία ή η Ινδία η ομοιοπαθητική έχει αποκλειστεί από το εθνικό σύστημα υγείας. Σ Λ



➔ Γνωρίζετε κάποιες άλλες εναλλακτικές θεραπείες;

10 Διαβάστε τον πίνακα και συμπληρώστε τα κενά με τις λέξεις στο σωστό τύπο.



-βάλλω	▶ -βεβλημένος	-κόπτω	▶ -κεκομμένος
-βαρύνω	▶ -βεβαρημένος	-πατώ	▶ πεπατημένος
δικάζω	▶ δεδικοσμένος	σημαίνω	▶ σεσημασμένος
-δίδω	▶ -δεδομένος	-τείνω	▶ -τεταμένος
θλίβω	▶ τεθλιμμένος	-τρίβω	▶ -τετριμμένος
κλίνω	▶ κεκλιμένος	-θέτω	▶ -τεθειμένος

1. Οι εξετάσεις δείχνουν ότι ο οργανισμός σας είναι ιδιαίτερα καταβεβλημένος (καταβάλλω), αγαπητέ μου.
2. Δεν έχει απλώς _____ (βαρύνω) ποινικό μητρώο. Αυτός, παιδί μου, είναι _____ (σημαίνω) κακοποιός!
3. Αφού συλλυπήθηκε τους _____ (θλίβω) συγγενείς, γύρισε σπίτι.
4. Αρκετά καινούρια πεζοδρόμια διαθέτουν _____ (κλίνω) επίπεδο για τα αναπηρικά καροτσάκια.
5. Αυτά τα κείμενα στερούνται κάθε πρωτοτυπίας. Μα, καλά, βρε παιδιά, δεν βαρεθήκατε να ακολουθείτε την _____ (πατώ).
6. Οι σχέσεις των δύο κρατών αυτό τον καιρό χαρακτηρίζονται ιδιαίτερα _____ (τείνω).
7. Η περίοδος του μεσοπολέμου χαρακτηρίζεται από τα _____ (οξύνω) κοινωνικά προβλήματα και την παραπαίουσα οικονομία.
8. Οι _____ (διακόπτω) γραμμές στο χάρτη δηλώνουν τα όρια περιφερειών.
9. Όχι, δεν μπορεί να δικαστεί για το ίδιο έγκλημα. Μας εμποδίζει η αρχή του _____ (δικάζω).
10. Η ομοιοπαθητική είναι ιδιαίτερα _____ (διαδίδω) στην Ευρώπη.

