



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΑΝΟΙΚΤΑ ακαδημαϊκά
μαθήματα ΠΠ

Προαγωγή Υγείας – Πρόληψη Νόσου – Ιατρική κοινότητας

Δημόσια Υγεία στην καθημερινή πρακτική (ζωή)

Απόστολος Βανταράκης
Αναπληρωτής Καθηγητής Υγιεινής
Πανεπιστήμιο Πατρών

Τι είναι η Δημόσια Υγεία;

- Οργανωμένη δραστηριότητα της κοινωνίας που έχει σαν στόχο:
 - την προαγωγή
 - την προστασία
 - τη βελτίωση
 - και την αποκατάσταση (όπου είναι απαραίτητο) της υγείας ατόμων, ομάδων ή και ολόκληρου του πληθυσμού.

Dictionary of Public Health
J. Last



Τι σημαίνει όμως καθημερινά & πρακτικά, Δημόσια Υγεία;

- Να διαπιστώσουμε τα προβλήματα μας.
- Να μάθουμε για τις ανάγκες μας.
- Να βρούμε τις λύσεις μας.

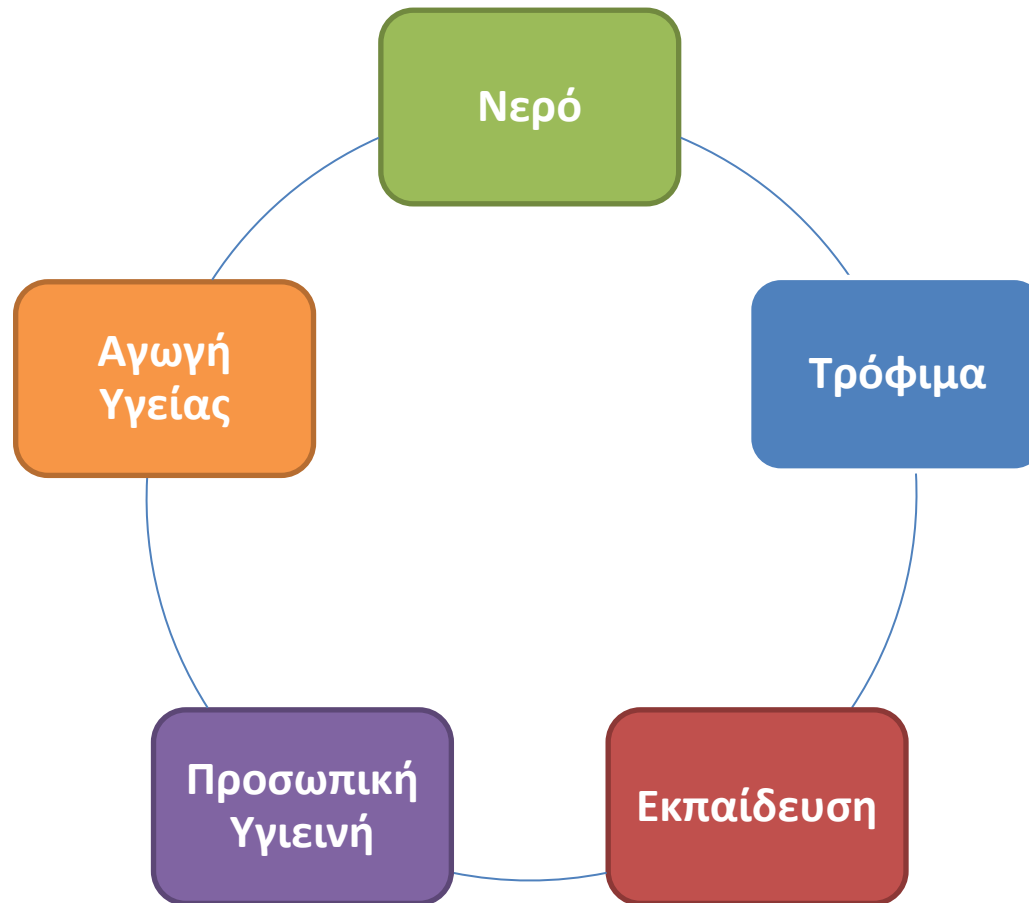


Παράγοντες από τους οποίους επηρεάζεται η Δημόσια Υγεία

- Περιβάλλον
- Το ενδιαφέρον των ατόμων αλλά και της κοινωνίας για την Δημόσια υγεία
- Προσωπική υγιεινή
- Φροντίδα υγείας
- Επιδημίες



Από τι επηρεάζεται η Δημόσια Υγεία καθημερινά;



Τι πρέπει να προσέχουμε;

- Το νερό που πίνουμε
- Τα τρόφιμα που τρώμε
- Τους χώρους μας και τα σκουπίδια ή απόβλητα μας
- Την προσωπική μας καθαριότητα
- Την πρόληψη μας σε θέματα όπως:
 - Εμβολιασμοί
 - Φυματίωση
 - Πολιομυελίτιδα
 - Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Την αγωγή υγείας μας σε θέματα όπως:
 - Κάπνισμα
 - Αλκοόλ
 - Ναρκωτικά



Μερικά στοιχεία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας:

- Κάθε 8 δευτερόλεπτα ένα παιδί πεθαίνει από μια υδατογενή ασθένεια.
- Κάθε χρόνο περισσότεροι από 5.000.000 άνθρωποι πεθαίνουν από ασθένειες που σχετίζονται με μη ασφαλές πόσιμο νερό ή ανεπαρκή επεξεργασία.
- Αν παρέχεται επαρκή επεξεργασία του νερού τότε:
 - 200.000.000 λιγότερα περιστατικά γαστρεντερίτιδας.
 - 2.100.000 λιγότεροι θάνατοι από διάρροια.



Περιβάλλον

- **Φυσικό**
 - Καθαρό περιβάλλον → Λιγότερες ασθένειες
- **Κοινωνικό**
 - Σπίτι
 - Κοινωνικός περίγυρος



Φυσικό Περιβάλλον

- Νερό
- Τρόφιμα
- Σκουπίδια-απόβλητα



Νερό

Μπορεί να είναι **επικίνδυνο** για την υγεία μας;

- **Όχι** όταν είναι νερό που ελέγχεται τακτικά.
- **Ναι** όταν είναι νερό που λαμβάνεται τυχαία και μπορεί να περιέχει:

- Μικροοργανισμοί
- Νιτρικά & Νιτρώδη
- Βαρέα μέταλλα



Πως θα πίνουμε ασφαλές νερό;

- Δεν πίνουμε νερό από ποτάμια ή λίμνες ή όταν κολυμπάμε.
- Πίνουμε νερό μόνο από βρύσες που ελέγχονται για την ποιότητα του νερού τους.
- Όταν κάποια άτομα έχουν διάρροια, ειδικά τα παιδιά πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι.
- Τα άτομα αυτά δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με άλλους.
- Αν πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε νερό όχι καλής ποιότητας το βράζουμε πριν το καταναλώσουμε.



Μικροοργανισμοί επικίνδυνοι για ασθένειες μπορεί να βρεθούν σχεδόν παντού:

- Κόπρανα.
- Χώμα και νερό.
- Ποντίκια, αρουραίοι, έντομα και κατοικίδια.
- Ψάρια, αγελάδες, κοτόπουλα, χοίροι.
- Άνθρωποι (πετσέτες, στόμα, μύτη, χέρια).
- Νύχια και δέρμα.



Διάρροια

- 1.8 εκατ. πεθαίνουν παγκοσμίως από κακή ποιότητα νερού.
- Το 90% είναι κάτω από 5 ετών.
- Το 88% των διαρροιών οφείλονται σε μη υγιεινό νερό
- Η βελτίωση στην ποιότητα του νερού που καταναλώνεται θα μειώσει τα ποσοστά της διάρροιας κατά 6%- 25%.
- Η εκπαίδευση, η γνώση και το **πλύσιμο των χεριών** θα μειώσει τη διάρροια κατά 45%.



Τι τρώμε;

Ρόλος της διατροφής:

- Την αύξηση του σώματος.
- Τη συντήρηση του οργανισμού μας.
- Τις ενεργειακές απαιτήσεις του οργανισμού.



Βήματα για καθαρότερο φαγητό

- Πλένουμε τα χέρια μας πριν το χειρισμό του φαγητού και συχνά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του.
- Πλένουμε τα χέρια μας αμέσως μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα.
- Πλένουμε όλες τις επιφάνειες στις οποίες ετοιμάζουμε φαγητά.
- Προστατεύουμε την κουζίνα από έντομα, ζώα.



- Χωρίζουμε τα ωμά από τα μαγειρεμένα φαγητά.
- Καταναλώνουμε τα μαγειρεμένα όσο πιο σύντομα γίνεται.



- Μαγειρεύουμε το φαγητό αρκετά.
- Ζεσταίνουμε τα φαγητά σε υψηλή θερμοκρασία.
- Δεν αφήνουμε τα τρόφιμα εκτεθειμένα εκτός ψυγείου (για πάνω από 2 ώρες).



- Χρησιμοποιούμε καθαρό νερό για το μαγείρεμα.
- Χρησιμοποιούμε όσο πιο φρέσκα τρόφιμα.
- Πλένουμε καλά τα τρόφιμα.
- Δεν χρησιμοποιούμε ληγμένα τρόφιμα.



Χώροι

- Καθαροί.
- Χωρίς σκουπίδια.
- Χωρίς άχρηστα αντικείμενα.
- Να πλένονται συχνά.
- Να είναι ελεύθεροι από ζώα.



Χώροι-Ζώα

- **Νόσοι από τα ζώα**
 - Κάθε ασθένεια ή μόλυνση που μεταδίδεται από τα ζώα στον άνθρωπο ταξινομείται ως ζωνόσος.
 - Πάνω από 200 ζωνόσοι έχουν περιγραφεί.
- Πρέπει να αποφεύγεται τα ζώα να κυκλοφορούν ελεύθερα στους χώρους
- Τα ζώα πρέπει να εμβολιάζονται και να ελέγχονται για ασθένειες

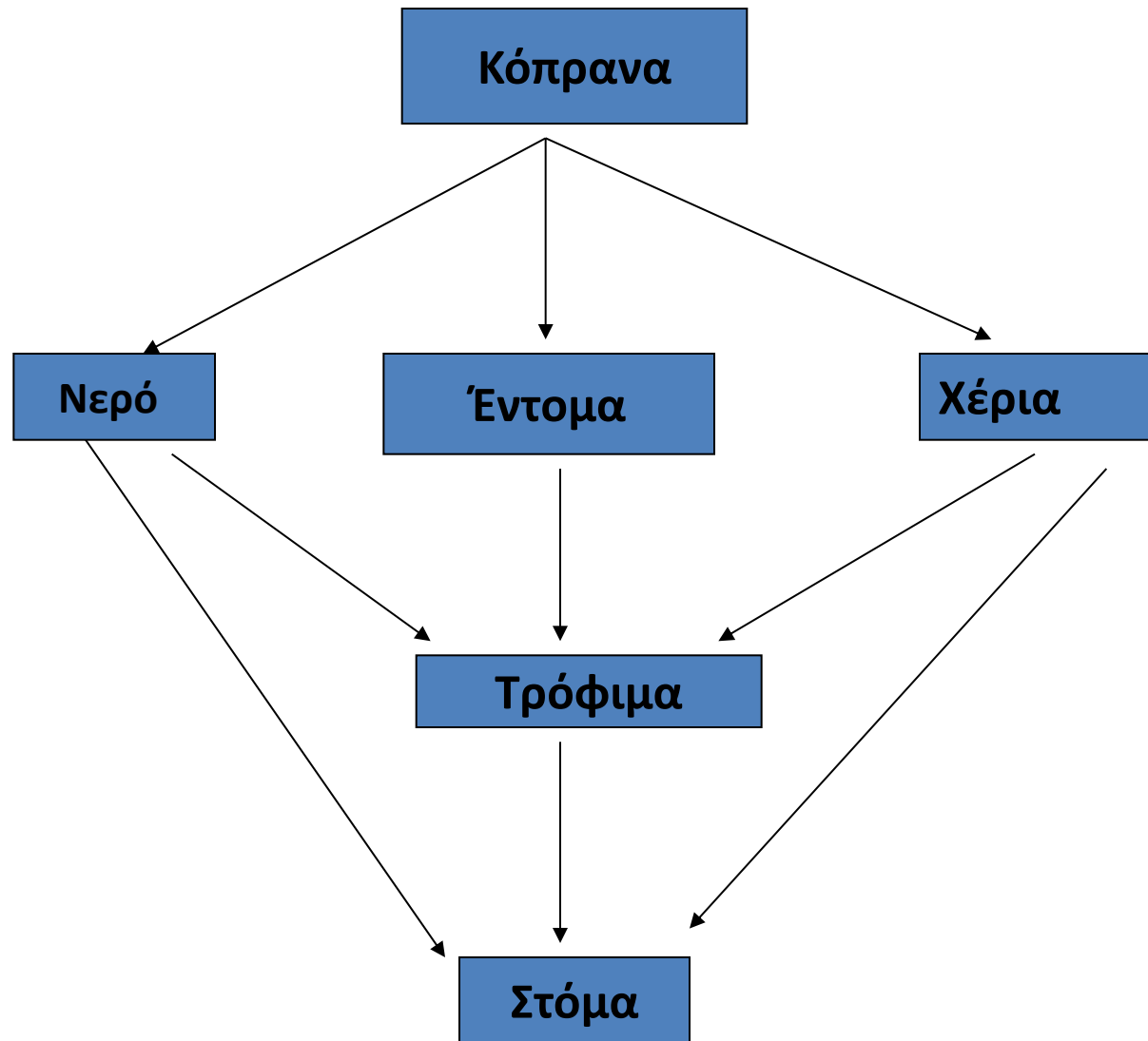


Προσωπική Υγιεινή

Είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της υγείας και την μείωση των ασθενειών:

- Τι πρέπει να προσέξουμε:
 - Πλυνόμαστε καθημερινά.
 - Πλένουμε τα ρούχα που αποτελούν εστίες μικροβίων.
 - Αερίζουμε τα σεντόνια και τις κουβέρτες.
 - Ανατρέχουμε στο γιατρό σε επίμονα προβλήματα υγείας.





Αν αποτύχουν αυτά τα μέτρα;;;

Επιδημίες



Φυματίωση

- Μολύνει εκατομμύρια κάθε χρόνο.
- Μπορεί να προληφθεί και να θεραπευτεί
- Μεταδίδεται μέσω φτερνίσματος, βήχα, ομιλίας.
- Αφορά όλους τους ανθρώπους, ηλικίες και κοινωνικοοικονομικό επίπεδο
- **Σημαντικοί παράγοντες κινδύνου είναι:**
 - Κοντινή επαφή με άτομο που έχει την ασθένεια
 - Ασθένεια HIV
 - Φτώχεια
 - Κακή διατροφή
 - Έλλειψη σταθερής διαμονής
- **Συμπτώματα:** βήχας για πάνω από 2-3 εβδομάδες, παραγωγή φλέγματος, απώλεια βάρους, πόνος στο στήθος, πυρετός, κούραση
- Σημαντικό μέτρο είναι η καλή και υγιεινή διατροφή
- Λήψη φαρμάκων



Πολιομυελίτιδα

- Προσβάλλει το νευρικό σύστημα και μπορεί να προκαλέσει νευρική παράλυση σε μερικές ώρες!!!
- Μολυνόμαστε από το στόμα και ο ιός πολλαπλασιάζεται στο έντερο.
- Αρχικά συμπτώματα είναι ο πυρετός, ο πονοκέφαλος, ο εμετός, η ακαμψία και οι πόνοι στις αρθρώσεις.
- Μια στις 200 μολύνσεις καταλήγει σε παράλυση (συνήθως στα πόδια).
- Άτομα σε κίνδυνο: Παιδιά κάτω από 5 ετών.
- **Πρόληψη:** Εμβόλιο και όχι θεραπεία.
- **Περιστατικά:** μείωση κατά 95% από το 1988, 4 χώρες ενδημικές.
- Το 2005, πάνω από 400 εκατ. παιδιά ανοσοποιήθηκαν σε 49 χώρες.
- Αύξηση στα περιστατικά πολιομυελίτιδας το 2006 (κυρίως λόγω της Νιγηρίας).



Ηπατίτιδα Α

- Η μετάδοση γίνεται κυρίως μέσω της στοματο-πρωκτικής οδού
- Μολύνσεις συμβαίνουν σε νωρίς στη ζωή σε περιοχές όπου οι συνθήκες υγιεινής και ζωής είναι κακές.
- Με τη βελτίωση της υγιεινής του νερού, οι μολύνσεις μειώνονται
- Ο ιός εκκρίνεται στα κόπρανα και μπορούν να επιβιώσουν στο περιβάλλον και να μολύνουν τα τρόφιμα και το νερό.
- Μετάδοση από άτομο σε άτομο σε φτωχές υγειονομικές συνθήκες
- Σε ενδημικές περιοχές, μολύνσεις με HAV κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας.
- Σε περιοχές με φτωχές συνθήκες σχεδόν όλα τα παιδιά κάτω από 9 ετών μολύνονται.
- Πολλές λοιμώξεις είναι χωρίς συμπτώματα.
- Προσοχή στις συνθήκες υγιεινής κυρίως του νερού!!!



Ηπατίτιδα Β

- Ηπατίτιδα Β: φλεγμονή στο ήπαρ.
- Προκαλεί ηπατική ανεπάρκεια, κίρρωση και καρκίνωμα.
- Φορείς για χρόνια.
- Η μόλυνση μπορεί να γίνει νωρίς στα παιδιά χωρίς συμπτώματα.
- Κάθε χρόνο πάνω από 4 εκατ περιπτώσεις και 25% φορείς.
- 1 εκατ. άνθρωποι πεθαίνουν.
- Μεταδίδεται με αίμα ή σωματικά υγρά και σεξουαλική πράξη.
- Παραμένει στις επιφάνειες για πάνω από μια εβδομάδα π.χ ξυραφάκια, κηλίδες αίματος.
- Δεν διαπερνάει το δέρμα ή το βλεννογόνο.
- Μεταδίδεται από την μητέρα στο παιδί **μόνο κατά το τοκετό**, το οποίο πρέπει να εμβολιαστεί κατά τη γέννηση.
- Πολλαπλοί ερωτικοί σύντροφοι μπορεί να είναι επικίνδυνοι.
- Οι φορείς μπορεί να μην τους καταλαβαίνουμε.



Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

- Σύφιλη
- Γονόρροια
- Έρπης γεννητικών οργάνων

Η μόνη λύση



και AIDS...

New HIV diagnoses per million population, WHO European Region, cases reported in 2005



Χρόνια νοσήματα

- Υπάρχει υψηλό ποσοστό χρόνιων παθήσεων:
 - Υπέρταση (πίεση)
 - Διαβήτης (σάκχαρο)
 - Υπερχοληστεριναιμία (χοληστερίνη)

Βασικές Αιτίες:

- Κάπνισμα
- Παχυσαρκία



Κάπνισμα

- Υπεύθυνο για τον καρκίνο του πνεύμονα.
- Υπεύθυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα .
- Αύξηση θνησιμότητας.
- Πρόσφατα έχει ενοχοποιηθεί για το καρκίνο της ουροδόχου κύστης.



Αγωγή Υγείας

- Σημαντικό πρόβλημα η υγιεινή του στόματος.
- Σημαντικός είναι ο έλεγχος των δοντιών σε όλες τις ηλικίες.
- Προληπτικοί ιατρικοί έλεγχοι, επαφή με τους γιατρούς και τα συστήματα υγείας.
- Για τα **νεογέννητα** (μέχρι 1 μήνα) και μωρά (μέχρι 1 έτος), η πρόληψη και η φροντίδα για τις ασθένειες είναι πολύ σημαντικές.
- Η πρόληψη (όπως καλή διατροφή, εμβόλια, προληπτικοί έλεγχοι) στα **μικρά παιδιά** είναι πολύ σημαντική για την αποφυγή λοιμώξεων.
- Σημαντικό πρόβλημα οι ωτίτιδες.
- Για τις αναπνευστικές ασθένειες στα παιδιά, σημαντικός παράγοντας ελέγχου είναι η ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους.
- Η κακή διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας για το θάνατο των παιδιών.
- Στην **παιδική και εφηβική ηλικία**, η πρόληψη παίζει σημαντικό ρόλο σε θέματα όπως η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, η χρήση ουσιών τα ατυχήματα και τις πληγές.



Πρωτοβάθμια Αγωγή Υγείας

Αιτίες θανάτου για παιδιά κάτω από 15 έτη

- ☐ Ατυχήματα στο δρόμο (περισσότερα στα αγόρια)
- ☐ Δηλητηριάσεις
- ☐ Πτώσεις
- ☐ Πνιγμοί



Οικογενειακός προγραμματισμός

- ☐ Εγκυμοσύνη σε μικρές ηλικίες
- ☐ Ανάγκη για έλεγχο μέσω αντισύλληψης
- ☐ Πρόωρες γεννήσεις
- ☐ Ολιγοβαρή μωρά
- ☐ Αυξημένη βρεφική θνησιμότητα

Λύση: Φροντίδα υγείας και επίσκεψη στο νοσοκομείο



Εμβολιασμοί

- Ανοσοποίηση είναι η διαδικασία όπου ένα άτομο γίνεται άνοσο ή ανθεκτικό σε ένα μολυσματικό παράγοντα, με τη χορήγηση ενός εμβολίου.
- Είναι σημαντικό εργαλείο για τον έλεγχο και την εξάλειψη λοιμωδών νόσων.
- Είναι ίσως το πιο αποτελεσματικό όπλο που έλυσε προβλήματα όπως η πολιομυελίτιδα ή η ευλογιά.
- Έχει καθορισμένες ομάδες στόχους.
- Δεν χρειάζεται αλλαγή στο τρόπο ζωής.
- Η πολιομυελίτιδα μειώθηκε κατά 99%.
- Μεταξύ 1999 και 2004, οι θάνατοι από ιλαρά μειώθηκαν από 48%.
- Ο τέτανος έχει μειωθεί σε 9 από τις 58 χώρες σε κίνδυνο.
- Νέα εμβόλια έχουν αρχίσει να εισάγονται με σημαντικά αποτελέσματα όπως στην ηπατίτιδα Β.
- Πρόοδος στην ανάπτυξη νέων εμβολίων θα βοηθήσει ακόμα περισσότερο.



Τέλος Ενότητας



Σημείωμα Αναφοράς

- Copyright Πανεπιστήμιο Πατρών, Απόστολος Βανταράκης, 2015. «Προαγωγή Υγείας – Πρόληψη Νόσου – Ιατρική κοινότητας. Δημόσια Υγεία στην καθημερινή πρακτική (ζωή)». Έκδοση: 1.0. Πάτρα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:<https://eclass.upatras.gr/courses/ME D835/>

Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Πατρών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:

- που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
- που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
- που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο

Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.