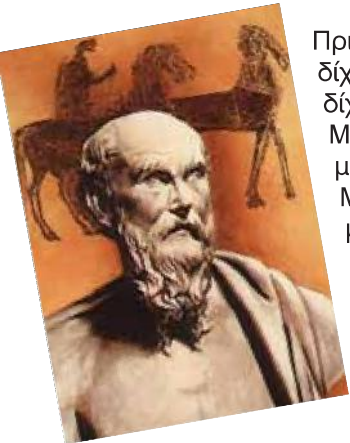




# ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ



Πριν στη γην επάνω ζούσαν των ανθρώπων οι φυλές  
δίχως τα κακά του κόσμου και τον πόνο το σκληρό  
δίχως τις βαριές αρρώστιες, που θανάτους δίνουνε.  
Μα η γυναίκα απ' το πιθάρι με τα δεινά πήρε  
με τα χέρια της το καπάκι και σκορπώντας έγνοιες έφερε βαριές.  
Μόνη αυτού πια η Ελπίδα μες στ' αράγιστο καυκή  
μπρος στου πιθαριού τα χείλη έμεινε, δεν πέταξε  
γιατί πρώτα το καπάκι στο πιθάρι έβαλε.  
Άλλα όμως μύρια πάθη στους ανθρώπους σκόρπισαν  
κι ειν' η γη κακά γιομάτη, κι ειν' γιομάτη η θάλασσα  
και αρρώστιες στους ανθρώπους την ημέρα ή τη νυχτιά μόνες έρχονται  
και φέρνουν τα κακά για τους θνητούς σιωπηλά  
γιατί τους πήρε ο σοφός Δίας τη φωνή.

Ησίοδος, «Έργα και Ημέραι», 8ος αιώνας π.Χ.

Οι ασθένειες ταλαιπωρούσαν την ανθρωπότητα ήδη από την αρχαιότητα. Όπως φαίνεται και στο απόσπασμα του Ησίοδου, στην αρχαία Ελλάδα η στάση των ανθρώπων για τη ζωή, τις ασθένειες και το θάνατο ήταν μοιρολατρική. Οι ασθένειες θεωρούνταν αναπόφευκτο κακό, τιμωρία των θεών. Οι λοιμοί εξαφάνιζαν πόλεις ολόκληρες. Από ιστορικά ευρήματα γνωρίζουμε ότι η ευλογία θέριζε από την εποχή των αρχαίων Αιγυπτίων και συνέχιζε να σκοτώνει μέχρι και τον περασμένο αιώνα.



Στο Μεσαίωνα, μια άλλη αρρώστια, η λέπρα, εμφανίσθηκε στην Ευρώπη. Ήταν φοβερά μεταδοτική και προκάλεσε τον κοινωνικό αποκλεισμό των μολυσμένων ατόμων. Οι ασθενείς απομονώνονταν υποχρεωτικά σε ειδικούς οικισμούς - θεραπευτήρια, τα οποία συνήθως βρισκόνταν σε μικρά νησάκια. Η πανώλη, γνωστή και ως Μαύρος Θάνατος, αφάνισε το 14ο αιώνα σχεδόν το ένα τέταρτο του πληθυσμού της Ευρώπης μέσα σε τέσσερα μόλις χρόνια.





Τη μετάδοση των επιδημιών ευνοούσαν οι μετακινήσεις πληθυσμών. Η ανακάλυψη του Νέου Κόσμου από τον Κολόμβο, για παράδειγμα, είχε ως αποτέλεσμα να αποδεκατιστεί ο πληθυσμός των αυτόχθονων κατοίκων της Αμερικής, αφού τα πληρώματα του Κολόμβου μετέφεραν μικρόβια, άγνωστα ως τότε στους πληθυσμούς αυτούς. Αργότερα η χολέρα, η μεγάλη μάστιγα που «χτυπάει» πιο γρήγορα από κάθε άλλη ασθένεια, μεταδόθηκε, ακολουθώντας τους

μετανάστευσης, κατά διαδοχικά κύματα από τις Ινδίες στην Ευρώπη και από εκεί στην Αμερική, καθώς πολλοί από τους ταξιδιώτες είχαν μολυνθεί από την αρρώστια στα λιμάνια, πριν επιβιβαστούν στα πλοία.

Οι μεταδοτικές ασθένειες ήταν η αιτία θανάτου εκατομμυρίων ανθρώπων, ακόμη και στο πρόσφατο παρελθόν. Η παγκόσμια επιδημία γρίπης του 1918-1919 άφησε πίσω της πάνω από 20 εκατομμύρια νεκρούς. Για να καταλάβουμε το μέγεθος της τραγωδίας, αρκεί να συγκρίνουμε τον αριθμό αυτό με τα 8,5 εκατομμύρια νεκρών του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου.

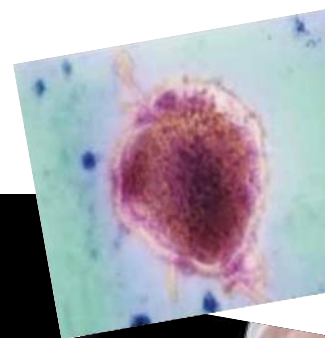


Για πολλούς αιώνες ο άνθρωπος παρακολουθούσε ανήμπορος την εξάπλωση των επιδημιών προσπαθώντας να εμποδίσει τη μετάδοσή τους με ακραία μέσα, απομονώνοντας πληθυσμούς, πολλές φορές ακόμη και καιγόνας πόλεις ολόκληρες.

Μόλις το 19ο αιώνα, με την εξέλιξη της επιστήμης, την καθιέρωση της δημόσιας υγιεινής και την εφαρμογή της προληπτικής ιατρικής άρχισε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την εξάπλωση των μεταδοτικών ασθενειών και κυρίως να προλαμβάνει την εκδήλωσή τους.

Σήμερα τα τρόφιμα καθώς και το νερό που πίνουμε ελέγχονται σχολαστικά, ώστε να περιορίζεται ο κίνδυνος μετάδοσης μικροβιακών λοιμώξεων. Με την ενημέρωση και την αγωγή υγείας φροντίζουμε, ώστε ο καθένας μας να γνωρίζει και να εφαρμόζει τα απαραίτητα μέτρα προσωπικής υγιεινής.

Με τον προληπτικό εμβολιασμό θωρακίζουμε τον οργανισμό μας ήδη από την παιδική ηλικία απέναντι σε πολλές ασθένειες. Με τα εμβόλια και τα αντιβιοτικά προλαμβάνουμε και αντιμετωπίζουμε ασθένειες που στο παρελθόν βασάνισαν την ανθρωπότητα. Η εξέλιξη της ιατρικής και της τεχνολογίας σώζει ζωές...





## Μικρόβια

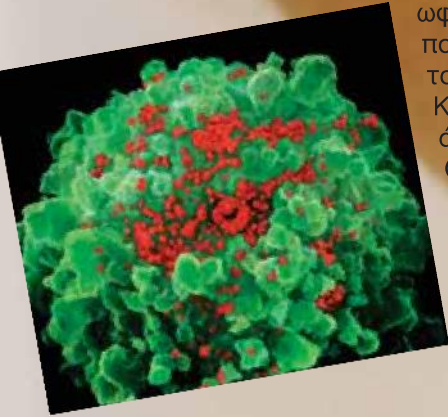


Γύρω μας υπάρχουν εκατομμύρια διαφορετικοί **μικροοργανισμοί**, άρατοι με το γυμνό μάτι: ιοί, βακτήρια, μύκητες, πρωτόζωα.

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. Χάρη σε αυτούς, για παράδειγμα, σαπίζουν και διαλύονται πολλά άχρηστα υλικά στη φύση. Χάρη σε αυτούς παρασκευάζεται το γιαούρτι, το τυρί και το κρασί...

Κάποιοι άλλοι μικροοργανισμοί όμως είναι επικίνδυνοι για τον άνθρωπο. Ονομάζουμε τους οργανισμούς αυτούς **παθογόνους**.

Ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει διάφορους μηχανισμούς, για να εμποδίζει την είσοδο των μικροβίων στο σώμα. Ωστόσο, ορισμένες φορές καταφέρνουν να εισέλθουν στο σώμα μας παθογόνοι μικροοργανισμοί, για τους οποίους δεν έχει αναπτυχθεί άμυνα. Τότε αρρωσταίνουμε.



### Ο δεκάλογος... της ατομικής υγιεινής

Τα μικρόβια εισέρχονται στο σώμα μας κυρίως από τη μύτη, το στόμα και τα ανοιχτά τραύματα. Για την αποφυγή της μετάδοσης των επιβλαβών μικροβίων είναι απαραίτητη η υιοθέτηση κανόνων υγιεινής. Η καθημερινή μας επαφή με άλλους ανθρώπους, η κατανάλωση βρώμικων τροφίμων ή μη κατάλληλου νερού και η χρήση μολυσμένων αντικειμένων αποτελούν τις πιο συχνές αιτίες μετάδοσης ασθενειών.

Μπορείς να προστατευτείς από τη μετάδοση των ασθενειών, αλλά και να προστατέψεις τους άλλους, υιοθετώντας κάποιους απλούς κανόνες.

Οι πιο βασικοί κανόνες ατομικής υγιεινής είναι:

- Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν από το φαγητό.
- Προστατεύουμε τα τρόφιμα από τα έντομα.
- Διατηρούμε τα περισσότερα τρόφιμα στο ψυγείο.
- Αποφεύγουμε να έρθουμε σε επαφή με ανθρώπους που πάσχουν από κάποια μεταδοτική ασθένεια για όσο χρονικό διάστημα επιβάλλεται.
  - Δε χαϊδεύουμε 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, δεν τρώμε τα νύχια μας.
  - Δε χρησιμοποιούμε προσωπικά αντικείμενα άλλων (π.χ. οδοντόβουρτσα).
  - Βάζουμε πάντα το χέρι μας μπροστά από το στόμα μας, όταν βήχουμε ή όταν φτερνιζόμαστε.





## Διαδεδομένες μεταδοτικές ασθένειες

Η ιλαρά είναι μια μεταδοτική ασθένεια με χαρακτηριστικά συμπτώματα τα εξανθήματα που εμφανίζονται σε όλο το σώμα. Μπορεί να προκαλέσει πνευμονία ή εγκεφαλίτιδα.

Οι ιοί της γρίπης μεταλλάσσονται διαρκώς. Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως είναι ήπια, κάποιες φορές όμως μπορεί να είναι και θανατηφόρα.



Μία ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος είναι η πνευμονική φυματίωση. Μεταδίδεται, όταν τα άτομα που πάσχουν από την ενεργό μορφή της βήξουν, γελάσουν ή φτερνιστούν, οπότε μεταφέρονται στον αέρα μικροσκοπικά σταγονίδια γεμάτα με το βακτήριο που προκαλεί τη φυματίωση.



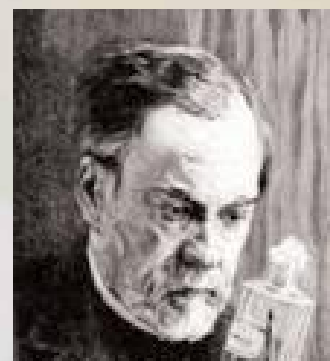
Τα βακτήρια που μεταδίδονται με το μολυσμένο νερό προκαλούν διάρροια και πυρετό.

Οι άνθρωποι που δεν πίνουν καθαρό νερό κινδυνεύουν περισσότερο από ασθένειες, όπως η δυσεντερία, η χολέρα ή ο τύφος.

Η ελονοσία, τέλος, είναι μια ασθένεια που προκαλείται από πρωτόζωα. Μεταδίδεται κυρίως με το τσίμπημα μολυσμένων θηλυκών κουνουπιών.

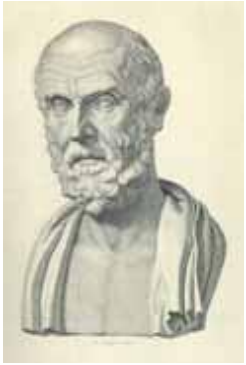
## Πρωτοπόροι εξερευνητές

Έως το 19ο αιώνα λίγα πράγματα ήταν γνωστά για τις μολυσματικές ασθένειες. Η κυρίαρχη αντίληψη ήταν ότι αυτές οφείλονται σε κακοδαιμονία. Την ανακάλυψη της σημασίας της δημόσιας υγιεινής αλλά και την ανακάλυψη των εμβολίων την οφείλουμε σε μερικούς ερευνητές, οι οποίοι επισήμαναν κάποια σχέση μεταξύ της έλλειψης καθαριότητας και της μετάδοσης των ασθενειών. Γύρω στα 1860 τρεις επιστήμονες, ο Louis Pasteur, ο Joseph Lister και ο Robert Koch, επιδόθηκαν σε πραγματικό αγώνα εναντίον των μολυσματικών ασθενειών. Πότε διατυπώνοντας τις προσωπικές τους θεωρίες και πότε συζητώντας τις ιδέες τους, οι τρεις αυτοί επιστήμονες απέδειξαν ότι υπεύθυνα για τις ασθένειες είναι τα μικρόβια, τα οποία μπόρεσαν να αναγνωρίσουν και να απομονώσουν. Τελικά, παρασκευάστηκαν τα εμβόλια που εξασφάλιζαν την ανοσοποίηση εναντίον πολλών λοιμωδών ασθενειών, οι οποίες αποδεκάτιζαν την ανθρωπότητα για αιώνες.





## 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: «κάλλιον τό προλαμβάνειν, ἢ τό 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 από 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 από 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.

Το 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 το γιατρό. Καθώς δεν υπάρχουν αντιβιοτικά για την αντιμετώπιση των ιών, η προτροπή αυτή όχι μόνο είναι ανούσια, αλλά μπορεί να αποδειχθεί και επικίνδυνη.



### 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.
- 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.
  - 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.