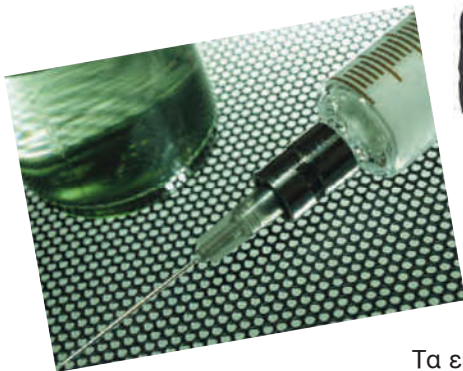




Πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών



Οι **μεταδοτικές ασθένειες** εξακολουθούν να αποτελούν και στις μέρες μας κίνδυνο για την υγεία μας. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισής τους είναι η **πρόληψη**. Χαρακτηριστική είναι η φράση του Ιπποκράτη, του «πατέρα» της ιατρικής επιστήμης: «κάλιον το προλαμβάνειν, η το θεραπεύειν». 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 εμβόλια

Στον οργανισμό μας εισέρχονται διαρκώς διάφοροι μικροοργανισμοί, οι οποίοι αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά με την παραγωγή κατάλληλων αντισωμάτων από το ανοσοποιητικό σύστημα, την άμυνα του οργανισμού. Η διαδικασία αυτή διαρκεί μερικές μέρες. Παράλληλα, στον οργανισμό μας δημιουργούνται ειδικά κύτταρα, που λέγονται κύτταρα μνήμης, έτσι ώστε, αν έρθουμε ξανά αντιμέτωποι με το ίδιο μικρόβιο, να είναι άμεση η ανάπτυξη αντισωμάτων.

Τα εμβόλια δεν είναι παρά φυσικές ουσίες που περιέχουν εξασθενημένες μορφές του μικροβίου. Καθώς εισέρχονται στο σώμα μας, προκαλούν την ενεργοποίηση του αμυντικού μηχανισμού, την ανάπτυξη αντισωμάτων και τη δημιουργία των κυττάρων μνήμης, χωρίς όμως να εκδηλώνονται τα συμπτώματα της ασθένειας, αφού τα μικρόβια είναι εξασθενημένα. Η ενεργοποίηση όμως του ανοσοποιητικού συστήματος και η παραγωγή αντισωμάτων θωρακίζουν τον οργανισμό μας, αφού, αν στο μέλλον έρθουμε αντιμέτωποι με το μικρόβιο, έχουμε ήδη αναπτύξει τα κύτταρα μνήμης για την αντιμετώπισή του.

Η χορήγηση εμβολίου μετά τη μόλυνση είναι χωρίς νόημα, αφού η παραγωγή αντισωμάτων στον οργανισμό μας απαιτεί διάστημα κάποιων ημερών.



Αντιβιοτικά

Τα αντιβιοτικά είναι χημικές ουσίες που εμποδίζουν την εξάπλωση των μικροοργανισμών. Η δράση τους δεν ενεργοποιεί τη φυσική άμυνα του οργανισμού. Τα αντιβιοτικά δρουν με χημικές διεργασίες που εμποδίζουν την ανάπτυξη των μικροβίων. Αντίθετα με τα εμβόλια που χορηγούνται προληπτικά, τα αντιβιοτικά χορηγούνται για την αντιμετώπιση των μικροοργανισμών μετά την εκδήλωση κάποιας ασθένειας. Κάθε αντιβιοτικό είναι κατάλληλο για ορισμένα μόνο είδη μικροβίων. Είναι σημαντικό η χορήγησή τους να γίνεται μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο και μόνο μετά από τη σύσταση του γιατρού, ο οποίος γνωρίζει το κατάλληλο κάθε φορά είδος αντιβίωσης. Δεν υπάρχουν αντιβιοτικά για την αντιμετώπιση των ιών, η χορήγησή τους, λοιπόν, στις ιώσεις δεν έχει κανένα νόημα.





Η αλόγιστη χρήση φαρμάκων

Πολύ συχνά, όταν είμαστε άρρωστοι, φίλοι και συγγενείς μάς συμβουλεύουν να πάρουμε ένα «θαυματουργό» φάρμακο που τους έκανε αμέσως καλά, όταν είχαν το ίδιο πρόβλημα με εμάς. Οι συμβουλές αυτές μπορεί να αποδειχτούν επικίνδυνες για την υγεία μας. Τα φάρμακα μάς βοηθούν να αντιμετωπίσουμε μία ασθένεια, δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι είναι ουσίες που μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση, όταν χορηγούνται χωρίς τη σύσταση και την παρακολούθηση του γιατρού μας. Ακόμη και συνηθισμένα φάρμακα, όπως τα παυσίπονα και τα αντιπυρετικά, μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα, αν δεν είμαστε προσεκτικοί στη χρήση τους.

Ο γιατρός είναι ο μόνος ειδικός να διαγνώσει την ασθένειά μας και να μας χορηγήσει το κατάλληλο φάρμακο με τη σωστή δοσολογία ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το βάρος του σώματός μας.

Τον χειμώνα πολλοί από εμάς εμφανίζουμε πονόλαιμο, συνάχι και πυρετό. Έχουμε, όπως λέμε, μία «ίωση», έχουμε προσβληθεί δηλαδή από κάποιον ιό. Η πιο συνηθισμένη προτροπή που δεχόμαστε είναι να πάρουμε αντιβιοτικά χωρίς να συμβουλευτούμε τον γιατρό. Καθώς δεν υπάρχουν αντιβιοτικά για την αντιμετώπιση των ιών, η προτροπή αυτή όχι μόνο είναι ανούσια, αλλά μπορεί να αποδειχθεί και επικίνδυνη.



Με μια ματιά...

- Οι παθογόνοι μικροοργανισμοί ή, όπως ονομάζονται αλλιώς, τα μικρόβια μεταδίδονται στον άνθρωπο από την επαφή με μολυσμένα άτομα, ζώα ή αντικείμενα, με μολυσμένες τροφές ή νερό, αλλά και μέσω του αέρα.

Γλωσσάρι...

- **Παθογόνοι μικροοργανισμοί ή αλλιώς μικρόβια** ονομάζονται οι μικροοργανισμοί που προκαλούν διάφορες ασθένειες.
- **Μόλυνση** ονομάζεται η είσοδος ενός μικροοργανισμού στο σώμα μας.
- **Λοίμωξη** ονομάζεται η «εγκατάσταση» και ο πολλαπλασιασμός των παθογόνων μικροοργανισμών στο σώμα μας.
- Τα **αντισώματα** είναι ουσίες που παράγει ο οργανισμός μας για την άμυνα απέναντι στα μικρόβια.
- Τα **εμβόλια** είναι φυσικές ουσίες που εισάγονται στο σώμα μας μέσω του εμβολιασμού και προκαλούν την άμυνα του οργανισμού και τη δημιουργία αντισωμάτων.
 - Τα **αντιβιοτικά** είναι χημικές ουσίες με τις οποίες αντιμετωπίζονται οι ασθένειες, αφού εκδηλωθούν.
- Η είσοδος των μικροοργανισμών στο σώμα μας γίνεται κυρίως από το στόμα, τη μύτη ή από ανοιχτά τραύματα.
 - Για την πρόληψη της μετάδοσης ασθενειών είναι απαραίτητο να τηρούνται κανόνες ατομικής και δημόσιας υγιεινής.
 - Όταν κάποια μικρόβια εισέλθουν στο σώμα μας, ενεργοποιείται η άμυνα του οργανισμού και δημιουργούνται αντισώματα.
 - Τα εμβόλια περιέχουν εξασθενημένους μικροοργανισμούς, που ενεργοποιούν τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού και τη δημιουργία αντισωμάτων.
 - Τα εμβόλια χρησιμοποιούνται για την πρόληψη των ασθενειών. Η χορήγησή τους μετά την εκδήλωση της ασθένειας είναι χωρίς νόημα.
 - Για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων, αφού αυτές εκδηλωθούν, χρησιμοποιούνται χημικές ουσίες, τα αντιβιοτικά.