

ΥΓΙΕΙΝΗ-ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗ

- Αρχές υγιεινής (ορισμός, σκοποί, έννοια)
- Βασικές έννοιες (υγεία – νόσος, πρόληψη κλπ.)
- Κλάδοι της υγιεινής (ατομική- δημόσια- κοινωνική)
- Αγωγή υγείας σχετικά με την πρόληψη

ΣΚΟΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Είναι να παραθέσει συνοπτικά τους κυριότερους όρους και έννοιες που σχετίζονται με την υγιεινή προκειμένου ο σπουδαστής να κατανοήσει το περιεχόμενό τους σωστά προάγοντας έτσι την κατάρτισή του στις επιστήμες υγείας

ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

- υγεία
- νόσος
- νοσογόνος παράγοντας
- πληθυσμός
- περιβάλλον
- υγιεινή
- Νοσηρότητα
- Πρόληψη
- Αγωγή υγείας

Υγεία – Παραδοσιακός Ορισμός

- Υγεία είναι η απουσία της αρρώστιας

ΥΓΕΙΑ

- Η Υγεία κατέχει την πρώτη θέση στις αξίες του ανθρώπου. Υπάρχουν πολλές φράσεις που χρησιμοποιούνται καθημερινά όπως «Για χαρά», «Στην Υγεία σου», «Υγεία και όλα θα ρθουν» κ.ά.
- Η Υγεία αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα του ανθρώπου σύμφωνα με το Σύνταγμα της χώρας μας. Η κατάκτηση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας αποτελεί κοινωνικό στόχο και για να πραγματοποιηθεί πρέπει να συμβάλλουν πολλοί φορείς.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΥΓΕΙΑ



- Η υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.

ΟΡΙΣΜΟΣ

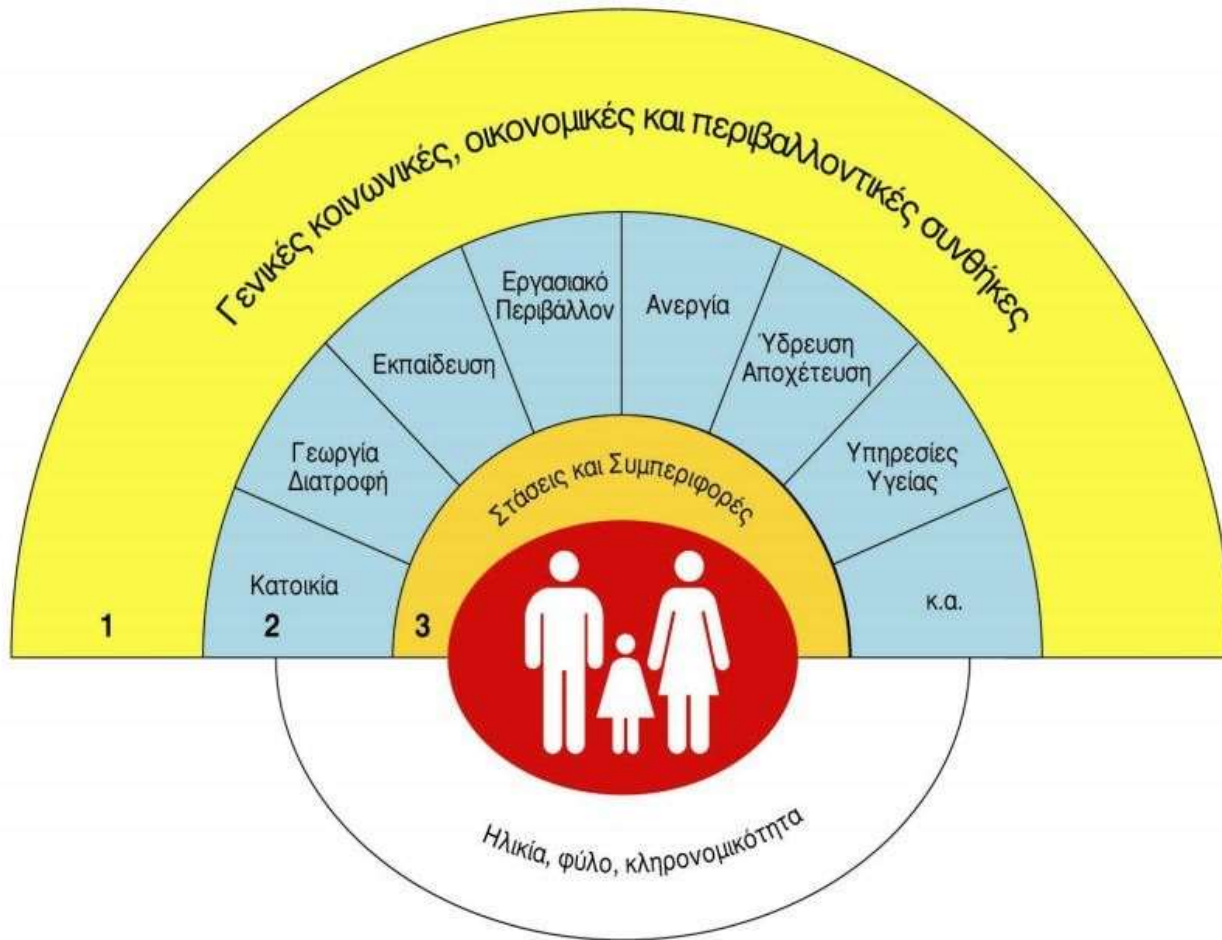
Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ., 1946) η υγεία είναι: «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

- Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής.
- Έτσι λοιπόν, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.α.

ΥΓΕΙΑ

- Το πώς ορίζεται βέβαια η υγεία και η ασθένεια ως κοινωνική αναπαράσταση ίσως να διαφέρει ανάλογα με τις πολιτιστικές διαφορές, τις ιδέες και πεποιθήσεις, την εκπαίδευση και την παιδεία αλλά και τις θρησκευτικές αντιλήψεις (για τη ζωή, το θάνατο, την αμαρτία, την τιμωρία, το μίασμα), καθώς και τις αντιλήψεις για το σώμα (για τα όρια του, την καθαριότητα, την εικόνα του, το φύλο του) που υπάρχουν σε κάθε κοινωνία.
- Είναι γνωστό ακόμα ότι ο τεράστιος αριθμός παραγόντων που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την κοινωνική αναπαράσταση που έχει ο πληθυσμός για την υγεία του. Παράγοντες γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τρόπος διαβίωσης, κατοικία, εργασία, συνθήκες εργασίας, ρύπανση, περιβάλλοντος) παράγοντες συνθηκών ζωής (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση, χρήση εθιστικών ουσιών, συμπεριφορά), παράγοντες σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας και παράγοντες εκπαίδευσης υγείας επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων αλλά και την κοινωνική αναπαράσταση του δίπολου υγείας-ασθένειας.

Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία



ΥΓΕΙΑ

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

1. τους **πραγματικά υγιείς**,
2. τους **ασθενείς** και
3. τους **ενδιαμέσους ή «εν δυνάμει ασθενείς»**.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

«πραγματικά υγιείς»

- Οι «πραγματικά υγιείς» είναι περισσότερο θεωρητική έννοια, αφού στην πράξη δεν μπορεί να αποδειχθεί. Πραγματικά υγιείς θα λέγαμε ότι είναι αυτοί που **δεν έχουν καμία ασθένεια**.
 - Οι σωματικές και ψυχικές λειτουργίες τους είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια που καθορίζονται από την ηλικία, το φύλο, τον κοινωνικό και γεωγραφικό χώρο.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

ασθενείς

- Οι **ασθενείς** είναι εκείνοι, στους οποίους **η λειτουργική διαταραχή** (σωματική, ψυχική) **γίνεται αντιληπτή**, (πόνος, ίκτερος κ.ά.) και ως εκ τούτου καταφεύγουν στη θεραπευτική ιατρική, για να απαλλαγούν από τα συμπτώματα της αρρώστιας τους.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

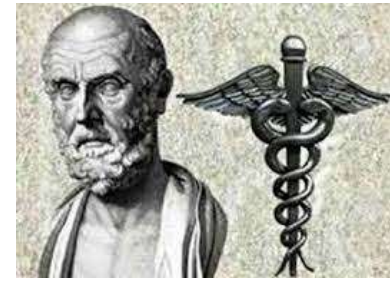
εν δυνάμει ασθενείς

- Οι ενδιαμέσοι ή οι εν δυνάμει ασθενείς είναι η τρίτη ομάδα των ανθρώπων που βρίσκεται σε ενδιάμεση κατάσταση, φαίνονται υγείς, αλλά στην πραγματικότητα είναι μεταξύ υγείας και ασθένειας. **Οι άνθρωποι αυτοί έχουν υποστεί βλάβη χωρίς να το γνωρίζουν**, συνεχίζουν ανυποψίαστα τη ζωή τους **μέχρις ότου εκδηλωθεί η ασθένεια**, οπότε και θα ζητήσουν βοήθεια από τη θεραπευτική ιατρική.



- Στην ομάδα αυτή αλλά και στις υπόλοιπες σ' ολόκληρο τον πληθυσμό προσπαθεί η Υγιεινή να μειώσει ή να εξαλείψει τους αιτιολογικούς παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου.
- Οι αιτιολογικοί παράγοντες πρέπει να αναζητηθούν στα στοιχεία του περιβάλλοντος, στην ανθρώπινη κοινωνία, στον τρόπο ζωής, αλλά και στο γονότυπο του κάθε ανθρώπου.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



- Για αιώνες η προστασία της υγείας εστιάζεται στον έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων. Οι Αρχαίοι Έλληνες μαζί με άλλους γνωστούς λαούς όπως Κινέζοι, Ινδοί, Αιγύπτιοι, Εβραίοι, εφάρμοζαν κανόνες Υγιεινής. 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. Τον Μεσαίωνα, που οι επιδημίες θέριζαν την ανθρωπότητα, η καραντίνα (απομόνωση πλοίων και ανθρώπων για σαράντα ημέρες) ήταν το μόνο μέτρο προστασίας.



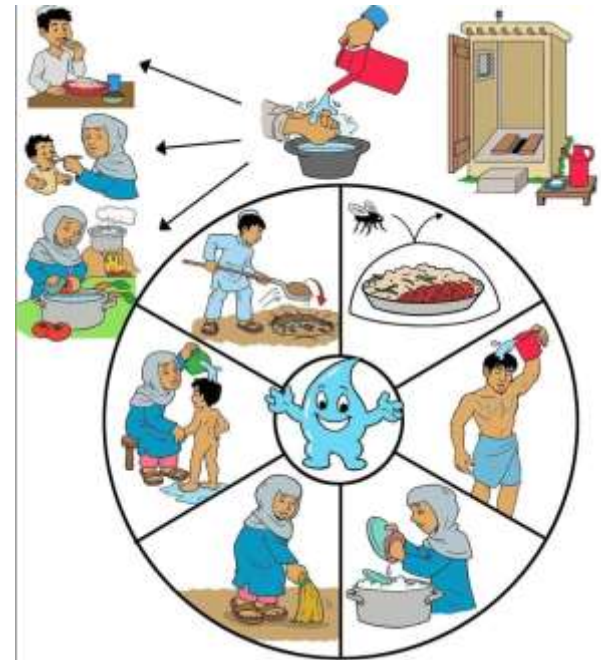
- Σήμερα η πρόοδος της επιστήμης έχει σαν αποτέλεσμα τη γνώση της αιτιολογίας πολλών νοσημάτων, με αποτέλεσμα οι επιστήμονες να έχουν επικεντρωθεί στη πρόληψη των ασθενειών μέσω των εμβολιασμών, του προσυμπτωματικού ελέγχου (check up), του οικογενειακού προγραμματισμού, της σεξουαλικής αγωγής, της ενίσχυσης της άμυνας του οργανισμού σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού κλπ. , με απώτερο σκοπό την διαφύλαξη και την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού.



ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

- Τελευταία ο όρος προληπτική ιατρική χρησιμοποιείται περισσότερο σε σχέση με την υγιεινή. Ο όρος προληπτική ιατρική είναι ασυμβίβαστος, γιατί η ιατρική με την αυστηρή έννοια του όρου κάνει μόνο θεραπεία (ίαση), ενώ η υγιεινή πρόληψη.
- Οι Αγγλοσάξωνες θεωρούν ότι σκοποί της ιατρικής είναι η πρόληψη και η προαγωγή της υγείας, η θεραπεία και η ανακούφιση του αρρώστου. Ο πρώτος σκοπός είναι έργο της προληπτικής ιατρικής, ενώ τα υπόλοιπα της θεραπευτικής ιατρικής. Προληπτική ιατρική και υγιεινή είναι ταυτόσημες έννοιες.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗ



- 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.
- ✓ **Υγιεινή = πρόληψη** (ταυτόσημοι όροι)



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗ

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



Προαγωγή Υγείας – σύγχρονοι Ορισμοί

- Προαγωγή Υγείας: (WHO 1986) Η διαδικασία που παρέχει τη διευκόλυνση (enabling) σε άτομα και σε κοινότητες ανθρώπων να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω στους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία και έτσι να βελτιώσουν την υγεία τους
- Προαγωγή Υγείας: (Green 1999) Κάθε συνδυασμός εκπαιδευτικών και οικολογικών υποστηρικτών ενεργειών για δράσεις και καταστάσεις ζωής που συμβάλλουν στην υγεία.

Χαρακτηριστικά της Προαγωγής Υγείας

- Η Προαγωγή Υγείας αποτελεί σημαντικό μέρος της Δημόσιας Υγείας
- Στόχος της Προαγωγής Υγείας είναι η ενίσχυση της θετικής υγείας (σωματικής, ψυχικής, κοινωνικής ευεξίας) σε συνδυασμό με την πρόληψη της αρρώστιας
- Η Προαγωγή Υγείας συνδυάζει: επικοινωνία, εκπαίδευση, νομοθεσία, οικονομικά μέτρα, οργανωτικές αλλαγές, κοινοτική ανάπτυξη και αυθόρμητες τοπικές δράσεις κατά των παραγόντων κινδύνου
- Προαγωγή Υγείας = Αγωγή Υγείας x Υγιής Δημόσια Πολιτική

Προαγωγή Υγείας



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

- Η γνώση των εχθρών της υγείας σ' έναν πληθυσμό είναι απαραίτητη για τη λήψη μέτρων, με σκοπό την προστασία της. Σημαντικό ρόλο στην επίτευξη των σκοπών της Υγιεινής παίζει η Αγωγή Υγείας.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

- Τα τελευταία χρόνια δόθηκε μεγάλη έμφαση στη συμπεριφορά και στην ατομική ευθύνη της υγείας και ασθένειας με σκοπό πάντα την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας.
 - Τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, τα ατυχήματα, το AIDS και οι ψυχικές ασθένειες θα μπορούσαν να προληφθούν, αν ο άνθρωπος άλλαζε τη συμπεριφορά του σε ορισμένες ανθυγιεινές συνήθειες και βελτίωνε το περιβάλλον του.
- Γι' αυτό τη σκυτάλη παίρνει η Αγωγή Υγείας. **Αγωγή Υγείας είναι η διαδικασία που βοηθάει τα άτομα να παίρνουν αποφάσεις και να υιοθετούν συμπεριφορές με τις οποίες προασπίζουν και προάγουν την υγεία τους.**
- Η Αγωγή Υγείας έχει στόχο το άτομο όχι μόνο να αποκτήσει γνώσεις, αλλά να διαμορφώσει θέσεις και να αλλάξει τη συμπεριφορά του. Ενδιαφέρεται για το άτομο μέσα στο κοινωνικό σύνολο.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Η Αγωγή Υγείας αποσκοπεί στην:

1. Αλλαγή των πεποιθήσεων.
 2. Αλλαγή της διάθεσης.
 3. Αλλαγή της συμπεριφοράς με στόχο πάντα τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας.
- Η Αγωγή Υγείας αναπτύσσει το περιεχόμενό της ανάλογα με τα υγειονομικά προβλήματα της χώρας. Μερικά από τα βασικά της αντικείμενα είναι η υγιεινή της ατομικής καθαριότητας, της ενδυμασίας, της κατοικίας, της εργασίας, της σωματικής άσκησης, του περιβάλλοντος, της διατροφής, του οικογενειακού προγραμματισμού, των σχέσεων με το άλλο φύλο, η πρόληψη ατυχημάτων, το κάπνισμα, ο αλκοολισμός, η χρήση τοξικών ουσιών κ.ά.

ΦΟΡΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι φορείς αυτοί είναι:

- Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.
- Η οικογένεια.
- Το σχολείο.
- Οι χώροι εργασίας.
- Οι Ασφαλιστικοί Οργανισμοί.
- Η Τοπική Αυτοδιοίκηση.
- Το ανθρώπινο δυναμικό των υπηρεσιών υγείας (γιατροί, επισκέπτες υγείας, υγιεινολόγοι).
- Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

ΦΟΡΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- **Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας**
Μπορεί να υλοποιεί προγράμματα αγωγής υγείας στα Κέντρα Υγείας καθώς και στα νοσοκομεία, που ανήκουν στο Εθνικό Σύστημα Υγείας.
- **Η οικογένεια**
Η οικογένεια επηρεάζει και διαμορφώνει τις συνήθειες των ατόμων που κατοικούν κάτω από την ίδια στέγη. Η ενημέρωση των γονέων σε θέματα υγείας μπορεί να γίνεται στους χώρους εργασίας, στο ανοικτό πανεπιστήμιο και από ειδικευμένο προσωπικό. Έτσι οι γονείς θα μπορούν να συμμετέχουν στην εφαρμογή κανόνων υγιεινής των παιδιών τους και να διαμορφώνουν τις σωστές συνήθειές τους.

ΦΟΡΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- **Το σχολείο**

Η αγωγή υγείας στο σχολείο μπορεί να γίνει από τους δασκάλους και τους καθηγητές, με τη συμμετοχή γιατρών, επισκεπτών υγείας, υγιεινολόγων και άλλων ειδικών. Το σχολείο θεωρείται σημαντικός χώρος εφαρμογής προγραμμάτων αγωγής υγείας διότι:

1. Οι δάσκαλοι και οι καθηγητές έρχονται καθημερινά σε επαφή με τους μαθητές και μπορούν να προσεγγίσουν τον κάθε μαθητή καλύτερα, ανάλογα με την προσωπικότητά του.
2. Μπορεί να γίνεται συχνά επανάληψη των μηνυμάτων σε θέματα που προάγουν την υγεία.
3. Γίνεται επίσημη πληροφόρηση των μαθητών για παράγοντες, οι οποίοι ενεργούν βλαπτικά στην υγεία, καθώς και παράγοντες που προάγουν την υγεία μέσω μαθημάτων, τα οποία ορίζονται από το Υπουργείο Παιδείας.
4. Η οργάνωση των προγραμμάτων αγωγής υγείας μπορεί να διευκολυνθεί με εκπαιδευτικές επισκέψεις των μαθητών σε χώρους εκτός σχολείου.
5. Μπορούν να εφαρμοσθούν διδακτικές διαδικασίες και μέθοδοι, με τις οποίες θα επιτευχθεί ενθάρρυνση του μαθητή για αλλαγή της παθητικής στάσης που έχει στην αίθουσα του σχολείου, για δραστηριοποίηση και ενεργό συμμετοχή του κατά την υλοποίηση προγραμμάτων αγωγής υγείας. Επίσης ο μαθητής ενθαρύνεται να επικοινωνήσει με φορείς της Υγείας και μέλη από την τοπική κοινότητα.
6. Δίνεται η δυνατότητα ίσων ευκαιριών σε όλους τους μαθητές πρόσβασης σε βάσεις δεδομένων και επικοινωνίας με μαθητές άλλων σχολείων, με τη βοήθεια ηλεκτρονικών δικτύων, για ανταλλαγή πληροφοριών, συμπερασμάτων κ.λπ.

ΦΟΡΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- **Οι χώροι εργασίας**

Οι χώροι εργασίας για την εφαρμογή προγραμμάτων υγείας έχουν τα εξής πλεονεκτήματα:

- ✓ Ενημερώνεται μεγάλος αριθμός ατόμων.
- ✓ Υπάρχουν ίσες ευκαιρίες ενημέρωσης για τα άτομα όλων των κοινωνικοοικονομικών τάξεων. Η ευαισθητοποίηση των εργαζομένων σε θέματα υγείας και η εφαρμογή υγιεινών προτύπων στη ζωή τους μειώνει το κόστος που θα χρειαστεί για τη θεραπευτική αποκατάσταση της υγείας τους σε περίπτωση ασθένειας.

- **Οι Ασφαλιστικοί Οργανισμοί**

Μπορούν να έχουν άμεση γνώση της έκτασης και της σοβαρότητας της εμφάνισης ασθενειών ή ατυχημάτων στους εργαζόμενους και έτσι να ιεραρχήσουν καλύτερα τις προτεραιότητες και τις ανάγκες τους κατά την υλοποίηση προγραμμάτων υγείας.

ΦΟΡΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- **Η Τοπική Αυτοδιοίκηση**

Για την υλοποίηση προγραμμάτων υγείας πρέπει να χρησιμοποιήσει τα συμπεράσματα επιδημιολογικών μελετών που θα γίνουν. Επίσης θα ληφθούν υπόψη οι περιβαλλοντικές, κοινωνικές και πολιτιστικές παράμετροι των κατοίκων της περιοχής. Η υλοποίηση των προγραμμάτων μπορεί να γίνει σε πολλούς χώρους, όπως είναι τα σχολεία, τα διάφορα ιδρύματα, Κ.Α.Π.Η., γηροκομεία, Λέσχες Φιλίας, πολιτιστικά κέντρα κ.ά.

- **Το ανθρώπινο δυναμικό των υπηρεσιών υγείας**

Μπορεί να συμμετέχει είτε σε ατομικό επίπεδο στο χώρο του ιατρείου είτε κατά την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας στην κοινότητα.

- **Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης**

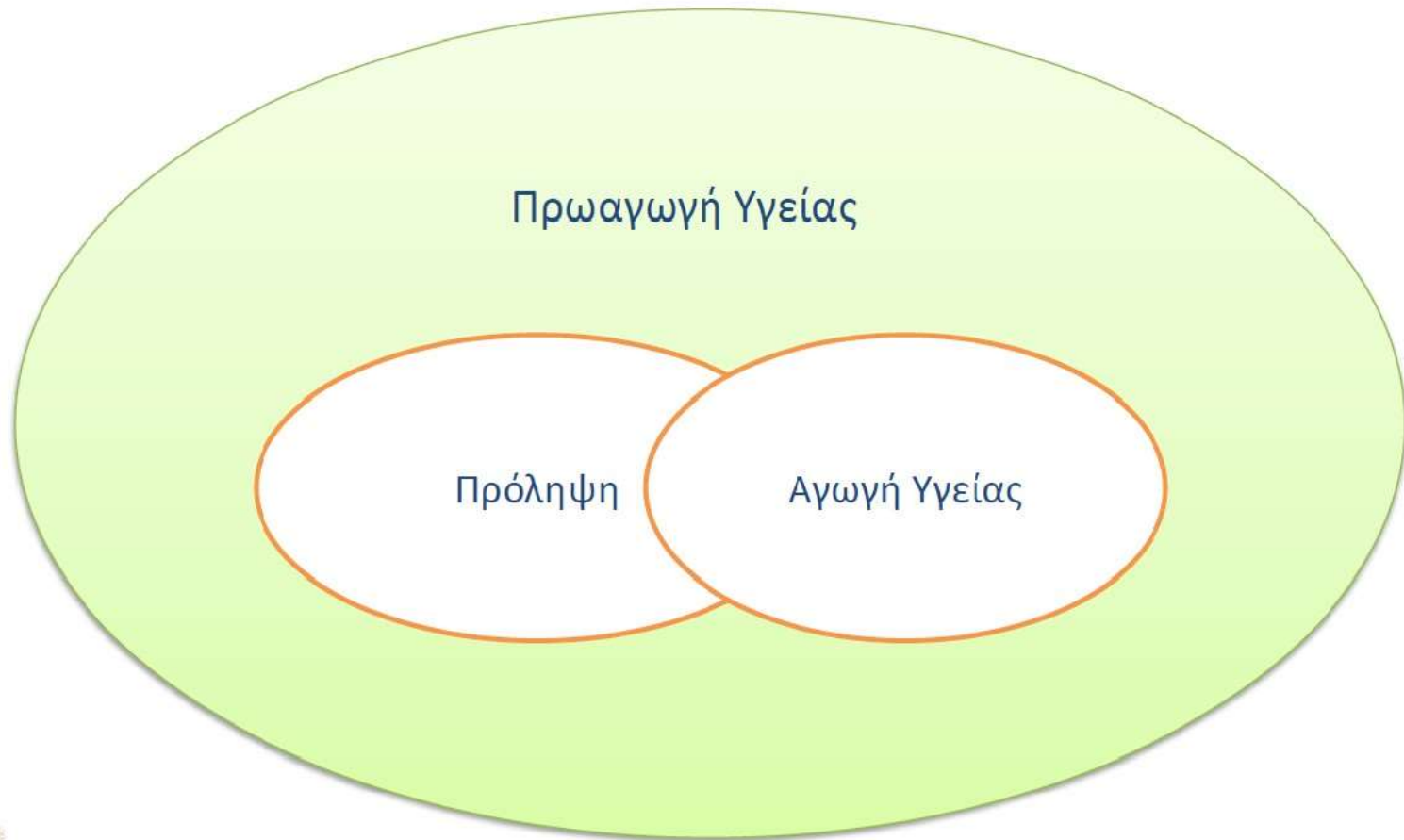
Τα διάφορα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά κ.λπ.) μπορούν να περάσουν σε μεγάλο αριθμό ατόμων μηνύματα που προάγουν την υγεία των ανθρώπων.

Αγωγή Υγείας vs Προαγωγή Υγείας

- Πρέπει να σημειωθεί ότι οι δύο όροι αρκετά συχνά ταυτίζονται. Αλλά...
- Η Αγωγή Υγείας αποτελεί ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι της Προαγωγής Υγείας η οποία όμως αποτελεί μια πολύ ευρύτερη κατηγορία.

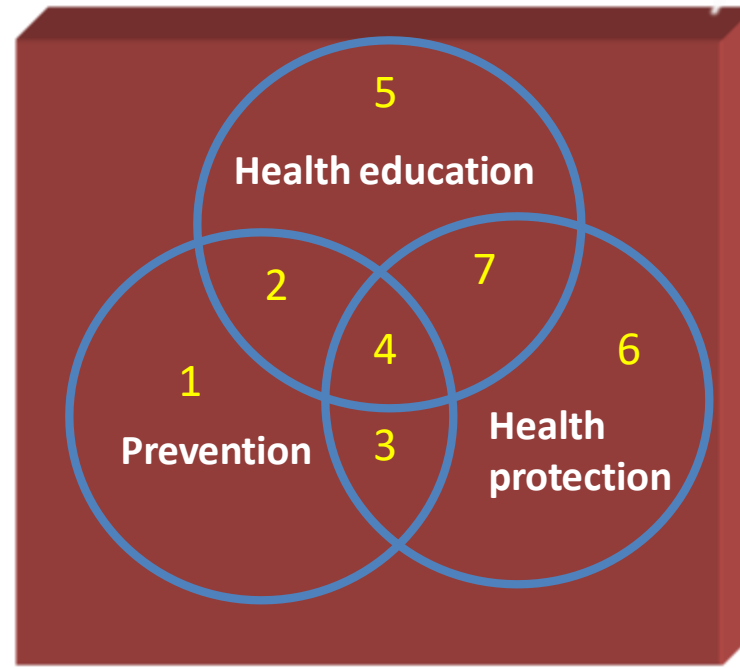
Δημόσια Υγεία – Προαγωγή Υγείας – Πρόληψη – Αγωγή Υγείας

Δημόσια υγεία



TANNAHILL'S MODEL OF HEALTH PROMOTION (DOWNIE et al – 1990)

1. Υπηρεσίες πρόληψης στο γενικό πληθυσμό, π.χ. εμβολιασμοί, screening για Ca τραχήλου, screening για καρδιολογικά προβλήματα, αναπτυξιακή παρακολούθηση παιδιών, χρήση υποκατάστατων για διακοπή καπνίσματος στο γενικό πληθυσμό



5. Αγωγή Υγείας, π.χ. life skills για εφήβους

6. Μέτρα για την προστασία της Δημόσιας Υγείας, π.χ. διακοπή καπνίσματος σε Δημόσιους χώρους

2. Αγωγή Υγείας που στοχεύει στην πρόληψη, π.χ. Παροχή πληροφοριών και συμβουλών για τη διακοπή καπνίσματος

3. Μέτρα προστασίας της Δημόσιας Υγείας, π.χ. ασφάλεια πόσιμου νερού, WASH, φθορίωση

4. Αγωγή Υγείας με στόχο την προστασία της Δημόσιας Υγείας π.χ., lobbying για νομοθεσία σχετικά με την καθιέρωση της υποχρεωτικότητας της ζώνης οδήγησης

7. Αγωγή Υγείας που στοχεύει στην προώθηση θετικών μέτρων για τη Δημόσια Υγεία π.χ. προώθηση μέτρων για την απαγόρευση οποιασδήποτε διαφήμιση καπνικών προϊόντων



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΝΟΣΟΣ- ΑΣΘΕΝΕΙΑ



- Είναι μία παθολογική κατάσταση ή μία διαταραχή με χαρακτηριστικά όμως συμπτώματα και σημεία (εννοείται κλινικά) τα οποία επηρεάζουν το σώμα (περιλαμβάνεται και η ψυχική κατάσταση), η οποία μπορεί να περιλαμβάνει γνωστή η άγνωστη αιτιολογία.

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%8C%CF%83%CE%BF%CF%82>

- Οι έννοιες της νόσου και της ασθένειας διαφέρουν στο γεγονός ότι η νόσος συνήθως είναι αντιληπτή ή μετρήσιμη, ενώ η ασθένεια (και ο συνοδευόμενος πόνος, ταλαιπωρία ή καταπόνηση) είναι εξαιρετικά ατομική και προσωπική. Συνεπώς, ένα άτομο μπορεί να πάσχει από μια σοβαρή αλλά χωρίς συμπτώματα νόσο (π.χ. υπέρταση) χωρίς οποιαδήποτε ασθένεια. Αντιστρόφως, ένα άτομο μπορεί να είναι εξαιρετικά άρρωστο (π.χ. με διαταραχή μετατραυματικού στρες), αλλά να μην έχει καμία εμφανή ένδειξη κάποιας νόσου.



<https://www.iatronet.gr/iatriko-lexiko/nosos-pathisi-astheneia.html>

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΝΟΣΟΓΟΝΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ



- Γενικά οτιδήποτε διαταράσσει την υγεία

(κιουπκιάλης,2002)



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

- κατά γενική χρήση, εκφράζει το ποσοτικό άθροισμα των κατοίκων σε μια δεδομένη γεωγραφική περιοχή (χωριό, πόλη, χώρα, ήπειρος) μέχρι και σε παγκόσμιο επίπεδο

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%B7%CE%B8%CF%85%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>



ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



- αναφέρεται σε οποιοδήποτε χώρο μέσα στο οποίο ζει και αναπτύσσει δραστηριότητες ένας οργανισμός.



ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Είναι οι εξής:

- **Η πρόληψη** εμφάνισης νόσου. Διαχωρίζεται σε:
 - ✓ **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.
- **Η προαγωγή** της υγείας, δηλαδή η διατήρηση και η βελτίωση της υγείας γενικά στον πληθυσμό εφαρμόζοντας τους κανόνες υγιεινής

ΟΙ ΚΛΑΔΟΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Λόγω του μεγάλου εύρους δράσης της, διαχωρίζεται σε κλάδους. Οι σπουδαιότεροι κλάδοι είναι:
 - η Ατομική,
 - η Δημόσια και
 - η Κοινωνική Υγιεινή
- Τα όρια των διαφόρων κλάδων δεν είναι απόλυτα καθορισμένα, αλλά έχουν πάντα κοινό σκοπό, την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας

(Θάνου, Νικολοπούλου- Ντέρου, Τσιγάρα, χχχχ)

ΟΙ ΚΛΑΔΟΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Ατομική Υγιεινή

- Η **ατομική υγιεινή** είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή.

Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει

- την καθαριότητα του σώματος,
- τη στοματική υγιεινή,
- τον υγιεινό ύπνο,
- και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

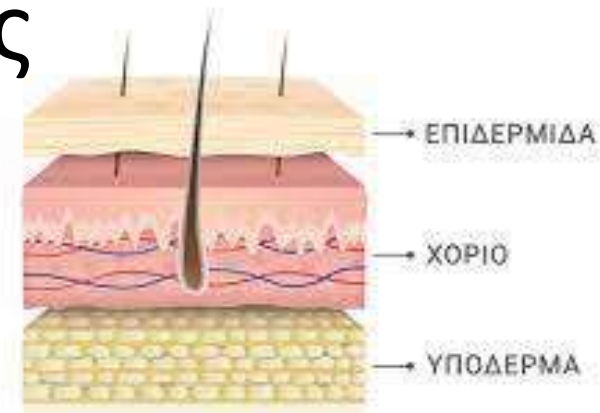
Ατομική καθαριότητα

- Βάση της ατομικής καθαριότητας αποτελεί η καθαριότητα του σώματος και των ενδυμάτων



Καθαριότητα του σώματος

Δέρμα και βλεννογόνοι

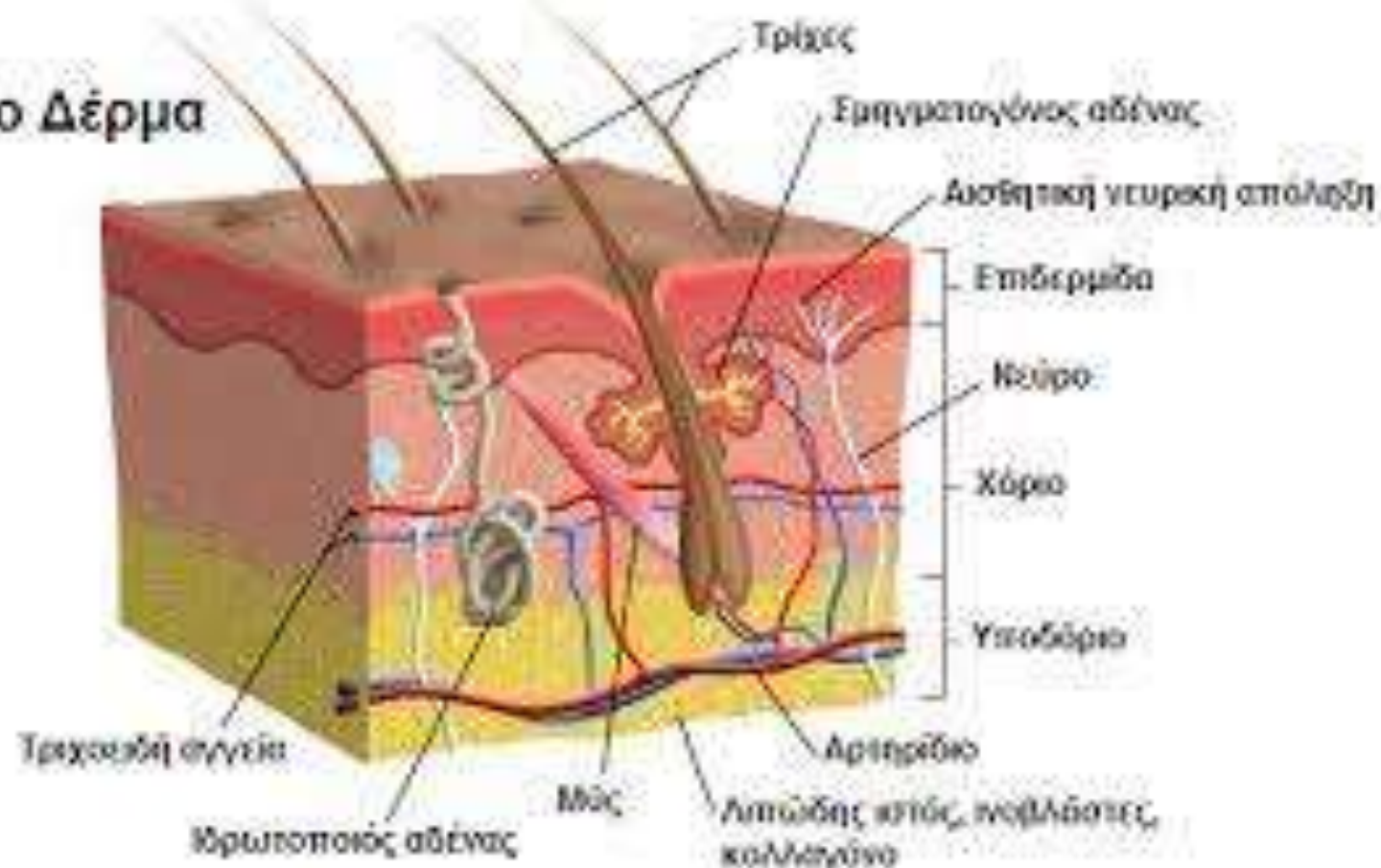


- Το δέρμα περιβάλλει ολόκληρη την επιφάνεια του σώματός μας, σε συνδυασμό με τους βλεννογόνους (π.χ. στόμα, μύτη, κόλπος, ουρήθρα, πρωκτός).
- Αποτελεί την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού σε οποιαδήποτε βλαβερή εξωτερική επίδραση.



— Γι αυτό είναι σημαντικό να το διατηρούμε υγιές.

Το Δέρμα



Καθαριότητα του σώματος

Τα όπλα του:

- Ιδρωτοποιοί και σμηγματογόνοι αδένες
- Τρίχες



- Εμποδίζουν την είσοδο σε βλαβερούς παράγοντες

- Αίσθηση αφής του πόνου, γεύσης και της θερμοκρασίας
- Εμποδίζουν από τραυματισμούς και δηλητηριάσεις



- Εμποδίζουν από τραυματισμούς και δηλητηριάσεις

Καθαριότητα του σώματος

- Η κάθε περιοχή του σώματος έχει τους δικούς της μικροοργανισμούς, δέχεται και από το περιβάλλον επιπλέον, όπου σε συνδυασμό με την θερμοκρασία και τον ιδρώτα(υγρασία) ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των παθογόνων και μη μικροοργανισμών.



(Κιούπκιολης, 2002)

Καθαριότητα του σώματος

Περιοχές με μεγάλη συγκέντρωση παθογόνων μικροοργανισμών είναι με σειρά βαρύτητας:

- Πρωκτός
- Κόλπος
- Χέρια
- Στόμα
- Ουρήθρα
- Μασχάλες
- Τριχωτό κεφαλής,
- Πόδια και
- Οι υπόλοιπες καμπτικές επιφάνειες



Καθαριότητα του σώματος

- Η καθαριότητα του σώματος, αλλά και του περιβάλλοντος, αποτελούν σημαντικά στοιχεία για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.
- Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσοσμίας και την απομάκρυνση των μικροβίων από το δέρμα.



Κανόνες ατομικής υγιεινής

- τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- τακτικό πλύσιμο προσώπου
- καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λ.π
- χρήση κατάλληλου σαμπουάν και σαπουνιού για κάθε τύπο μαλλιών και δέρματος



Ένδυση- υπόδηση



- Ο κύριος σκοπός τους να προφυλάξουν το άτομο από τις συνθήκες του περιβάλλοντος
- ✓ ωστόσο υποδεικνύουν και το βιοτικό και πολιτιστικό επίπεδο



- Αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας για το λόγο αυτό θα πρέπει να είναι άνετα, καθαρά, με υλικό που να επιτρέπει την αναπνοή του δέρματος, με ιδιαίτερη έμφαση στα πόδια και τη γενετήσια περιοχή.

Οδηγίες για σωστό ντύσιμο

- Η καθαριότητα των ενδυμάτων και γενικά η εμφάνιση και η καλή συμπεριφορά παίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία και συνθέτουν την πρώτη εντύπωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το άτομο, όταν είναι καθαρό και περιποιημένο, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, προκαλεί θετική εντύπωση στους συνομιλητές του και είναι ευδιάθετο σε κάθε δραστηριότητα.
- Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων, γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους, κ.ά.
- Τα καθημερινά ενδύματα και παπούτσια θα πρέπει να είναι καθαρά, αλλά και άνετα για να γίνεται καλύτερα η κυκλοφορία του αίματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.
- Τα ενδύματα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη.

Ενδυμασία του επαγγελματία υγείας

Η επαγγελματική ενδυμασία είναι απαραίτητη στους επαγγελματίες υγείας, (Νοσηλευτές, ιατροί , τραυματιοφορείς κλπ), διότι προσφέρουν:

1. Εύκολο καθαρισμό

Ο πρώτος προφανής λόγος έχει να κάνει με το γεγονός ότι το ιατρικό προσωπικό έχει αυξημένες πιθανότητες να έρθει σε επαφή με αίμα και άλλα σωματικά υγρά, τα οποία καθαρίζονται πολύ δύσκολα. Οι ιατρικές στολές είναι φτιαγμένες από υλικά που καθαρίζονται εύκολα και δεν λεκιάζουν, επειδή είναι επικαλυμμένες με ειδικό βερνίκι.

2. Άνεση

Ένα άλλο πλεονέκτημα της ιατρικής στολής είναι ότι προσφέρει άνεση. Επειδή πρόκειται για επαγγέλματα με εξαντλητικές ώρες εργασίας και πολύωρη ορθοστασία, είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι να φορούν άνετα παντελόνια που δεν τους σφίγγουν και μπλούζες που επιτρέπουν στο σώμα να αναπνέει και απορροφούν τον ιδρώτα.

3. Εύκολη αναγνώριση

Στα νοσοκομεία, οι ιατρικές στολές επιτελούν και το ρόλο της εύκολης αναγνώρισης του ιατρικού προσωπικού. Οι γιατροί φορούν διαφορετικά ρούχα από τους νοσηλευτές, ενώ ακόμα και στους γιατρούς υπάρχει διαφορετικό χρώμα στολής ανάλογα με τη βαθμίδα τους ή την ειδικότητά τους. Αυτό διευκολύνει την άμεση κατανομή καθηκόντων αλλά και βοηθάει τον ασθενή και τους οικείους του να ξέρουν χωρίς δυσκολία πού πρέπει να απευθυνθούν σε περίπτωση κάποιου προβλήματος.

4. Προστασία ασθενών και ιατρικού προσωπικού

Φυσικά, οι ιατρικές στολές συμβάλλουν και στην προστασία τόσο των ασθενών όσο και του ιατρικού προσωπικού προωθώντας την υγιεινή στους ιατρικούς χώρους. Από τη μία, προστατεύουν τους εργαζόμενους κατά την επαφή τους με τους ασθενείς, ενώ από την άλλη εγγυώνται και ότι οι ασθενείς δεν θα έρθουν σε επαφή με ινίδια από τα ρούχα των γιατρών. Φυσικά, αν υπάρχει περίπτωση μεταδοτικής ασθένειας, τότε δεν αρκεί μια απλή ιατρική στολή και απαιτούνται περισσότερα μέτρα ασφαλείας.

5. Αντοχή

Οι ιατρικές στολές έχουν πολύ μεγαλύτερη αντοχή σε σχέση με τα κοινά ρούχα. Έτσι, μπορούν να παραμείνουν σαν καινούριες ακόμα και μετά από πολλά πλυσίματα και εκατοντάδες ώρες χρήσης.

6. Χρηστικότητα

Οι ιατρικές μπλούζες διαθέτουν ειδικές τσέπες που δίνουν τη δυνατότητα στον εργαζόμενο να έχει άμεση πρόσβαση στα εργαλεία που χρειάζεται. Πολυάριθμες μελέτες στο χώρο του ιατρικού εξοπλισμού έχουν δείξει πόσο σημαντικό είναι να μπορεί ο γιατρός να βρει εντός ελάχιστου χρόνου το εργαλείο που είναι απαραίτητο στη διάγνωση και τη θεραπεία μιας επείγουσας κατάστασης.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Σε συνδυασμό με τους παραπάνω κανόνες, απαραίτητη είναι, επίσης, η άσκηση και η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση άφθονου νερού και φυτικών χυμών.
- Στην χώρα μας , έπειτα από εισήγηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής, το Υπουργείο Υγείας υιοθέτησε με σχετική εγκύκλιο (από 11/10/2017) τις διατροφικές συστάσεις για γενικό πληθυσμό και για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες, όπως αυτές διαμορφώθηκαν στα πλαίσια του έργου **ΕΣΠΑ "ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ...ΤΡΟΦΗΝ"**.
- Δημιουργός των διατροφικών οδηγών, είναι το Ινστιτούτο προληπτικής , περιβαλλοντικής και εργασιακής ιατρικής (PartnerinPROLEPSIS)

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklio/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>

<https://www.prolepsis.gr/gr/programs/dimiourgia-kai-eureia-diaxusi-genikou-kai-eidikon-ethnikon-diatrofikon-odigon-%E2%80%93-eu-dia>

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



www.diatrofikoiodigoi.gr



Ευ Δια...
Τροφήν

Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες αποτελεί μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, στην οποία περιλαμβάνονται και οι τόμοι:
α) για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες,
β) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω,
γ) για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.



Ο Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες απευθύνεται στον γενικό πληθυσμό, σε υγιή άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών, και στοχεύει στην έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωσή τους για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας ομάδας επιστημόνων και βασίζεται στα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα.

Το αναλυτικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού καθώς και η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr



Για
επίσης

Χρήσιμες συμβουλές

Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος

--- Διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα και αποφεύγετε τις μεγάλες αυξομειώσεις του, καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

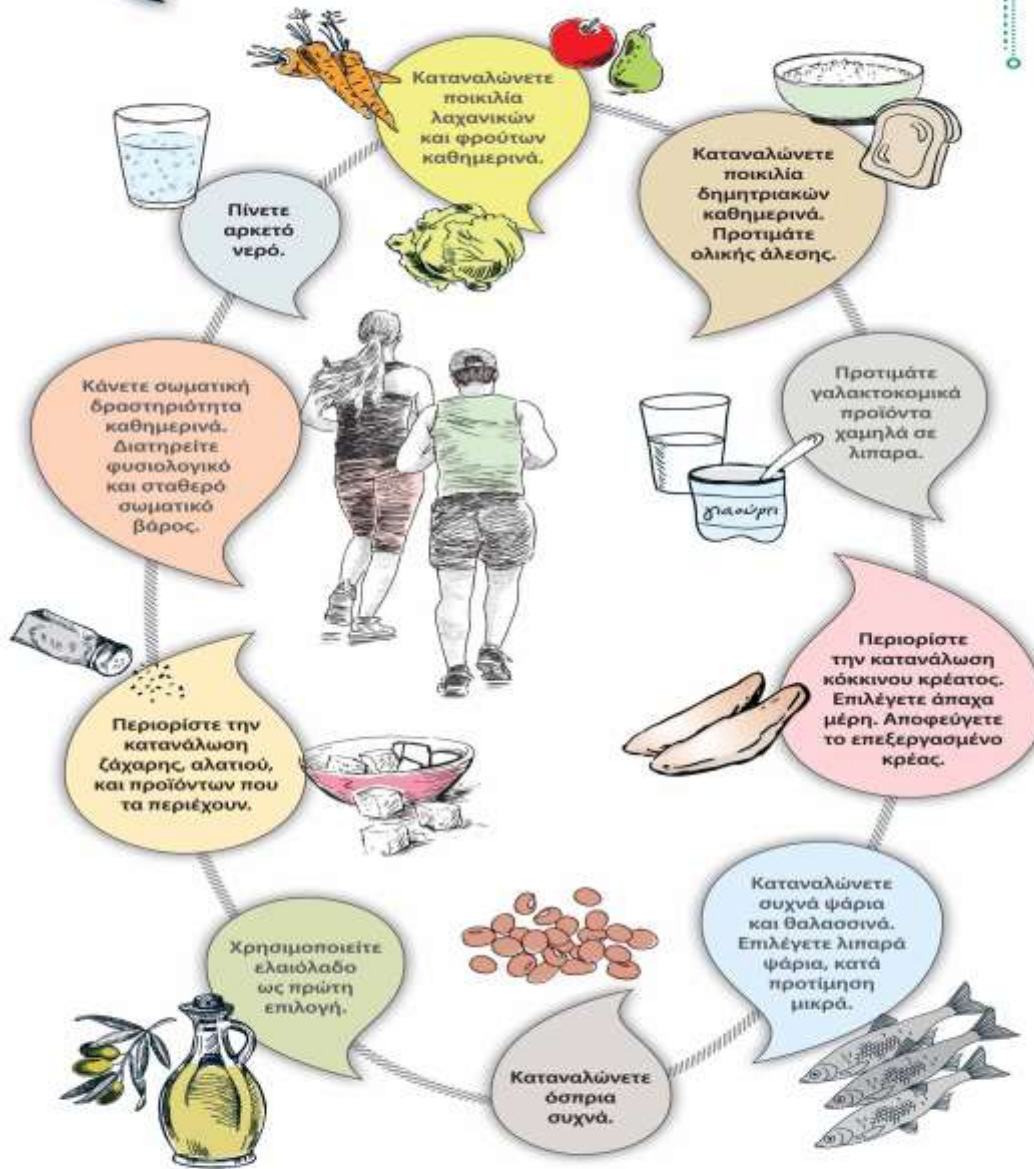
Σωματική δραστηριότητα

--- Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής.
--- Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας

έντασης σωματική δραστηριότητα, για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά όλες.

Προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό όφελος για την υγεία, είναι σημαντικό οι συστάσεις που απεικονίζονται στον διπλανό πίνακα να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα.

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων

Σύσταση	Χρήσιμες συμβουλές
4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών καθημερινά	Προτιμάτε λαχανικά σε κάθε κύρια γεύμα και λαχανικά εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε «λαθερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα
3 μερίδες από ποικιλία φρούτων καθημερινά	Προτιμάτε φρούτα εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε φρούτα ως επιδόρπιο
5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Από αυτές, η κατακόλυση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα	Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης
2 μερίδες από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά	Προτιμάτε ημιπροβουτυμωμένο γάλα και γιαούρτι και τυράκι με χαμηλά λιπαρά. Επιλέγτε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι
Έως 1 μερίδα άπαχου κόκκινου κρέατος/εβδομάδα	Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος). Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα
1-2 μερίδες λευκού κρέατος/εβδομάδα	Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος). Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα
Έως 4 αυγά/εβδομάδα	Στην εβδομαδιαία κατανάλωση συμπεριλαμβάνονται και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων
2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών/εβδομάδα	Επιλέγτε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά. Αποφεύγετε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια
Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Προτιμάτε ποικιλία σπέρμιν
4-5 μερίδες καθημερινά	Προτιμάτε το ελαιόλαδο. Περιορίστε τα λίπη ζωικής προέλευσης. Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων (trans) λιπαρών οξέων
Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν	Η σύσταση ισχύει για υγιείς ενήλικες. Αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά
Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν	Αποφεύγετε αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο
8-10 ποτήρια υγρά την ημέρα εκ των οποίων τα 6-8 ποτήρια να είναι νερό	Αποφεύγετε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα
Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, καταναλώστε μέχρι 2 μερίδες/ημέρο για άνδρες, 1 μερίδα/ημέρο για γυναίκες	Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, προτιμάτε κρασί. Καταναλώστε το κατά τη διάρκεια των γευμάτων

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με	
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα	
Φρούτα	120-200 γραμμάρια	
Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι (120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα	
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί	
Κόκκινο κρέας (μσάχρι, βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατοίκι κ.ά.)	120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Λευκό κρέας (κατόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι κ.ά.)	120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Αυγά	1 αυγό	
Ψάρια & Θαλασσινά	150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Όσπρια	1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια	
Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, Ξηροί καρποί	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές	
Αλάτι		
Προστιθέμενα σάκχαρα (ζάχαρη και γλυκαντικές ύλες)		
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)	
Οινοπνευματώδη ποτά (εφόσον καταναλώνετε)	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπύρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό	

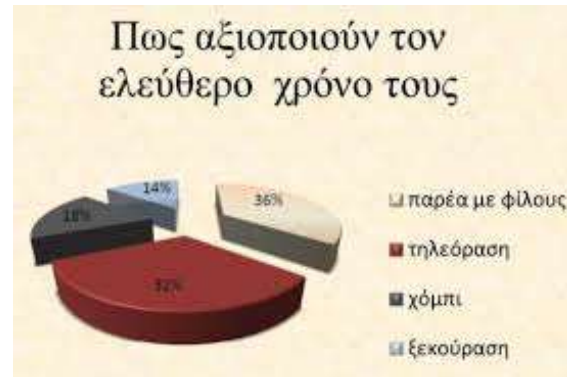
Άσκηση- Ανάπαυση- Ύπνος

Βασική διαίρεση του 24ώρου για τον άνθρωπο:

- 8 ώρες εργασία



- 8 ώρες ελεύθερος χρόνος



- 8 ώρες ξεκούραση





Υγιεινός ύπνος

- Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα.
- Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη.
- Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου.
 - Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.

Υγιεινός ύπνος

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι:

- το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο,
- ο καλός αερισμός
- η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18οC,
- ο χαμηλός φωτισμός και
- τα λίγα έπιπλα.



ΟΙ ΚΛΑΔΟΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Λόγω του μεγάλου εύρους δράσης της, διαχωρίζεται σε κλάδους. Οι σπουδαιότεροι κλάδοι είναι:
 - η Ατομική,
 - η Δημόσια και
 - η Κοινωνική Υγιεινή
- Τα όρια των διαφόρων κλάδων δεν είναι απόλυτα καθορισμένα, αλλά έχουν πάντα κοινό σκοπό, την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας

(Θάνου, Νικολοπούλου- Ντέρου, Τσιγάρα, χχχχ)

Δημόσια Υγιεινή

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.

ΟΙ ΚΛΑΔΟΙ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Λόγω του μεγάλου εύρους δράσης της, διαχωρίζεται σε κλάδους. Οι σπουδαιότεροι κλάδοι είναι:
 - η Ατομική,
 - η Δημόσια και
 - η Κοινωνική Υγιεινή
- Τα όρια των διαφόρων κλάδων δεν είναι απόλυτα καθορισμένα, αλλά έχουν πάντα κοινό σκοπό, την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας

(Θάνου, Νικολοπούλου- Ντέρου, Τσιγάρα, χχχχ)

Κοινωνική Υγιεινή

- **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.
 - Υπάρχουν νοσήματα που καλούνται *κοινωνικά νοσήματα* (φυματίωση, ψυχικά νοσήματα, τοξικομανία, αλκοολισμός, κάπνισμα κ.λπ.), γιατί στην εμφάνισή τους και μετάδοσή τους συμβάλλουν οι δυσμενείς οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες.
 - Η Κοινωνική Υγιεινή βασικά διαμορφώνεται μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, όπου παρατηρείται έξαρση πολλών λοιμωδών και μη λοιμωδών νοσημάτων, λόγω των δυσμενών κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων. Πρώτος ο R. Doll κατεύθυνε τις έρευνές του στη σχέση καπνίσματος και καρκίνου του πνεύμονα. Αργότερα ασχολήθηκαν πολλοί, μεταξύ των οποίων και ο Γεώργιος Παπανικολάου, που ανακάλυψε το Pap-test για την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Ψυχική Υγιεινή

- 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.

Πρωτοβάθμια πρόληψη

- 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.*

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Γιατί οι γιατροί και οι νοσοκόμοι φορούν ιατρικές στολές, ανακτήθηκε από <https://opencalendar.gr/%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CE%BF%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%AF-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF%CE%B9-%CE%BD%CE%BF%CF%83%CE%BF%CE%BA%CF%8C%CE%BC%CE%BF%CE%B9-%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%BF>
- Δημιουργία και Ευρεία Διάχυση Γενικού και Ειδικών Εθνικών Διατροφικών Οδηγών – «Ευ Δια...Τροφήν» <https://www.prolepsis.gr/gr/programs/dimiourgia-kai-eureia-diaxusi-genikou-kai-aidikon-ethnikon-diatrofikon-odigon-%E2%80%93-eu-dia>
- Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>
- Θάνου, Ν., Νικολοπούλου- Ντέρου, Ε., Τσιγάρα, Ε. (χχχχ). *Υγιεινή μικροβιολογία* (Αναθεωρημένη έκδοση). Γ' επαλ, Τομέας Υγείας-Πρόνειας- Ευεξίας. ΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»
- Κατσουγιαννόπουλος, Β.(1994). *Υγιεινή και κοινωνική ιατρική* (2^η έκδοση). Θεσσαλονίκη: Αδελφών Κυριακίδη
- Κιουπλόκης Γ. (2002). *Σημειώσεις Υγιεινής* (Σημειώσεις καθηγητή). Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης
- Οικιακή οικονομία. Αγωγή υγείας- πρόληψη ατυχημάτων (βιβλίο μαθητή), φωτόδενδρο http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2328/Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_html-apli/index4_1.html

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κιουπλόκης Γ. (2002).Σημειώσεις Υγιεινής (Σημειώσεις καθηγητή). Α.Τ.Ε.Ι.Θεσσαλονίκης
- Κατσουγιαννόπουλος, Β.(1994).Υγιεινή και κοινωνική ιατρική (2^η έκδοση).Θεσσαλονίκη: Αδελφών Κυριακίδη
- Θάνου,Ν., Νικολοπούλου- Ντέρου, Ε., Τσιγάρα, Ε. (χχχχ). Υγιεινή μικροβιολογία (Αναθεωρημένη έκδοση). Γ' επαλ, Τομέας Υγείας- Πρόνειας- Ευεξίας. ΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%8C%CF%83%CE%BF%CF%82>
- <https://www.iatronet.gr/iatriko-lexiko/nosos-pathisi-astheneia.html>
- <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2023/05/philos2021-agogi-ygeias.pdf>