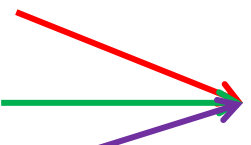


Υγιεινή Κεφ. 1

Υγιεινή

Ο κλάδος της Ιατρικής Επιστήμης που μελετά
τους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου,
με σκοπό
την **πρόληψη** της νόσου,
τη **διατήρηση**
και **προαγωγή**
της υγείας.

Ορισμός της Υγείας κατά τον Π.Ο.Υ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

Υγεία είναι η κατάσταση της **πλήρους**
σωματικής,
ψυχικής &
κοινωνικής  **ευεξίας** του ανθρώπου
και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας.

Πρόληψη (Έννοια γνωστή από την εποχή του Ιπποκράτη)

Είναι η λήψη μέτρων για :

α) την **προστασία** της υγείας (πρωτοβάθμια) και

β) την **αναστολή εξέλιξης** αρρώστιας (δευτεροβάθμια, τριτοβάθμια).

-Έχει αποδειχτεί ότι: Εφαρμογή προληπτικών μέτρων



μείωση πολλών παραγόντων που οδηγούν στην εμφάνιση μιας **ασθένειας**

Π.χ. Αγγλία κάπνισμα καρκίνος του πνεύμονα

Τροχαία ατυχήματα, κράνος, ζώνες ασφαλείας

Πρωτοβάθμια: λήψη προληπτικών μέτρων για **αποφυγή** της ασθένειας → Εμβολιασμός

Δευτεροβάθμια: λήψη προληπτικών μέτρων για **έγκαιρη διάγνωση** της ασθένειας **πριν εμφανιστούν συμπτώματα** με σκοπό την **έγκαιρη θεραπεία** και **αναστολή εξέλιξης** της ασθένειας (τεστ Παπανικολάου, μέτρηση αρτηριακής πίεσης)

Τριτοβάθμια: λήψη προληπτικών μέτρων μετά την εμφάνιση της ασθένειας για **αποφυγή επιπλοκών**.

Προαγωγή της υγείας σύμφωνα με τη διακήρυξη Π.Ο.Υ. είναι
η **διαδικασία** μέσα στην οποία
τα άτομα γίνονται **ικανά** να
βελτιώσουν την υγεία τους.

- Η **καλύτερη επένδυση** κάθε χώρας αλλά και ολόκληρης της ανθρωπότητας είναι η **διατήρηση και προαγωγή της υγείας** των ανθρώπων της.
- Η **πρόληψη** της ασθένειας είναι **προτιμότερη** σε κάθε περίπτωση.
- Η **υγεία** αποτελεί το **πολυτιμότερο αγαθό** κάθε ανθρώπου.

Αρχές και οι σκοποί της Υγιεινής είναι σύμφωνα με τον ορισμό της οι εξής:

- Η **πρόληψη** της ασθένειας.
- Η **διατήρηση** και προαγωγή της υγείας.
- Η **αύξηση του μέσου όρου** ζωής του ανθρώπου.

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

Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας.

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

Πρωτοβάθμια πρόληψη → να μην εμφανιστεί η αρρώστια (εμβόλιο)

Δευτεροβάθμια πρόληψη → να βρεθεί η νόσος πριν τα συμπτώματα (τεστ Παπ)

Τριτοβάθμια πρόληψη → περιορισμός επιπλοκών

Προαγωγή της υγείας σύμφωνα με τη διακήρυξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι η διαδικασία μέσα στην οποία τα άτομα γίνονται ικανά να βελτιώσουν την υγεία τους.

Αρχές και οι σκοποί της Υγιεινής είναι σύμφωνα με τον ορισμό της οι εξής: • Η πρόληψη της ασθένειας. • Η διατήρηση και προαγωγή της υγείας. • Η αύξηση του μέσου όρου ζωής του ανθρώπου.

Υγιεινή Κεφ. 2

Η Υγιεινή καλύπτει όλες τις δραστηριότητες του ανθρώπου, από τη στιγμή της γονιμοποίησής του μέχρι και το θάνατό του. Οι σπουδαιότεροι κλάδοι είναι;

- η **Ατομική**,
- η **Δημόσια** και
- η **Κοινωνική Υγιεινή**.

Ατομική Υγιεινή

ασχολείται με τους παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στην υγεία του ατόμου και **διατυπώνει αρχές, για να εφαρμοστούν από το άτομο**, ώστε να υπάρξει πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Υπό την ευρύτερη έννοια Ατομική Υγιεινή εννοούμε **το σύνολο των μέσων και πρακτικών που χρησιμοποιεί κάθε άτομο προαιρετικά για την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.**

Τα μέσα που χρησιμοποιεί κάθε άτομο είναι

- το νερό, το σαπούνι, η οδοντόβουρτσα, η οδοντόπαστα,
- τα ενδύματα, η διατροφή,
- οι σωματικές ασκήσεις,
- η κατοικία, η ψυχαγωγία, η ανάπαυση, ο ύπνος, η εργασία κ.ά.

Δημόσια Υγιεινή

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

Αυτό επιτυγχάνεται με:

- την εξυγίανση του περιβάλλοντος,
- τον έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων,
- την αγωγή υγείας ομάδων πληθυσμού,
- την **οργάνωση** των υγειονομικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών.

Κοινωνική Υγιεινή

είναι κλάδος της Υγιεινής, ο οποίος ασχολείται

με τους κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες
που επιδρούν βλαπτικά στην υγεία του πληθυσμού,
με σκοπό

- την εξουδετέρωσή τους και
- την ενίσχυση των ευεργετικών παραγόντων.

❖ **Διαμορφώνεται** μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, όπου παρατηρείται έξαρση πολλών λοιμωδών και μη λοιμωδών νοσημάτων, λόγω των δυσμενών κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων

❖ **O R. Doll** πρώτος ερεύνησε τη σχέση καπνίσματος και καρκίνου του πνεύμονα.

❖ **Γ. Παπανικολάου** τεστ Παπ για πρόληψη καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Κοινωνικά νοσήματα:

- φυματίωση,
- ψυχικά νοσήματα,
- τοξικομανία, αλκοολισμός, κάπνισμα κ.λπ. →
για την **εμφάνισή** και **μετάδοσή** τους συμβάλλουν οι **δυσμενείς οικονομικοί και κοινωνικοί** παράγοντες.

Ψυχική Υγιεινή

είναι **κλάδος της Κοινωνικής Υγιεινής** που εξετάζει τους **παράγοντες** εκείνους, οι οποίοι **επιδρούν στην ψυχική υγεία** του ανθρώπου με σκοπό την πρόληψη, τη διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής του υγείας.

Ψυχική Υγεία

είναι σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. η κατάσταση της **συναισθηματικής ευεξίας**, όπου το άτομο **μπορεί**

- **να ζει και να εργάζεται με άνεση** μέσα **στην κοινότητα** και
- **να ικανοποιείται** από τα **προσωπικά** του επιτεύγματα.

Η Πρωτοβάθμια Πρόληψη είναι η κυριότερη μορφή πρόληψης των ψυχικών διαταραχών και καλύπτει όλες τις φάσεις της ζωής του ανθρώπου· την προγεννητική, τη νεογνική, την παιδική, την εφηβική, την ενηλικίωση και την τρίτη ηλικία.

Ασχολείται με:

- Άτομα και οικογένειες υψηλού κινδύνου όπως έγκυες με προηγούμενη νόσηση και ανήλικες έγκυες.
- Οικογένειες με πολλά προβλήματα, όπως γονείς ή άλλο μέλος που είναι ψυχικά άρρωστο, ανεργία, θάνατο, διαζύγιο, εφήβους που έχουν εγκαταλείψει το σπίτι ή το σχολείο λόγω κάποιου παραπτώματος.
- Όλα τα άτομα της τρίτης ηλικίας που ζουν μόνα.

Για να μπορέσει η Υγιεινή να πετύχει τον σκοπό της χρειάζεται:

την ενεργητική συμμετοχή του ατόμου,

ώστε να είναι ικανό να αποφασίζει με υπευθυνότητα, έχοντας
γνώση και συνείδηση των στόχων που έχει για την υγεία του.

Πολλοί ξέρουν για τη βλαπτική επίδραση του καπνίσματος, αλλά εξακολουθούν να καπνίζουν. Βλέπουμε λοιπόν ότι:

η γνώση μόνο δεν είναι αρκετή για να αλλάξει τη συμπεριφορά του ατόμου.

Εξ άλλου κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του πεποιθήσεις και συμπεριφορές για την υγεία και τον τρόπο ζωής του.