

Περιεχόμενα

| | |
|-------------------------------|----|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΡΙΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ | 19 |
|-------------------------------|----|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

| | |
|---|-----------|
| Ιατρική βασισμένη σε ενδείξεις (evidence based medicine) | 23 |
| Η γένεση ενός όρου | 23 |
| Τι ακριβώς σημαίνει «evidence» | 24 |
| Ιδιότητες της βασισμένης σε ενδείξεις ιατρικής | 26 |
| Τα τέσσερα κύρια βήματα στη βασισμένη σε ενδείξεις ιατρική | 29 |
| Τα αδύνατα σημεία της βασισμένης σε ενδείξεις ιατρικής | 30 |
| Ιατρική βασισμένη σε ενδείξεις και κλινική επιδημιολογία | 32 |

A. ΑΡΧΕΣ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑΣ – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

| | |
|---|----|
| Ορισμός της επιδημιολογίας | 37 |
| Σημασία των περιγραφικών μελετών | 39 |
| Πλεονεκτήματα | 39 |
| Μειονεκτήματα | 40 |
| Σημασία των αναλυτικών μελετών | 40 |
| Επιδημιολογικοί δείκτες μέτρησης της συχνότητας των νοσημάτων | 40 |
| Αναλογίες, ποσοστά, δείκτες (ratios, proportions, rates) | 41 |
| Μέτρηση της συχνότητας των νοσημάτων | 41 |
| Επιπολασμός (prevalence) | 41 |
| Δείκτης επίπτωσης (incidence rate) | 44 |
| Δείκτης θνητότητας (case fatality rate, CFR) και θνησιμότητας (mortality rate, MR) | 49 |
| Δείκτης προσβολής (attack rate, AR) | 50 |
| Εμφάνιση επιδημιών | 50 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**Περιγραφική επιδημιολογία (descriptive epidemiology) 51**

Διατύπωση υποθέσεων – Χαρακτηριστικά του ατόμου,
του τόπου και του χρόνου 52

Περιγραφική επιδημιολογία για τα χρόνια νοσήματα 53

Είδη περιγραφικής επιδημιολογίας 57

1. Περιγραφή περιστατικού (case report) 57

2. Περιγραφή σειράς περιστατικών (case series) 58

3. Επιδημική έκρηξη (outbreak) 58

4. Οικολογικές μελέτες – Μελέτες συσχέτισης (ecological studies) 59

5. Συγχρονικές μελέτες (cross sectional studies) 64

6. Επιδημιολογική επιτήρηση (surveillance) 68

Ορισμός της επιδημιολογικής επιτήρησης 68

Επιδημιολογική επιτήρηση στην Ευρώπη 69

Στρατηγική και στόχοι 69

Τι είναι η επιτήρηση βάσει συμβάντων; 70

Τι είναι η επιτήρηση βάσει δεικτών; 70

Οι γενικοί στόχοι της επιτήρησης 70

Τυποποίηση της επιτήρησης 72

Επιτήρηση νέων διαγνώσεων των νοσημάτων 73

Συγκρίσεις δεικτών νοσηρότητας 74

Επιδημιολογική επιτήρηση θανάτων 75

Επιτήρηση παραγόντων κινδύνου 77

Συνδρομική επιτήρηση 78

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**Αναλυτική επιδημιολογία 81****3.1 Μελέτες ασθενών-μαρτύρων (case-control studies) 81**

Σχεδιασμός μελέτης ασθενών-μαρτύρων 81

Πραγματική μελέτη ασθενών-μαρτύρων 83

Επιλογή ασθενών (cases) και μαρτύρων (controls) 84

Ανάλυση των δεδομένων της μελέτης ασθενών-μαρτύρων 87

Η έννοια του λόγου αναλογιών (odds ratio, OR) 87

Ερμηνεία του λόγου αναλογιών 87

Εμφωλεασμένες μελέτες ασθενών-μαρτύρων 89

Πλεονεκτήματα των μελετών ασθενών-μαρτύρων 89

Περιορισμοί των μελετών ασθενών-μαρτύρων 91

3.2 Μελέτες κοόρτης (cohort studies) 96

Σχεδιασμός μελέτης κοόρτης 96

| | |
|--|-----|
| Αποκλεισμός από τη μελέτη ατόμων με την υπό μελέτη νόσο | 97 |
| Δημιουργία των ομάδων | 98 |
| Καθορισμός του αποτελέσματος | 100 |
| Ποιότητα των μετρήσεων έκθεσης | 101 |
| Ανάλυση των δεδομένων της μελέτης κοόρτης | 104 |
| Υπολογισμός της επίπτωσης της νόσου μεταξύ των κοορτών | 104 |
| Σύγκριση των εκβάσεων της νόσου μεταξύ των κοορτών | 104 |
| Σχετικός κίνδυνος (relative risk, risk ratio, RR) | 104 |
| Αποδιδόμενος κίνδυνος | 107 |
| Άλλα μέτρα κινδύνου | 109 |
| Πλεονεκτήματα των μελετών κοόρτης | 109 |
| Περιορισμοί των μελετών κοόρτης | 110 |
| Μελέτες φαρμακοεπιδημιολογίας | 112 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

| | |
|---|------------|
| Παρεμβατικές μελέτες – Μετα-ανάλυση | 115 |
| 4.1 Παρεμβατικές μελέτες (intervention studies) | 115 |
| Εισαγωγή | 115 |
| Τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές (randomized clinical trials) | 116 |
| Φάσεις των τυχαιοποιημένων κλινικών δοκιμών | 116 |
| Βασικά βήματα σε μια τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή | 117 |
| Τύποι τυχαιοποιημένων κλινικών δοκιμών | 118 |
| Άλλοι τύποι παρεμβατικών μελετών | 121 |
| Ηθικά ζητήματα | 123 |
| Η ανάλυση των δεδομένων | 124 |
| Η ερμηνεία και η εφαρμογή των αποτελεσμάτων | 125 |
| 4.2 Μετα-ανάλυση (meta-analysis) | 127 |
| Εισαγωγή | 127 |
| Περιγραφική μελέτη των τεκμηρίων | 128 |
| Εξαγωγή αποτελεσμάτων από τις επιμέρους μελέτες | 129 |
| Υπολογισμός του συνοπτικού αποτελέσματος | 129 |
| Ετερογένεια μεταξύ των μελετών | 130 |
| Παρουσίαση των αποτελεσμάτων | 131 |
| Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της μετα-ανάλυσης | 133 |
| Ανασκοπήσεις συστηματικών ανασκοπήσεων (ή ανασκοπήσεις τύπου ομπρέλας) | 134 |

B. ΥΓΙΕΙΝΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

| | |
|--|-----|
| Επίκαιρα προβλήματα δημόσιας υγείας | 139 |
| 5.1 Οι 10 κορυφαίες αιτίες θανάτου | 139 |
| Κορονοϊοί | 141 |
| Το ιστορικό για τους κορονοϊούς | 141 |
| Επιδημιολογική ανάλυση της πανδημίας COVID-19 | 143 |
| Νοσηρότητα από COVID-19 | 144 |
| Παραλλαγές του ιού | 144 |
| Θνητότητα της COVID-19 | 145 |
| Η επιπλέον θνησιμότητα λόγω της COVID-19 | 146 |
| Εμβόλια έναντι COVID-19 | 148 |
| 5.2 Οξεία ηπατίτιδα σε παιδιά | 153 |
| Περίληψη επιτήρησης | 154 |
| 5.3 Ευλογιά των πιθήκων (monkey pox virus, MPV) | 155 |
| Γενικά στοιχεία για τη νόσο | 155 |
| Ορισμός περίπτωσης | 156 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

| | |
|---|-----|
| Υγιεινή της διατροφής | 159 |
| Διατροφή | 160 |
| Η διατροφική κατάσταση | 160 |
| Ανθρωπομετρικές μετρήσεις | 160 |
| Δερματικές πτυχές και λιπομέτρηση | 161 |
| Αναλογία μέσης-ισχίου (waist/hip ratio) | 161 |
| Βιοχημικές εξετάσεις | 162 |
| Κλινική εικόνα | 162 |
| Διατροφικό ιστορικό | 162 |
| Θερμίδες – Θερμιδική απόδοση των θρεπτικών ουσιών | 162 |
| Θερμιδικές ανάγκες του οργανισμού | 163 |
| Βασικός μεταβολισμός | 163 |
| Μυϊκή εργασία | 165 |
| Ηλικία και φύλο | 165 |
| Ειδικές καταστάσεις και νοσήματα | 166 |
| Υπολογισμός των θερμιδικών αναγκών | 166 |
| Πρότυπος άνθρωπος | 166 |
| Δείκτης μάζας σώματος ή Δείκτης Quetelet's ή BMI | 167 |
| Βασικές θρεπτικές ουσίες | 167 |
| Υδατάνθρακες | 167 |
| Λιπίδια | 172 |

| | |
|--|-----|
| Πρωτεΐνες | 175 |
| Βιταμίνες | 175 |
| Μέταλλα και ιχνοστοιχεία | 184 |
| Διατροφή παιδιών και εφήβων | 188 |
| Διατροφή και ακμή | 189 |
| Χορτοφαγία | 189 |
| Διατροφή που προάγει την υγεία | 189 |
| Για ενήλικες | 190 |
| Πρακτικές συμβουλές για τη διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής | 191 |
| Προώθηση της υγιεινής διατροφής | 193 |
| Παχυσαρκία και υπέρβαρο | 195 |
| Γενικά στοιχεία | 195 |
| Τι είναι η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος | 195 |
| Επιδημιολογικά στοιχεία για το υπέρβαρο και την παχυσαρκία | 196 |
| Τι προκαλεί την παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος; | 196 |
| Συνέπειες στην υγεία από το υπέρβαρο και την παχυσαρκία | 197 |
| Αντιμέτωποι με το «διπλό φορτίο» της κακής διατροφής | 197 |
| Πώς μπορεί να μειωθεί το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία; | 198 |
| Η Ατζέντα 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη του ΠΟΥ | 198 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

| | |
|--|-----|
| Διατροφή και αγωγή υγείας | 201 |
| Παράγοντες που διαμορφώνουν | |
| τις σύγχρονες διατροφικές συνήθειες | 201 |
| Σύγχρονες διατροφικές συνήθειες και προβλήματα υγείας | 201 |
| Παράγοντες διαμόρφωσης διαιτητικών συνηθειών | 202 |
| Διατροφή και αγωγή υγείας | 203 |
| Οι υπεύθυνοι της αγωγής υγείας επί θεμάτων διατροφής | 203 |
| Αποδέκτες αγωγής υγείας επί θεμάτων διατροφής | 204 |
| Μέθοδοι αγωγής υγείας | 204 |
| Παράγοντες επιτυχίας στην αγωγή υγείας σε θέματα διατροφής | 205 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

| | |
|--|-----|
| Υγιεινή των τροφίμων | 207 |
| Ορισμός και στόχος | 208 |
| Χημικές ουσίες στα τρόφιμα | 208 |
| Το βάρος των τροφιμογενών νόσων | 210 |
| Ο εξελισσόμενος κόσμος και η ασφάλεια των τροφίμων | 211 |
| Τοξικά φυτά | 211 |
| Τοξίνες από ψάρια και οστρακοειδή | 212 |
| Αφλατοξίνες | 212 |

| | |
|--|-----|
| Μικροοργανισμοί | 213 |
| Τροφική τοξίκωση | 213 |
| Τροφικές λοιμώξεις | 213 |
| Τροφική τοξικολοίμωση | 213 |
| Χρόνος επώασης τροφικών τοξικών και λοιμώξεων | 214 |
| Τρόποι μίανσης και πρόληψης της μίανσης των τροφίμων | 214 |
| Γενικές αρχές υγιεινής για την πρόληψη τροφικών λοιμώξεων | 217 |
| Τα κυριότερα λάθη στην παρασκευή των τροφίμων | 217 |
| Γενικές αρχές αντιμετώπισης των τροφικών δηλητηριάσεων | 218 |
| Πρόληψη επιδημιών | 218 |
| Μικροβιολογικός έλεγχος σε τρόφιμα και κλινικά δείγματα | 219 |
| Μικροοργανισμοί τροφικών λοιμώξεων και τοξικών | 220 |
| Υερσίνιες (<i>Yersinia spp.</i>) | 220 |
| Καμπυλοβακτηρίδια (<i>Campylobacter spp.</i>) | 221 |
| Αλλαντίαση (<i>Clostridium botulinum</i>) | 223 |
| <i>Clostridium perfringens</i> | 224 |
| Βάκιλλος κηρώδης (<i>Bacillus cereus</i>) | 225 |
| Λιστέρια μονοκυτογόνος (<i>Listeria monocytogenes</i>) | 226 |
| Σαλμονέλλες (<i>Salmonella spp.</i>) | 229 |
| Σαλμονέλλα τύφου-παρατύφου (<i>Salmonella typhi-paratyphi</i>) | 233 |
| Σιγκέλλα (<i>Shigella dysenteria</i>) | 237 |
| Κολοβακτηρίδια (<i>Escherichia spp.</i>) | 240 |
| Σταφυλόκοκκος (<i>Staphylococcus aureus</i>) | 242 |
| Δονάκιο χολέρας (<i>Vibrio cholera</i>) | 243 |
| Δονάκια (<i>Vibrio spp.</i>) | 245 |
| Δονάκιο παραιμολυτικό (<i>Vibrio parahaemolyticus</i>) | 246 |
| Πρωτόζωα | 246 |
| Ιοί | 247 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

| | |
|--|-----|
| Επιδημική εκρήξη | 249 |
| Εισαγωγή | 249 |
| Επιδημίες από κοινή πηγή | 250 |
| Μολυσματική ή προοδευτική επιδημία | 252 |
| Διερεύνηση της επιδημικής εκρήξης | 254 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

| | |
|--|-----|
| Ασφάλεια των τροφίμων – Αναδυόμενες λοιμώξεις | 261 |
| 10.1 Ασφάλεια των τροφίμων | 261 |
| Μυκοτοξίνες | 262 |
| Νιτρικά και νιτρώδη | 262 |

| | |
|--|------------|
| Διοξίνες | 262 |
| Αντιβιοτικά-Ορμόνες | 263 |
| Βαρέα μέταλλα | 263 |
| Πρόσθετα-Χρωστικές | 263 |
| Γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα | 264 |
| Νοθεία τροφίμων | 264 |
| Prions | 265 |
| Διατροφική ασφάλεια και προστασία του πολίτη | 265 |
| 10.2 Αναδυόμενες λοιμώξεις | 267 |
| Εισαγωγή – Ορισμός | 267 |
| Παράγοντες που συντελούν στην εμφάνιση των αναδυόμενων λοιμώξεων | 267 |
| Οι αναδυόμενοι παθογόνοι μικροοργανισμοί | 268 |
| Βακτήρια | 268 |
| Παρασιτικά πρωτόζωα | 269 |
| Εντεροϊοί | 269 |
| Προβλήματα που σχετίζονται με τους αναδυόμενους μικροοργανισμούς | 270 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 | |
| Υγιεινή του νερού | 273 |
| Σημασία του νερού | 274 |
| Παγκόσμια πρόκληση: η πρόληψη των υδατογενών νοσημάτων και η έλλειψη του νερού | 275 |
| Χρησιμότητα του νερού | 276 |
| Ο υδρολογικός κύκλος | 277 |
| Προέλευση του πόσιμου νερού | 277 |
| Βρόχινο νερό | 277 |
| Επιφανειακά νερά | 278 |
| Υπόγεια νερά | 278 |
| Μικροβιολογική ποιότητα του νερού | 279 |
| Δείκτες βιολογικής ρύπανσης του νερού | 280 |
| Ολικά κολοβακτηριδιόμορφα (<i>total coliforms</i>) | 280 |
| <i>Escherichia coli</i> και θερμοάντοχα κολοβακτηριδιόμορφα (<i>faecal coliforms</i>) .. | 282 |
| Ολική μικροβιολογική χλωρίδα (ΟΜΧ) (<i>total count</i>) | 283 |
| Εντερόκοκκοι (<i>enterococcus</i>) | 284 |
| Κλωστηρίδιο <i>perfringens</i> (<i>Clostridium perfringens</i>) | 285 |
| Φάγοι (<i>coliphages</i>) | 286 |
| <i>Bacteroides fragilis phages</i> | 288 |
| Εντερικοί ιοί | 290 |
| Μικροβιολογικά δεδομένα | 291 |

| | |
|---|-----|
| Βακτηριακά παθογόνα στο νερό | 293 |
| Λεγιονέλλα της πνευμονίας (<i>Legionella spp.</i>) | 296 |
| Λεπτόσπειρα (<i>Leptospira</i>) | 297 |
| Μυκοβακτηρίδια (<i>Mycobacterium</i>) | 299 |
| Ψευδομονάδα αερογόνος (<i>Pseudomonas aeruginosa</i>) | 300 |
| <i>Acinetobacter spp.</i> | 300 |
| <i>Aeromonas spp.</i> | 302 |
| Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (<i>Helicobacter pylori</i>) | 303 |
| <i>Enterobacter sakazakii</i> | 303 |
| Κλεμπιέλλα (<i>Klebsiella spp.</i>) | 304 |
| <i>Tsukamurella</i> | 305 |
| <i>Burkholderia pseudomallei</i> | 306 |
| Παθογόνοι ιοί στο νερό | 307 |
| Αδενοϊοί (<i>Adenoviruses</i>) | 308 |
| Αστροϊοί (<i>Astrovirus</i>) | 309 |
| Καλικοϊοί (<i>Caliciviruses</i>) | 310 |
| Εντεροϊοί (<i>Enteroviruses</i>) | 310 |
| Ιός Ηπατίτιδας Α (<i>Hepatitis A virus</i>) | 311 |
| Ιός Ηπατίτιδας Ε (<i>Hepatitis E virus</i>) | 315 |
| Ιοί ρότα και ορθορέο (<i>Rotaviruses, orthoreoviruses</i>) | 316 |
| Παθογόνα πρωτόζωα στο νερό | 317 |
| Ακανθομόεμπα (<i>Acanthamoeba</i>) | 318 |
| Βαλαντίδιο (<i>Balantidium coli</i>) | 319 |
| Βλαστοκύστη (<i>Blastocystis</i>) | 320 |
| Κυκλόσπορα (<i>Cyclospora cayetanensis</i>) | 320 |
| Ιστολυτική αμοιβάδα (<i>Entamoeba histolytica</i>) | 321 |
| Κρυπτοσπορίδια (<i>Cryptosporidium spp.</i>) | 322 |
| Γιάρδια (<i>Giardia intestinalis</i> ή <i>lamblia duodenalis</i>) | 324 |
| Ισόσπορα (<i>Isospora belli</i>) | 325 |
| Μικροσπορίδια (<i>Microsporidia</i>) | 326 |
| <i>Naegleria fowleri</i> | 327 |
| Τοξόπλασμα (<i>Toxoplasma gondii</i>) | 328 |
| Ακτινομήκητες στο νερό | 329 |
| Άλγες στο νερό | 329 |
| Μύκητες στο νερό | 330 |
| Φυσικά χαρακτηριστικά του νερού | 330 |
| Χρώμα, γεύση και οσμή | 330 |
| Σωματίδια-Αγωγιμότητα | 330 |
| Χημική ποιότητα του νερού | 331 |
| Ανόργανα συστατικά | 331 |
| Οργανικά συστατικά | 336 |

| | |
|---|-----|
| Μικροβιολογικός έλεγχος του πόσιμου νερού | 337 |
| Δειγματοληψία | 337 |
| Μέθοδοι μικροβιολογικής εξέτασης του νερού | 338 |
| Η ανίχνευση ιών στο νερό | 338 |
| Διατήρηση της ποιότητας των νερών | 339 |
| Επίδραση της κλιματικής αλλαγής στις υδατογενείς λοιμώξεις` | 339 |
| Ο καθαρισμός του νερού | 339 |
| Χλωρίωση του νερού | 340 |
| Εμφιαλωμένα νερά | 341 |
| Κολυμβητικές δεξαμενές | 343 |
| Έλεγχος της ποιότητας των θαλασσινών νερών και των κολυμβητικών δεξαμενών και προαγωγή της δημόσιας υγείας | 344 |
| Ο ρόλος της επιδημιολογίας στην εκτίμηση του κινδύνου από την κολύμβηση | 345 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

| | |
|--|-----|
| Ατμοσφαιρική ρύπανση – Κλιματική αλλαγή | 349 |
| Ατμοσφαιρικός αέρας | 350 |
| Χημική σύσταση | 350 |
| Ατμοσφαιρική πίεση | 351 |
| Ηλιακή ακτινοβολία | 352 |
| Υγρασία του αέρα | 353 |
| Θερμοκρασία | 354 |
| Κίνηση του αέρα | 355 |
| Ζώνη ευεξίας | 356 |
| Θερμική ανοχή και δείκτης δυσφορίας | 356 |
| Υπέρβαση ζώνης ευεξίας | 357 |
| Θερμοπληξία | 357 |
| Επίδραση του ψύχους στην υγεία | 358 |
| Κλίμα | 358 |
| Ρύπανση της ατμόσφαιρας | 359 |
| Είδη ρύπων | 359 |
| Πηγές ρύπανσης | 360 |
| Ρύποι ή ρυπαντές | 360 |
| Σωματίδια | 362 |
| Όζον | 364 |
| Μονοξείδιο και διοξείδιο του άνθρακα | 365 |
| Οξείδια του αζώτου | 366 |
| Διοξείδιο του θείου | 367 |
| Αλογονωμένες ενώσεις | 368 |

| | |
|---|------------|
| Φωτοχημική ρύπανση | 369 |
| Όξινη βροχή | 370 |
| Θερμοκρασιακή αναστροφή | 371 |
| Παράγοντες οι οποίοι ευνοούν τη ρύπανση | 371 |
| Επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης στην υγεία | 372 |
| Πρόληψη της ατμοσφαιρικής ρύπανσης | 373 |
| Κλιματική αλλαγή και δημόσια υγεία | 375 |
| Γενικά στοιχεία | 375 |
| Κλιματική αλλαγή – η μεγαλύτερη απειλή για την υγεία που αντιμετωπίζει η ανθρωπότητα | 375 |
| Κίνδυνοι για την υγεία από την κλιματική αλλαγή | 376 |
| Επιπτώσεις στη δημόσια υγεία από την κλιματική αλλαγή | 377 |
| Οι πληθυσμοί-στόχοι της κλιματικής αλλαγής | 378 |
| Οι κίνδυνοι ανά ήπειρο | 378 |
| Οι στόχοι της προσαρμογής στην κλιματική αλλαγή | 381 |
| | |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 | |
| Υγιεινή της κατοικίας | 383 |
| Αερισμός | 384 |
| Τρόποι αερισμού | 384 |
| Θερμοκρασία | 385 |
| Φωτισμός και ηλιασμός | 385 |
| Υγρασία | 385 |
| Ηχητική μόνωση | 385 |
| Ασφάλεια | 386 |
| Επάρκεια χώρου | 387 |
| Ψυχική ευεξία | 387 |
| Ρύπανση του αέρα της κατοικίας και των κλειστών χώρων | 387 |
| Μικροοργανισμοί | 387 |
| Φορμαλδεΐδη | 388 |
| Διοξειδίο του αζώτου | 388 |
| Μονοξειδίο του άνθρακα | 388 |
| Καπνός καυσοξύλων | 388 |
| Ραδόνιο | 388 |
| Καπνός των τσιγάρων | 389 |
| Ατμοσφαιρική ρύπανση εσωτερικών χώρων και οικιακή ενέργεια | 389 |
| Επιπτώσεις στην υγεία | 389 |
| Πνευμονία | 389 |
| Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια | 389 |
| Αγγειακά - εγκεφαλικά | 390 |

| | |
|--|-----|
| Ισχαιμικές καρδιακές παθήσεις | 390 |
| Καρκίνος του πνεύμονα | 390 |
| Άλλες επιπτώσεις και κίνδυνοι για την υγεία | 390 |
| Επιπτώσεις στην ισότητα της υγείας, την ανάπτυξη και την κλιματική αλλαγή | 390 |
| Υγεία, ενέργεια και αειφόρος ανάπτυξη | 391 |
| Έλεγχος εντόμων και τρωκτικών | 391 |
| Ατυχήματα στο σπίτι | 392 |
| Οικιακά λύματα | 393 |
| Απορρίματα | 394 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

| | |
|--|------------|
| Μαζικές καταστροφές και προβλήματα δημόσιας υγείας | 397 |
| Ο όρος μαζική καταστροφή | 397 |
| Η ιατρική των μαζικών καταστροφών | 397 |
| Η διεθνής κινητοποίηση για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων των μαζικών καταστροφών | 398 |
| Τα αίτια των μαζικών καταστροφών | 398 |
| Γενικά χαρακτηριστικά και συνέπειες των μαζικών καταστροφών | 399 |
| Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των μαζικών απωλειών υγείας | 401 |
| Γενικός σχεδιασμός αντιμετώπισης προβλημάτων δημόσιας υγείας μετά από μαζικές καταστροφές | 402 |
| Μαζικές καταστροφές και προβλήματα δημόσιας υγείας | 404 |
| Σχέδια αντιμετώπισης μαζικών καταστροφών | 407 |
| Προϋποθέσεις επιτυχούς αντιμετώπισης των μαζικών καταστροφών | 407 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

| | |
|--|------------|
| Ταξιδιωτική ιατρική | 409 |
| Μετακινήσεις ατόμων και τουρισμός | 409 |
| Προσδιορισμός του όρου ταξιδιώτης | 409 |
| Κίνδυνοι υγείας κατά τις μετακινήσεις | 409 |
| Η ταξιδιωτική ιατρική | 410 |
| Ιατρεία και τμήματα ταξιδιωτικής ιατρικής | 410 |
| Οι σοβαρότερες ασθένειες των ταξιδιωτών | 411 |
| Εμβόλια-προληπτική λήψη φαρμάκων | 411 |
| Άλλα αντικείμενα της ταξιδιωτικής ιατρικής | 414 |
| Ταξίδι με αυτοκίνητο | 414 |
| Ταξίδι με πλοίο | 414 |
| Ταξίδι με αεροπλάνο | 415 |
| Jet lag | 415 |
| Η σημασία του κλάδου της ταξιδιωτικής ιατρικής | 416 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

| | |
|---|-----|
| Συχνές νόσοι των ταξιδιωτών | 417 |
| 16.1 Διάρροια ταξιδιωτών | 417 |
| Εισαγωγή | 418 |
| Αιτιολογία | 420 |
| <i>Escherichia coli</i> | 420 |
| <i>Campylobacter spp.</i> | 420 |
| <i>Shigella spp.</i> | 420 |
| <i>Salmonella spp.</i> | 421 |
| <i>Vibrio cholerae</i> | 421 |
| Ιογενείς λοιμώξεις | 421 |
| Πρωτοζωικά παράσιτα | 421 |
| Παθογένεια | 422 |
| Κλινικές εκδηλώσεις | 422 |
| Επιδημιολογία | 422 |
| Πρόληψη | 423 |
| Νερό και αναψυκτικά | 424 |
| Τρόφιμα | 425 |
| 16.2 Ηπατίτιδες Α και Β σε μετακινούμενους πληθυσμούς | 428 |
| Αλλαγή στα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά της ηπατίτιδας Α | 428 |
| Κίνδυνοι για ηπατίτιδα Α στους ταξιδιώτες | 429 |
| Κόστος-ωφέλεια του εμβολίου για την ηπατίτιδα Α | 430 |
| Ηπατίτιδα Β και ταξίδια | 431 |
| Σεξουαλική επαφή και τουρισμός | 432 |
| Άλλες μετακινούμενες πληθυσμιακές ομάδες σε κίνδυνο έκθεσης στους ιούς Ηπατίτιδας Α και Ηπατίτιδας Β | 433 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

| | |
|--|-----|
| Επαγγελματική υγιεινή | 435 |
| Τι καθορίζει την υγεία των εργαζομένων | 436 |
| Υγειονομική κάλυψη των εργαζομένων | 437 |
| Φυσικοί κίνδυνοι | 439 |
| Θόρυβος | 439 |
| Κραδασμοί | 440 |
| Ακτινοβολία | 440 |
| Βιολογικοί παράγοντες | 441 |
| Νόσος των λεγεωναρίων | 442 |
| Το σύνδρομο του «αρρωστημένου κτιρίου» (<i>sick building syndrome</i>) | 443 |

| | |
|--|-----|
| Ρυπογόνες σκόνες | 443 |
| Πυρίτιο | 444 |
| Άνθρακας | 444 |
| Βαμβάκι | 445 |
| Αμίαντος | 445 |
| Μέταλλα | 447 |
| Μόλυβδος | 447 |
| Υδράργυρος | 448 |
| Κάδμιο | 448 |
| Αέρια | 449 |
| Χλωριωμένοι υδρογονάνθρακες (οργανικοί διαλύτες) | 449 |
| Ουσίες με βινυλοομάδα | 449 |
| Φορμαλδεΐδη | 450 |
| Ραδόνιο | 450 |
| Ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες | 451 |
| Η ψυχική υγεία και η επαγγελματική εξουθένωση (burn-out) | 451 |
| Το burn-out ένα «επαγγελματικό φαινόμενο»: Διεθνής Ταξινόμηση Νοσημάτων | 452 |
| Παράγοντες κινδύνου | 452 |
| Πρωτογενής πρόληψη | 452 |
| Μέτρα προστασίας | 452 |
| Εργατικά ατυχήματα | 452 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

| | |
|---|-----|
| Νοσοκομειακές λοιμώξεις | 457 |
| Ορισμός νοσοκομειακής λοίμωξης | 457 |
| Μετάδοση των νοσοκομειακών λοιμώξεων | 458 |
| Υπόδοχα (reservoirs) | 458 |
| Πηγή | 459 |
| Τρόποι μετάδοσης των λοιμογόνων παραγόντων | 461 |
| Άμεση μετάδοση | 461 |
| Έμμεση μετάδοση | 462 |
| Παράγοντες κινδύνου των νοσοκομειακών λοιμώξεων | 464 |
| Ενδογενής ευαισθησία του ασθενούς στη νοσοκομειακή λοίμωξη | 464 |
| Εξωγενείς παράγοντες κινδύνου οι οποίοι μεταβάλλουν την ευαισθησία του ασθενούς στη νοσοκομειακή λοίμωξη | 464 |
| Νοσοκομειακές επιδημίες: αναγνώριση και αντιμετώπιση | 466 |
| Ορισμός και συχνότητα επιδημιών σε νοσοκομεία | 466 |
| Διερεύνηση νοσοκομειακής επιδημίας | 468 |
| Τύποι επιδημικών εκρήξεων | 472 |

| | |
|---|-----|
| Επιδημίες από «κοινή πηγή» ή κοινό αγωγό | 472 |
| Μολυσματικές επιδημίες ή προοδευτικές επιδημίες | 472 |
| Επιδημιολογική επιτήρηση των λοιμώξεων στο νοσοκομείο | 473 |
| Κριτήρια για την επιδημιολογική επιτήρηση των νοσοκομειακών λοιμώξεων | 476 |
| Πηγές δεδομένων επιδημιολογικής επιτήρησης | 476 |
| Μέθοδοι επιδημιολογικής επιτήρησης | 477 |
| Συλλογή στοιχείων-μέθοδοι | 482 |
| Επιδημιολογική επιτήρηση σε εξελθόντες ή εξωτερικούς ασθενείς | 483 |
| Ενδημικές νοσοκομειακές λοιμώξεις | 484 |
| Ενδημικός συντελεστής | 484 |
| Διερεύνηση και περιορισμός του υψηλού ενδημικού συντελεστή νοσοκομειακών λοιμώξεων | 484 |
| Staphylococcus aureus ανθεκτικός στη μεθικιλίνη (MRSA) | 485 |
| Εντερόκοκκος ανθεκτικός στην βανκομυκίνη | 485 |
| Σχεδιασμός της έρευνας των νοσοκομειακών λοιμώξεων | 486 |
| Μελέτες κοόρτης ή φάλαγγας ή γενιάς (cohort studies) | 486 |
| Μελέτες ασθενών-μαρτύρων | 487 |
| Συχνότητα νοσοκομειακών λοιμώξεων | 489 |
| Οι νοσοκομειακές λοιμώξεις στις χειρουργικές κλινικές | 490 |
| Νοσοκομειακές λοιμώξεις στις μονάδες εντατικής θεραπείας | 490 |
| Παράγοντες που διευκολύνουν τις νοσοκομειακές λοιμώξεις | 490 |
| Συνήθεις αιτίες νοσοκομειακών λοιμώξεων | 491 |
| Έλεγχος νοσοκομειακών λοιμώξεων | 492 |
| Πρόληψη των νοσοκομειακών λοιμώξεων | 493 |
| Αποστείρωση-Απολύμανση-Ορισμοί | 493 |
| Αποστείρωση | 494 |
| Απολύμανση | 495 |
| Χημικά απολυμαντικά | 496 |
| Ομάδες απολυμαντικών | 496 |
| Σκοπός της χρήσης των απολυμαντικών | 499 |
| Λοιμώξεις που προκαλούνται από απολυμαντικά | 499 |
| Παράγοντες που επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των απολυμαντικών | 500 |
| Ιδανικές συνθήκες για την δράση των απολυμαντικών | 504 |
| ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΟΡΟΙ | 507 |
| ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΛΕΞΕΩΝ | 515 |