



# Εξεταστική Περίοδος και Λιποθυμία



Δεκέμβριος 2012



Πανεπιστήμιο  
Κύπρου

Υπηρεσία  
Ανθρώπινου  
Δυναμικού

Τομέας  
Ασφάλειας και  
Υγείας

Νοσηλευτικοί Λειτουργοί

Σταύρη Ζήνωνος Φωτεινή Καλογήρου

## Τι είναι το λιποθυμικό επεισόδιο;



**Λιποθυμικό επεισόδιο** ονομάζεται η αιφνίδια

και παροδική απώλεια της συνείδησης, συνοδευόμενη από αυτόματη ανάνηψη. Ο βασικός μηχανισμός που οδηγεί στη λιποθυμία είναι η ξαφνική μείωση της ροής του αίματος προς τον εγκέφαλο. Τα λιποθυμικά επεισόδια είναι συχνά και είναι δυνατόν να συμβούν σε υγιή άτομα, λόγω σωματικής εξάντλησης, έντονης συγκίνησης, αντίδρασης στον πόνο, αφυδάτωσης και υπογλυκαιμίας. Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις λιποθυμικών επεισοδίων, που συνδυάζονται με παθολογικές καταστάσεις, όπως καρδιακού τύπου, αγγειακού τύπου ή ακό-

μη νευρολογικού τύπου παθήσεις.

**Συμπτώματα** που μπορούν να παρουσιαστούν πριν από μια λιποθυμία είναι ζαλάδα, αδυναμία, αίσθημα μείωσης ακοής και όρασης, ναυτία, εφίδρωση, ταχυκαρδία και ωχρότητα δέρματος.

**Στόχος** για την αντιμετώπιση μιας λιποθυμίας είναι η βελτίωση της παροχής αίματος στον εγκέφαλο, με την ανύψωση των κάτω άκρων, η εξασφάλιση επαρκούς αερισμού και η καθησύχηση του πάσχοντος ούτως ώστε να αισθάνεται άνετα.



Η **εξεταστική περίοδος** είναι μια στρεσογόνος σωματική και ψυχική δοκιμασία για τους φοιτητές. Η συγκίνηση, το άγχος, η έλλειψη ξεκούρασης και επαρκούς ύπνου και οι αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες επηρεάζουν το αυτόνομο νευρικό σύστημα,

εμφανίζοντας περιοδικά δυσλειτουργίες, οι οποίες προκαλούν λιποθυμική τάση. Πάρολα αυτά η αξιοποίηση του διαθέσιμου χρόνου μελέτης παραγωγικά, μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει την απόδοση του φοιτητή.



## Πώς να αποφύγω τη λιποθυμία;



Η εξαντλητική σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια εξεταστικής περιόδου δε συνιστάται. Αντίθετα, το πλάνο μελέτης εάν συνδυάζει ήπιας μορφής σωματική άσκηση, μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.



Κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου ο φοιτητής πρέπει να κοιμάται επαρκώς, για τη ξεκούραση του αυτόνομου νευρικού συστήματος και την ομαλή αλληλεπίδραση του εγκεφάλου με τα υπόλοιπα όργανα του σώματος. Θα πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική κατανάλωση καφέ, τσάι, αλκοόλ που ενισχύουν την αύπνια.



Ο εξεταζόμενος είναι σημαντικό να χρησιμοποιεί υψηλής βιολογικής αξίας τρόφιμα, που τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια. Η κατανάλωση ενός καλού πρωτινού έχει ως αποτέλεσμα, μεγαλύτερη απόδοση, καλύτερη συγκέντρωση και ευκολότερη απομνημόνευση.