

ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Μικρόβια!

Γύρω μας υπάρχουν εκατομμύρια διαφορετικοί μικροοργανισμοί, άρατοι με το γυμνό μάτι: ιοί, βακτήρια, μύκητες, πρωτόζωα. Οι μικροοργανισμοί, τα μικρόβια, όπως ονομάζονται αλλιώς, ζουν στο έδαφος, στον αέρα, στο νερό, ακόμη και μέσα στο σώμα μας. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι αβλαβείς, πολλοί μάλιστα είναι και ωφέλιμοι. Υπάρχουν όμως και κάποιοι που είναι παθογόνοι.

Έως το 19ο αιώνα λίγα πράγματα ήταν γνωστά για τις μολυσματικές ασθένειες. Ακόμη και στο πρόσφατο παρελθόν ήταν η αιτία θανάτου εκατομμυρίων ανθρώπων. Για παράδειγμα η παγκόσμια επιδημία γρίπης του 1918-1919 άφησε πίσω της πάνω από 20 εκατομμύρια νεκρούς. Για να καταλάβουμε το μέγεθος της τραγωδίας, αρκεί να σκεφτούμε ότι ο Α' Παγκόσμιος πόλεμος είχε περίπου τους μισούς νεκρούς από αυτήν. Ευτυχώς όμως η εξέλιξη της ιατρικής και της τεχνολογίας τους τελευταίους αιώνες σώζει ζωές...

ΠΡΟΛΗΨΗ

Η **υιοθέτηση κανόνων ατομικής και δημόσιας υγιεινής** και ο **εμβολιασμός** αποτελούν τα πιο αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης της μετάδοσης των ασθενειών. Αν, παρά τα μέτρα, εκδηλωθεί κάποια ασθένεια, αυτή αντιμετωπίζεται με τα **αντιβιοτικά**, χημικές ουσίες που εμποδίζουν την εξάπλωσή της, τα οποία λαμβάνουμε πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού μας!!!

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Οι πιο βασικοί κανόνες ατομικής υγιεινής είναι:

- Συχνό πλύσιμο των χεριών, ιδίως πριν το φαγητό.
- Προστατεύουμε τα τρόφιμα από τα έντομα και διατηρούμε τα περισσότερα από αυτά στο ψυγείο.
- Αποφεύγουμε να έρθουμε σε επαφή με ανθρώπους που έχουν κάποια μεταδοτική ασθένεια για όσο χρονικό διάστημα επιβάλλεται.
- Αποφεύγουμε να χαϊδέψουμε κάποιο ζώο, αν δεν μπορούμε αμέσως μετά να πλύνουμε τα χέρια μας.
- Καλύπτουμε με επίδεσμο τραύματα ή πληγές στο δέρμα μας.
- Δε βάζουμε τα χέρια μας στο στόμα.
- Δε χρησιμοποιούμε προσωπικά αντικείμενα άλλων (π.χ. οδοντόβουρτσα).
- Βάζουμε πάντα το χέρι μας μπροστά από το στόμα μας, όταν βήχουμε ή όταν φτερνιζόμαστε.

Τι είναι τα εμβόλια;

Τα εμβόλια δεν είναι παρά φυσικές ουσίες που **περιέχουν μορφές του μικροβίου, που είναι όμως εξασθενημένες** και άρα μπορούν εύκολα να αντιμετωπιστούν από τον οργανισμό μας.

Καθώς εισέρχονται στο σώμα μας, προκαλούν την ενεργοποίηση του αμυντικού μηχανισμού, δηλ. την ανάπτυξη αντισωμάτων. Αυτή η ενεργοποίηση όμως του ανοσοποιητικού συστήματος και η παραγωγή αντισωμάτων θωρακίζουν τον οργανισμό μας, αφού, αν στο μέλλον έρθουμε αντιμέτωποι με το μικρόβιο, ο οργανισμός μας θα «θυμάται» πώς να το αντιμετωπίσει.