

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ	11
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ	11
Αγωγή υγείας - Ορισμός	11
Μέθοδοι αγωγής υγείας	12
Φορείς αγωγής υγείας	12
Προγραμματισμός, εκπαίδευση και χρησιμοποίηση των φορέων υγείας .	13
ΠΡΟΛΗΨΗ ΛΟΙΜΩΔΩΝ ΝΟΣΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ	14
Λοιμώδη - Ορισμός	14
Λοιμογόνοι παράγοντες - Είδη	14
Χαρακτηριστικά των λοιμογόνων παραγόντων	14
Άμυνα του οργανισμού	14
Ανοσοποίηση	14
Ανοσία - Ορισμός	14
Είδη ανοσίας	14
Παθητική ανοσία	15
Φυσική, παθητική ανοσία	15
Τεχνητή παθητική ανοσία	15
Ενεργητική ανοσία	15
Φυσική, παθητική ανοσία	15
Τεχνητή, παθητική ανοσία - Εμβόλια	15
Επιδημιολογία	16
Επιδημία - Ορισμός	16
Ιδιότητες εμβολίων	17
Βασικός εμβολιασμός	18
Προϋποθέσεις βασικού εμβολιασμού	18
Πρόγραμμα απαραίτητων εμβολιασμών	19
Γενικές αντενδείξεις εμβολιασμών	19
Παρενέργειες εμβολίων	20
Είδη εμβολίων	20
Αντιδιφθεριτιδικός - τετανικός (PT)	20
Αντιδιφθεριτιδικός - αντικοκκυτικός - αντιτετανικός (DTP)	20
Αντιτετανικό (Te)	21
Αντιπολυελεϊτικός εμβολιασμός (SABIN)	21
Αντιφυματικός εμβολιασμός BCG	22

Ανθιλαρικός εμβολιασμός	22
Αντιερυθρικό εμβόλιο	22
Αντιπαρωτιδικό εμβόλιο	23
Τριπλό ανθιλαρικό - αντιπαρωτιδικό - αντιερυθρικό εμβόλιο (NMR) .	23
Αντιγριππικός εμβολιασμός	23
Αντιλυσσικός εμβολιασμός	23
Εμβόλια κατά της ηπατίτιδας Β	23
ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΣΗ – ΟΡΟΙ	24
Κοινή γ-σφαιρίνη	24
Ειδική υπεράνοση γ-σφαιρίνη	24
Ζωικοί οροί	24
Άλλα μέτρα για την πρόληψη των λοιμωδών νόσων	24
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ	25
Περιβάλλον και καρδιά	27
Στεφανιαία νόσος	27
Κυριώτεροι παράγοντες κινδύνου για στεφανιαία νόσο	27
Άσκηση και καρδιά	29
Γενικά για τον έλεγχο της καρδιάς	31
Ηλεκτροκαρδιογράφημα ΗΚΓ	31
Ηλεκτροκαρδιογράφημα μετά από κόπωση (Test κόπωσης)	31
Τηλεακτινογραφία	31
Στεφανιογραφία	31
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΚΟΗΘΩΝ ΝΕΟΠΛΑΣΙΩΝ (ΚΑΡΚΙΝΟΥ)	32
Καρκινογένεση: Αρχή, εξέλιξη, φάσεις	32
Ταξινόμηση καρκινογόνων παραγόντων	33
1. Επαγγελματικοί καρκίνοι	33
2. Ιατρογενείς καρκίνοι	33
3. Διαιτητικοί παράγοντες	34
Ενοχοποιητικοί για καρκίνο τροφικοί παράγοντες	34
Οινόπνευμα και καρκίνος	35
Καφές και καρκίνος	35
Καπνός και καρκίνος	35
Ιοί και καρκίνος	36
Ήλιος και καρκίνος	36
A. Προληπτικά μέτρα για να αποφύγουμε την έναρξη της καρκινογένεσης	37
Περιορισμός της ρύπανσης του ατμοσφαιρικού αέρα	37
B. Μέτρα για έγκαιρη ανίχνευση ή πρόωπη διάγνωση	37
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ	39
Γονότυπος	39
Φαινότυπος	39
Φιλοσύνδετη κληρονομικότητα	40
Οι κυριώτερες κληρονομικές παθήσεις	41

Σύνδρομο Down η τρισωμία 21 (μογγολοειδής ιδιοτία)	41
Σύνδρομο Kline Felter	41
Σύνδρομο Turner	41
Κληρονομικές αναιμίες	41
Μεσογειακή αναιμία	42
Δρεπανοκυτταρική αναιμία	42
Πρόληψη κληρονομικών ασθενειών	43
Μέτρα πριν από την γέννηση	43
Μέτρα μετά την γέννηση	44
ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ	45
Ενδείξεις μετάγγισης αίματος	46
ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ	47
Σκολίωση - Ορισμός	48
Κύφωση - Ορισμός	49
Λόρδωση - Ορισμός	49
Διάγνωση στατικών ανωμαλιών	49
Άλλα ορθοπδικά προβλήματα	50
Ραιβόκρανο	50
Βλαισό γόνα	50
Ραιβό γόνα	50
Παραμορφώσεις του άκρου ποδός	51
Ραιβοίπποδια	51
Πλατυποδια	51
Συγγενές εξάρθημα του ισχίου	53
ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ	55
Διαταραχές ακοής	55
Διαταραχές όρασης	57
Διαταραχές λόγου	59
ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ	60
Τρόποι πρόληψης των ατυχημάτων	60
Α. Παιδικά - Πρόληψη	60
Β. Τροχαία - Πρόληψη	60
Γ. Οικιακά, ατυχήματα - Πρόληψη	63
Δ. Εργατικά ατυχήματα - Πρόληψη	63
ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΦΡΟΔΙΣΙΩΝ ΝΟΣΩΝ - AIDS	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ	69
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	69
Γενικά	69
Αέρας	69
Κλίμα	70
Ρύποι	71
Δεικτής ρύπανσης κλειστού χώρου	70

Υγρασία	70
Θερμοκρασιακή αναστροφή	71
Ηλιακή ακτινοβολία	71
Ρύποι	71
Μονοξείδιο του άνθρακα	72
Ρύπανση επιστ. χώρου	72
ΗΧΟΡΥΠΑΝΣΗ	74
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ	75
ΝΕΡΟ (επιφανειακά, υπόγεια, θαλάσσια)	75
ΥΔΡΕΥΣΗ - Υγιεινή, προστασία έργων ύδρευσης	79
ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΚΑ ΠΟΣΙΜΟΥ ΝΕΡΟΥ	81
ΕΞΥΓΙΑΝΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ	83
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ	84
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ	85
Μέτρηση των επιπέδων υγείας ενός πληθυσμού	86
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΣΧΟΛΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ	91
Υγιεινή Διδακτηρίου	91
Αίθουσα γυμναστικής ή γυμναστήριο	94
Υγιεινή του μαθητή	95
Ανάπτυξη και εφηβεία	96
Λοιμώδη νοσήματα σχολικής ηλικίας	98
Άλλες παθήσεις σχολικής ηλικίας	106
Διαπαιδαγωγή	108
Αίτια σχολικής αποτυχίας	109
Ιατρική επίβλεψη φυσικής αγωγής - Ιατρικός έλεγχος μαθητών	111
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ	113
ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ	
ΚΑΚΕΣ ΕΞΕΙΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ	115
Κάπνισμα	115
Αλκοολισμός	118
Ναρκοτικά	119
Δηλητηριάσεις	122
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ	124
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	129
Θρεπτικές ουσίες	129
Πρωτεΐνες	130
Υδατάνθρακες	131
Λίπη	131
Βιταμίνες	132
Ομάδες τροφίμων	136
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ	136
Διατροφή και καρκίνος	137

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΦΥΣΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	143
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ...	143
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	144
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	147
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ	
ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ	159
ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	159
Σημασία της άσκησης για το παιδί και έφηβο	161
Άσκηση του παιδιού με χρόνιες παθήσεις	163
Σημασία της άσκησης στην γυναίκα	164
Σημασία της άσκησης στην εγκυμοσύνη	165
Σημασία της άσκησης στην τρίτη ηλικία	167
ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΟΡΓΑΝ. ΣΥΣΤΗ-	
ΜΑΤΩΝ	168
DOPING	169
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ	171
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΑΠΟΥΤΣΙ	173
ΔΕΚΑ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	178
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	179