



PUBLIC HEALTH
MEDICAL SCHOOL

Δημόσια Υγεία στην καθημερινή πρακτική (ζωή)

Απόστολος Βανταράκης
Καθηγητής Υγιεινής
Εργαστήριο Υγιεινής
Ιατρική Σχολή
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



Τι σημαίνει όμως καθημερινά & πρακτικά, Δημόσια Υγεία;

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



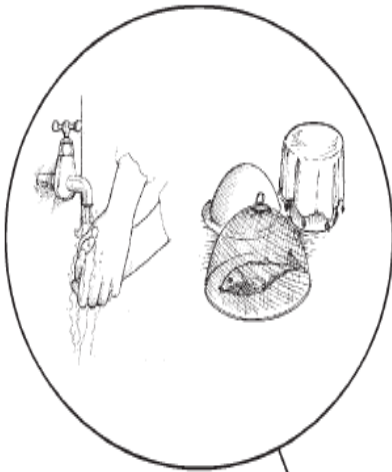
Παράγοντες από τους οποίους επηρεάζεται η Δημ. υγεία

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

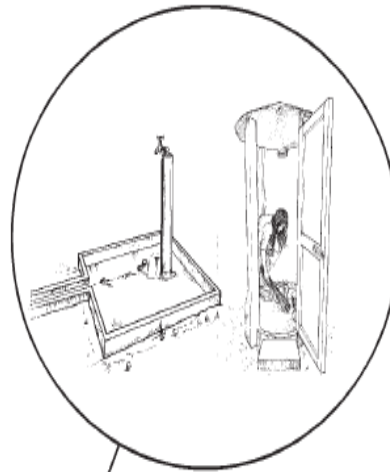


Από τι επηρεάζεται η Δημόσια Υγεία καθημερινά;

Νερό
& τρόφιμα



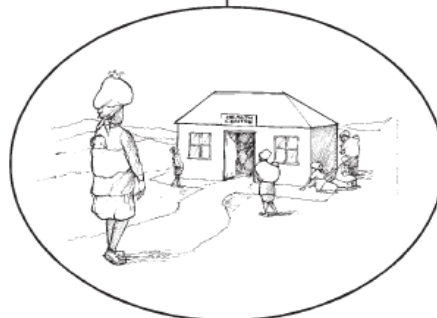
Προσωπική
Υγιεινή



Εκπαίδευση



Αγωγή Υγείας





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

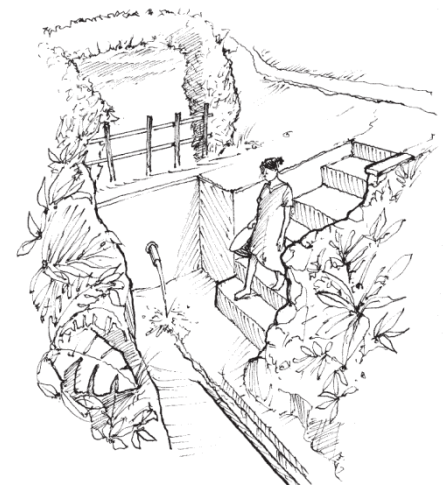
Μπορεί να είναι **επικίνδυνο** για την υγεία μας;

- **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%.



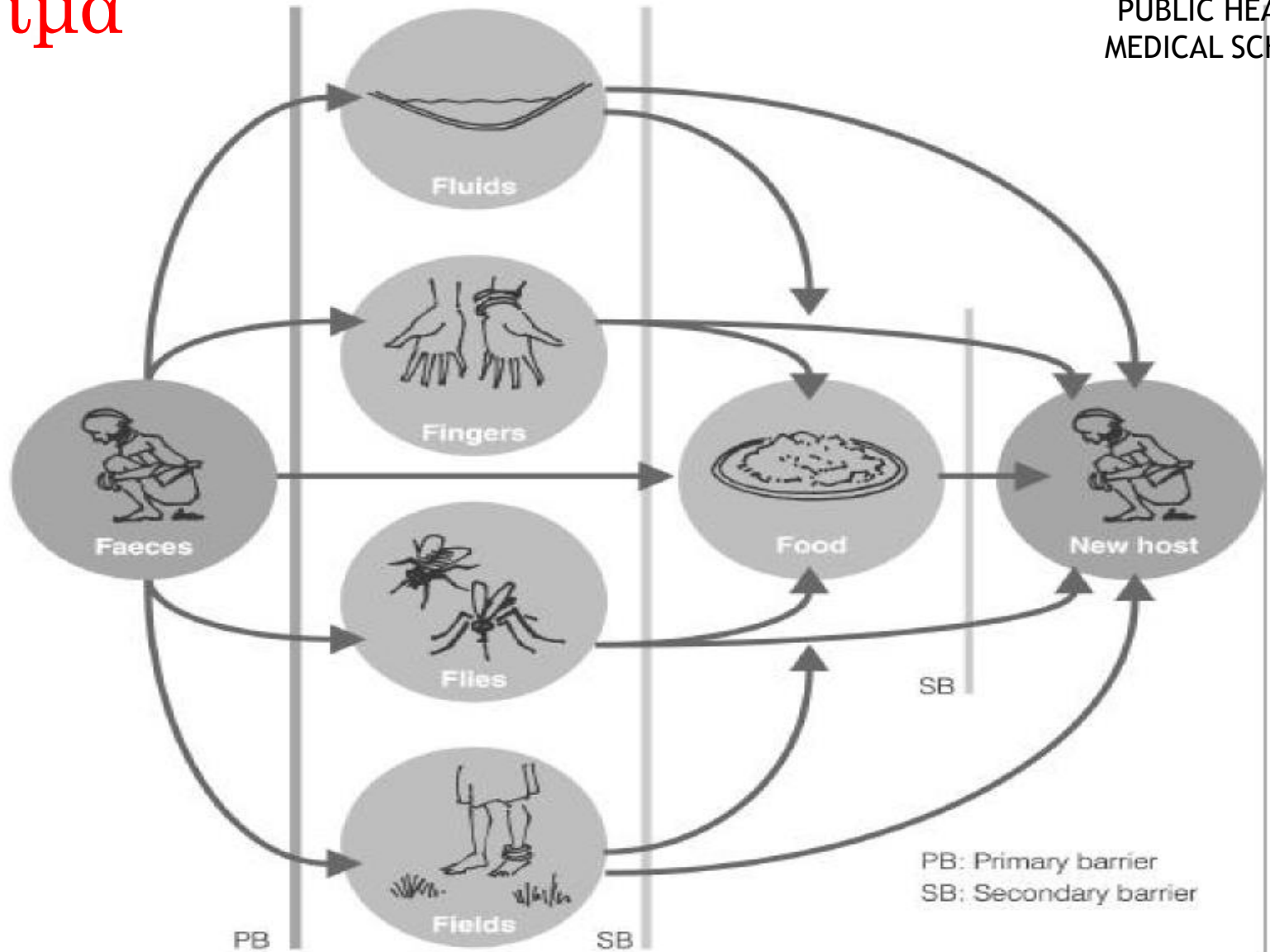
Τι τρώμε;

Ρόλος της διατροφής

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



Τρόφιμα



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

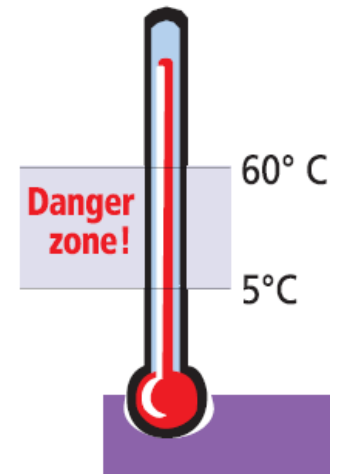


- Χωρίζουμε τα ωμά από τα μαγειρεμένα φαγητά
- Καταναλώνουμε τα μαγειρεμένα όσο πιο σύντομα γίνεται





- 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



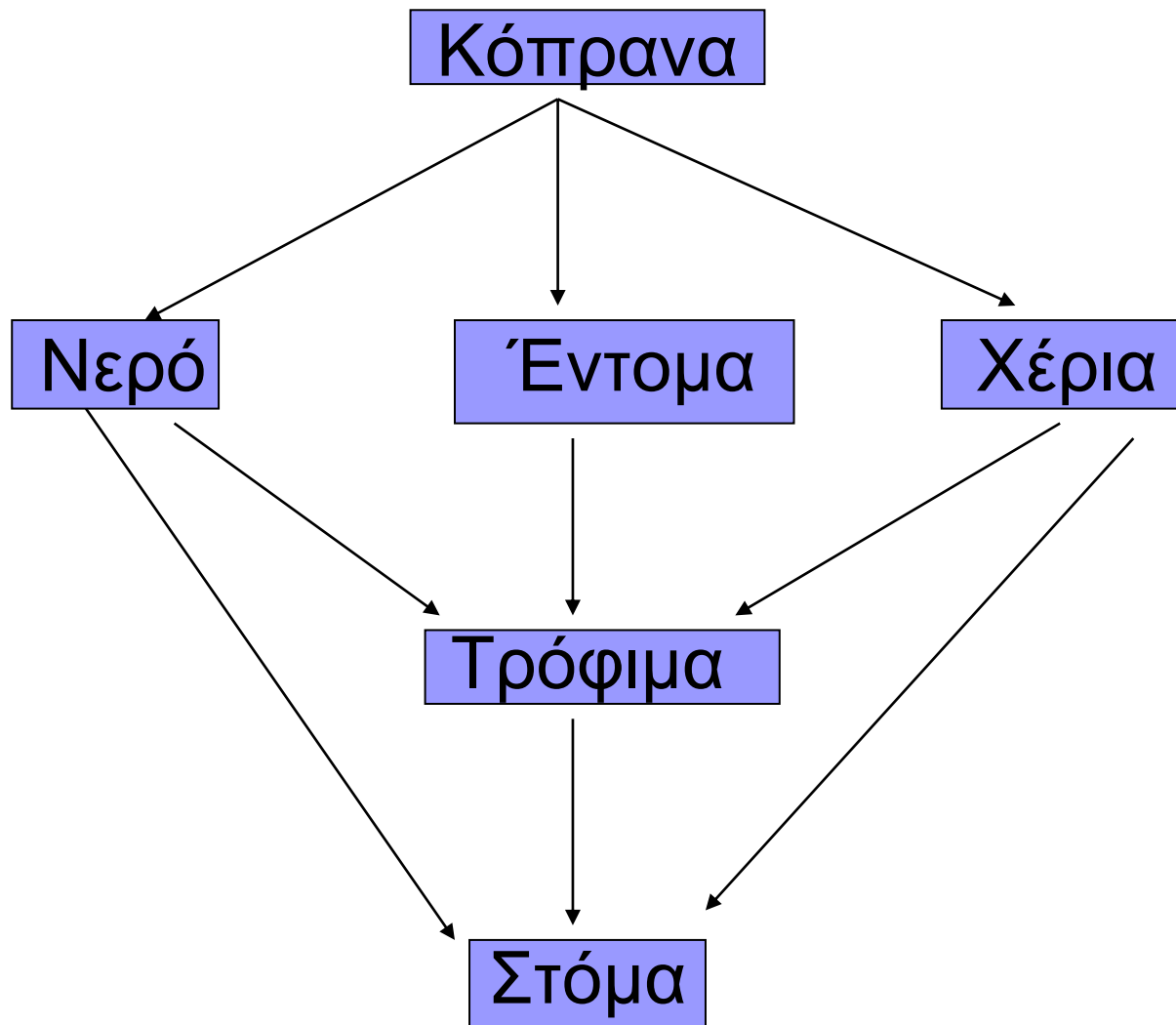
Προσωπική Υγιεινή

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

■ Τι πρέπει να προσέξουμε:

- Πλενόμαστε 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





Μεταδιδόμενα νοσήματα ... *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

Μεταδιδόμενα νοσήματα . . . **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)



Μεταδιδόμενα νοσήματα... *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!!!**



Μεταδιδόμενα νοσήματα... 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





Χρόνια νοσήματα

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

Βασικές Αιτίες:

- Κάπνισμα
- Παχυσαρκία



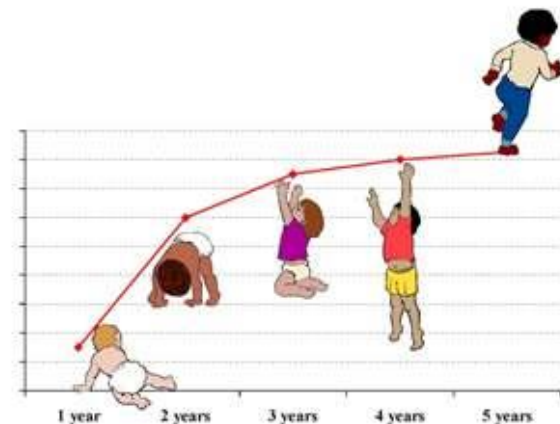
Κάπνισμα

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



Αγωγή Υγείας

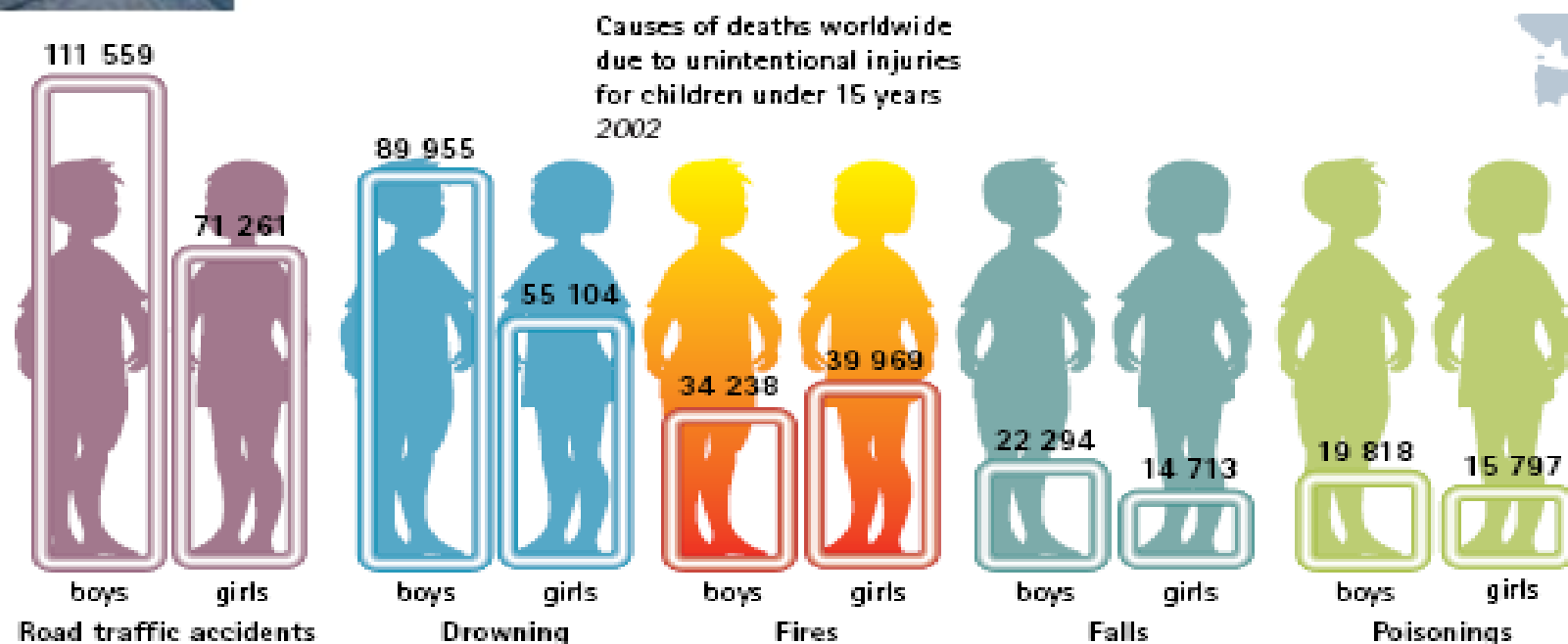
- Σημαντικό πρόβλημα η υγιεινή του στόματος.
- Σημαντικός είναι ο έλεγχος των δοντιών σε όλες τις ηλικίες
- Προληπτικοί ιατρικοί έλεγχοι, επαφή με τους γιατρούς και τα συστήματα υγείας
- Για τα **νεογέννητα** (μέχρι 1 μήνα) και μωρά (μέχρι 1 έτος), η πρόληψη και η φροντίδα για τις ασθένειες είναι πολύ 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 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 .





PUBLIC HEALTH
MEDICAL SCHOOL

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας



Απόστολος Βανταράκης
Καθηγητής
avanta@upatras.gr
Εργαστήριο Υγιεινής
Τμήμα Ιατρικής,
Πανεπιστήμιο Πατρών