

PROJECT Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ
ΙΑΤΡΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ & ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

5^ο ΓΕΛ. ΑΓΡΙΝΙΟΥ - ΣΑΡΡΗ ΕΛΕΝΗ (Β Λυκείου)

ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ

Τι είναι υγεία;

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

Τι είναι αρρώστια;

Η αρρώστια αποτελεί είτε παρεκτροπή από τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, με βάση μετρήσιμες βιολογικές παραμέτρους, είτε παρουσία καθορισμένων παθολογικών αλλοιώσεων.



ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

- **Διατροφή:** Η κακή διατροφή μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην υγεία του ανθρώπου
- **Κάπνισμα:** Συνδέεται με πολλαπλά και πολυποίκιλα νοσήματα και επιφέρει βλάβες στα πιο πολλά όργανα του σώματος. Εμπλέκεται σε διάφορες μορφές καρκίνου
- **Παχυσαρκία:** Οι κίνδυνοι για την ζωή από την παχυσαρκία είναι σοβαροί και μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ απειλητικές για αυτήν. Προκαλεί καρδιακή ανεπάρκεια και εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτη, καρκίνο ,κ.α.

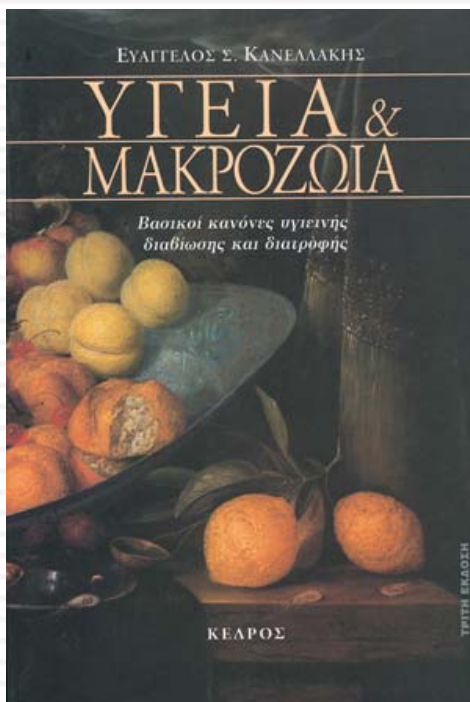


ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

- **Ρύπανση:** Η ατμοσφαιρική ρύπανση αυξάνει τον κίνδυνο αυτισμού
- **Υπέρταση:** Η υπέρταση αυξάνει επίσης τον κίνδυνο για καρδιακή ανεπάρκεια, για εγκεφαλικό επεισόδιο και έμφραγμα
- **Αλκοόλ:** Οδηγεί σε καρκίνο στο πάγκρεας, το συκώτι, το στόμα, τη γλώσσα και τον λάρυγγα καθώς και νόσου του ήπατος, όπως κίρρωση.
- **Ατυχήματα κάθε είδους:** Μπορεί να προκαλέσουν από απλά κατάγματα και σπασίματα άκρων μέχρι και ολική παράλυση και αναπηρία



ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ.



Η Πρόληψη σώζει ζωές και εξαρτάται κυρίως από εμάς τους ίδιους. Αν μάθουμε να ζούμε υγιεινά, δηλαδή σε αντιστοιχία με τις ανάγκες του οργανισμού μας και σε αρμονία με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον που μας περιβάλλει, διαφυλάττουμε την καλή μας υγεία και αυξάνουμε τη διάρκεια της ζωής μας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ;



Όταν λέμε πρωτογενή πρόληψη εννοούμε το σύνολο των μέτρων που μπορούμε να λάβουμε για να εμποδίσουμε την εμφάνιση μιας διαταραχής .

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ;



Ένα Συμβουλευτικό Κέντρο Προληπτικής Ιατρικής θα έπρεπε σαν βασικό στόχο και έργο να έχει αυτό που ευθαρσώς δηλώνει ο τίτλος του. Την ενημέρωση και την πρόληψη.

Στην προληπτική ιατρική οφείλεται η μεγαλύτερη επιτυχία της πρωτογενούς πρόληψης που είναι η καταπολέμηση σοβαρών λοιμωδών νόσων με την χρήση εμβολιασμών.

ΓΡΑΜΜΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ.



1410
για τους νέους και όσους
νοιιάζονται για αυτούς

ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ
www.preventionsection.org.cy

Ανώνυμα - Εχέμυθα - Εμπιστευτικά

Οι υπηρεσίες προσφέρονται χωρίς χρέωση

Οργανισμός
Νεολαίας
Κύπρου

Η ευρωπαϊκή «Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων» είναι μια νέα συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους και τους δίνουν τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν όποτε όταν χρειάζονται.

ΕΜΒΟΛΙΑ

- **Τι είναι τα εμβόλια:** Τα εμβόλια κατασκευάζονται από τα ίδια μικρόβια ή τους ιούς που προκαλούν τις διάφορες νόσους, με τη διαφορά ότι τα μικρόβια αυτά (ή οι ιοί) είναι νεκρά ή εξασθενημένα ούτως ώστε να μην μπορούν να προκαλέσουν τη νόσο.

- **Τα σημαντικότερα:**

1. **MMR**
2. **IPV**
3. **A,B Ηπατίτιδας**
4. **HIB**
5. **BCG**
6. **Πνευμονιόκοκου**
7. **Μηνυγγίτιδας &**
8. **HIV**

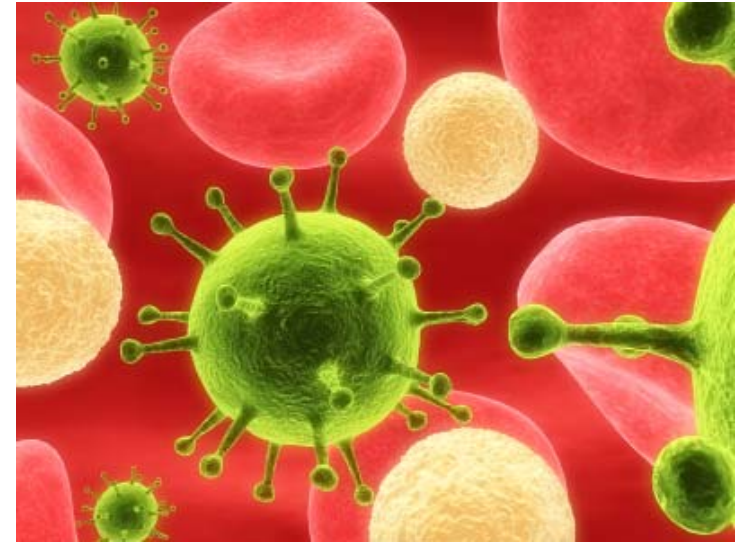
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΝΟΣΩΝ ΑΥΤΩΝ

- **Ιλαρά:** Η Ιλαρά είναι ιογενής λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τον παραμυξοϊό του γένους morbillivirus. Ο ιός έχει μορφή σφαιρική, περιβάλλεται από κάψα και το γενετικό του υλικό είναι μονόκλωνο RNA. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, καταρροή, κοκκίνισμα των ματιών και γενικά, ένα κηλιδοβλατιδώδες, ερυθματώδες εξάνθημα.
- **Ερυθρά:** Η ερυθρά είναι ήπια λοιμώδης εξανθηματική νόσος. Οι υποκλινικές μορφές της είναι διπλάσιες από τις συμπτωματικές, έτσι ώστε 10-20% των εφήβων να έχουν αντισώματα χωρίς να ξέρουν πότε πέρασαν την ερυθρά. Σοβαρότατο όμως πρόβλημα προκαλεί η νόσηση κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης, γιατί το έμβρυο μπορεί να πάθει σοβαρές συγγενείς ανωμαλίες.
- **Παρωτίτιδα:** Η παρωτίτιδα είναι μία οξεία λοιμώδης ιογενής νόσος, η οποία χαρακτηρίζεται από επώδυνη διόγκωση των σιελογόνων αδένων και κυρίως των παρωτίδων
- **Τέτανος:** Οξεία λοίμωξη που οφείλεται στο βακτήριο *clostridium tetani* και την χαρακτηρίζει παρατεταμένη σύσπαση των σκελετικών μυικών ινών και γενικευμένη δυσκαμψία.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΝΟΣΩΝ ΑΥΤΩΝ

- **Κίτρινος πυρετός:** Ο κίτρινος πυρετός είναι ιογενής λοίμωξη που προκαλείται από τον ιό του κίτρινου πυρετού (γένος *Flavivirus*).
- **Πολιομυελίτιδα:** Η πολιομυελίτιδα, συχνά ονομάζεται και *παιδική παράλυση*, είναι μια οξεία ιογενής μολυσματική ασθένεια που μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, κυρίως μέσω του στόματος και των κοπράνων. Ο όρος προέρχεται από τα ελληνικά *πολιός*, σημαίνοντας "γκρίζα", και *μυελός*, αναφερόμενος στο «νωτιαίο μυελό» και την κατάληξη *-ιτις*, η οποία υποδηλώνει φλεγμονή.
- **Κοκκύτης:** Ο κοκκύτης είναι οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού που χαρακτηρίζεται από συχνά επεισόδια παροξυσμικού σπασμωδικού βήχα, που καταλήγει σε εισπνευστικό συριγμό και συχνά σε εμετό.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΝΟΣΩΝ ΑΥΤΩΝ

- **Ηπατίτιδα Α:** Είναι μία οξεία μολυσματική ασθένεια του ήπατος που προκαλείται από τον ιό της ηπατίτιδας Α (HAV), η οποία είναι πιο συχνά μεταδίδεται από τα κόπρανα-στοματικής οδού μέσω μολυσμένων τροφίμων ή πόσιμου νερού.
- **Ηπατίτιδα Β:** Είναι μια ασθένεια που προκαλείται από τον ιό της ηπατίτιδας Β (HBV) που προσβάλλει το συκώτι hominoidea, συμπεριλαμβανομένου του ανθρώπου, και προκαλεί μια φλεγμονή ονομάζεται ηπατίτιδας.
- **Μηνιγγίτιδα:** Η Μηνιγγίτιδα είναι μία φλεγμονή των μηνίγγων που περικλείουν τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό, η οποία συνήθως προκαλείται από βακτήρια ή ιούς. Η μηνιγγιτιδοκοκκική νόσος τύπου C προκαλείται από τα βακτήρια *Neisseria meningitidis serogroup C*.
- **Φυματίωση:** Η Φυματίωση, **MTB** ή **TB** είναι μια κοινή και σε πολλές περιπτώσεις, θανατηφόρα, μολυσματική νόσος. Η νόσος αυτή προκαλείται από διάφορα στελέχη μυκοβακτηρίων, συνήθως το *μυκοβακτήριο της φυματίωσης*.^[1] Η φυματίωση προσβάλλει συνήθως τον πνεύμονα, αλλά μπορεί να επηρεάσει και άλλα μέρη του σώματος.
- **Πνευμονιόκοκκος:** Ο πνευμονιόκοκκος αποτελεί βασικό αίτιο πνευμονίας. Είναι gram θετικός κόκκος, που αναπτύσσεται σε ζεύγη και προκαλεί α αιμόλυση σε αιματούχο άγαρ.



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



•**Σκοπός:** Οι Πρώτες Βοήθειες έχουν πρωταρχικό σκοπό τη διατήρηση της ζωής, την ελαχιστοποίηση των συνεπειών από τραυματισμό ή ασθένεια, και την επίσπευση της ανάρρωσης. Επιπλέον έχουν ως στόχο τη θεραπεία μικροτραυματισμών που δεν χρήζουν ιατρικής βοήθειας και την ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ.



Ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών πρέπει να περιέχει τα εξής:

- ❖ Αντισηπτικά
- ❖ Αντιβιοτικά
- ❖ Φάρμακα για εγκαύματα
- ❖ Αντιισταμινικά
- ❖ Παισίπονα & αναλγητικά
- ❖ Άλλα αναλώσιμα όπως γάζες, χανζαπλάστ κτλ.

ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Α) ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ (0-14)

- Πτώσεις
- Πνίξιμο-ασφυξία
- Εγκαύματα
- Δηλητηρίαση
- Κόψιμο από γυαλί



ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

B) ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΑΤΟΜΑ (στην εργασία)

- Οδικά ατυχήματα
- Πτώσεις
- Εγκαύματα



ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Γ)ΣΕ ΑΤΟΜΑ 3^{ΗΣ} ΗΛΙΚΙΑΣ

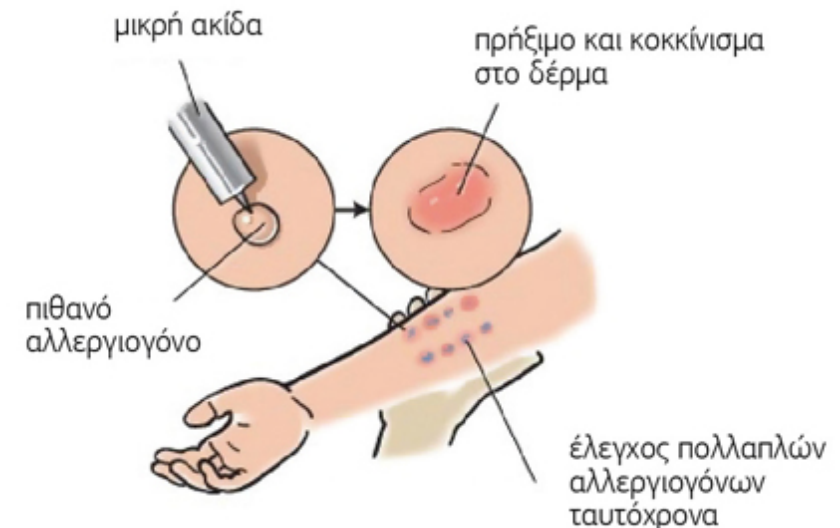
- Πτώσεις
- Δηλητηριάσεις



ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Τι είναι αλλεργία; Η αλλεργία αποτελεί ένα σημαντικό αίτιο νοσηρότητας τα τελευταία χρόνια με διαρκώς αυξανόμενη συχνότητα εμφάνισης. Η αλλεργία είναι μια παθολογική αντίδραση του οργανισμού σε έναν εξωτερικό παράγοντα, (γύρη, σκόνη, νύγμα εντόμου κ.α), ο οποίος δεν αποτελεί πραγματική απειλή για τον οργανισμό. Ο παράγοντας αυτός ονομάζεται αλλεργιογόνο και έρχεται σε επαφή με τον οργανισμό μέσω εισπνοής, κατάποσης ή και επαφής με το δέρμα.

Τι είναι αλλεργικό σοκ; Το αλλεργικό σοκ είναι συστηματική αναφυλακτική αντίδραση του οργανισμού μετά από έκθεση σε αντίστοιχο αλλεργιογόνο. Είναι επικίνδυνη για τον οργανισμό αφού αποτελεί πολυσυστηματική κατάσταση. Τα αλλεργικό σοκ αποτελεί απειλητική κατάσταση για τη ζωή του ασθενούς



ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Γύρη
- Τροφές
- Τρίχωμα ζώων
- Φάρμακα
- Βιταμίνες
- Χημικές ουσίες



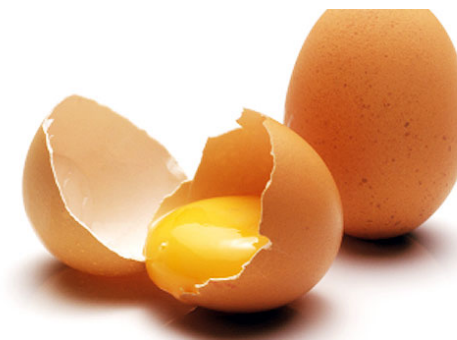
ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ

- **Γάλα:** Μερικά βρέφη είναι αλλεργικά στις πρωτεΐνες του γάλακτος της αγελάδας και συνεπώς και στα γάλατα που φτιάχνονται από γάλα αγελάδας. Το αμυντικό σύστημα των παιδιών αυτών αντιδρά με τις πρωτεΐνες του γάλακτος με αποτέλεσμα να δημιουργούνται συμπτώματα που εκδηλώνονται στο συγκεκριμένο παιδί.
- **Ψάρια:** Τα ψάρια ανήκουν στα τρόφιμα που λειτουργούν πιο συχνά ως αλλεργιογόνα.
- **Οστρακοειδή:** Αν και πολλά ψάρια/οστρακοειδή θεωρούνται δυνητικά αλλεργιογόνες τροφές. Πρέπει να παρατηρήσουμε ότι η αλλεργία σε ένα είδος ψαριού αφορά συνήθως και στα υπόλοιπα και ότι είναι διαβίου αλλεργία.



ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ

- **Όσπρια:** Στα λαχανικά (σέλινο, λάχανο), στα όσπρια και στα φρούτα (π.χ. στο πορτοκάλι) οι αλλεργίες είναι εξαιρετικά σπάνιες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το παιδί μπορεί μεν να «διατηρήσει» την αλλεργία του για πολλά χρόνια, ωστόσο, «έχει φανεί ότι οι αλλεργικές αντιδράσεις σε αυτά τα τρόφιμα είναι σχετικά ήπιες, ενδεχομένως και αμελητέες».
- **Αυγό:** Η αλλεργία από αυγά είναι η πιο συνηθής σε άτομα που πάσχουν από τροφικές αλλεργίες (73%). Ο κρόκος του αυγού δεν είναι γενικά τόσο αλλεργιογόνος όσο είναι το ασπράδι.
- **Ντομάτα:** Παρά το γεγονός ότι έχει ελάχιστα μελετηθεί, έχει απομονωθεί ένα αλλεργιογόνο κλάσμα από την ντομάτα, το οποίο αποτελείται κατά κύριο λόγο από γλυκοπρωτεΐνες.



ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΩΡΑΚΙΖΟΥΝ

- **Μαγνήσιο:** Βοηθά να διατηρηθεί η κανονική λειτουργία μυών και νεύρων, κρατά τον καρδιακό ρυθμό σταθερό, υποστηρίζει ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα και κρατά τα κόκκαλα γερά. Το μαγνήσιο βοηθά επίσης να ρυθμιστούν τα επίπεδα ζάχαρης του αίματος, προωθεί την κανονική πίεση αίματος και είναι γνωστό ότι εμπλέκεται στον ενεργειακό μεταβολισμό και την πρωτεϊνική σύνθεση.
- **Σελίνιο :** Το σελήνιο είναι ένα απαραίτητο μέταλλο που βρίσκεται σε μικρές ποσότητες στον οργανισμό. Λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό, ειδικά όταν συνδυάζεται με τη βιταμίνη Ε.
- **Ψευδάργυρος :** Ο ψευδάργυρος απαιτείται για τη σωστή ανάπτυξη και διατήρηση του ανθρώπινου σώματος. Ο ψευδάργυρος απαιτείται για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού, την επούλωση πληγών, την πήξη του αίματος, της θυρεοειδούς λειτουργίας, και πολλά άλλα.
- **Βιταμίνες:** Η βιταμίνη C μειώνει τις ισταμίνες και η βιταμίνη Ε έχει αντιοξειδωτική δράση
- **Φλαβονοειδή :** Πολλά από τα οφέλη για την υγεία που συνδέονται με τα φλαβονοειδή φαίνονται να σχετίζονται με τη δράση τους ως αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά είναι μία από τις άμυνες του σώματος ενάντια στις «ελεύθερες ρίζες», οι οποίες είναι μικρά μόρια που παράγονται κατά τη διάρκεια των φυσιολογικών μεταβολικών διαδικασιών.
- **Ω3 λιπαρά:** Τα Ω 3 λιπαρά οξέα, βρίσκονται κυρίως στο λίπος της σάρκας των ψαριών. Έχουν όμως και τα EPA και τα DHA, τα οποία και δρουν προστατευτικά σε διάφορα χρόνια νοσήματα.