

ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Αγωγή υγείας είναι η ειδική εκπαίδευση με στόχο την μετάδοση χρήσιμων γνώσεων που αποσκοπούν στην βελτίωση του επιπέδου της ατομικής και δημόσιας υγείας και γενικά για την πρόληψη διαφόρων νόσων.

Κάποιος είπε πολύ σωστά ότι: Η πρόληψη με την έγκαιρη ανίχνευση, είναι η ναυαρχίδα της αρμάδας που φτιάχτηκε για την άμυνα του οργανισμού.

Ξερές όμως γνώσεις πάνω στον τομέα της υγιεινής δεν αρκούν, χρειάζεται και η διαμόρφωση μιας ορισμένης συμπεριφοράς που δεν θα περιορίζεται μόνο στην πρόληψη νοσηρών καταστάσεων αλλά θα φθάνει μέχρι την αποκατάσταση.

Η αγωγή υγείας ιδιαίτερα στους νέους, που πολλές φορές αντιδραστικά αρνούνται την «υγιεινή» συμπεριφορά έχει μεγάλη σημασία γιατί τους συνηθίζει, όχι μόνο στην αυτοπροστασία αλλά και στην ομαδική δραστηριότητα ενάντια στον υγεινομικό κίνδυνο.

Σήμερα είναι σ' όλους γνωστό ότι μάλιστα της ανθρωπότητας όπως το «AIDS», κάπνισμα, ναρκωτικά είναι κυρίως η απειλή για τους νέους.

Οι κακές έξεις αποκτιούνται συνήθως στην νεαρή ηλικία, αλλά με την αγωγή υγείας αν πεισθεί ο νέος ότι π.χ. το κάπνισμα σχετίζεται κατά 90% με τον καρκίνο του πνεύμονα δεν θα γίνει καπνιστής. Μια κακή συνήθεια είναι συνήθως δύσκολο να την διακόψει σε μεγαλύτερη ηλικία γιαυτό με κάθε τρόπο πρέπει να αποστρέψουμε την αρχική εγκατάσταση.

Η αντίσταση των νέων στους υγιεινούς κανόνες ζωής οφείλεται στο ότι η πρόληψη έχει πιθανολογικό χαρακτήρα και ακόμη ότι οι βλαπτικές συνήθειες τις περισσότερες φορές δεν έχουν άμεση βλαπτική επίδραση. Φταίει ακόμη η υπερεκτίμηση των ιατρικών δυνατοτήτων θεραπείας ίσως και η αδιαφορία των νέων για το μέλλον.

Για να μην υπάρξει αντίδραση των νέων χρειάζεται πειθώ, προγράμματα και κατανόηση στο ότι για την υγεία μας έχουμε υποχρεώσεις και προσωπική ευθύνη.

Η πολιτεία ευθύνεται μόνο για την εξασφάλιση ισότιμης περιθαλψης και σωστής ενημέρωσης των πολιτών.

Μέθοδοι αγωγής υγείας

Η θεραπευτική ιατρική αν και εξελίσσεται διαρκώς, έχει περιορισμένες δυνατότητες και δεν μπορεί να λύσει πια τα σύγχρονα θέματα υγείας όπως π.χ. το AIDS, καρκίνος κλπ. Η προληπτική ιατρική κερδίζει συνεχώς έδαφος και διακρίνεται σε

α) **Πρωτογενή πρόληψη** που αποσκοπεί στην ενημέρωση αλλά και στην δημιουργία μιας συμπεριφοράς χωρίς νοσογόνες συνθήκες.

β) **Δευτερογενή πρόληψη** που βασίζεται στον προσυμπτωματικό έλεγχο. Αλλά για να συμμετέχει το κοινό σ' αυτόν τον μαζικό έλεγχο, χρειάζεται σωστή αγωγή υγείας. Σαν παραδείγματα προσυμπτωματικού ελέγχου αναφέρεται το τεστ Παπανικολάου για την πρόληψη του καρκίνου τραχήλου της μήτρας και η ψηλάφηση μαστών. Έλεγχος της σπονδυλικής στήλης επίσης για σκολίωση στους μαθητές, εξέταση αρτηριακής πίεσης στους αθλούμενους κλπ.

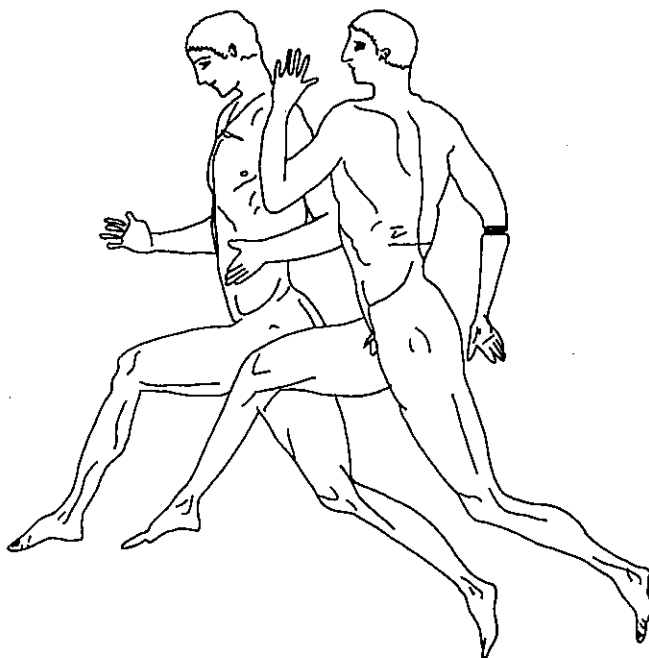
Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την αγωγή υγείας των νέων βασίζονται:

1. **Στη μετάδοση γνώσεων** δηλαδή ενημέρωση γύρω από το ανθρώπινο σώμα (στοιχεία - Ανατομίας - Φυσιολογία) και για τους κινδύνους που απειλούν την υγεία. Σήμερα επιβάλλεται η σωστή ενημέρωση ώστε το άτομο να ξέρει να επιλέγει υγιεινούς τρόπους ζωής.

2. **Μέθοδος δράσης.** Σ' αυτή τη μέθοδο η συμμετοχή του ατόμου είναι πιο ενεργητική με συζητήσεις, επισκέψεις ασθενών, αναλύσεις ιατρικών και αθλητικών άρθρων. Ας μη ξεχνάμε ότι ο αθλητισμός είναι κυρίαρχος τρόπος δράσης για την κανονική σωματική και ομαλή ψυχική εξέλιξη από την αρχαιότητα (Εικ. 1).

Φορείς αγωγής υγείας

Οι γιατροί δεν θα πρέπει να θεωρούνται σαν αποκλειστικοί φορείς υγείας απλώς είναι πιο εκπαιδευμένοι. Φορείς υγείας, θα μπορούσαν να είναι με επιτυχία στο σχολείο, στην ομάδα, ο καθηγητής φυσικής αγωγής, ο προπονητής και γενικά όλοι οι δάσκαλοι που εκπαιδεύουν νέους.



Εικόνα 1. Ο αθλητισμός είναι κυρίαρχη δράση για την κανονική σωματική και ομαλή ψυχική εξέλιξη (Time 1990).

Προγραμματισμός εκπαίδευση και χρησιμοποίηση των φορέων υγείας

Στόχος της Π.Ο.Υ (Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας) είναι η σωστή χρησιμοποίηση των φορέων υγείας με έμφαση στην πρωτοβάθμια περίθαλψη και στην έντονη υγειονομική πληροφόρηση, προσιτή όμως στο κοινό.

Εθνική στρατηγική όλων των λαών πρέπει να γίνει η μέχρι το 2000 υγεία για όλους, με δραστική μείωση των ασθενειών και ανάπηριών. Ο στόχος αυτός μπορεί να πραγματοποιηθεί αν αναπτυχθούν κατάλληλα προγράμματα πρόληψης ατυχημάτων, βίας και καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνων σχετικών με κακές εξεις, ασθένειες εργασίας, ψυχιατρικές διαταραχές και εφαρμογή σύγχρονων γνώσεων πρόληψης λοιμωδών νοσημάτων.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΛΟΙΜΩΔΩΝ ΝΟΣΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

Λοιμώδη λέγονται τα μεταδοτικά νοσήματα που έχουν σαν αίτια, ζωντανούς μικροοργανισμούς (μικρόβια, παράσιτα, ιοί) ή τα τοξικά τους προϊόντα.

Λοιμώδη: α) Άμεσα μεταδοτικά.

β) Έμμεσα με έντομα και άλλους ξενιστές.

Οι Λοιμογόνοι παράγοντες διακρίνονται στα

1. Παράσιτα (μονοκύτταρα ή πολυκύτταρα που ανήκουν στο ζωϊκό βασίλειο)
2. Μύκητες (ανήκουν στο φυτικό βασίλειο)
3. Μικρόβια
4. Ρικέτσιες
5. Ιοί
6. Σαπρόφυτα (μη παθογόνα μικρόβια).

Τα χαρακτηριστικά των λοιμογόνων παραγόντων είναι.

α) Μολυσματικότητα: είναι η ικανότητα ενός μικροοργανισμού να μολύνει.

Μόλυνση, είναι η εισαγωγή ενός λοιμογόνου παράγοντα, ο πολλαπλασιασμός και η ανάπτυξη σ' έναν οργανισμό χωρίς να δημιουργεί πάντα νόσο (λοιμώξη).

β) Παθογονικότητα: είναι η ικανότητα ενός λοιμογόνου παράγοντα να προκαλεί νόσο αφού ήδη έχει προκαλέσει μόλυνση.

Η άμυνα του οργανισμού

Ποιός είναι ο παράγοντας που κάνει εύάλωτο τον οργανισμό στο μικρόβιο ή στον ιό; Είναι η ελαττωματική άμυνα του στην στιγμή της εισβολής.

Αν ο οργανισμός αμυνθεί, έχει δηλαδή αντοχή (ανοσία), δεν θα αρρωστήσει.

Η αντοχή (ανοσία του οργανισμού) μπορεί να είναι συγγενής η μη ειδική που έχει γενετική προέλευση και είναι χαρακτηριστική του είδους και η επίκτητη ή ειδική ανοσία που έχει σχέση με ειδικά αντισώματα.

Ανοσοποίηση. Ανοσία είναι η παρουσία ειδικών αντισωμάτων (χυμική ανοσία) που κυκλοφορούν στο αίμα η ειδικών λεμφοκυττάρων που ευαισθητοποιήθηκαν (κυτταρική ανοσία).

Η ανοσία διακρίνεται σε παθητική και ενεργητική.