



Μαθητές με Θέματα Υγείας

Αναιμία



Αναιμία



Οδηγίες για την τάξη (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

1. **Να είστε σε εγρήγορση όταν ερμηνεύετε τη συμπεριφορά ενός μαθητή.** Εάν δεν διαγνωσθούν, οι μαθητές μπορεί να παρουσιάσουν μερικές ή όλες από τις ακόλουθες συμπεριφορές: ευερεθιστότητα, κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, αποφυγή δραστηριοτήτων, ζάλη και άλλα γνωστικά προβλήματα.
2. **Βεβαιωθείτε ότι οι απουσίες των μαθητών είναι δικαιολογημένες.** Ενθαρρύνετε τους γονείς να πάνε τα παιδιά τους για πλήρη διαγνωστικό έλεγχο.
3. **Συμπεριλάβετε την υγιεινή διατροφή στο αναλυτικό πρόγραμμα ως δεξιότητα ζωής στο πλαίσιο ενός μαθήματος,** όπως η Αγωγή Υγείας ή η Επιστήμη.
4. **Προσφέρετε στους μαθητές την ευκαιρία να καθίσουν στο μπροστινό μέρος της τάξης για να τους βοηθήσει στη συγκέντρωση.**
5. **Υιοθετήστε μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς σε όλες τις δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής αγωγής.** Λάβετε υπόψη ότι οι αναιμικοί μαθητές ενδέχεται να παρουσιάσουν ενδείξεις κόπωσης ή ζάλης ή να χρειαστούν επιπλέον χρόνο για να ανακάμψουν από τη δραστηριότητα.

[Αναφορά: *Schools and Health*: <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>]



Οδηγίες στο επίπεδο του σχολείου (έμφαση στις μεθόδους διδασκαλίας)

Φαγητό: Κυλικείο / Επισκέψεις / Κατασκηνώσεις / Εκδρομές

1. **Βεβαιωθείτε ότι η σχολική καντίνα προσφέρει τρόφιμα ή σνακ πλούσια σε σίδηρο.**

[Αναφορά: *Schools and Health*: <http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>]

2. **Βεβαιωθείτε ότι ακόμη και οι μαθητές από χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο, που μπορεί η διατροφή τους στο σπίτι να μην είναι επαρκής, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε τροφές πλούσιες σε σίδηρο στο σχολείο.** Αυτές οι προσπάθειες μπορούν να υποστηριχθούν μέσω κατάλληλων δράσεων που οργανώνονται από τους συλλόγους γονέων.

[Αναφορά: *Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based*

on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. European journal of clinical nutrition, 68(2), 253-258.]

Άλλο (Σχολικοί Έλεγχοι Υγείας)

Έχετε ένα μόνιτορ καρδιακών παλμών διαθέσιμο για χρήση σε μαθήματα φυσικής αγωγής και άλλες φυσικές δραστηριότητες, καθώς οι μαθητές με αναιμία μπορεί να παρουσιάσουν έναν ασυνήθιστα γρήγορο καρδιακό ρυθμό.

[Αναφορά:

http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/iron-deficiency_anemia_85,P00077/]

Γονείς / Σύλλογοι Γονέων

1. Βεβαιωθείτε ότι ακόμη και οι μαθητές από χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο, που μπορεί η διατροφή τους στο σπίτι να μην είναι επαρκής, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε τροφές πλούσιες σε σίδηρο στο σχολείο. Αυτές οι προσπάθειες μπορούν να υποστηριχθούν μέσω κατάλληλων δράσεων που οργανώνονται από τους συλλόγους γονέων.

[Αναφορά: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S. & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. European journal of clinical nutrition, 68(2), 253-258.]

2. Συζητήστε με τους γονείς τις ειδικές απαιτήσεις του μαθητή με αναιμία όπως η φαρμακευτική αγωγή και οι διατροφικές ανάγκες.

[Αναφορά: Mayo Clinic: www.mayoclinic.org]

Ασφάλεια

1. Βεβαιωθείτε ότι ακόμη και οι μαθητές από χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο, που μπορεί η διατροφή τους στο σπίτι να μην είναι επαρκής, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε τροφές πλούσιες σε σίδηρο στο σχολείο. Αυτές οι προσπάθειες μπορούν να υποστηριχθούν μέσω κατάλληλων δράσεων που οργανώνονται από τους συλλόγους γονέων.

[Αναφορά: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. European journal of clinical nutrition, 68(2), 253-258.]

2. Συζητήστε με τους γονείς τις ειδικές απαιτήσεις του μαθητή με αναιμία, όπως η φαρμακευτική αγωγή και οι διατροφικές ανάγκες.

[Αναφορά: Mayo Clinic: www.mayoclinic.org]

3. Να έχετε ένα μετρητή καρδιακών παλμών διαθέσιμο για χρήση σε μαθήματα φυσικής αγωγής και άλλες φυσικές δραστηριότητες, καθώς οι μαθητές με αναιμία μπορεί να παρουσιάσουν έναν ασυνήθιστα γρήγορο καρδιακό ρυθμό.

[Αναφορά:

http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/s/iron-deficiency_anemia_85,P00077/]

Υποστήριξη Μαθητών

Βεβαιωθείτε ότι ακόμη και οι μαθητές από χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό υπόβαθρο, που μπορεί η διατροφή τους στο σπίτι να μην είναι επαρκής, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε τροφές πλούσιες σε σίδηρο στο σχολείο. Αυτές οι προσπάθειες μπορούν να υποστηριχθούν μέσω κατάλληλων δράσεων που οργανώνονται από τους συλλόγους γονέων.

[Αναφορά: Kim, J. Y., Shin, S., Han, K., Lee, K. C., Kim, J. H., Choi, Y. S., ... & Ko, B. J. (2014). Relationship between socioeconomic status and anemia prevalence in adolescent girls based on the fourth and fifth Korea National Health and Nutrition Examination Surveys. *European journal of clinical nutrition*, 68(2), 253-258.]

Τεχνολογία

Να έχετε ένα μετρητή καρδιακών παλμών διαθέσιμο για χρήση σε μαθήματα φυσικής αγωγής και άλλες φυσικές δραστηριότητες, καθώς οι μαθητές με αναιμία μπορεί να παρουσιάσουν έναν ασυνήθιστα γρήγορο καρδιακό ρυθμό.

[Αναφορά:

http://www.hopkinsmedicine.org/healthlibrary/conditions/hematology_and_blood_disorder/s/iron-deficiency_anemia_85,P00077/]

Υποστηρικτική βιβλιογραφία

Ορισμός Αναιμίας

Η αναιμία εμφανίζεται όταν το αίμα έχει λιγότερα ερυθρά αιμοσφαίρια από τον κανονικό αριθμό ή αν τα ερυθροκύτταρα δεν έχουν αρκετή αιμοσφαιρίνη. Η αιμοσφαιρίνη είναι μια πρωτεΐνη που δίνει στο αίμα το κόκκινο χρώμα της και βοηθάει αυτά τα κύτταρα να φέρουν οξυγόνο από τους πνεύμονές σας στο υπόλοιπο σώμα. Εάν ένα άτομο είναι αναιμικό, το σώμα απλά δεν λαμβάνει αρκετό αίμα πλούσιο σε οξυγόνο, το οποίο κάνει το άτομο να αισθάνεται κουρασμένο και αδύναμο. Η σοβαρή αναιμία μπορεί να βλάψει την καρδιά, τον εγκέφαλο και άλλα όργανα στο σώμα, και μπορεί ακόμη και να προκαλέσει θάνατο. Συνολικά, η ανεπάρκεια σιδήρου είναι η πιο κοινή αιτία αναιμίας στον ανεπτυγμένο κόσμο (Sills et al, 2016). Η ανεπάρκεια σιδήρου πρέπει να υπάρχει για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν από την εμφάνιση αναιμίας. Η έλλειψη σιδήρου συνήθως αναγνωρίζεται νωρίς από τους παιδίατρους κατά τη διαδικασία εξετάσεων ρουτίνας, καθώς παρουσιάζει πολύ περίεργα συμπτώματα, όπως είναι το δάγκωμα των νυχιών και η

επιθυμία να μασήσουν πάγο ή χύμα (rice). Στον δυτικό κόσμο, η αναιμία μπορεί να οφείλεται σε παρατεταμένη έλλειψη σιδήρου λόγω υποσιτισμού, όπως παρατηρείται στην νευρική ανορεξία..

Συμπτώματα της Αναιμίας

Δυσκολία στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης κόπωσης, αδυναμία, ανοιχτόχρωμο δέρμα, γρήγορος ή ανώμαλος καρδιακός παλμός, δύσπνοια, πόνος στο στήθος, ζάλη, γνωστικά προβλήματα, κρύα χέρια και πόδια, πονοκεφάλους και ευερεθιστότητα.

Ομάδες σε κίνδυνο

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2004)**, τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα στην αναιμία και εκτιμάται ότι το 53% των παιδιών σχολικής ηλικίας σε παγκόσμιο επίπεδο πάσχουν από αναιμία. Τα κορίτσια κατά την εφηβεία διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανεπάρκειας σιδήρου, επειδή το σώμα τους χάνει σίδηρο κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως. Τα παιδιά που έχουν ορισμένες καταστάσεις υγείας, όπως χρόνιες λοιμώξεις ή περιορισμένη διατροφή, καθώς και παιδιά που δε λαμβάνουν επαρκείς θρεπτικές ουσίες μέσω της διατροφής τους, διατρέχουν επίσης υψηλότερο κίνδυνο ανεπάρκειας σιδήρου. Η αναιμία έχει σοβαρές συνέπειες για τη γνωστική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών, όπως δείχνουν οι κακές σχολικές επιδόσεις λόγω ανικανότητας των παιδιών να μάθουν και να συγκεντρωθούν (WHO, 2004).

Ιστοσελίδες και Αναφορές Ευρωπαϊκής Ένωσης

Schools and Health

<http://www.schoolsandhealth.org/Pages/iron.aspx>

Centre for Diseases Control

<https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00051880.htm>

World Health Organisation (WHO)

http://www.who.int/topics/anaemia/en/who_unicef-anaemiastatement.pdf

Αναφορές

Sills R. Iron-deficiency anemia. In: Kliegman RM, Stanton BF, St Geme JW, Schor NF, eds. *Nelson Textbook of Pediatrics*. 20th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 455.

World Health Organization (2004) Focusing on anaemia joint statement. World Health Organization and the United Nations Children's Fund