**ΥΓΙΕΙΝΗ**

**ΚΕΦ.1 Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΩΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗ**

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

*Οι αρχές και οι σκοποί της Υγιεινής είναι οι εξής:*

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

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

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

***Πρόληψη και κατηγορίες πρόληψης***

***Πρόληψη*** είναι η λήψη μέτρων για την προστασία της υγείας και την αναστολή εξέλιξης της αρρώστιας. Διακρίνεται σε Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια.

***Πρωτοβάθμια πρόληψη*** είναι η εφαρμογή προληπτικών μέτρων για την αποφυγή της ασθένειας. Κλασικό παράδειγμα αποτελεί ο εμβολιασμός, όπου ο άνθρωπος εμβολιάζεται για να προστατευθεί από τις αντίστοιχες ασθένειες.

Η πρωτοβάθμια πρόληψη είναι η κυριότερη μορφή πρόληψης των ψυχικών διαταραχών και καλύπτει όλες τις φάσεις της ζωής του ατόμου: την προγεννητική, τη νεογνική, την παιδική, την εφηβική, την ενηλικίωση και την τρίτη ηλικία.

***Δευτεροβάθμια πρόληψη*** είναι η έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας, πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα, με σκοπό την έγκαιρη θεραπεία και την αναστολή της εξέλιξής της. Παραδείγματα αποτελούν το test Παπανικολάου (για την πρόληψη του καρκίνου της μήτρας) και η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης.

***Τριτοβάθμια πρόληψη*** είναι η εφαρμογή προληπτικών μέτρων μετά την εμφάνιση της ασθένειας, με σκοπό την μείωση των επιπλοκών.

**ΚΕΦ.2 ΔΙΑΙΡΕΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

***Ατομική Υγιεινή*** είναι κλάδος της Υγιεινής που 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.

Η Ατομική Υγιεινή είναι δηλαδή το σύνολο των μέσων και πρακτικών που χρησιμοποιεί κάθε άτομο προαιρετικά για την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του. Τα μέσα αυτά είναι το νερό, το σαπούνι, η οδοντόβουρτσα, η οδοντόπαστα, τα ενδύματα, οι σωματικές ασκήσεις, η κατοικία, η διατροφή, η ψυχαγωγία, η ανάπαυση, ο ύπνος και η εργασία.

***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 και την οργάνωση των υγειονομικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών.

***Κοινωνική Υγιεινή*** είναι κλάδος της Υγιεινής που 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.

Υπάρχουν νοσήματα που καλούνται ***κοινωνικά νοσήματα*** (φυματίωση, ψυχικά νοσήματα, τοξικομανία, αλκοολισμός, κάπνισμα), γιατί στην εμφάνιση και μετάδοσή τους συμβάλλουν οι δυσμενείς οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες.

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

***Ψυχική υγεία*** είναι 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 ατόμου: 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

***Ποιος είναι ο ρόλος της ενεργητικής συμμετοχής του ατόμου στα προγράμματα αγωγής υγείας;***

Το άτομο πρέπει να είναι ικανό να αποφασίζει με υπευθυνότητα, έχοντας γνώση και συνείδηση των στόχων που έχει για την υγεία του. Πολλοί ξέρουν για την βλαπτική επίδραση του καπνίσματος, αλλά εξακολουθούν να καπνίζουν. Η γνώση δηλαδή, δεν είναι αρκετή για να αλλάξει την συμπεριφορά του ατόμου. Άλλωστε κάθε άνθρωπος έχει τις δικές του πεποιθήσεις και συμπεριφορές για την υγεία και τον τρόπο ζωής του. Επομένως, για να μπορέσει η Υγιεινή να πετύχει τον σκοπό της, χρειάζεται την ενεργητική συμμετοχή του ατόμου.

**ΚΕΦ.3 ΥΓΕΙΑ**

***3.1 ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

Σύμφωνα με τον ορισμό της υγείας, οι άνθρωποι χωρίζονται σε 3 ομάδες:

1. ***Πραγματικά υγιείς***: Είναι αυτοί που δεν έχουν καμιά ασθένεια. Οι σωματικές και ψυχικές τους λειτουργίες είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια που καθορίζονται από την ηλικία, το φύλο, τον κοινωνικό και γεωγραφικό χώρο. Οι "πραγματικά υγιείς" είναι περισσότερο θεωρητική έννοια, αφού στην πράξη δεν μπορεί να αποδειχθεί.
2. ***Ασθενείς:*** Είναι εκείνοι στους οποίους η λειτουργική διαταραχή (σωματική, ψυχική) γίνεται αντιληπτή (π.χ. πόνος, ίκτερος) και έτσι καταφεύγουν στην θεραπευτική ιατρική για να απαλλαγούν από τα συμπτώματα της αρρώστιας τους.
3. ***Εν δυνάμει ασθενείς***: Είναι εκείνοι που βρίσκονται σε ενδιάμεση κατάσταση, φαίνονται υγιείς. αλλά στην πραγματικότητα είναι μεταξύ υγείας και ασθένειας. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν υποστεί βλάβη χωρίς να το γνωρίζουν, συνεχίζουν ανυποψίαστα την εργασία τους μέχρι να εκδηλωθεί η ασθένεια, οπότε και θα ζητήσουν βοήθεια από την θεραπευτική ιατρική.

Η Υγιεινή προσπαθεί να μειώσει ή να εξαλείψει τους αιτιολογικούς παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου. Οι αιτιολογικοί αυτοί παράγοντες πρέπει να αναζητηθούν:

* στα στοιχεία του περιβάλλοντος
* στην ανθρώπινη κοινωνία
* στον τρόπο ζωής
* στον γονότυπο του κάθε ανθρώπου

***3.2 ΕΧΘΡΟΙ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

Πολλά νοσήματα του παρελθόντος (π.χ. τα λοιμώδη νοσήματα ευλογιά, πανώλη, διφθερίτιδα, πολιομυελίτιδα) έχουν μειωθεί ή εκριζωθεί, ενώ έχουν δημιουργηθεί άλλα (π.χ. AIDS, νέες μορφές ηπατίτιδας και αναζωπύρωση της φυματίωσης)

*Που οφείλεται η εκρίζωση των νοσημάτων του παρελθόντος;*

1. Στην βελτίωση του βιοτικού επιπέδου
2. Στην πρόοδο της επιστήμης και της τεχνολογίας
3. Στην παραγωγή εμβολίων και αντιβιοτικών

*Ποια είναι τα σύγχρονα νοσήματα (νοσήματα της αφθονίας ή του πλούτου, ή νοσήματα του πολιτισμού);*

1. Καρδιαγγειακά νοσήματα
2. Καρκίνος
3. Ατυχήματα
4. Ψυχικές διαταραχές
5. Σακχαρώδης διαβήτης

Τα τρία πρώτα (καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος και ατυχήματα) αποτελούν τις τρεις πρώτες αιτίες θανάτου.

Το παράδοξο είναι ότι τα σύγχρονα νοσήματα, παρά τα τεράστια ποσά που ξοδεύονται για την καταπολέμησή τους, έχουν ανοδική τάση. Η προαγωγή της υγείας με την αγωγή υγείας έχουν να παίξουν σημαντικό ρόλο.

*Ποιοι είναι οι βασικοί αιτιολογικοί παράγοντες ανάπτυξης σύγχρονων νοσημάτων;*

1. Καθιστική ζωή
2. Ατμοσφαιρική ρύπανση
3. Καταναλωτισμός
4. Αλκοολισμός
5. Τοξικομανία
6. Κάπνισμα
7. Άγχος
8. Ανασφάλεια
9. Μοναξιά των μεγαλουπόλεων

***3.3 ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ***

Ο όρος προληπτική ιατρική είναι ασυμβίβαστος, γιατί η ιατρική με την αυστηρή έννοια του όρου κάνει μόνο θεραπεία (ίαση), ενώ η υγιεινή πρόληψη. Ο σκοπός της προληπτικής ιατρικής είναι η πρόληψη και η προαγωγή της υγείας, ενώ ο σκοπός της θεραπευτικής αγωγής είναι η θεραπεία και η ανακούφιση του αρρώστου. *Προληπτική ιατρική και υγιεινή είναι έννοιες ταυτόσημες.*

***3.4 ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ***

Οι αρχαίοι λαοί (αρχαίοι Έλληνες, Κινέζοι, Ινδοί, Αιγύπτιοι, Εβραίοι) εστίαζαν την προστασία της υγείας στον έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων. Πίστευαν ότι η προστασία της υγείας επιτυγχάνεται με καθαριότητα, σωστή πολεοδομία, υγιεινή κατοικία, υγιεινή διατροφή, ύδρευση και αποχέτευση και έθεσαν τις βάσεις της Δημόσιας Υγιεινής.

Στον Μεσαίωνα, που οι επιδημίες θέριζαν την ανθρωπότητα, η καραντίνα (απομόνωση ανθρώπων και πλοίων για 40 ημέρες) ήταν το μόνο μέσο προστασίας.

*Σήμερα η πρόοδος της επιστήμης έχει σαν αποτέλεσμα:*

* την γνώση της αιτιολογίας πολλών νοσημάτων
* την εφαρμογή εμβολιασμών στα παιδιά και σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και
* την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, με απώτερο σκοπό την συλλογική ανοσία του πληθυσμού.

Ο *προσυμπτωματικός έλεγχος* εφαρμόζεται σήμερα εξίσου σε και ατομικό επίπεδο (check up) και σε ομαδικό επίπεδο (ανίχνευση - screening) και παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία της υγείας.