

Υγιεινή

Αγωγή υγείας - Επιδημιολογία

Βασίλης Πασχάλης

Αναπληρωτής Καθηγητής

ΣΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ

Ορισμοί

Υγιεινή είναι ο κλάδος της Ιατρικής Επιστήμης που μελετά τους παράγοντες, οι οποίοι αφορούν την υγεία του ανθρώπου, με σκοπό την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας.

Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας του ανθρώπου.

Πρόληψη είναι η λήψη μέτρων για την προστασία της υγείας και η αναστολή εμφάνισης της αρρώστιας.

Προαγωγή της υγείας, σημαίνει η διαδικασία μέσα στην οποία τα άτομα γίνονται ικανά να βελτιώσουν την υγεία τους.

Ορισμοί

Υγιεινή είναι ο κλάδος της Ιατρικής Επιστήμης που μελετά τους παράγοντες, οι οποίοι αφορούν την υγεία του ανθρώπου, με σκοπό την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας.

Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας του ανθρώπου.

Πρόληψη είναι η λήψη μέτρων για την προστασία της υγείας και η αναστολή εμφάνισης της αρρώστιας.

Προαγωγή της υγείας, σημαίνει η διαδικασία μέσα στην οποία τα άτομα **γίνονται** ικανά να βελτιώσουν την υγεία τους.

Πρόληψη

Πρωτοβάθμια είναι η εφαρμογή προληπτικών μέτρων για την αποφυγή της ασθένειας (π.χ., εμβολιασμός).

Δευτεροβάθμια είναι η έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας, πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα με σκοπό την έγκαιρη θεραπεία και αναστολή της εξέλιξής της (π.χ., τεστ Παπανικολάου και μέτρηση της αρτηριακής πίεσης).

Τριτοβάθμια είναι η εφαρμογή προληπτικών μέτρων κατά την εμφάνιση της ασθένειας, με σκοπό τη μείωση των επιπλοκών.

Υγιεινή

Ατομική Υγιεινή ασχολείται με τους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ατόμου και διατυπώνει αρχές για την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας. *Το νερό, το σαπούνι, η οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, τα ρούχα, η άσκηση, το σπίτι, η ψυχαγωγία, η ανάπαυση, η εργασία κ.α.*

Δημόσια Υγιεινή το σύνολο των μέτρων που εφαρμόζονται από το κράτος με σκοπό την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του πληθυσμού.

Εξυγίανση περιβάλλοντος, έλεγχος από λοιμώδη νοσήματα, οργάνωση υγειονομικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών.

Υγιεινή

Κοινωνική Υγιεινή (Β' ΠΠ) ασχολείται με κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες που επιδρούν βλαπτικά στην υγεία του πληθυσμού.

Doll έρευνες για συσχέτιση καπνίσματος και καρκίνου του πνεύμονα και Γ. Παπανικολάου ανακάλυψε το Pap-test πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Ψυχική Υγιεινή μέρος της Κοινωνικής Υγιεινής που εξετάζει τους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχική υγεία.

Ψυχική υγεία είναι η κατάσταση της συναισθηματικής ευαιξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται σε άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του επιτεύγματα (Π.Ο.Υ.).

Αγωγή υγείας

Αγωγή Υγείας διαδικασία που βοηθάει τα άτομα να πάρουν αποφάσεις και υιοθετούν συμπεριφορές με τις οποίες προασπίζουν και προάγουν την υγεία τους.

Όχι μόνο το άτομο να αποκτήσει γνώσεις, αλλά να διαμορφώσει θέσεις και να αλλάξει την συμπεριφορά του.

Παραδείγματα

Αγωγή υγείας αποσκοπεί στην:

i) Αλλαγή πεποιθήσεων ii) Αλλαγή της διάθεσης iii) Αλλαγή της συμπεριφοράς

Φορείς προαγωγής της Αγωγής υγείας

- 🌀 Το υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
- 🌀 Η οικογένεια
- 🌀 Το σχολείο
- 🌀 Οι χώροι εργασίας
- 🌀 Οι ασφαλιστικοί οργανισμοί
- 🌀 Η τοπική αυτοδιοίκηση
- 🌀 Το ανθρώπινο δυναμικό των υπηρεσιών υγείας
- 🌀 Τα ΜΜΕνημέρωσης

Υγεία

Ασκληπιός θεός της Ιατρικής
Υγεία, Ιασώ, Ακεσώ, Πανάκεια
Μαχάονας, Ποδαλείριος

Ιπποκράτης (5^{ος} αιώνας Π.Χ.) μίλησε για πρώτη φορά επιστημονικά για τα αίτια των λοιμωδών νοσημάτων («Περί ανέμων, υδάτων, τόπων» και «Περί διαίτης, υγιεινής επιδημιών»).

3 κατηγορίες ανθρώπων: οι «πραγματικά» υγιείς, οι ασθενείς, και οι «εν δυνάμει» ασθενείς.

Κατηγορίες ανθρώπων

Πραγματικά υγιείς αυτοί που δεν έχουν καμμία ασθένεια. Οι σωματικές και ψυχικές λειτουργίες τους είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια που καθορίζονται από την ηλικία, το φύλο, τον κοινωνικό και γεωγραφικό χώρο.

Ασθενείς η λειτουργική διαταραχή (σωματική, ψυχική) γίνεται αντιληπτή (π.χ., πόνος, ίκτερος) και καταφεύγουν στην θεραπευτική ιατρική.

Εν δυνάμει ασθενείς βρίσκονται σε ενδιάμεση κατάσταση, φαίνονται υγιείς, αλλά έχουν υποστεί βλάβες χωρίς να το γνωρίζουν, συνεχίζουν να ζουν κανονικά μέχρι να εκδηλωθεί η ασθένειά τους.

Επιδημιολογία

Επιστήμη που μελετά τα αίτια και τη συχνότητα των νοσημάτων, ερευνά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν την κατανομή τους και υποδεικνύει μέτρα πρόληψης.

- ⊙ **Επιδημία** αυξημένη συχνότητα μιας νόσου σε μικρό χρονικό διάστημα
- ⊙ **Επιδημική έκρηξη** ξαφνική εμφάνιση επιδημίας.
- ⊙ **Πανδημία** εξάπλωση επιδημίας σε άλλες χώρες.
- ⊙ **Ενδυμία** λοίμωξη για μεγάλο χρονικό διάστημα σε έναν πληθυσμό.
- ⊙ **Επίπτωση** αριθμός νέων κρουσμάτων της νόσου σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- ⊙ **Επιπολασμός** σύνολο των κρουσμάτων σε μια δεδομένη χρονική στιγμή.
- ⊙ **Πληθυσμιακή ανοσία** ποσοστό των ατόμων στον πληθυσμό που έχουν ανοσία.

Λοιμώδη νοσήματα

Μόλυνση, επώαση, λοίμωξη, θεραπεία/θάνατος

- ⊗ **Άμεση μετάδοση** συνουσία, φιλή, σταγονίδια (φτάρνισμα, βήχας), επαφή με μικροοργανισμούς στο περιβάλλον (τέτανος), με δάγκωμα (λύσσα)
- ⊗ **Έμμεση μετάδοση** μεταφορά με την παρεμβολή ενός ξενιστή (π.χ., έντομο, νερό, αέρας).