

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. - ΤΟΜΕΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Α. ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ



Υπό την αιγίδα



ΝΟΜΑΡΧΙΑΣ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



Ε.Π.Σ.Μ.

“...Στην έκδοση αυτή περιγράφονται ο ρόλος του προαγωνιστικού ελέγχου στην πρόληψη καρδιαγγειακών διαταραχών κατά την άθληση, καθώς και συμβουλές για την αποφυγή χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής και μεθόδων ντόπινγκ. Ακόμη, δίνεται η δυνατότητα ενημέρωσης για την παροχή πρώτων βοηθειών, τη χρήση του αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή, και για τον απαραίτητο εξοπλισμό των iατρείων αθλητικών εγκαταστάσεων.

Η προστασία της υγείας των αθλητών θα πρέπει να αποτελεί το πρωταρχικό μέλημα όλων όσων αγωνίζονται για τη σωστή ανάπτυξη του αθλητισμού. Η ενημέρωση και η εκπαίδευση των αθλητών, προπονητών, γυμναστών, παραγόντων, iατρών, φυσιοθεραπευτών, αλλά και φιλάθλων σε θέματα πρόληψης και πρώτων βοηθειών ασφαλώς βοηθά ουσιαστικά προς την κατεύθυνση αυτή. Είναι επομένως σημαντική η πρωτοβουλία αυτή του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής, της Ε.Π.Σ.Μ. και της Νομαρχίας Θεσσαλονίκης για την έκδοση αυτή...”

**Αστέριος Δεληγιάννης  
Καθηγητής Αθλητιατρικής Α.Π.Θ.  
Διευθυντής του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής**

“...η Νομαρχία Θεσσαλονίκης αγκαλιάζει κάθε προσπάθεια που αποσκοπεί στην επιστημονική υποστήριξη του αθλητισμού μας και κυρίως στην προστασία της υγείας των αθλητών...”

**Παναγιώτης Ψωμιάδης  
Νομάρχης Θεσσαλονίκης**

“...η παρούσα έκδοση αποτελεί επιστέγασμα της μακρόχρονης συνεργασίας της Ε.Π.Σ.Μ. με επιστημονικούς φορείς, όπως το Εργαστήριο Αθλητιατρικής του Α.Π.Θ., που αποβλέπει στην αναβάθμιση του εραστεχνικού ποδοσφαίρου και την προστασία της υγείας των αθλητών μας...”

**Ευάγγελος Γραμμένος  
Πρόεδρος Ε.Π.Σ.Μ.**

“...η Ε.Π.Σ.Μ. πρωτοπορεί στη χώρα μας όχι μόνο σε θέματα οργάνωσης του εραστεχνικού ποδοσφαίρου, αλλά και στη φροντίδα για τη διασφάλιση της υγείας των ποδοσφαιριστών...”

**Νικόλαος Σπανδωνίδης  
Πρόεδρος Υγειονομικής Επιτροπής Ε.Π.Σ.Μ.  
Υπεύθυνος Αθλητισμού Νομαρχίας Θεσσαλονίκης**

## **Προαγωνιστικός έλεγχος υγείας αθλητών**

Ο προαγωνιστικός έλεγχος υγείας στοχεύει στην πρόληψη του αιφνιδίου θανάτου και των διαταραχών υγείας κατά την άθληση, στην παραπομπή για θεραπευτικές παρεμβάσεις, στη διάγνωση κληρονομικών νοσημάτων και στην τροποποίηση των χαρακτήρων της άσκησης σε παθολογικές καταστάσεις.

Ο έλεγχος αυτός πρέπει να περιλαμβάνει:

1. Λήψη πλήρους ατομικού και οικογενειακού ιστορικού.
2. Κλινική εξέταση.
3. Μέτρηση αρτηριακής πίεσης.
4. Λήψη ηλεκτροκαρδιογραφήματος ηρεμίας.
5. Σε ειδικές περιπτώσεις: υπερηχοκαρδιογράφημα, δοκιμασία κόπωσης κ.α.

Η υπογραφή του δελτίου υγείας, μετά από τον προαγωνιστικό έλεγχο, γίνεται ετήσιως. Στο Εργαστήριο Αθλητιατρικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. δίνεται η δυνατότητα σε όλους τους αθλητές να υποβληθούν σε iατρικό έλεγχο. Σε συνεργασία με την Ε.Π.Σ.Μ. και με τη συνδρομή της Νομαρχίας Θεσσαλονίκης, μέρος του ελέγχου αυτού γίνεται στους χώρους αθλησης των ποδοσφαιρικών σωματείων του Ν. Θεσσαλονίκης.



## Οργάνωση ιατρείου αθλητικών εγκαταστάσεων



Το ιατρείο των αθλητικών εγκαταστάσεων πρέπει να είναι:

1. Εύκολα προσβάσιμο και με κατάλληλους χώρους ιατρικής εξέτασης και πρώτων βοήθειών.
2. Άνετα διαμορφωμένο, θερμαινόμενο με καλό αερισμό και φωτισμό.
3. Εξοπλισμένο με εξεταστικό κρεβάτι, φορείο και φαρμακείο.
4. Εξοπλισμένο με μέσα για Καρδιοαναπνευστική Αναζωγόνηση (Εξυπνο Αυτόματο Απινιδωτή).
5. Πρέπει να διαθέτει τηλεφωνική σύνδεση, ενώ συνιστάται και η υπαρξή ηλεκτρονικού υπολογιστή και Fax.

Το προσωπικό του ιατρείου θα πρέπει να αποτελείται από:

1. Ιατρό
2. Διαιτολόγο
3. Φυσικοθεραπευτή
4. Νοσηλευτή

Το προσωπικό του ιατρείου:

1. Παρέχει πρώτες βοήθειες σε τραυματισμούς ή άλλες διαταραχές της υγείας.
2. Συμβουλεύει τους αθλητές σε θέματα πρόληψης, διατροφής, ντόπινγκ κ.α.
3. Διασφαλίζει τη διενέργεια των απαραίτητων ιατρικών εξετάσεων και ιατρονοσηλευτικών παρεμβάσεων πρωτοβάθμιας περίθαλψης.
4. Πρέπει να είναι εκπαιδευμένο στις βασικές αρχές Καρδιοαναπνευστικής Αναζωγόνησης και χρήσης του Έξυπνου Αυτόματου Απινιδωτή.

## Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΑ)

1. Εκτίμηση θύματος (όπως στην ΚΑΡΠΑ)
2. Έναρξη λειτουργίας απινιδωτή
3. Τοποθέτηση ηλεκτροδίων
4. Εφαρμογή προφορικών/γραπτών οδηγιών ΑΕΑ



## Βασική υποστήριξη της ζωής σε ενήλικα

Η Καρδιοπνευμονική Αναζωγόνηση (ΚΑΡΠΑ), γνωστή και ως τεχνητή αναπνοή, αποτελεί μια τεχνική διάσωσης, που οφείλουμε να γνωρίζουμε για να μπορούμε να την εφαρμόσουμε σε περίπτωση ανάγκης, δηλαδή, όταν ένα άτομο υποστεί καρδιακή ανακοπή ή αν μετά από κάποιο ατύχημα έχει σταματήσει η αναπνοή του.

Ακολουθία ενεργειών στην ΚΑΡΠΑ:



1. Ελέγχετε την ασφάλεια του χώρου
2. Ελέγχετε την ανταπόκριση του θύματος
3. Φωνάξτε βοήθεια
4. Απελευθερώστε τις αεροφόρες οδούς
5. Ελέγχετε την αναπνοή:



Αναπνέει: Τοποθετήστε σε θέση ανάνηψης και καλέστε το 166.

Δεν αναπνέει: Καλέστε το 166 και εναλλάξτε 30 θωρακικές συμπιέσεις με 2 εμφυσήσεις.

## Συμπληρώματα διατροφής

Για την ασφαλή επίτευξη μέγιστης απόδοσης συνιστάται:

1. Πλήρης και ισορροπημένη διατροφή.
2. Επαρκής σωματική ανάπτυξη.
3. Ενυδάτωση του ανθρώπινου οργανισμού.



Ωστόσο, πολυάριθμα συμπληρώματα διατροφής διακινούνται στην αγορά στοχεύοντας στην ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης. Ως συμπλήρωμα, ορίζεται οποιοδήποτε τρόφιμο, πόσιμο υγρό (εκτός από νερό), χάπι, gel, συμπυκνωμένο διάλυμα, σκόνη, κάψουλα, κάλυμμα ζελατίνης, ταμπλέτα ζελατίνης (geltab) ή σταγόνες, που σκοπό έχει να επηρεάσει τη δομή του σώματος, τη λειτουργία του ή τη διατροφική κατάσταση. Τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, αμινοξέα, αλλά και μη απαραίτητες ουσίες και ίχνη απαγορευμένων ουσιών, κυρίως αναβολικών και διεγερτικών. Η λήψη τους χωρίς λόγο είναι όχι μόνο άστοχη, αλλά και επιζήμια για την υγεία των αθλητών. Η χορήγησή τους θα πρέπει να συνταγογραφείται από διατροφολόγο ή αθλητίατρο, εφόσον κρίνεται απολύτως αναγκαία.

## Βασικοί κανόνες αθλητικής υγιεινής

Κάθε αθλητής πρέπει να υιοθετεί την αθλητική ζωή και να τηρεί τους παρακάτω κανόνες αθλητικής υγιεινής:

1. Επαρκής νυχτερινός ύπνου (τουλάχιστον οκτώ ώρες).
2. Σωστή στοματική υγιεινή (πλύσιμο δοντιών πρωί-βράδυ, αποφυγή πολλών τροφών που περιέχουν ζάχαρη).
3. Κατά την προπόνηση, καθαρός, άνετος και απορροφητικός για τον ιδρώτα ρουχισμός (βαμβακέρα σλιπς και κάλτσες, σε άσχημες καιρικές συνθήκες φόρμα προπόνησης, αδιάβροχο, σκούφος και πετσέτα).
4. Κατάλληλα για το ποδόσφαιρο παπούτσια με τάπες. Μετά την προπόνηση, σωστό καθάρισμα των παπουτσιών, στέγνωμα των υγρών παπουτσιών και αλλαγή στις κάλτσες.
5. Περικνημίδες στην προπόνηση και στον αγώνα.
6. Μετά την προπόνηση, μπάνιο ή ντους με σαπούνι. Χρησιμοποιήστε πάντοτε σαγιονάρες μπάνιου στα λουτρά, μη φεύγετε από το γήπεδο με βρεγμένα μαλλιά, χρησιμοποιήστε πάντοτε σκούφο φεύγοντας τις ψυχρές μέρες, αλλάξτε πάντοτε εσώρουχα μετά το ντους.
7. Δεν πρέπει να προπονείται αθλητής που νιώθει αδιαθεσία.

## Ντόπινγκ

Ντόπινγκ στον αθλητισμό είναι η χρήση ουσιών ή/και μεθόδων, που τεχνητά αυξάνουν την απόδοση είτε στον αγώνα, είτε κατά την προετοιμασία, με τρόπο που παραβαίνει την αθλητική ηθική και καταστρέφει την υγεία του αθλητή.

Πέρα από την καταστρατήγηση της κάθε προσωπικής ή αθλητικής ηθικής, το ντόπινγκ είναι πάνω από όλα επικίνδυνο για την υγεία, έχει προσωρινά αποτελέσματα και καθιστά αβέβαιο το μέλλον του αθλητή. Οι παραβάτες αθλητές αντιμετωπίζουν αυστηρές πειθαρχικές και ποινικές κυρώσεις, όπως ορίζεται από



το νόμο, αφού το ντόπινγκ αποτελεί πειθαρχικό παράπτωμα και διώκεται ποινικά.

Υπάρχουν πέντε κατηγορίες απαγορευμένων ουσιών σε έλεγχο ντόπινγκ, τόσο εντός όσο και εκτός αγώνων:

1. Αναβολικοί παράγοντες
2. Πεπτιδικές ορμόνες και συγγενείς ουσίες.
3. Βήτα-2 αγωνιστές.
4. Παράγοντες με αντι-օιστρογονική δράση.
5. Διουρητικά και παράγοντες συγκάλυψης.

Εντός αγώνων, ο κατάλογος απαγορευμένων ουσιών περιλαμβάνει και:

1. Διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (αμφεταμίνη, κοκαΐνη, μεθυλφενιδάτη).
2. Ναρκωτικά - κατασταλτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος (οπιοειδή, συμπαθομιμητικά, ψυχομιμητικά).
3. Καναβινοειδή.
4. Γλυκοκορτικοστεροειδή.
5. Άλκοολ και βήτα-αναστολείς.

Οι περισσότερες ουσίες ντόπινγκ είναι εξαιρετικά επικίνδυνες, όταν δεν χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς, με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των αθλητών, προκαλώντας:

1. Παθήσεις του ήπατος
2. Καρκινογένεση
3. Ενδοκρινικές διαταραχές
4. Διαταραχές λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος
5. Καρδιαγγειακές παθήσεις
6. Αιφνίδιο θάνατο.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζει ένας αθλητής, είναι ότι **το ντόπινγκ μπορεί να τον σκοτώσει και σε κάθε περίπτωση σκοτώνει τον αθλητισμό**. Πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη και τους κινδύνους του ντόπινγκ μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: [www.doping-prevention.com](http://www.doping-prevention.com).

The booklet is titled "Monitoring the Knowledge about Medical Side Effects of Doping" and is associated with TUM University Munich. It includes sections such as "Εργασία της ΤΜ - Στάδιο Εναρξης" and "Ενημέρωση για τους κινδύνους από το ντόπινγκ". It also features a diagram of a human figure with colored dots representing different body systems, and logos for various organizations involved in anti-doping.

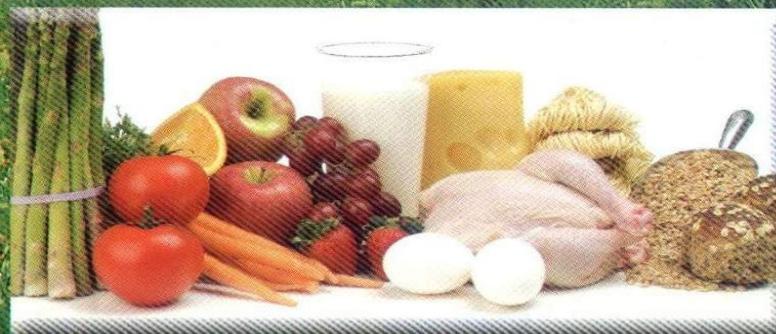
## Συμβουλές διατροφής

1. Οι υδατάνθρακες (πατάτες, ρύζι, μακαρόνια, κ.α.) πρέπει να περιλαμβάνονται σε αφθονία στο διαιτολόγιο των αθλητών.
2. Η υπερβολική κατανάλωση λίπους από τον αθλητή πρέπει να αποφεύγεται.
3. Η λήψη τροφής θα πρέπει να πραγματοποιείται 3-4 ώρες πριν από την προπόνηση ή τον αγώνα.
4. Το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να αποτελείται από πλούσιο πρωινό, ένα κύριο γεύμα, ένα βραδινό και πιθανόν 1 ή 2 ενδιάμεσα μικρογεύματα κυρίως από φρούτα.
5. Οι τροφές χαμηλής θρεπτικής αξίας (αλλαντικά, φαστ φουντ, αναψυκτικά, κ.α.) θα πρέπει να αποφεύγονται.
6. Συστήνεται η κατανάλωση άφθονων υγρών (3-5 λίτρα ημερησίως), με τη μορφή νερού και χυμών.
7. Το αθλητικό διαιτολόγιο πρέπει να ακολουθεί τη μεσογειακή δίαιτα.

**Πριν από την άσκηση,** το γεύμα πρέπει να είναι ελαφρύ, εύπεπτο, της αρεσκείας του αθλητή, να παρέχει επαρκείς ποσότητες υγρών και να αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες και όχι από τροφές πλούσιες σε λίπος ή φυτικές ίνες.

**Κατά την άσκηση,** κύριο μέλημα θα πρέπει να αποτελεί η πρόληψη της αιφυδάτωσης με την πρόσληψη ισοτονικών υγρών που περιέχουν υδατάνθρακες (150-300 ml κάθε 20 min, ανάλογα με το βαθμό εφίδρωσης).

**Μετά την άσκηση,** οι αθλητές πρέπει σύντομα να καταναλώσουν ένα πλήρες γεύμα που να περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Επίσης, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσφέρει στους αθλητές απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, για την ταχύτερη αποκατάσταση μικροτραυματισμών που προκαλούνται κατά την προπόνηση ή τον αγώνα.



## Πρώτες βοήθειες

### 1. Λιποθυμία

- Ελεγχος σφυγμών
- Μέτρηση αρτηριακής πίεσης
- Αναστήκωμα κάτω άκρων
- Αποφυγή εισρόφησης (πλάγια θέση)
- Χαλάρωμα ρούχων
- Λήψη ηλεκτροκαρδιογραφήματος

### 2. Εμετοί – Διάρροια

- Διακοπή άθλησης
- Ανάπausη
- Χορήγηση υγρών – ηλεκτρολιτών
- Ελαφρά δίαιτα

### 3. Οξύ θωρακικό άλγος

- Διακοπή άθλησης
- Ανάπausη σε κατακεκλιμένη θέση
- Κλήση EKAB

### 4. Οξύ κοιλιακό άλγος

- Διακοπή άθλησης
- Αναπαυτική θέση ατόμου
- Αποφυγή χορήγησης παυσίπονου
- Κλήση EKAB

### 5. Κατάγματα

- Διακοπή άθλησης
- Ακινητοποίηση του αθλητή
- Τοποθέτηση νάρθηκα / κολάρου
- Κλήση EKAB

### 6. Κρανιοεγκεφαλική κάκωση

- Διακοπή άθλησης
- Ακινητοποίηση του αθλητή
- Κλήση EKAB
- Λήψη ζωτικών σημείων



## AIDS

Το AIDS (Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας) είναι μία σοβαρή νόσος, η οποία προκαλείται από τον ιό HIV. Σήμερα, οι μισές από τις νέες μολύνσεις παρουσιάζονται μεταξύ νέων. Ο ιός HIV εντοπίζεται στο αίμα, το σπέρμα, τα κολπικά υγρά, το εγκεφαλονωτιαίο υγρό και το μητρικό γάλα. Έχει απομονωθεί επίσης στο σάλιο, τα δάκρυα, τα ούρα, τον ιδρώτα και τα βρογχικά εκκρίματα.

### Τρόποι προφύλαξης:

1. Σωστή τήρηση των κανόνων υγιεινής.
2. Ενημέρωση σε θέματα σχέσεων μεταξύ των δύο φύλων.
3. Σχολαστικός έλεγχος του προς μετάγγιση αίματος.
4. Αποφυγή κοινής χρήσης βελονών.
5. Αποστέρωση χειρουργικών και οδοντιατρικών εργαλείων.

### Τι πρέπει να γνωρίζουμε:

1. Συχνότερος τρόπος μετάδοσης στους εφήβους και ενήλικες είναι μέσω της σεξουαλικής επαφής.
2. Δεν πρέπει να έχουμε ποτέ σεξουαλική σχέση με κάποιον, χωρίς προφυλακτικό. Μία φορά μπορεί να είναι αρκετή για να μπει ο ιός στο αίμα μας.
3. Ο φορέας του AIDS δεν διακρίνεται από τα εξωτερικά χαρακτηριστικά.
4. Ο ιός HIV δεν ζει στον αέρα και στο νερό και καταστρέφεται εύκολα με κοινά απολυμαντικά (οινόπνευμα, αραιό διάλυμα χλωρίνης).
5. Ο καθένας μπορεί να διαπιστώσει εάν έχει μολυνθεί με τον ιό του AIDS, κάνοντας το ειδικό τεστ αντισωμάτων, το οποίο γίνεται δωρεάν στα ειδικά κέντρα και στα νοσοκομεία.



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Εργαστήριο Αθλητιατρικής

Τομέας Ιατρικής της Άθλησης - Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Διεύθυνση: Στρ. Μακρυγιάννη 20 (2ος όροφος)

T.K. 54635 Θεσσαλονίκη

Τηλ: 2310992184, Fax: 2310992183

e-mail: stergios@med.auth.gr

<http://spmedlab.phed.auth.gr>

[www.epsm.gr](http://www.epsm.gr)

## ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

### Αστέριος Δεληγιάννης

Καθηγητής Αθλητιατρικής Α.Π.Θ. - Καρδιολόγος

### Ευαγγελία Κουϊδή

Επίκουρη Καθηγήτρια Αθλητιατρικής Α.Π.Θ.  
Καρδιολόγος

### Νικόλαος Κουτλιάνος

Λέκτορας Τομέα Ιατρική της Άθλησης Α.Π.Θ.

### Μαμελετζή Δήμητρα

Συνεργάτιδα Εργαστηρίου Αθλητιατρικής Α.Π.Θ.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΤΟΜΕΑΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

