



2023 | Απρίλιος | Φάση 3 | Διαγωνίσματα Επανάληψης

Υγιεινή

ΕΠΑ.Λ.

Β' Μάθημα Ειδικότητας

Σάββατο 22 Απριλίου 2023 | Διάρκεια Εξέτασης: 3 ώρες

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

ΘΕΜΑ Α

- A1. α. ΣΩΣΤΟ
β. ΛΑΘΟΣ
γ. ΛΑΘΟΣ
δ. ΣΩΣΤΟ
ε. ΣΩΣΤΟ

A2.

ΣΤΗΛΗ Α	ΣΤΗΛΗ Β
Μέτρα Προφύλαξης	Κατηγορία Πρόληψης
1. Σχολαστικό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών	Πρωτοβάθμια Πρόληψη
2. Σωστή διατροφή και αποφυγή ζαχαρούχων τροφών στα ενδιάμεσα των γευμάτων από άτομο που πάσχει από τερηδόνα	Τριτοβάθμια Πρόληψη
3. Περιοδικές εξετάσεις σε εργαζόμενους που αισθάνονται υγιείς	Δευτεροβάθμια Πρόληψη
4. Απομάκρυνση εργαζομένων που πάσχουν από κάποια επαγγελματική πνευμονοπάθεια από χώρους εργασίας στους οποίους ανευρίσκονται μεγάλες ποσότητες από βλαπτικές σκόνες	Τριτοβάθμια Πρόληψη
5. Αξιοποίηση προστατευτικής ενδυμασίας, όπως ολόσωμες φόρμες, από υγιείς εργαζόμενους, όταν στο χώρο εργασίας χρησιμοποιούνται ουσίες που προκαλούν ερεθισμό στο δέρμα	Πρωτοβάθμια Πρόληψη



ΘΕΜΑ Β

- B1.** Μέταλλα, ορυκτά, σκόνες, πετρελαιοειδή, καπνοί στις βιομηχανικές περιοχές, αέρια.
- B2.** Καρδιαγγειακά νοσήματα, ατυχήματα, καρκίνος, σακχαρώδης διάβητης, ψυχικά νοσήματα.
- B3.** Το οξυγόνο προκαλεί οξείδωση (καταστροφή βιταμινών, όπως η βιταμίνη C), βοηθά στην ανάπτυξη των μικροβίων, με αποτέλεσμα την αλλοίωση του χρωματισμού των τροφών και την απόκτηση δυσάρεστης οσμής.
- B4.**
- α.** Κοινωνική Υγιεινή είναι ο κλάδος της Υγιεινής που ασχολείται με τους οικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επιδρούν βλαπτικά στην υγεία του πληθυσμού, με σκοπό την εξουδετέρωσή τους και την ενίσχυση ευεργετικών παραγόντων.
 - β.** Ψυχική Υγεία είναι η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του επιτεύγματα.

ΘΕΜΑ Γ

- Γ1.** Τα πόδια πρέπει να πλένονται συχνά και ιδιαίτερα τα πόδια ανθρώπων που ιδρώνουν πολύ (π.χ. πόδια αθλητή), διότι υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης και εξέλκωσης. Κάλτσες και καλσόν πρέπει να αλλάζονται ταυτόχρονα με το πλύσιμο. Τα νύχια των ποδιών πρέπει να κόβονται σε ευθεία γραμμή μετά το μπάνιο, όταν είναι μαλακά. Τα νύχια, που κόβονται βαθιά, συχνά μεγαλώνουν μέσα στο δέρμα και χρειάζονται ειδική θεραπεία.



Γ2. Πρόληψη οικιακών ατυχημάτων.

1. Πολλά ατυχήματα, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, οφείλονται στις ηλεκτρικές πρίζες. Η καλή λειτουργία και συντήρηση όλων των ηλεκτρικών συσκευών όπως ψυγείο, κουζίνα, ηλεκτρικό σίδερο κ.λπ. και η κάλυψη των πριζών συμβάλλουν στη προστασία από ατυχήματα (ηλεκτροπληξία).
2. Πρέπει να αποφεύγεται το υπερβολικό γυάλισμα των δαπέδων και τα χαλιά να στερεώνονται καλά στο δάπεδο, γιατί υπάρχει κίνδυνος γλιστρήματος.
3. Οι κινητές σκάλες να είναι καλά προφυλαγμένες, ώστε να μη μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν τα μικρά παιδιά.
4. Το φαρμακείο και οι χημικές ουσίες να είναι σε ασφαλές μέρος. Σήμερα τα κρούσματα δηλητηριάσεων παίρνουν τεράστιες διαστάσεις. Τα φαρμακευτικά προϊόντα, τα είδη οικιακής χρήσης, τα καλλυντικά, οι διάφορες χημικές ουσίες, τα γεωργικά φάρμακα έχουν κατακλύσει τις αγορές όλων των ανεπτυγμένων χωρών.

Ζητούνται δύο (2) από τους τέσσερις (4) παραπάνω τρόπους.

Γ3. Για την δημιουργία νοσημάτων του περιοδοντίου. Όπως η ουλίτιδα, συμβάλλουν οι εξής παράγοντες:

1. Η Οδοντική Μικροβιακή Πλάκα που βρίσκεται κολλημένη στα δόντια και στα ούλα.
Αυτή περιέχει μικρόβια, τα οποία παράγουν τοξίνες που προκαλούν τη φλεγμονή στα ούλα.
2. Παράγοντες που ευνοούν τη συγκέντρωση της Οδοντικής Μικροβιακής Πλάκας π.χ.
 - συνωστισμός δοντιών,
 - ανωμαλίες σύγκλεισης των δοντιών,
 - ύπαρξη ορθοδοντικών μηχανημάτων στο στόμα.
3. Σφραγίσματα ή στεφάνες που προεξέχουν στην περιοχή των δοντιών, που βρίσκονται προς τα ούλα (αυχένας των δοντιών).
4. Αγαπνοή από το στόμα που έχει σαν αποτέλεσμα τη ξηρότητα του βλεννογόνου του στόματος.
5. Διάφορες βλαβερές συνήθειες (π.χ. σφίξιμο των δοντιών).



ΘΕΜΑ Δ

- Δ1.** α. Για 5 – 6 ημέρες, διότι η περίοδος μεταδοτικότητας του νοσήματος (ηπατίτιδα Α) είναι στο τέλος του σταδίου επώασης και τις πρώτες 5 – 6 ημέρες από την εμφάνιση του ίκτερου.
- β. Μεταδίδεται συχνότερα από άτομο σε άτομο με τα κόπρανα (κόπρανα – άπλυτα χέρια – στόμα). Ο ιός ανευρίσκεται στα κόπρανα των ασθενών, από τα οποία μολύνονται νερό και τρόφιμα και έτσι μπορεί να μεταδοθεί σε ευαίσθητα άτομα, προκαλώντας μικρές ή μεγάλες επιδημίες.
- Δ2.** α. Από τον ιό της γρίπης.
- β. 03/05/2022 και 04/05/2022.
- γ. 10/05/2022 και 11/05/2022 αντίστοιχα.
- δ. Χρόνος επώασης
- Δ3.** Είναι επιδημία. Η διαπίστωση ότι σε έναν πληθυσμό υπάρχει επιδημία ενός νοσήματος γίνεται με τη σύγκριση των κρουσμάτων αυτού του χρόνου με τα κρούσματα των προηγούμενων χρόνων. Όπως φαίνεται στο διάγραμμα, τα κρούσματα του 2021 είναι κατά πολύ αυξημένα σε σύγκριση με αυτά της προηγούμενης 30ετίας.
- Δ4.** Η πρόληψη για τη νόσο των δυτών συνίσταται στη σταδιακή επάνοδο των δυτών, σπογγαλιέων και όσων εργάζονται σε μεγάλο βάθος. Η επάνοδος γίνεται με ταχύτητα 4 μέτρων το λεπτό και διακόπτεται κάθε 2 μέτρα για ένα λεπτό. Συνεπώς, όταν ο δύτης κολυμπά με την προαναφερθείσα ταχύτητα χρειάζεται 0,5 λεπτά για να ανέβει 2 μέτρα, κι έπειτα κάνει στάση 1 λεπτό (σύνολο 1,5 λεπτά για κάθε 2 μέτρα). Ο δύτης επαναλαμβάνει αυτή τη διαδικασία 20 φορές (40 μέτρα=20 διαδρομές των 2 μέτρων έκαστη). Συνεπώς, η επάνοδος του δύτη πρέπει να διαρκέσει $20 \times 1,5 = 30$ λεπτά.