

# ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



# Υγιεινή και Ορισμός

## Ορισμός:

Υγιεινή είναι ο κλάδος της ιατρικής, ο οποίος μελετά τους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου και εφαρμόζει όλα τα μέσα που έχουν ως αποτέλεσμα την πρόληψη εμφάνισης ασθενειών, τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας, καλύπτοντας τους ανθρώπους από την γονιμοποίηση τους μέχρι το θάνατο τους.

Ο παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) στην παγκόσμια συνδιάσκεψη για την υγεία, που έγινε το 1978 στην Alma Ata, έδωσε τον εξής ορισμό:

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

Έτσι για να υπάρχει υγεία θα πρέπει να υπάρχει αρμονία του σώματος, της ψυχής, καθώς και των περιβαλλοντικών, κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων.

# Σύντομη Ιστορική Αναδρομή

## Σύντομη ιστορική αναδρομή

Στην αρχαία ελληνική μυθολογία η υγεία ήταν Θεά κόρη του Ασκληπιού. Οι αρχαίοι Έλληνες έκτισαν σε πολλές πόλεις της Ελλάδας ναούς που λάτρευαν την θεά Υγεία. Ήδη από την αρχαιότητα οι άνθρωποι προσπαθούσαν να μειώσουν την πιθανότητα εμφάνισης ασθενειών εφαρμόζοντας διάφορα μέτρα υγιεινής τόσο για το σώμα όσο και για το περιβάλλον στο οποίο ζούσαν.

Η καθαριότητα του σώματος σε ιδιωτικά και δημόσια λουτρά, η κατασκευή υπονόμων, η κατασκευή υδραγωγείων, η άθληση των πολιτών, και η διοργάνωση αθλητικών αγώνων αναφέρονται στα ιστορικά συγγράμματα για διάφορους λαούς. Στο Μεσαίωνα όμως, η έλλειψη υγειονομικών μέτρων και η αδυναμία εφαρμογής κανόνων υγιεινής είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση ασθενειών και επιδημιών σε πολλά κράτη, με αποτέλεσμα το θάνατο χιλιάδων ανθρώπων κυρίως στην Ευρώπη και Ασία.

# Σύντομη Ιστορική Αναδρομή

## Σύντομη ιστορική αναδρομή

Σταθμό στην ιστορία της Υγιεινής αποτέλεσαν η εύρεση του μικροσκοπίου, με την βοήθεια του οποίου οι επιστήμονες μπόρεσαν να δουν τα μικρόβια, να ερμηνεύσουν το αίτιο πολλών ασθενειών, καθώς και τον τρόπο μετάδοσης τους και να εφαρμόσουν έτσι κατάλληλα υγειονομικά μέτρα για την προστασία των ανθρώπων και η ανακάλυψη της πενικιλίνης από τον Φλέμινγκ.

# Διεθνείς οργανισμοί υγείας

Σήμερα στα περισσότερα ανεπτυγμένα κράτη λαμβάνονται υγειονομικά μέτρα για την προστασία και την προαγωγή της υγείας διάφορων ομάδων πληθυσμού.

Σε επίπεδο συνεργασίας των κρατών δημιουργήθηκαν Διεθνείς Οργανισμοί Υγείας, με στόχο την επίλυση προβλημάτων υγείας που εμφανίζονται στα κράτη.

Στους Οργανισμούς αυτούς ανήκουν:

- **Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας(Π.Ο.Υ ή WHO)** ([www.who.int](http://www.who.int)) που εδρεύει στη Γενεύη. Ασχολείται με θέματα υγείας συντονίζοντας τις αντίστοιχες δραστηριότητες παγκοσμίως. Η λειτουργία του άρχισε το 1948. Έργο του είναι να προτείνει λύσεις σε προβλήματα υγείας στα διάφορα κράτη, να φροντίζει για την εξάλειψη επιδημιών και ενδημικών νόσων, να μεριμνά για την προαγωγή της υγείας της μητέρας, του παιδιού, των ατόμων με διανοητικά προβλήματα και να εισηγείται προτάσεις για την υγιεινή στους χώρους εργασίας, τη στέγαση, τη διατροφή, την εξυγίανση του περιβάλλοντος και την εκπαίδευση των ατόμων που ασχολούνται με την υγεία. Εκδίδει επίσης περιοδικά και βιβλία που αναφέρονται σε θέματα υγείας όπως τα International Digest of Health Organizations, World Health Forum, World Health Statistics, Health and Safety Guides κ.α

# Διεθνείς οργανισμοί υγείας

- **Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO)** που εδρεύει στη Ρώμη. Δίνει πληροφορίες στα μέλη του σε τεχνικά θέματα που αφορούν τη γεωργία και τη διατροφή. Εκδίδει περιοδικά και βιβλία.
- **Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για την προστασία των παιδιών (UNICEF)** Δημιουργήθηκε το 1946 από την Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών. Στις δραστηριότητες της UNICEF υπάγονται η προσφορά απαραίτητων υλικών ( τροφίμων, γάλακτος, φαρμάκων, εμβολίων, διαφόρων συσκευών, μεταφορικών μέσων κα) στα παιδιά και τις μητέρες που ζουν σε χώρες που έχουν υποστεί καταστροφές κυρίως από πολέμους, η κοινωνική πρόνοια των παιδιών, η οργάνωση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, η οικονομική ενίσχυση για την εφαρμογή διαφόρων προγραμμάτων κ.α.
- **Συμβούλιο της Ευρώπης.** Ιδρύθηκε το 1919 και εδρεύει στο Στρασβούργο της Γαλλίας. Στόχος του είναι η προστασία και η προαγωγή της Δημόσιας Υγείας σε χώρες της Ευρώπης.

# Αρχές - Σκοπός & η Σημασία της Υγιεινής

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

- **Πρόληψη** είναι η λήψη μέτρων για την προστασία της υγείας και την αναστολή εξέλιξης της αρρώστιας.
- **Προαγωγή της υγείας** σύμφωνα με την διακήρυξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι η διαδικασία μέσα στην οποία τα άτομα γίνονται ικανά να βελτιώσουν την υγεία τους.

Η πρόληψη δεν είναι καινούργια έννοια, είναι γνωστή από τον Ιπποκράτη και επίκαιρη σήμερα όσο ποτέ άλλοτε. Έχει διαπιστωθεί σε αρκετές χώρες ότι η εφαρμογή προληπτικών μέτρων συνετέλεσε στην μείωση πολλών παραγόντων, που οδηγούν στην εμφάνιση της ασθένειας. Για παράδειγμα η λήψη προληπτικών μέτρων για το κάπνισμα στην Αγγλία μείωσε τον καρκίνο του πνεύμονα. Το ίδιο ισχύει και για τα τροχαία ατυχήματα (κράνος, ζώνη ασφαλείας). Η καλύτερη επένδυση κάθε χώρας αλλά και ολόκληρης της ανθρωπότητας είναι η διατήρηση και προαγωγή της υγείας των ανθρώπων της

# Αρχές - Σκοπός & η Σημασία της Υγιεινής

Η πρόληψη της ασθένειας είναι προτιμότερη σε κάθε περίπτωση. Η δε υγεία αποτελεί το πολυτιμότερο αγαθό κάθε ανθρώπου.

Γι' αυτό οι Αρχές και οι σκοποί της υγιεινής είναι οι εξής:

- Η πρόληψη και η προφύλαξη από τις ασθένειες.
- Η αποφυγή του πρόωρου θανάτου και γενικότερα η απομάκρυνση του.
- Η διεύρυνση των παραγωγικών ηλικιών.
- Η αύξηση του νεανικού πληθυσμού και κατά συνέπεια και του ώριμου πληθυσμού.
- Η παράταση της ζωής του ανθρώπου και ταυτόχρονα η βελτίωση της ποιότητας ζωής του.
- Η εξασφάλιση χαράς και ευτυχίας στον άνθρωπο
- Η αύξηση της βιολογικής ισχύος του έθνους, της φυλής και γενικότερα του ανθρωπίνου γένους.



# Αρχές - Σκοπός & η Σημασία της Υγιεινής

Η πρόληψη 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.
- **Δευτεροβάθμια πρόληψη** είναι η έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα με σκοπό την έγκαιρη θεραπεία και αναστολή της εξέλιξης της. Για παράδειγμα η δοκιμασία (test) Παπανικολάου, η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης κ.α.
- **Τριτοβάθμια πρόληψη** είναι η εφαρμογή προληπτικών μέτρων μετά την εμφάνιση της ασθένειας με σκοπό την μείωση των επιπλοκών κ.α.

# Κλάδοι της Υγιεινής

Η υγιεινή καλύπτει όλες τις δραστηριότητες του ανθρώπου, από τη στιγμή της γονιμοποίησής του μέχρι και τον θάνατο του. Επειδή έχει μεγάλο εύρος δράσης, η διαίρεση της σε κλάδους ήταν αναγκαία. Τα όρια των διαφόρων κλάδων δεν είναι απόλυτα καθορισμένα αλλά έχουν πάντα κοινό σκοπό, την πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας.

Οι δύο μεγάλοι κλάδοι στους οποίους διαιρείται η Υγιεινή είναι: **1) η Ατομική Υγιεινή** και **2) η Πληθυσμιακή Υγιεινή**.

- **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.

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

# Κλάδοι της Υγιεινής

Τα μέσα που χρησιμοποιεί κάθε άτομο είναι το νερό, το σαπούνι, η οδοντόβουρτσα, η οδοντόπαστα, τα ενδύματα, οι σωματικές ασκήσεις, η κατοικία, η διατροφή, η ψυχαγωγία, η ανάπαυση, ο ύπνος, η εργασία κ.α.

- **Πληθυσμιακή Υγιεινή** είναι ο κλάδος της Υγιεινής που μελετά το μηχανισμό δράσεως ενδογενών και εξωγενών υγιεινολογικών παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία του συνόλου πληθυσμού. Προτείνει δε στο κράτος μέτρα τα οποία όταν εφαρμοστούν επιτυγχάνεται η διατήρηση και προαγωγή της υγείας του πληθυσμού (π.χ.εμβολιασμός, Υγειονομικές διατάξεις, συλλογή απορριμμάτων, ατμοσφαιρική ρύπανση κ.λ.π.)

Η Πληθυσμιακή Υγιεινή χωρίζεται στους εξής κλάδους: **Δημόσια, Κοινωνική, Ψυχική, Ευγονική, Επιδημιολογία και Κλειστοπληθυσμιακή.**

1. **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.

# Κλάδοι της Υγιεινής

- 2. Κοινωνική Υγιεινή** είναι ο κλάδος της Υγιεινής, ο οποίος ασχολείται με τους κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες που επιδρούν βλαπτικά στην υγεία του πληθυσμού, με σκοπό την εξουδετέρωση τους και την ενίσχυση των ευεργετικών παραγόντων.

Υπάρχουν νοσήματα που καλούνται κοινωνικά νοσήματα (φυματίωση, ψυχικά νοσήματα, τοξικομανία, αλκοολισμός, κάπνισμα κ.λ.π.) γιατί στην εμφάνιση 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 νοσημάτων, λόγω των δυσμενών κοινωνικών και οικονομικών παραγόντων.

Πρώτος ο R.Doll κατεύθυνε τις έρευνες 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 της μήτρας.

# Κλάδοι της Υγιεινής

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

Ψυχική υγεία είναι σύμφωνα με την 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 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, έφηβους που έχουν εγκαταλείψει το σπίτι ή το σχολείο λόγω κάποιου παραπτώματος.
- ❖ Όλα τα άτομα της τρίτης ηλικίας που ζουν μόνα.

# Κλάδοι της Υγιεινής

- 4. Η Ευγονική Υγιεινή** μελετά τους παράγοντες που επηρεάζουν την περίοδο πριν από την σύλληψη του βρέφους, κατά την ενδομήτριο ζωή και τον τοκετό, με σκοπό την ελάττωση ή την εξαφάνιση του αριθμού των παιδιών που γεννιούνται με κληρονομικά νοσήματα (αναπηρίες, μεσογειακή αναιμία, σύνδρομο Down κλπ). Με την πιστή εφαρμογή των κανόνων που δίνει η ευγονική Υγιεινή γεννιούνται υγιή παιδιά.
- 5. Η Επιδημιολογία** είναι ο κλάδος της υγιεινής που μελετά την κατανομή και την εξέλιξη διαφόρων νοσημάτων ή χαρακτηριστικών στον ανθρώπινο πληθυσμό, καθώς και τους παράγοντες που τις διαμορφώνουν ή τις επηρεάζουν.

Θα μπορούσαμε συνοπτικά να πούμε ότι μελετά την διασπορά μιας νόσου σε έναν πληθυσμό και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Εφαρμόζεται σε ομάδες ατόμων και όχι σε ένα άτομο με πρωταρχικό στόχο την πρόληψη.

# Κλάδοι της Υγιεινής



6. Η Κλειστοπληθυσμιακή Υγιεινή είναι ο κλάδος της υγιεινής που μελετά τους παράγοντες που επηρεάζουν ομάδες ατόμων που βρίσκονται κάτω από ειδικές ή άλλες επαγγελματικές συνθήκες (σχολεία, φυλακές, βιομηχανία κλπ.) Στη μελέτη αυτή λαμβάνει υπόψη της το χρόνο, το χώρο, και το είδος του πληθυσμού.

# Κλάδοι της Υγιεινής

Συνοπτικά οι κλάδοι και οι υποδιαιρέσεις της υγιεινής παρουσιάζονται στο παρακάτω διάγραμμα.

