2ο μάθημα

1. Υγεία είναι μόνο η απουσία της αρρώστιας α. Σωστό β. Λάθος
2. Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ., 1946) η υγεία είναι: «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».
3. Oι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι

α. το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον,

β. η κληρονομικότητα

γ. ο τρόπος ζωής

δ. κανένα από τα παραπάνω

ε. όλα τα παραπάνω

1. Η Υγιεινή είναι κλάδος της ιατρικής επιστήμης, ο οποίος ασχολείται με την πρόληψη των ασθενειών, την διαφύλαξη και την προαγωγή της υγείας τόσο ατομικά όσο και στο κοινωνικό σύνολο. α. Σωστό β. Λάθος
2. Υγιεινή = πρόληψη(ταυτόσημοι όροι)
3. Πρόληψη είναι η λήψη μέτρων

α. για την προστασία της υγείας και την αναστολή της εξέλιξης της αρρώστιας

β. για την αλλαγή πεποιθήσεων

γ. όλα τα παραπάνω

**πρωτογενής** πρόληψη που έχει σκοπό να προλάβει την έναρξη παθογενετικών διεργασιών που οδηγούν στη νόσηση και

**δευτερογενής** πρόληψη η οποία αναχαιτίζει την πρόοδο μιας υπάρχουσας νόσου.

1. Στόχος της Προαγωγής Υγείας είναι:

α. η ενίσχυση της θετικής υγείας (σωματικής, ψυχικής, κοινωνικής ευεξίας)

β. η πρόληψη της αρρώστιας

γ. όλα τα παραπάνω ( ο συνδιασμός )

δ. κανένα από τα παραπάνω

1. **Η Αγωγή Υγείας** αποσκοπεί στην:

α. Αλλαγή των πεποιθήσεων

β. Αλλαγή της διάθεσης

γ. Αλλαγή της συμπεριφοράς με στόχο πάντα τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας

δ. όλα τα παραπάνω

ε. κανένα από τα παραπάνω

Η Αγωγή Υγείας **έχει στόχο το άτομο** όχι μόνο να αποκτήσει γνώσεις, αλλά ναδιαμορφώσει θέσεις και να αλλάξει τη συμπεριφορά του. Ενδιαφέρεται για το άτομο μέσα στο κοινωνικό σύνολο.

1. Αναφέρετε φορείς εφαρμογής προγραμμάτων **Αγωγής Υγείας**
	1. …………………………….............
	2. …………………………………………
	3. …………………………………………
	4. …………………………………………
	5. …………………………………………
	6. …………………………………………
	7. …………………………………………
	8. ………………………………………….
2. Νοσογόνος παράγοντας είναι κλάδος της υγιεινής α. Σωστό β. Λάθος είναι οτιδήποτε διαταράσσει την υγεία
3. Οι σπουδαιότεροι κλάδοι της υγιεινής είναι:

Α. ατομική

Β. δημόσια

Γ. Κοινωνική

1. Αναφέρετε 3 πρακτικές ατομικής υγιεινής
	1. ………………………………………….
	2. …………………………………………..
	3. …………………………………………….
2. **Δημόσια Υγιεινή** είναι το σύνολο των μέτρων που εφαρμόζονται από το κράτος με σκοπό:

α**.** την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του πληθυσμού

β. την αλλαγή συμπεριφορών και πεποιθήσεων του πληθυσμού

γ. όλα τα παραπάνω

δ. κανένα από τα παραπάνω.

Αυτό επιτυγχάνεται: με την εξυγίανση του περιβάλλοντος, τον έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων, την αγωγή υγείας ομάδων πληθυσμού, την οργάνωση των υγειονομικών και νοσηλευτικών υπηρεσιών.

1. **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. α. Σωστό β. Λάθος

3ο μάθημα

1. Νοσοκομειακή λοίμωξη ορίζεται λοίμωξη που αναπτύχθηκε α. 24 ώρες β. 48 ώρες γ. 72 ώρες μετά την εισαγωγή και παραμονή του ασθενούς στο νοσοκομείο και η οποία δεν ήταν παρούσα ή δεν ήταν σε στάδιο επώασης κατά την εισαγωγή του ασθενούς στο νοσοκομείο.
2. Ο πιο κοινός τρόπος μετάδοσης των παθογόνων είναι μέσω της επαφής με τα χέρια. α. Σωστό β. Λάθος
3. Τα χέρια των επαγγελματιών υγείας αποτελούν μέσο μεταφοράς παθογόνων μικροοργανισμών: (περιβάλλον, ασθενή, επαγγελματίες υγείας)

α. από ασθενή σε…………………..,

β. από το ……………………….. στον ασθενή και αντίστροφα, αλλά και

 γ. από το νοσοκομειακό περιβάλλον στους …………………………… και στους οικείους τους.

1. Η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών δεν μειώνει την επίπτωση των λοιμώξεων που συνδέονται με την φροντίδα των ασθενών. α. Σωστό β. Λάθος
2. Η **Υγιεινή των Χεριών** είναι η «καθαριότητα των χεριών»η οποία πραγματοποιείται με:

α. Νερό και κοινό σαπούνι

β. Νερό και σαπούνι με αντισηπτική δράση

γ. Άμεση εφαρμογή αντισηπτικού σε διάφορες μορφές

1. Ποια είναι η αναγκαιότητα της εφαρμογής της Υγιεινής των χεριών;

α. Η προστασία των ασθενών

β. η προστασία των επαγγελματιών υγείας από αποικισμό και λοίμωξη από παθογόνα που βρίσκονται στο νοσοκομειακό περιβάλλον

γ. όλα τα παραπάνω

δ. κανένα από τα παραπάνω

* H Υγιεινή των Χεριών εφαρμόζεται οπουδήποτε ασκείται φροντίδα υγείας .
1. Τα 5 βήματα της υγιεινής των χεριών (πότε τα εφαρμόζουμε)



1. Βάλτε σε σωστή σειρά τα βήματα για τον σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών
	1. Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό
	2. Λαμβάνουμε την απαραίτητη ποσότητα σαπουνιού
	3. Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους
	4. Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.
	5. Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά
	6. Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.
	7. Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως
	8. Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.
	9. Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό
	10. Στεγνώνουμε καλά τα χέρια μας με χειροπετσέτα μιας χρήσεως
	11. Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.
2. H χρήση του αλκοολούχου αντισηπτικού δεν αποτελεί την ενδεικνυόμενη μέθοδο για την εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών. α. Σωστό β. Λάθος
3. Η εφαρμογή του αλκοολούχου αντισηπτικού είναι χρονικά συντομότερη από ότι το πλύσιμο με νερό και σαπούνι (20-30 sec vs 40-60 sec). α. Σωστό β. Λάθος
4. Το πλύσιμο με νερό και σαπούνι είναι καλύτερο ανεκτό από τους επαγγελματίες υγείας σε σχέση με την εφαρμογή του αλκοολούχου που προκαλεί συχνά προβλήματα ξηροδερμίας. α. Σωστό β. Λάθος
5. Η εφαρμογή του αλκοολούχου αντισηπτικού δεν ενδείκνυται

α.όταν τα χέρια μας είναι εμφανώς λερωμένα

β.Πριν το φαγητό

γ.Μετά τη χρήση τουαλέτας

δ.Όταν έχουμε εκτεθεί σε ασθενή με υποψία ή επιβεβαιωμένη λοίμωξη από Clostridium difficile ή όταν η μονάδα υγείας που εργαζόμαστε αντιμετωπίζει επιδημία ή ενδημία από το συγκεκριμένο παθογόνο.

ε.Όταν έχουμε εκτεθεί σε ασθενή με υποψία ή επιβεβαιωμένο διαρροϊκό σύνδρομο από norovirus ή κατά τη διάρκεια επιδημίας από το συγκεκριμένο παθογόνο

στ.όλα τα παραπάνω

1. Τα γάντια είναι ο εχθρός της ΥΧ όταν δεν την εφαρμόζουμε πριν και μετά τη χρήση τους. α. Σωστό β. Λάθος

**4ο μάθημα**

1. Πολλά μικρόβια μπορούμε να τα δούμε με γυμνό μάτι. α. Σωστό β. Λάθος

Γενικά, ως **μικροοργανισμοί** ή **μικρόβια** χαρακτηρίζονται εκείνοι οι οργανισμοί τους οποίους δεν μπορούμε να διακρίνουμε με γυμνό μάτι, γιατί έχουν μέγεθος μικρότερο από 0,1 mm.

1. Οι μικροοργανισμοί οι οποίοι προκειμένου να επιβιώσουν και να αναπαραχθούν περνούν ένα μέρος ή ολόκληρη τη ζωή τους στο εσωτερικό κάποιου πολυκύτταρου οργανισμού χαρακτηρίζονται ως **παράσιτα** και ο οργανισμός που τους «φιλοξενεί» ως **ξενιστής**.Μερικοί από αυτούς τους μικροοργανισμούς που χρησιμοποιούν τον άνθρωπο ως ξενιστή τους, μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στην υγεία του. Οι μικροοργανισμοί αυτοί ονομάζονται **παθογόνοι.**
2. Τα περισσότερα βακτήρια(μικροοργανισμοί) είναι είτε χρήσιμα είτε αβλαβή για τον οργανισμό μας.

α. Σωστό β. Λάθος

1. Ορισμένοι μικροοργανισμοί, υπάρχουν φυσιολογικά στο σώμα μας, συμβάλλοντας στην υγεία του. Όταν βρίσκονται σε μικρό αριθμό και δε μεταναστεύουν σε άλλους ιστούς και όργανα, αποτελούν φυσιολογική μικροχλωρίδα για τον άνθρωπο. Αν όμως, για κάποιο λόγο, αυξηθούν (π.χ. επειδή ο ξενιστής παρουσιάζει μειωμένη αντίσταση) ή βρεθούν σε άλλους ιστούς, τότε προκαλούν την εκδήλωση ασθενειών. Οι μικροοργανισμοί αυτοί χαρακτηρίζονται ως **δυνητικά παθογόνοι**. (φυσιολογική μικροχλωρίδα, δυνητικά παθογόνοι)
2. Οι παθογόνοι μικροοργανισμοί μπορεί να είναι:
3. **Ευκαρυωτικοί,** (πρωτόζωα και μύκητες)
4. **Προκαρυωτικοί**  (βακτήρια)
5. **Ιοί** (αποτελούν ακυτταρικές, μη αυτοτελείς μορφές ζωής)
6. Οι ασθένειες που προκαλούνται από παθογόνους μικροοργανισμούς ονομάζονται **λοιμώδη νοσήματα**. α. Σωστό β. Λάθος
7. Όλα τα λοιμώδη νοσήματα ακολουθούν την εξής διαδικασία:

πρώτα γίνεται η είσοδος ενός παθογόνου μικροοργανισμού στον οργανισμό ενός υγιούς ανθρώπου και αυτό ονομάζεται **μόλυνση**.

Ακολουθεί μια περίοδος, που μπορεί να είναι λίγες ημέρες ή και μήνες, κατά την οποία, ενώ ο μικροοργανισμός υπάρχει μέσα στον οργανισμό του ανθρώπου, δεν υπάρχουν συμπτώματα. Αυτή η περίοδος, δηλαδή από την είσοδο του μικροοργανισμού μέχρι και την εμφάνιση των συμπτωμάτων, ονομάζεται **χρόνος επώασης**.

Όταν οι παθογόνοι μικροοργανισμοί εγκαθίστανται και αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται μέσα στον οργανισμό του ανθρώπου, εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας (πυρετός, εξάνθημα, αδιαθεσία κ.λπ.) και η κατάσταση αυτή ονομάζεται **λοίμωξη**.

1. Μια ασθένεια, για να θεωρηθεί λοιμώδης, πρέπει να:

α. ανιχνεύεται στους ιστούς ή στα υγρά του ασθενούς ή στον οργανισμό ατόμων που πέθαναν από αυτή την ασθένεια.

β. μπορεί να απομονωθεί και να καλλιεργηθεί στο εργαστήριο.

γ. μπορεί να προκαλέσει την ίδια ασθένεια σε πειραματόζωα αλλά και να απομονωθεί εκ νέου από αυτά.

γ. όλα τα παραπάνω

δ. κανένα από τα παραπάνω

1. Κύριο χαρακτηριστικό των λοιμωδών νοσημάτων **είναι η μετάδοση του μικροοργανισμού** με αποτέλεσμα να αρρωστήσουν σε μικρό χρονικό διάστημα πολλοί άνθρωποι και να υπάρξει μικρή ή μεγάλη επιδημία. α. Σωστό β. Λάθος
2. Οι τρόποι μετάδοσης των λοιμωδών νοσημάτων διακρίνονται σε:

άμεσους και έμμεσους.

Η άμεση μετάδοση γίνεται με 1………………………..2………………..………3………………………..….4……………………….

Η έμμεση μετάδοση γίνεται με 1…………………………2………………………………3…………………………………

1. Λοιμώδη νοσήματα μεταδιδόμενα μέσω:

του πεπτικού συστήματος 1……………………………2………………………………………………

του αναπνευστικού συστήματος 1………………………………

ξενιστών 1…………………………2……………………………………

σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα 1…………………………2………………………….

**(σύφιλη, ελονοσία, χλαμύδια, κίτρινος πυρετός, ηπατίτιδα Α, σαλμονέλα, γρίπη)**

**5ο μάθημα**

1. Φυσιολογική χλωρίδα είναι το σύνολο των μικροοργανισμών που ζουν και πολλαπλασιάζονται στο δέρμα, στις διάφορες κοιλότητες και στους βλεννογόνους του ξενιστή. α. Σωστό β. Λάθος
2. Φυσιολογική Χλωρίδα έχουν οι κλειστές κοιλότητες του σώματος και τα υγρά όπως:

το εγκεφαλονωτιαίο υγρό (ΕΝΥ),το αίμα,η ουροδόχος κύστη κ.λπ.

 α. Σωστό β. Λάθος

1. Φυσιολογική Χλωρίδα δεν έχουν το δέρμα, το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα μέχρι το λάρυγγα,η στοματική κοιλότητα και ο γαστρεντερικός σωλήνας, ο γυναικείος κόλπος και η πρόσθια ουρήθρα, ο έξω ακουστικός πόρος.

α. Σωστό β. Λάθος

1. Η φυσιολογική χλωρίδα του δέρματος διακρίνεται σε: μόνιμη και παροδική.

Η μόνιμηεντοπίζεται στα κύτταρα του δέρματος και τις μεσοκυττάριες περιοχές του και απομακρύνεταιμε το χειρουργικό πλύσιμο των χεριών και τα αντισηπτικά.

α. Σωστό β. Λάθος

**6ο μάθημα**

1. Το λεμφικό σύστημα αποτελείται από:
2. **τα λεμφαγγεία,**
3. **τη λέμφο**
4. **τους λεμφαδένες και**
5. **τα λεμφικά όργανα**
6. Το δίκτυο των λεμφικών αγγείων αποτελείται από τα λεμφοφόρα τριχοειδή ή λεμφικά τριχοειδή (τα μικρότερα αγγεία του δικτύου) όπου σχηματίζουν δίκτυο που απάγει τη λέμφο από τους ιστούς. α. Σωστό β. Λάθος
7. Από τα λεμφοφόρα τριχοειδή, η λέμφος φέρεται στα μικρά λεμφαγγεία, από τη συμβολή των οποίων σχηματίζονται τα μεγάλα λεμφαγγεία. α. Σωστό β. Λάθος
8. Στη συνέχεια αφού περάσουν από ένα τουλάχιστον λεμφογάγγλιο (λεμφαδένα) η λέμφος απαλλάσσεται από τα μικρόβια και τις τοξικές ουσίες και εμπλουτίζεται με λεμφοκύτταρα και αντισώματα. Στη συνέχεια διοχετεύεται στο φλεβικό σύστημα στη βάση του τραχήλου (λαιμού) με δύο μεγάλα λεμφαγγεία που ονομάζονται μείζων και ελάσσων θωρακικός πόρος. α. Σωστό β. Λάθος
9. Η λέμφος ταξιδεύει μέσω των λεμφαγγείων στην καρδιά (**λεμφαδένες)** όπου φιλτράρεται. Με τη λέμφο απομακρύνονται από τους ιστούς άχρηστες ουσίες, για να διοχετευτούν τελικά στο αίμα. α. Σωστό β. Λάθος
10. Οι λεμφαδένες είναι μικρές ωοειδείς μάζες, που αποτελούνται από εξειδικευμένη μορφή συνδετικού ιστού, το λεμφικό ιστό. Στο εσωτερικό τους υπάρχουν συγκεντρωμένα λεμφοκύτταρα (Τ & Β) και μακροφάγα. α. Σωστό β. Λάθος
11. Οι λεμφαδένες βρίσκονται μόνο στο λαιμό (κατά μήκος των λεμφαγγείων, στον αυχένα, στις μασχάλες, στις βουβωνικές περιοχές και αλλού, μεμονωμένοι ή κατά ομάδες).

 α. Σωστό β. Λάθος

1. Το λεμφικό σύστημα παίζει τρεις μεγάλους ρόλους στο σώμα:
2. **ανοσολογικής άμυνας**, συμβάλλει στην άμυνα του οργανισμού με την καταστροφή παθογόνων μικροοργανισμών και καρκινικών κυττάρων. Συλλέγει, μεταφέρει και φιλτράρει τα ‘απόβλητα’ προϊόντα, π.χ., πρωτεΐνες, ξένα σώματα, μεταβολικά απόβλητα ή στοιχεία φλεγμονών που εκλύονται εντός του ιστικού υγρού.

Βακτήρια τα οποία μάζεψε το λεμφικό σύστημα εναποτίθενται στο πλησιέστερο λεμφαδένα όπου εξειδικευμένα λευκά αιμοσφαίρια, γνωστά ως λεμφοκύτταρα, τα καταστρέφουν.

Ο αυξημένος αριθμός λεμφοκυττάρων κατά την καταπολέμηση της λοίμωξης θα προκαλέσει τη μεγένθυνση του λεμφαδένα.

Πρησμένοι λεμφαδένες είναι συνήθως μια ένδειξη της συνεχιζόμενης μάχης μεταξύ των λεμφοκυττάρων και των παθογόνων

1. **την απορρόφηση του λίπους**, βοηθάει στη θρέψη, μεταφέροντας τα διάφορα λίπη, που απορροφούνται από το λεπτό έντερο, στο ήπαρ, όπου επεξεργάζονται.
2. **την ισορροπία υγρών** καθώς παραλαμβάνει το πλεόνασμα του μεσοκυττάριου υγρού και το επαναφέρει στο καρδιαγγειακό σύστημα
3. Όπως και με την καρδιά στο κυκλοφορικό σύστημα, το λεμφικό σύστημα έχει το δικό του ενεργό σύστημα άντλησης. α. Σωστό β. Λάθος

Σε αντίθεση με την καρδιά στο κυκλοφορικό σύστημα, το λεμφικό σύστημα δεν έχει το δικό του ενεργό σύστημα άντλησης και χρειάζεται την κίνηση του σώματος, την αναπνοή, την εντερική δραστηριότητα και τη μυϊκή δράση για να δημιουργήσει ροή και να ωθήσει τις τοξίνες από το σώμα