

Τομέας Υγείας Πρόνοιας και Ευεξίας

Τάξη: Γ΄

Μάθημα: Υγιεινή

Ενότητες: 4^ο Κεφάλαιο: 4.5.1. – 4.5.2. – 4.5.3. – Νοσήματα

4.5.1. Νοσήματα μεταδιδόμενα μέσω του πεπτικού συστήματος

Η μετάδοση γίνεται διαμέσου της στοματο-πρωκτικής οδού με νερό, γάλα, τρόφιμα που έχουν μολυνθεί.

Νοσήματα:

1. Σαλμονελλώσεις
2. Χολέρα
3. Σιγκέλλωση
4. Ηπατίτιδα Α
5. Αμοιβάδωση
6. Οξυουρίαση

Μέτρα προφύλαξης:

1. Αποκλεισμός οδού μετάδοσης
2. Απολύμανση νερού
3. Παστερίωση γάλακτος
4. Υγειονομικό έλεγχο στα τρόφιμα
5. Απομάκρυνση μικροβιοφορέων από χώρους δουλειάς
6. Ατομική καθαριότητα
7. Πλύσιμο λαχανικών, φρούτων
8. Κατάλληλο σύστημα ύδρευσης, αποχέτευσης, διάθεσης απορριμμάτων
9. Καταπολέμηση εντόμων
10. Αγωγή υγείας πληθυσμού

Α. Σαλμονελλώσεις

Σαλμονέλες = βακτήρια που προκαλούν σαλμονελλώσεις

Οι σαλμονελλώσεις μεταδίδονται με **πρόσληψη** μικροβίου από το **στόμα**

Μολυσμένη τροφή, νερό, ποτά

Μεταδίδονται:

1. από ζώα σε άνθρωπο
2. από άνθρωπο σε άνθρωπο

Πηγές μόλυνσης για τον άνθρωπο:

1. ακάθαρτα νερά κοντά σε υπονόμους
2. θαλασσινά μύδια
3. κρέας πουλερικών και τα αυγά τους
4. οι ασθενείς
5. οι μικροβιοφορείς

Η **γαστρεντερίτιδα** από σαλμονέλλα είναι η **συχνότερη μορφή** της ασθένειας

ο **Χρόνος επώασης:** 8-48 ώρες από τη λήψη της μολυσμένης τροφής

ο **Εκδηλώσεις:**

1. Ναυτία
2. Έμετος
3. Κοιλιακά άλγη
4. Διαρροϊκές κενώσεις
5. Πυρετός

Μέτρα προφύλαξης:

1. Το κρέας, τα αυγά και τα πουλερικά να μαγειρεύονται καλά
2. Αποφυγή χρήσης ίδιων σκευών για τα ωμά και τα ψημένα κρέατα
3. Καλό πλύσιμο χεριών
4. Έλεγχος εργαζομένων που ασχολούνται με τρόφιμα για αναζήτηση υγιών μικροβιοφορέων

B. Ηπατίτιδα Α

Οφείλεται στον **ιό της ηπατίτιδας Α**

Χρόνος επώασης: 4-6 εβδομάδες

Μεταδίδεται στο τέλος του σταδίου επώασης και τις πρώτες 5-6 ημέρες μετά την εμφάνιση ικτέρου

Μεταδίδεται συχνότερα **από άτομο σε άτομο με τα κόπρανα** (κόπρανα – άπλυτα χέρια - στόμα)

Ο ιός βρίσκεται στα κόπρανα των ασθενών από τα οποία μολύνονται το νερό και τα τρόφιμα

Προκαλεί μικρές ή μεγάλες **επιδημίες**

Παιδιά προσχολικής ηλικίας προσβάλλονται πολύ συχνά **χωρίς κλινικά συμπτώματα** με αποτέλεσμα να αποκτούν **αντισώματα – 50% του πληθυσμού έχει ανοσοποιηθεί**

Μέτρα προφύλαξης:

1. Ανάπαυση ασθενή

2. Όχι χρήση προσωπικών αντικειμένων από τρίτους
3. Πλύσιμο αντικειμένων στους 90οC
4. Καθαριότητα και απολύμανση κοινόχρηστων χώρων
5. Καλή λειτουργία συστημάτων ύδρευσης και αποχέτευσης
6. Αγωγή υγείας κοινού και παιδιών για πλύσιμο χεριών μετά την τουαλέτα και πριν το φαγητό
7. Κρατικός έλεγχος των οστρακοειδών
8. Εμβόλιο για ηπατίτιδα Α (από 1998)
9. Χορήγηση γ-σφαιρίνης για πιθανή μόλυνση

4.5.2. Νοσήματα μεταδιδόμενα με τον αέρα

Τα **αερογενή νοσήματα** μεταδίδονται **από άτομο σε άτομο** με **σταγονίδια και σκόνη** (βήχας, φτάρνισμα, απλή εισπνοή)

Νοσηρότητα ιδιαίτερα **το χειμώνα** εξαιτίας:

1. **Συνωστισμού** σε κλειστούς χώρους και στην **έλλειψη αερισμού**
2. **Μειωμένης άμυνας** του οργανισμού **λόγω ψύχους**

Μέτρα προφύλαξης

1. Αποφυγή συνωστισμού και καλός αερισμός σε κλειστούς χώρους
2. Αρκετή απόσταση κρεβατιών (στρατός, νοσοκομεία)
3. Χρήση μαντηλιού στο στόμα και τη μύτη για παρεμπόδιση μετάδοσης μικροοργανισμών μέσω σταγονιδίων
4. Σχολαστική καθαριότητα για περιορισμό σκόνης
5. Εμβολιασμός – ανοσοποίηση πληθυσμού
6. Απομόνωση ασθενή

Γρίπη

Ιός γρίπης

3 στελέχη – Α, Β, C

Μετάδοση: με τα σταγονίδια

Ευαισθησία: παιδιά, υπερήλικες, καρδιοπαθείς, νεφροπαθείς

Χρόνος επώασης: 1 – 3 μέρες

Περίοδος μεταδοτικότητας: 2 ημέρες πριν την εμφάνιση της νόσου και 1 εβδομάδα μετά

Κλασική γρίπη από το **στέλεχος Α:** απότομη έναρξη – έντονα συμπτώματα

Συμπτώματα γρίπης στελέχους Α:

1. Υψηλός πυρετός

2. Ρίγη
3. Κακουχία
4. Μυϊκοί πόνοι
5. Αρθραλγία
6. Συμπτώματα από αναπνευστικό

Μέτρα προφύλαξης

✓ **Εμβολιασμός:**

- ο Το φθινόπωρο
- ο Διάρκεια για 1 χρόνο
- ο Κυρίως σε: άτομα 3^{ης} ηλικίας, ασθενείς με νοσήματα του αναπνευστικού, γιατρούς – νοσηλευτές

4.5.3.Νοσήματα μεταδιδόμενα με ξενιστές ή φορείς

Νοσήματα:

1. Πανώλη (αρουραίοι, ψύλλοι, άνθρωποι)
2. Εξανθηματικός τύφος (ψείρα)
3. Ελονοσία (ανωφελές κουνούπι)
4. Κίτρινος πυρετός (στεγόμυγα)
5. Λεϊσμανίαση (σκνίπα)

Οι ξενιστές και οι φορείς **μεταβιβάζουν τη νόσο** από ανθρώπους ή ζώα που πάσχουν

Ξενιστής: παίρνει μέρος στον κύκλο ζωής του μικροβίου

Φορέας: μεταφέρει μηχανικά το μικρόβιο

Μέτρα προφύλαξης

1. Καταπολέμηση εντόμων – ξενιστών με εντομοκτόνα
2. Εξόντωση τρωκτικών που μεταδίδουν νοσήματα
3. Εφαρμογή κανόνων ατομικής υγιεινής και υγιεινής της κατοικίας
4. Εμβολιασμός ταξιδιωτών (κίτρινος πυρετός, πανώλη) προς χώρες που ενδημούν οι συγκεκριμένες ασθένειες