

Εισήγησις

Δήμητρας 'Ακύρου

Προϋσταμένης 'Αδελφής

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Είσαγωγή

Γενικά μέτρα

Είδικά μέτρα

Είσαγωγή

Ένα από τὰ θέματα τῆς ὑγιεινῆς εἶναι καὶ ἡ προληπτικὴ ὑγιεινὴ.

Ἡ ὑγιεινὴ εἶναι ἡ ἐπιστῆμη, ἡ ὁποία μελετᾷ, καθορίζει καὶ ἐφαρμόζει ὅλα τὰ μέσα πού συμβάλλουν στή διατήρησι καὶ προαγωγὴ τῆς ὑγείας.

Ἡ ὑγιεινὴ ἔχει δύο μεγάλους σκοπούς

1) Τὸν ἀρνητικὸ σκοπὸ

2) Τὸν θετικὸ σκοπὸ

Ἡ ἀρνητικὴ ἀποφίς σκοπὸ ἔχει νὰ προφυλάξει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὴν ἀρρώστεια.

Ἡ θετικὴ ἀποφίς, πού εἶναι καὶ ἡ σπουδαιότερα, σκοπὸ ἔχει νὰ ἐξυψώσει τὸν ἄνθρωπο, οὕτως ὥστε ὅλες οἱ λειτουργίες του νὰ εἶναι ἀνώτερες καὶ νὰ κληρονομοῦνται καὶ στοὺς ἀπογόνους του.

Ἡ ὑγεία εἶναι ἡ κατάστασις πλήρους σωματικῆς, ψυχικῆς καὶ κοινωνικῆς εὐεξίας τοῦ ἀνθρώπου καὶ ὅχι ἀπλῶς ἡ ἔλλειψις τῆς νόσου ἢ τῆς ἀναπηρίας. Εἶναι δηλαδή, ἡ κατάστασις ἐκείνη, ἡ ὁποία ἐπιτρέπει στὸ ἄτομο νὰ ἀπολαμβάνει τὰ ἀγαθὰ τῆς ζωῆς καὶ νὰ ἐξυπηρετεῖ τὴν ἀνθρωπότητα.

Ἡ ὑγεία εἶναι τὸ πολυτιμότερο ἀγαθὸ τῆς ζωῆς. Εἶναι "δῶρο" πού μᾶς ἔδωκε ὁ θεὸς καὶ πρέπει νὰ νιώθουμε εὐγνωμοσύνη. Μόνο μὲ καλὴ



υγεία μπορούμε νά χαιρώμαστε τή ζωή, τή φύση, τήν ἐργασία καί τή συντροφιά τῶν ἀνθρώπων.

Ἡ υγεία εἶναι ἡ βάση τῆς εὐημερίας καί τῆς προόδου, εἶναι δέ ἀνάλογη μέ τό βαθμό τοῦ πολιτισμοῦ τῶν λαῶν.

Ὁ πολιτισμός καί ἡ υγεία εἶναι δύο πράγματα ἀλληλένδετα, γιατί ἀφ' ἑνός μέν ὁ πολιτισμός συντελεῖ στήν καλή υγεία, ἀφ' ἑτέρου δέ ἡ καλή υγεία συντελεῖ στήν πρόοδο τοῦ πολιτισμοῦ.

Συχνά, ὅμως, ὁ ἄνθρωπος γίνεται ἐχθρός τῆς υγείας του, γιατί δέν γνωρίζει τίς βασικές ἀρχές τῆς ὑγιεινῆς, οἱ ὁποῖες τόν προφυλάτουν καί τοῦ ἐξασφαλίζουν τήν ψυχική καί σωματική του υγεία.

Ἡ παραμέλησις τῶν ἀρχῶν αὐτῶν, ἡ ἀπερισκεψία καί ἡ ἄτακτη ζωή, συνήθως γίνονται ἀφορμή τῆς αὐτοκαταστροφῆς του.

Τά ξενύχτια, τά οἰνοπνευματώδη ποτά, τό κάπνισμα καί τά ναρκωτικά καταστρέφουν τήν υγεία. Τό κάπνισμα προκαλεῖ καρκίνο τοῦ πνεύμονος καί παθήσεις τῆς καρδιάς καί τῶν ἀγγείων, πού ὀδηγοῦν ἐκατομμύρια ἀνθρώπους στό θάνατο σ' ὅλο τόν κόσμο κάθε χρόνο.

Ὅταν ὁ ἄνθρωπος χάσει τήν υγεία του, κάνει τό πᾶν γιά νά τήν ἀποκτήσει, γι' αὐτό καλόν εἶναι, νά κάνει τό πᾶν γιά τήν προφυλάξει καί νά τήν διατηρήσει.

Ἡ υγεία ἑνός ἀτόμου ἔχει ἀντίκτυπο στήν οἰκογένεια, τήν κοινότητα, τό κράτος.

Ἡ δύναμις ἑνός κράτους στηρίζεται κυρίως καί πρωτίστως ἐπὶ τῆς ψυχικῆς, σωματικῆς καί κοινωνικῆς εὐεξίας τῶν πολιτῶν του.

"Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ" ἔλεγαν οἱ Ἀρχατοί.

Τό δικαίωμα τοῦ ἀνθρώπου γιά καλή υγεία εἶναι τόσο ἀναφαίρετο, ὅσο καί τό τῆς ἐλευθερίας.

Σωστά λέγεται, ὅτι ἡ ὁλοκληρωμένη εὐτυχία τοῦ ἀνθρώπου εἶναι ἐκεῖνη, κατά τήν ὁποία ὁ ἄνθρωπος ἔχει: α) υγεία β) ὀδὸν γ) πλούτη.

Καί τά τρία αὐτά ἐξισώνονται μέ τόν ἀριθμό 100, ὅπου ἡ μονάδα (1)



ἀντιπροσωπεύει τὴν ὑγεία καὶ τὰ δύο ἄλλα μηδενικά ἀντιπροσωπεύουν τὴ δόξα καὶ τὸν πλοῦτο. Ἐπομένως ἐάν ἕνας πτωχὸς ἔχει ὑγεία ἔχει τὴ μονάδα, ἐνῷ ἐάν ἕνας πλούσιος ἔχει δόξα καὶ πλούτη δέν ἔχει, ὅμως, ὑγεία ἔχει δύο μηδενικά δηλ. δέν ἔχει τίποτε.

Ὅταν λείπει ἡ ὑγεία:

- α) αὐξάνει ἡ νοσηρότητα
- β) αὐξάνει ἡ θνησιμότητα τῆς νηπιακῆς καὶ τῆς παιδικῆς ἡλικίας.
- γ) ἐλαττοῦτε ἡ διάρκεια τοῦ μέσου ὄρου ζωῆς (δηλ. οἱ ἄνθρωποι ζοῦν λιγότερο).

δ) ἐπέρχεται οἰκονομικὴ ζημία τοῦ πάσχοντος, τῆς οἰκογενείας, τοῦ ἔθνους.

ε) Προκαλοῦνται διάφορες ἀναπηρίες.

Γιὰ τὴν πρόληψι ὅλων αὐτῶν πρέπει νὰ λαμβάνονται μέτρα γιὰ τὴν προστασία τῆς ὑγείας τοῦ συνόλου.

Τὰ μέτρα αὐτὰ διαίροῦνται σὲ γενικά καὶ εἰδικά.

Γενικά μέτρα εἶναι:

- α) Καθαριότης (Ἀτομικὴ ὑγιεινὴ)
- β) Ἡ ὑγιεινὴ τῆς κατοικίας
- γ) Ἡ καλὴ διατροφή
- δ) Τὰ ὑγιεινὰ σχολεῖται
- ε) Ἡ ὑγιεινὴ τῶν ἐργαζομένων

Καθαριότης (ἀτομικὴ ὑγιεινὴ)

Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος, τῶν ἐνδυμάτων καὶ ἡ φροντίδα τοῦ στόματος καὶ τῶν ὀδόντων ἀποτελοῦν κανόνες τῆς ἀτομικῆς ὑγιεινῆς.

Ἀτομικὴ ὑγιεινὴ εἶναι σύνολο μέσων, τὰ ὁποῖα λαμβάνει κάθε ἄνθρωπος ἐξ' ἰδίας πρωτοβουλίας γιὰ τὴν προφύλαξιν καὶ προαγωγή τῆς ὑγείας του.

Ἡ ὑγιεινὴ τῆς κατοικίας

Πολλὰ λέγονται γιὰ τὴν ρύπανσι τοῦ περιβάλλοντος, γι' αὐτὸ



ας αναφέρουμε κι' έμετες δυό λόγια σχετικά μέ τό υγιεινό περιβάλλον τοῦ σπιτιοῦ μας.

Τό περιβάλλον τοῦ σπιτιοῦ μας, γιά νά εἶναι υγιεινό πρέπει νά εἶναι καθαρό, νά ἔχει καλή ἀποχέτευσι καί ὕδρευσι καί νά ἀερίζονται ὅλοι οἱ χώροι πολύ καλά. Ὁ ἀέρας καί ὁ ἥλιος ἔχουν εὐεργετική ἐπίδρασι ἐπὶ τῆς υγείας. Ἐπίσης ὁ φωτισμός πρέπει νά εἶναι ἐπαρκῆς καί καλός δηλ. μέ καλή κατεύθυνσι ὅταν ἐργαζόμεθα.

Ἡ καλή διατροφή

Καλόν εἶναι νά ποῦμε μερικά πράγματα γιά τήν καλή διατροφή.

Ὁ ρόλος τῆς υγιεινῆς διατροφῆς εἶναι πολύ σημαντικός παράγων γιά τήν υγεία τῶν ἀτόμων καί τῶν λαῶν. Μία Γερμανική παροιμία λέγει: " Γιά νά ζήσει κανεῖς καλά στή ζωή καί νά εἶναι υγιῆς πρέπει νά ἔχει σπίτι ἀνώτερο ἀπό τή θέσι του, νά τρώει σύμφωνα μέ τή θέσι του, καί ντύνεται κατώτερα ἀπό τή θάσι του".

Ἡ τροφή πρέπει νά εἶναι ἀνάλογη μέ τήν ἡλικία καί τίς εἰδικές ἀνάγκες κάθε ἀτόμου. Νά περιέχει ἀπό ὅλα τά συστατικά δηλ. λεύκωμα, ὑδατάνθρακες, λίπη, ἄλατα καί βιταμίνες. Τό λεύκωμα ὑπάρχει ἄφθονο στό κρέας, τό ψάρι, τό αὐγό, τό τυρί καί τό γάλα, οἱ ὑδατάνθρακες βρῖσκονται σέ ὅλα τά δημητριακά δηλ. τό ψωμί, τά ὁσπρία, τά ζυμαρικά, τίς πατάτες, τοὺς ξηροὺς καρποὺς κ.λ.π. τά λίπη ὑπάρχουν στό βούτυρο καί τά διάφορα ἔλαια, ἄλατα καί βιταμίνες εἶναι ἄφθονα στά λαχανικά καί τά φρούτα.

Τό νερό, τό ὅποιο περιέχει πολύτιμα στοιχεῖα γιά τή ζωή καί εἶναι περισσότερο ἀναγκαῖο καί ἀπό τήν τροφή, πρέπει νά εἶναι καθαρό καί υγιεινό. Νά μήν περιέχει σκόνη, μικρόβια, παράσιτα καί χημικέσουςες πού βλάπτουν τήν υγεία.

Καλό καθαρό καί υγιεινό νερό, εἶναι τό νερό τῆς βρύσης πού ἔρχεται ἀπό τό ὑδραγωγεῖο τῆς πόλεως στό σπίτι μας, τό ὅποιο προγουμένως ἔχει καθαρισθεῖ καί ἀπολυμανθεῖ.



Ειδικά μέτρα

Καί τώρα ἄς δοῦμε ποιὰ εἶναι τὰ εἰδικά μέτρα:

α) Ἡ δήλωσης τῶν λοιμωδῶν νόσων

β) Ἡ ἀπομόνωσης τῶν ἀσθενῶν μέ λοιμώδη νοσήματα

γ) Ἡ ἀπολύμανσις τοῦ περιβάλλοντος τοῦ ἀσθενούς

δ) Οἱ προφυλακτικοί ἐμβολιασμοί

Ἡ ἐμφάνισις λοιμώδους νοσήματος πρέπει ἀμέσως νά δηλώνεται.

Ἀπομόνωσης ἀσθενῶν μέ λοιμώδη νοσήματα

Ὑπάρχουν πολλὰ νοσήματα πού μεταδίδονται ἀπό ἄνθρωπο σέ ἄνθρωπο, τὰ ὅποια πολλές φορές κάνουν ἐπιδημίες, γι' αὐτό ὁ ἄρρωστος πρέπει νά μεταφερθεῖ στό νοσοκομεῖο λοιμωδῶν νόσων. Αὐτό βεβαίως θά τό καθορίσει ὁ ἱατρός. Τέτοια νοσήματα συνήθως εἶναι τὰ λοιμώδη νοσήματα, πού μεταδίδονται μέ τὰ σταγονίδια ἢ καί ἄλλα ἀπεκκρίματα τοῦ ἀσθενούς.

Ἡ γρίπη εἶναι μεταδοτικό νόσημα, μεταδίδεται μέ τὰ σταγονίδια ἀπό τόν ἀέρα, ὅταν βήχουμε ἢ πταρνιζόμεθα ἢ ἀκόμη καί ὅταν μιλάμε, διαρκεῖ τρεῖς τέσσερες ἡμέρες καί περνάει εὐκολα.

Γιά νά ἀποφύγουμε τήν ἐξάπλωσιν τῆς νόσου ὁ ἄρρωστος κατά τό καταρροϊκό στάδιο πρέπει νά περιορίζεται στό δωμάτιό του καί νά μήν κυκλοφορεῖ ἐλεύθερα, ἕως ὅτου περάσει ὁ βήχας, ὁ πυρετός καί ἡ καταρροή. Τά ἄλλα μέλη τῆς οἰκογενείας νά μήν πηγαίνουν στό δωμάτιό τοῦ ἀρρώστου χωρίς λόγο.

Νά χρησιμοποιοῦνται ἀτομικά εἶδη ἐστίασεως, τὰ ὅποια πρέπει νά πλένονται χωριστά, ἀφοῦ προηγουμένως ζεματισθοῦν μέ βραστό νερό, ἢ νά πλένονται σέ πλυντήριο πιάτων.

Κατά τούς χειμερινούς μήνες, ὅλοι μας δέν πρέπει νά ἐκτιθέμεθα στό φύχος καί τὰ ρεύματα ἀέρος.

Νά μήν συχνάσουμε ἐπίσης σέ χώρους πού συνοστίζονται πολλοί ἄνθρωποι μαζί.



Έκτός από τὰ νοσήματα τοῦ ἀναπνευστικοῦ, πού ὁ ἄνθρωπος μολύνεται ἀπό τόν ἀέρα, ὑπάρχουν καί νοσήματα πού μεταδίδονται στόν ἄνθρωπο ἀπό τό στόμα. Λένε, ὅτι 90% τῶν ἰσθνευειῶν μεταδίδονται στόν ἄνθρωπο ἀπό τό στόμα διὰ τοῦ μολυσμένου νεροῦ, τῆς μολυσμένης τροφῆς καί τῶν ἀκαθάρτων χειρῶν. Τέτοια νοσήματα εἶναι: Ὁ τυφοειδῆς πυρετός, ἡ δυσεντερία τῆς ἀμοιβαδώσεως, ἡ χολέρα καί ἄλλα.

Ὑπάρχουν μικρόβια στό ἔδαφος, ἀπό τὰ ὅποια εὐκόλα μολύνεται ὁ ἄνθρωπος. Τέτοια μικρόβια εἶναι τοῦ τετάνου καί τῆς ἀεριογόνου γάγγραινας. Χρειάζεται πολύ προσοχή, γιατί ἐάν κάποιος τραυματισθεῖ μέ ἀκάθαρτο ἀντικείμενο π.χ. ἀπό χῶμα, σκουριά, ἢ κόπρανα ζῶων, μπορεῖ νά μολυνθεῖ καί νά νοσήσει. Γι' αὐτό καλόν εἶναι, ἐάν τραυματισθοῦμε καί δέν ἔχουμε κάνει ἀντιτετανικό ἐμβόλιο, ἐκτός ἀπό τόν καλό καθαρισμό τοῦ τραυματός νά γίνεῖ ἀντιτετανικός ὁρός, οὕτως ὥστε νά προφυλαχθοῦμε ἀπό τυχόν κίθανή μόλυνσι.

Ἀπολύμανσις τοῦ περιβάλλοντος τοῦ ἀσθενούς

Μετά ἀπό κάθε μεταδοτικό νόσημα ἀπαραιτήτως πρέπει νά γίνεται ἀπολύμανσις τῶν χώρων, ὅπου διέμενε καί ἐνοσηλεύετο ὁ ἀσθενής.

Προφυλακτικοί ἐμβολιασμοί

Γενικά ἡ προφύλαξις ἀπό τὰ λοιμώδη νοσήματα ἀποτελεῖ ἓνα μεγάλο μέρος τῆς προλυπτικῆς ὑγιεινῆς.

Τά μέσα τὰ ὅποια χρησιμοποιοῦνται γιά τήν προφύλαξιν ἀπό τὰ λοιμώδη νοσήματα εἶναι:

1) Ἡ ἐνεργητική ἀνοσοποίησης (δι' ἐμβολίων)

2) Ἡ παθητική ἀνοσοποίησης (δι' ἀνόσων ὁρῶν)

Ἡ ἐνεργητική ἀνοσία ἐπιτυγχάνεται μέ τὰ ἐμβόλια. Εἰσάγεται στόν ὁργανισμό ἀντιγονική οὐσία (νεκρά ἢ ζῶντα μικρόβια), ἡ ὅποια προκαλεῖ ἐρεθισμό καί δημιουργοῦνται τὰ ἀντισώματα.

Ἐμβόλια τὰ ὅποια χρησιμοποιοῦνται γιά ἐνεργητική ἀνοσίαν εἶναι: τοῦ τετάνου, κοκκύτου, διφθερίτιδος, εὐλογιᾶς, πολυομυελίτιδος καί τῆς φυματιώσεως.



Παθητική άνοσία

Γιά νά πετύχουμε παθητική άνοσία εισάγωμε στόν οργανισμό έτοιμα αντίσωματα δηλ, γίνεται Ένσεις άνόσου όρου μέ ανάλογα αντίσωματα.

Ή παθητική άνοσία προτιμάται σέ περίπτωσι, πού τό άτομο νοσετ ή υπάρχει ή νόσος στό άμεσο περιβάλλον.

Τά έμβόλια αύξάνουν τήν αντίστασιν τοῦ οργανισμοῦ καί προκαλοῦν τήν λεγομένη επίκτητον άνοσian, όποτε ό άνθρωπος δέν νοσετ.

Σήμερα έχουμε στήν διάθεσίν μας πολλά έμβόλια γιά τήν προφύλαξι της υγείας καί ιδιαίτερα της παιδικής ηλικίας, όπως τό έμβόλιο της ίλαρως, εϋλογιᾶς, λοιμώδους ήπατίτιδος καί άλλα.

Οί έμβολιασμοί πρέπει νά γίνονται, όταν χρειάζεται καί πάντα βεβίως μέ τήν οδηγία τοῦ Ιατροῦ.

Ή υγεία της μητέρας

Καί τώρα ἄς δοῦμε τί σημασία έχει ή υγεία της μητέρας. Ή υγεία της μητέρας, πρό, κατά καί μετά τήν έγκυμόσυνη έχει μεγάλη σημασία γιά τήν υγεία καί τήν άρτιότητα τοῦ παιδιοῦ.

Ωρισμένα νοσήματα, όπως ή ψυχόπᾶθεια, ή αἰμοφυλία, καθώς καί άλλες νοσηρές διαθέσεις κληρονομούνται από τούς γονεῖς. Γι'αυτό ή υγιεινή καί κυρίως ή προληπτική μέ τά διάφορα μέτρα της προσπαθεῖ νά αποτρέψει κάθε κακή κληρονομιά.

Πιθανοί παράγοντες πού μπορεῖ νά συμβάλλουν στή δημιουργία συγγενῶν άνωμαλιῶν εἶναι ή λήψις φαρμάκων χωρίς τήν οδηγία τοῦ Ιατροῦ, ή έκθεσις σέ ακτινοβολία καί οί διάφορες λοιμώξεις από λοιμώδη νοσήματα.

Ή μητέρα κατά τήν διάρκεια της κυήσεως δέν πρέπει ποτέ νά κάνει ακτινογραφία οὔτε καί μιᾶ ἀπλή ακτινογραφία θώρακος, γιατί ή ακτινοβολία επηρεάζει τό κεντρικό νευρικό σύστημα τοῦ παιδιοῦ.

Έπίσης τάλοιμώδη νοσήματα, εάν ή μητέρα προσβληθεῖ κατά τούς τρεῖς πρώτους μήνες της κυήσεως από έρυθρά, υπάρχουν πολλές πιθανότητες ό ίδος της έρυθρᾶς νά προκαλέσει στό έμβρυο διάφορες συγγενεῖς



άνωμαλίες, όπως συγγενή καρδιοπάθεια, τύφλωσι, διανοητική καθυστέρησι, κώφωσι μερική ή πλήρη.

Τό ποσοστό των συγγενών άνωμαλιών στην προκειμένη περίπτωση άνέρχεται σέ 20-30%.

Η πιθανότητα γεννήσεως ενός βρέφους μέ συγγενή άνωμαλία εΐναι άνάλογος μέ τό μήνα της κυήσεως π.χ. στόν Ι μήνα άνέρχεται στά 40% στόν 2 στό 22%, στόν 3 καί τόν 4 φθάνει στό 4%.

Στήν Άμερική επιδιώκουν νά άρρωστήσουν από έρυθρά σέ μικρή ηλικία τά παιδιά, γι' αυτό δημιουργούν ευκαιρίες επαφής μέ άτομα πού πάσχουν από έρυθρά, γιά νά αποκτήσουν άνοσία.

Σέ περίπτωση πού ή μητέρα έχει νοσήσει από ώρισμένα λοιμώδη νοσήματα π.χ. ίλαρά, πολυομυελίτιδα, άνεμοβλογιά κ.λ.π. έχει αποκτήσει ειδικά άντισώματα, τά όποια φέρονται στό έμβρυο διά του πλακούντος. Εφ' όσον βρίσκονται σέ έπαρκή ποσότητα τό βρέφος προφυλάσσεται από τά νοσήματα αυτά. Επειδή όμως, ό οργανισμός του βρέφους δέν περιέχει άντισώματα αυτά πού ύπάρχουν έξαντλούνται καί σέ διάστημα 3-4 μηνών έξαφανίζονται, όποτε εΐναι άπαραίτητος ή ένεργητική άνοσία. Ε' αυτό συμβάλλει βεβαίως ή φυσική διατροφή του βρέφους δηλ. (ό θηλασμός), ή όποια προσφέρει στό παιδί έτοιμα άντισώματα.

Ο μητρικός θηλασμός έχει ώρισμένα πλεονεκτήματα έναντι του τεχνη του, χωρίς νά βλάπτει βεβαίως καθόλου την υγεία της μητέρας.

Τό μητρικό γάλα εΐναι ζεστό, δέν περιέχει μικρόβια καί εΐναι τέλειο ως προς την σύνθεσι.

Δέν ύπάρχει κίνδυνος μόλυνσεως του βρέφους.

Τά βρέφοι πού θηλάζουν άρρωσταίνονται λιγότερο από έκείνα πού δέν θηλάζουν.

Τό μητρικό γάλα εΐναι πάντα έτοιμο καί δέν χρειάζεται χρόνος γιά νά παρασκευασθεΐ.

Βοηθεΐ τή μητέρα νά επανέλθει στή φυσιολογική της θέσι.



Ἡ σωματική καὶ ἡ ψυχική ἐπαφή μεταξύ μητέρας καὶ βρέφους καὶ τὸ ἐνδιαφέρον τῆς μητέρας κατὰ τὸν θηλασμό συντελοῦν ἴσως, στὴν καλύτερη συναισθηματική ἀνάπτυξη τοῦ βρέφους.

Ἐν τούτοις, ὅμως, τὸ ποσοστὸ τῶν γυναικῶν πού θηλάζουν εἶναι πολὺ μικρό. Ὑπολογίζεται, ὅτι τὸν πρῶτο μῆνα τῆς ζωῆς μόνο 50% τῶν βρεφῶν θηλάζουν, κατὰ δὲ τὸν 5^ο μῆνα τὸ ποσοστὸ κατεβαίνει στὸ 17-20%. Πρέπει λοιπὸν νὰ ἐνθαρρύνουμε τίς νέες μητέρες νὰ θηλάζουν τὰ παιδιὰ των καὶ νὰ τίς διαβεβαιώσουμε, ὅτι δέν ὑπάρχει κανένας κίνδυνος γιὰ τὴν ὑγεία τους.

Προληπτικές περιοδικές ἱατρικές ἐξετάσεις

Ἡ περιοδικές ἱατρικές ἐξετάσεις γίνονται συνήθως σὲ ὑγιᾶ ἄτομα μία ὡς δύο φορές τὸ χρόνο. Σκοπὸ ἔχουν τὴν ἔγκαιρη ἀνακάλυψη κάποιας νόσου πρὶν ἀκόμη ἐκδηλωθεῖ, ὥστε νὰ ληφθοῦν τὰ ἀνάλογα θεραπευτικά μέτρα.

Μία ἀπὸ τίς προληπτικές ἐξετάσεις εἶναι καὶ ἡ ἐξέταση κατὰ Παπανικολάου, ἡ ὁποία καλὸν εἶναι νὰ γίνεται μία φορά τὸ χρόνο σὲ ὅλες τίς γυναῖκες ἡλικίας 45 ἐτῶν καὶ ἄνω. Ἡ ἐξέταση αὕτη γίνεται γιὰ τὴν ἔγκαιρη διάγνωση καρκίνου τοῦ τραχήλου τῆς μήτρας.

Εἶναι γεγονός, ὅτι τὰ τελευταῖα χρόνια πολλὰ ἀπὸ τὰ μεταδοτικά νοσήματα ἔχουν περιορισθεῖ σημαντικά χάρις τὰ προληπτικά μέτρα, τὰ ὁποῖα λαμβανόνται ἀπὸ ὅλες τίς ὑγειονομικές ὑπηρεσίες τῶν κρατῶν.

Ἡ ἐξυγίανσις τοῦ περιβάλλοντος, ἡ ἀνύψωσις τοῦ βιωτικοῦ ἐπιπέδου τῆς ζωῆς τῶν ἀνθρώπων, οἱ ἐμβολιασμοὶ καὶ ἡ διαφῶτισις τοῦ κοινοῦ ἀπὸ τὸ ραδιόφωνο, τὸν τύπο καὶ τὴν τηλεόρασι συνετέλεσαν, ὥστε πολλὰ νοσήματα πού μάστιζαν τὴν ἀνθρωπότητα καὶ στοίχιζαν ἀνθρώπινες ζωές ἔχουν σχεδὸν ἐκλείψει καὶ μερικά μάλιστα κοντεύουν νὰ μείνουν στὴν ἱστορία, ὅπως ἡ πανώλη, χολέρα, ἐξανθηματικός τύφος, κίτρινος πυρετός καὶ ἄλλα.

Παρ' ὅλα ὅμως αὐτά, ἡ νοικοκυρά μὲ τὴν ἐφαρμογὴ τῶν κανόνων ὑγι-



εινῆς μέσα στό σπίτι καί τήν διδασκαλία ὑγιεινῶν συνηθειῶν στά
παιδιά καί γενικά στό περιβάλλον τῆς οἰκογενείας της, γίνεται ὁ
πρωταγωνιστής καί ὁ σπουδαιότερος συντελεστής στήν προληπτική ὑγι-
εινή καί τήν βελτίωσι τῆς ὑγείας.

