

3.5.1 ΠΡΩΤΟΓΕΝΗΣ, ΔΕΥΤΕΡΟΓΕΝΗΣ ΚΑΙ ΤΡΙΤΟΓΕΝΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗ

Η **πρόληψη** μπορεί να είναι **πρωτογενής**, **δευτερογενής** ή **τριτογενής**. **Πρωτογενής πρόληψη** λέγεται η λήψη όλων των δυνατών μέτρων προκειμένου να αποφευχθεί μία ασθένεια (π.χ. διακοπή καπνίσματος, μείωση των ανθυγιεινών τροφίμων κτλ). Η **Δευτερογενής πρόληψη** περιλαμβάνει όλες τις ενέργειες (εξετάσεις, διαγνωστικά τεστ κτλ) για έγκαιρη ανίχνευση μιας νόσου, δηλαδή για διάγνωση της νόσου σε πολύ αρχικό στάδιο, γεγονός που δίνει πολύ μεγάλα περιθώρια για θεραπεία. Η **Τριτογενής πρόληψη** αναφέρεται στην πρόληψη που γίνεται μετά την εκδήλωση μιας ασθένειας και αφορά τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων της νόσου ή την πρόληψη της υποτροπής.

Χαρακτηριστικά παραδείγματα πρωτογενούς πρόληψης είναι η παροχή καθαρού, πόσιμου νερού, συχνό πλύσιμο σώματος, χεριών και δοντιών, ο εμβολιασμός, η υγιεινή και ασφάλεια στους χώρους εργασίας, η αγωγή υγείας για τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα, η αποχή από το κάπνισμα και τις εξαρτησιογόνες ουσίες, ο προγεννητικός έλεγχος κ.α.

Ο **εμβολιασμός** είναι μία από τις σημαντικότερες δράσεις για την εξασφάλιση της δημόσιας υγείας. Με τον εμβολιασμό εισάγονται στον οργανισμό τμήματα, ή παράγωγα ενός μικροοργανισμού ή και ολόκληρος μικροοργανισμός σε αδρανή μορφή, με αποτέλεσμα να κινητοποιείται το ανοσοποιητικό μας σύστημα (δηλαδή η άμυνα του οργανισμού) για να φτιάξει αντισώματα (οι ουσίες που σκοτώνουν τα μικρόβια) ώστε σε περίπτωση που μολυνθεί από τους μικροοργανισμούς αυτούς στο μέλλον, είτε να μη νοσήσει καθόλου, είτε να νοσήσει με ελάχιστα συμπτώματα. Με τον εμβολιασμό έχουν αντιμετωπιστεί πολλές ασθένειες που παλιά ταλαιπωρούσαν τον πληθυσμό και μερικές φορές ήταν και απειλητικές για τη ζωή όπως η ευλογιά, η ιλαρά, η ανεμοβλογιά, η μηνιγγίτιδα κ.α. Πρόσφατα είχαμε και το παράδειγμα του εμβολίου για τη μόλυνση από κορωνοϊό (COVID-19) το οποίο συνέβαλλε σε μεγάλο βαθμό στην προστασία της δημόσιας υγείας.



Τίτλος: "Πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής πρόληψη"
Συντ. ανάπτυξης & σχεδιασμού: Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη
Δημιουργία: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

Δεν καταλαβαίνω πως γίνεται πρόληψη στους χώρους εργασίας!



Η πρόληψη στους χώρους εργασίας είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της προληπτικής ιατρικής, αν σκεφτεί κανείς ότι ο άνθρωπος περνάει ένα μεγάλο τμήμα της ημέρας του στη δουλειά του. Ο χώρος εργασίας πρέπει να είναι φτιαγμένος έτσι ώστε να υπάρχει ασφάλεια από τυχόν ατυχήματα, προστασία από επιβλαβείς ουσίες π.χ. χημικά, αλλά και καλό περιβάλλον που να προφυλάσσει τη σωματική και την ψυχική υγεία των εργαζομένων. Επίσης στους χώρους εργασίας υπάρχει και ο **ιατρός εργασίας** ο οποίος επιτηρεί την ύπαρξη καλών συνθηκών υγείας των εργαζομένων και υποδεικνύει στους εργοδότες μέτρα βελτίωσης. Επίσης κάνει περιοδικούς ελέγχους στην υγεία των ασθενών με διαγνωστικές εξετάσεις. Ιδιαίτερη σημασία έχει ο ιατρός εργασίας σε κάποια επαγγέλματα που από τη φύση τους είναι πιο δύσκολα και έχουν μεγαλύτερους κινδύνους για την υγεία και τα οποία λέγονται **βαρέα και ανθυγιεινά επαγγέλματα**. Τέτοια επαγγέλματα βρίσκουμε σε ορυχεία, τσιμεντοβιομηχανίες, χώρους επεξεργασίας μαρμάρων, σίδηρου, ή γυαλιού, σε βιομηχανίες παραγωγής απορρυπαντικών, χημικών λιπασμάτων, γεωργικών και κτηνιατρικών φαρμάκων, στα νοσοκομεία (νοσηλεύτές), σε χώρους φορτοεκφορτώσεων, σε διυλιστήρια πετρελαίου κ.α.

Ένα άλλο σημαντικό κομμάτι της πρωτογενούς πρόληψης είναι ο οικογενειακός προγραμματισμός. Ο **οικογενειακός προγραμματισμός** είναι το δικαίωμα αλλά και η υποχρέωση των ζευγαριών να αποφασίζουν τότε και πόσα παιδιά επιθυμούν να αποκτήσουν. Ο λόγος που αποτελεί μέρος της πρωτογενούς πρόληψης είναι γιατί η κάθε οικογένεια έχει συγκεκριμένες δυνατότητες για την οικονομική, ηθική και ψυχική στήριξη του κάθε παιδιού, καθώς και περιορισμένες δυνατότητες χώρου και μέσων για να καλυφθούν όλες οι ανάγκες τους (π.χ. δωμάτια σπιτιού, μέγεθος αυτοκινήτου κ.α.). Η σοφή επιλογή και ο προγραμματισμός του αριθμού παιδιών που το ζευγάρι μπορεί να υποστηρίξει ώστε να εξασφαλιστεί η σωστή σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξή τους, είναι βασικός παράγοντας για τη συνολική υγεία και την ευημερία όλων των μελών της οικογένειας.

Τι περιλαμβάνει η δευτερογενής πρόληψη;



Η δευτερογενής πρόληψη περιλαμβάνει όλες τις διαγνωστικές εξετάσεις και τα τεστ που γίνονται με σκοπό να εντοπιστεί η οποιαδήποτε απόκλιση από τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και η οποία μπορεί να είναι η αρχή μιας ασθένειας, πολύ πριν η ασθένεια αυτή εκδηλωθεί. Σκοπός της δευτερογενούς πρόληψης είναι να εντοπίσουμε προβλήματα υγείας όσο πιο νωρίς γίνεται ώστε να υπάρχουν μεγαλύτερες

δυνατότητες γρήγορης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης πριν δημιουργηθούν μεγαλύτερα προβλήματα. Παραδείγματα τέτοιων εξετάσεων είναι: οι αιματολογικές εξετάσεις για την ανίχνευση π.χ. αναιμίας, αυξημένης γλυκόζης ή λιπιδίων, η προληπτική μαστογραφία για την έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου του μαστού, η μέτρηση οστικής πυκνότητας για τον εντοπισμό του κινδύνου για οστεοπόρωση, ο υπέρηχος καρδιάς για ανίχνευση διαταραχών στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς και πολλές άλλες.

Η τριτογενής πρόληψη σε ποιους ανθρώπους γίνεται;



Η τριτογενής πρόληψη γίνεται σε ανθρώπους που έχουν ήδη νοσήσει από κάποια ασθένεια προκειμένου να περιοριστούν οι επιπλοκές και οι ανεπιθύμητες συνέπειες του νοσήματος αυτού και να αυξηθεί ο χρόνος ζωής τους. Η διαδικασία αυτή γίνεται με φάρμακα, με φυσιοθεραπείες, με ψυχολογική υποστήριξη κ.α.