



2020 | Μάιος | Φάση 3 | Διαγωνίσματα Επανάληψης

Υγιεινή

ΕΠΑ.Λ.

Β' Μάθημα Ειδικότητας

Σάββατο 23 Μαΐου 2020 | Διάρκεια Εξέτασης: 3 ώρες

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΘΕΜΑ Α

A1.

1. ΛΑΘΟΣ
2. ΛΑΘΟΣ
3. ΛΑΘΟΣ
4. ΣΩΣΤΟ
5. ΣΩΣΤΟ

A2.

ΣΤΗΛΗ 1	ΣΤΗΛΗ 2	ΣΤΗΛΗ 3	ΣΤΗΛΗ 4
ΣΥΜΠΤΩΜΑ	ΝΟΣΗΜΑ	ΣΥΜΠΤΩΜΑ	ΧΡΟΝΟΣ ΕΠΩΑΣΗΣ
Ναυτία	ΣΑΛΜΟΝΕΛΛΩΣΗ	ΕΜΕΤΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΑ ΑΛΓΗ ΠΥΡΕΤΟΣ ΔΙΑΡΡΟΪΚΕΣ ΚΕΝΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΒΛΕΝΝΟΑΙΜΑΤΗΡΕΣ	8 - 48 ΩΡΕΣ
Πονόλαιμος	AIDS	ΧΑΜΗΛΟΣ ΠΥΡΕΤΟΣ ΔΙΟΓΚΩΣΗ ΛΕΜΦΑΔΕΝΩΝ	1 - 2 ΜΗΝΕΣ



2020 | Μάιος | Φάση 3 | Διαγωνίσματα Επανάληψης

		ΑΝΟΙΑ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	
Δυσουρία	ΒΛΕΝΝΟΡΡΟΙΑ (ΓΟΝΟΚΟΚΚΙΚΗ ΟΥΡΗΘΡΙΤΙΔΑ)	ΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΥΣΟΥ ΣΤΗΝ ΟΥΡΗΣΗ ΠΥΩΔΗΣ ΚΙΤΡΙΝΟΠΡΑΣΙΝΗ ΕΚΚΡΙΣΗ ΜΕ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΟΣΜΗ	1 - 7 ΗΜΕΡΕΣ

(Ζητείται 1 από αυτά τα συμπτώματα σε κάθε κελί)

A3. Η θερμοκρασία του πόσιμου νερού πρέπει να είναι μεταξύ 5 – 15°C. Υψηλότερες θερμοκρασίες, πάνω από 25°C, κάνουν το νερό να έχει δυσάρεστη γεύση.

ΘΕΜΑ Β

B1. Επιδημιολογία είναι η επιστήμη που μελετά τα αίτια και τη συχνότητα όλων των νοσημάτων, ερευνά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διαμορφώνουν την κατανομή τους και υποδεικνύει μέτρα πρόληψης.

B2. Οι κυριότεροι ρύποι της ατμόσφαιρας είναι:

1. Διοξείδιο του θείου SO₂
2. Μονοξείδιο του άνθρακα CO
3. Διοξείδιο του άνθρακα CO₂
4. Υδρογονάνθρακες
5. Όζον O₃
6. Ατμοσφαιρικά σωματίδια



2020 | Μάιος | Φάση 3 | Διαγωνίσματα Επανάληψης

B3. Σήμερα είναι απόλυτα τεκμηριωμένο ότι ο ιός HIV δε μεταδίδεται:

- Με το κοινωνικό φιλί
- Με τη χειραψία
- Με το αγκάλιασμα
- Με τη χρησιμοποίηση βιβλίων
- Με τα σκεύη φαγητού
- Από την τουαλέτα
- Με τα κατοικίδια ζώα
- Με τα κουνούπια
- Όταν δίνεις αίμα
- Σε κοινόχρηστους χώρους
- Στη θάλασσα
- Στα κολυμβητήρια
- Στο σχολείο

Ζητούνται τέσσερις (4) από αυτούς τους τρόπους.

B4. Όταν εμφανιστεί κάποιο λοιμώδες νόσημα, πρέπει απαραίτητα να γίνει επιδημιολογική μελέτη, στην οποία καταγράφεται η ημερομηνία εμφάνισης της νόσου, ο τόπος, η ηλικία και το φύλο των ασθενών. Κατόπιν γίνεται η μελέτη του χρόνου επώασης και του τρόπου μετάδοσης, με σκοπό την εύρεση του αιτίου και της πηγής μόλυνσης.

B5. Ατομική Υγιεινή είναι ο κλάδος της Υγιεινής που ασχολείται με τους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ατόμου και διατυπώνει αρχές για να εφαρμοστούν από το άτομο, ώστε να υπάρξει πρόληψη, διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Τα μέσα που χρησιμοποιεί κάθε άτομο είναι

- το νερό,
- το σαπούνι,
- η οδοντόβουρτσα,
- η οδοντόπαστα,
- τα ενδύματα,



2020 | Μάιος | Φάση 3 | Διαγωνίσματα Επανάληψης

- οι σωματικές ασκήσεις,
- η κατοικία,
- η διατροφή,
- η ψυχαγωγία,
- η ανάπαυση,
- ο ύπνος,
- η εργασία, κ.α.

Ζητούνται έξι (6) από αυτά τα μέσα.

ΘΕΜΑ Γ

Γ1. Οι τεχνητές πηγές ακτινοβολίας είναι οι εξής:

Ιατρική εφαρμογή των ακτίνων X και ραδιοϊσοτόπων στην ακτινοδιαγνωστική και ακτινοθεραπεία.

Βιομηχανίες παραγωγής και χρησιμοποίησης για ειρηνικούς σκοπούς των ακτίνων X και των ραδιοϊσοτόπων.

Πυρηνικές εκρήξεις.

Η προστασία από ορισμένες τεχνητές πηγές μπορεί να επιτευχθεί ως εξής:

Μπορούμε να σταματήσουμε ορισμένα είδη ακτινοβολίας με ένα στρώμα μετάλλου (μόλυβδος).

Πρέπει να επιβληθεί περιορισμός στη χρήση ραδιοϊσοτόπων και απαγόρευση των πυρηνικών δοκιμών.

Γ2. Τα δίκτυα υπονόμων διακρίνονται:

1. Σε μεικτά ή παντοροϊκά, όταν στο ίδιο δίκτυο υπονόμων αποχετεύονται τα νερά της βροχής και τα υγρά απορρίμματα.

2. Σε χωριστικά, όταν υπάρχουν δύο δίκτυα υπονόμων, ένα για τα νερά της βροχής και ένα για τα υγρά απορρίμματα. Αυτά είναι πολυέξοδα, αλλά καλύτερα από υγιεινής πλευράς.

Τα νερά της βροχής χρησιμοποιούνται χωρίς επεξεργασία.



2020 | Μάιος | Φάση 3 | Διαγωνίσματα Επανάληψης

Τα λύματα γίνονται ακίνδυνα για την υγεία του ανθρώπου με ειδική επεξεργασία, που περιλαμβάνει

- καθίζηση,
- αερισμό,
- οξείδωση,
- διήθηση,
- χλωρίωση.

Οι ουσίες που προέρχονται από τα λύματα μετά την επεξεργασία τους, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως λίπασμα.

Γ3.

1. Η υψηλή θερμοκρασία προκαλεί

- αλλοιώσεις στο χρώμα,
- δυσάρεστες οσμές,
- καταστροφή βιταμινών (ριβοφλαβίνη στο γάλα)
- ανάπτυξη μικροοργανισμών.

2. Σύμφωνα με τα Υγειονομικά Μέτρα Προστασίας Τροφίμων ασφαλή παραγωγή πρέπει να έχουν τα εξής τρόφιμα:

- ζωοτροφές
- σφάγια
- ψάρια
- άλευρα
- λαχανικά
- γαλακτοκομικά προϊόντα

3. Τα μαγειρεμένα τρόφιμα καλό είναι να συντηρούνται ή σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 60°C ή μικρότερη από 10°C.

Αποτελεσματική αναθέρμανση σημαίνει ότι όλα τα μέρη του τροφίμου θα θερμανθούν τουλάχιστον στους 70°C.



ΘΕΜΑ Δ

Δ1.

1. Η οξουρίαση και η αμοιβάδωση ανήκουν στα νοσήματα που μεταδίδονται μέσω του πεπτικού συστήματος.
2. Η προφύλαξη επιτυγχάνεται με αποκλεισμό της οδού μετάδοσης, με απολύμανση του νερού, παστερίωση του γάλακτος, υγειονομικό έλεγχο των τροφίμων, απομάκρυνση των μικροβιοφορέων από χώρους δουλειάς που έχουν σχέση με τρόφιμα και διακίνηση τροφίμων (μάγειροι, εστίατορες, κ.λπ.). Επίσης, επιτυγχάνεται με ατομική καθαριότητα, κυρίως των χεριών, σχολαστικό πλύσιμο των λαχανικών και φρούτων, κατάλληλο σύστημα ύδρευσης, αποχέτευσης και διάθεσης απορριμμάτων, καταπολέμηση εντόμων και κατάλληλη αγωγή υγείας του πληθυσμού.

- Δ2.** Σήμερα η πρόοδος της επιστήμης έχει σαν αποτέλεσμα τη γνώση της αιτιολογίας πολλών νοσημάτων, την εφαρμογή εμβολιασμών στα παιδιά και στις ευπαθείς ομάδες πληθυσμού και την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, με απώτερο σκοπό τη συλλογική ανοσία του πληθυσμού.

Ο προσυμπτωματικός έλεγχος εφαρμόζεται σήμερα εξ ίσου και σε ατομικό επίπεδο (check up) και σε ομαδικό επίπεδο (ανίχνευση – screening) και παίζει σημαντικό ρόλο στην προστασία της υγείας.

- Δ3.** Η τερηδόνα αρχίζει να δημιουργείται αρχικά στις επιφάνειες των δοντιών, που δύσκολα καθαρίζονται από τις τροφές. Τα μικρόβια της οδοντικής μικροβιακής πλάκας έχουν τη δυνατότητα να ζυμώνουν ορισμένα είδη υδατανθράκων και κυρίως την σακχαρόζη και να δημιουργούν οξύ. Το οξύ επιδρά στο δόντι και προκαλεί τερηδόνα.

Έτσι, όταν δεν βουρτσίζονται τα δόντια, για να απομακρυνθεί η οδοντική μικροβιακή πλάκα, αυτή γίνεται όλο και πιο πυκνή και συσσωρεύονται περισσότερα μικρόβια.

Όταν λαμβάνονται συχνά ζαχαρούχες τροφές, έχουν σαν αποτέλεσμα τη συχνή και για πολύ χρόνο δημιουργία οξέων, που συμβάλλουν στον τερηδονισμό των δοντιών.