

*Ion Bahnarel, dr.hab.med., prof.univ.*



# **Necesitatea cunoașterii igienei de către medicii de diferite specialități**

**Chișinău, 2020**

# ***CUPRINSUL:***

- **Igiena (istorie, teorie, știință, practică)**
- **Sănătatea și formulele de sănătate**
- **Factorii de risc moderni pentru sănătate**
- **Noua Sănătate Publică**
- **Serviciul de Supraveghere de Stat al Sănătății Publice (abordări la nivel de colectivitate, teritoriu, societate, nivel regional și global)**
- **Aspecte ale educației pentru sănătate și metodele de realizare.**
- **Recomandări pentru individ și familie**

# IGIENA



- **Ramură a medicinei** care elaborează normele de apărare a sănătății oamenilor, prevenirea bolilor și formele de aplicare a acestor norme pe baza studierii interdependenței și interacțiunii dintre om și mediul înconjurător, a condițiilor de trai, precum și a relațiilor sociale și de producție.
- **Ansamblu de reguli și de măsuri** pentru păstrarea și fortificarea sănătății, etc.

# ***ACTUL MEDICAL***



- Profilaxie;
  - Diagnostic;
  - Tratament;
  - Recuperare.
- Toate elementele actului medical sunt extrem de importante, dar eficiență maximă-doar în complex.
- Cele mai cost-eficiente măsuri sunt cele profilactice. Un Gram de profilaxie poate înlocui un Kilogram de tratament.

# ***PROFILAXIA***



Primară (în cadrul prevenirii)

Secundară (în cadrul tratamentului)

Tertiară (în cadrul recuperării)

# ***ISTORIE***



- **ASCLEPIOS**
- **GHIGHIEEA**
- **PANACEEA**

# ȘTIINȚA



- **DIFERITE FORMULE ALE IGIENEI:**
  - Cea mai veche știință medicală
  - Știința sănătății
  - Știința omului sănătos
  - Bază științifică a profilaxiei maladiilor, prevenției, protecției sănătății și promovării sănătății

# PRACTICA



- **Igiena** este baza sistemelor de sănătate publică, care constau din 4 direcții principale în toată lumea modernă:
  - **profilaxia** maladiilor transmisibile și nontransmisibile;
  - **protecția** sănătății la nivel de individ, familie, comunitate, societate, în EU, la nivel global;
  - **promovarea** sănătății pentru diferite categorii țintă;
  - **urgențele de sănătate publică, RSI.**



# IGIENA CONTEMPORANĂ

- Studiază influența factorilor mediului asupra sănătății omului și elaborează măsuri de asanare, normative și legi sanitare, menite să fundamenteze un mediu igienic optim de viață și de muncă.
- Este obiect de studiu în instituțiile de învățământ mediu de specialitate și superior în domeniile: medicină, pedagogie, biologie, sanologie, în domeniile de sănătate a mediului, sănătate a plantelor, sănătate a animalelor (Materia vie).
- Există în fiecare țară instituții de cercetare, de instruire, de aplicare practică a științei Igiene. În medicină Igiene se predă în universități, facultăți, școli de sănătate publică, școli de Igienă, colegii pe domeniile indicate anterior(exemple).
- **Igiene** este obiect de pregătire postuniversitară prin masterat, rezidențiat și doctorat (ex. în UE).

Una din cele mai importante  
componente ale calității vieții este :  
**SĂNĂTATEA.**

*„Sănătatea este o stare de complet  
bine fizic, mintal și social și nu numai  
lipsa bolii ori infirmității” (definiția  
OMS, dar mai există alte definiții-  
exemple...).*

*S, T, D- prețuite când le perdem...*

# *FORMULE DE SĂNĂTATE (I):*

**Hippocrate** -1. **Sănătatea** este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască, deși aproape toți se nasc cu ea. 2. Alimentația rațională constituie cel mai bun medicament. Niciodată nu m-am ridicat sătul de la masă ... totdeauna am mai lăsat un gol.

**Budha**- Fiecare om este autorul propriei sale **sănătăți** sau boli.

**Seneca**- Să îți dorești să fii **sănătos** este o parte din sănătate.

**Aristotel**- **Sănătatea** este calitatea cea mai meritorie a corpului.

**George Bernard Shaw** - Dă unui om **sănătate** și un scop de urmărit și nu se va opri o clipă să se întrebe dacă este fericit sau nu.

**Cilibi Moise** – Patru lucruri sunt scumpe pe lume: mintea, banii, **sănătatea** și norocul, dar la ce folos, că ele nu se găsesc de vânzare.

# *FORMULE DE SĂNĂTATE(II):*

Ralph Waldo Emerson – Prima bogăție este **sănătatea**.

Francis Bacon – Un organism **sănătos** este camera de oaspeți a sufletului, un organism bolnav - o închisoare.

Alexander Pope – **Sănătatea** constă în pacea cu temperamentul.

Victor Martin- **Sănătate** să fie, că mintea vine pe parcurs.

Teodor Dume- **Sănătatea** este cel mai bun aliat pentru o bătrânețe fericită.

Mihai Cucereavii- Omul sănătos le vrea pe toate, dar când se îmbolnăvește-dorește numai **sănătate** !

George Enescu- Să ai conștiință sănătoasă și vei fi **sănătos** trupește.

Carrie Latet–Dacă nu ai grijă de tine, neglijența va lua aceasta responsabilitate.

Mihail Mataringa- Oamenii își doresc în primul rând, **sănătate**, dar acționează ca și când ar vrea să scape de ea cât mai repede...

**ÎN REPUBLICA MOLDOVA:**



**Mortalitatea generală a sporit,  
constituind în ultimii ani**

**11,0 – 12,0‰.**

**Majoritatea deceselor sunt cauzate  
de stările morbide prevenibile.**

# Pentru țara noastră este caracteristic:

- mortalitatea semnificativ mai sporită (la toate vârstele) în mediul rural în comparație cu cel urban;
- diferențierea teritorială a indicilor mortalității;
- mortalitatea foarte sporită la vârsta aptă de muncă (40-42% din numărul total de decese);

- prevalarea, la vârsta aptă de muncă, a mortalității la bărbați (de **2,7-2,8 ori mai frecvent** decât la femei)
- ponderea mare a tumorilor (locul doi după bolile aparatului cardiovascular), a bolilor aparatului digestiv (locul trei) și a traumelor și otrăvirilor (locul patru) în structura mortalității generale etc.

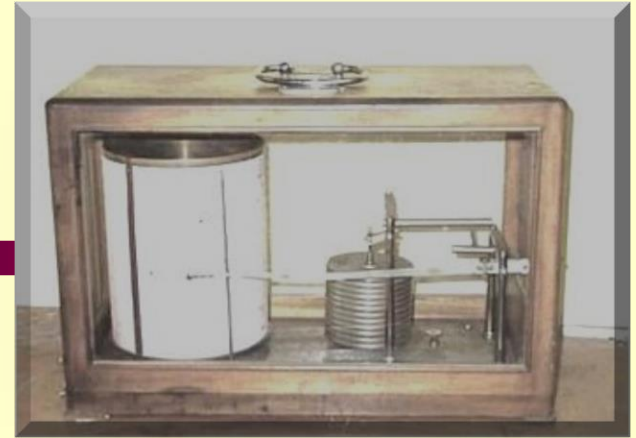
Factorii care acționează asupra organismului pot fi externi și interni.

Factorii de mediu care acționează asupra organismului se mai numesc *factori externi (exogeni)* sau *factori ecologici* și pot fi grupați în:



## *Factori fizici,*

- temperatura,
- umiditatea aerului,
- viteza de mișcare a aerului,
- zgomotul,
- vibrația,
- radiațiile ionizante,
- radiațiile neionizante, etc.



# *Factori chimici*

Sunt prezenți prin diferite elemente sau substanțe chimice existente în natură ori sunt sintetizate de om (există 300.000; se utilizează 30.000; au expertiză igienică complexă-3.000).



# *Factori biologici*

- bacteriile,
- virusurile, preonii
- helminții
- paraziții, etc



# *Factori sociali*



- Sunt rezultatul acțiunii omului asupra mediului sau al inter-relațiilor dintre oameni.

# Factorii psiho-sociali

- ▶ Factorii psiho-sociali sunt reprezentați de relațiile care se stabilesc între membrii familiei și relațiile cu persoanele din locuințele învecinate, autoritățile.
- ▶ Insuficiența spațiului locativ (aglomerația);
- ▶ Deprinderile dăunătoare ale membrilor de familie sau a vecinilor;
- ▶ Conflicte în familie;
- ▶ Conflicte cu vecinii;
- ▶ Conflicte cu autoritățile legate de locuință;
- ▶ Factorii psiho-sociali pot duce la scăderea nupțialității și natalității, creșterea numărului de divorțuri, declanșarea unor boli psihice sau psihosomatice.



# Aspecte ale stresului socio-familial

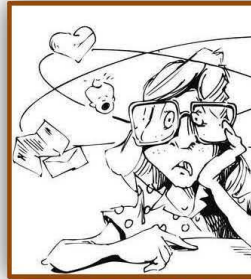
## Stres

O definiție generală pentru conceptul de STRES a fost dată de Hans Selye, unde Stresul este definit ca „o reacție generală nespecifică a organismului la acțiunea externă a unor factori. Agenții stresori pot fi de natură variată (fizică, chimică, biologică și psihică)”.



## Sursele de stres în familie:

- ⊗ conflictele maritale,
- ⊗ divorțul,
- ⊗ lipsa de afecțiune și respect,
- ⊗ incompatibilitate în idei, preocupări, atitudini,
- ⊗ lupta pentru dominare,
- ⊗ alcoolism,
- ⊗ probleme financiare, sexuale,
- ⊗ inegalitatea atitudinilor față de copii, etc.



## Stresul social

Stresul social este stresul care provine din relațiile cu ceilalți și din mediul social, în general. Nu trebuie neapărat să aibă loc un eveniment care depășește capacitatea de a face față lucrurilor pentru a experimenta stresul, doar amenințarea că un astfel de eveniment avea loc - poate fi suficientă.



Contrar faptului că se vorbește mult despre stres, majoritatea oamenilor nu realizează multiplele **consecințe** ale stresului necontrolat. Stresul cotidian, coroborat cu un ritm de viață alert, îi face pe membrii societății de azi mai agresivi, în comparație cu cei de acum 40-50 de ani.

## Familia

Familia este celula de bază a unei societăți. Integrarea individului în societate are loc în special prin domeniul familial, profesional și microgrupului său social. Aceste trei domenii constituie universul individului și reprezintă surse majore de

## Caracteristicile familiei care se poate conforma corect la stările de stres:

- ✦ comunicare efectivă, deschisă și constantă;
- ✦ flexibilitate în roluri;
- ✦ toleranță față de individualitatea fiecărui membru și de diferite generații;
- ✦ relații democratice cu dreptul de decizie;
- ✦ dispunere de a începe lucruri noi.

## Stresul familial

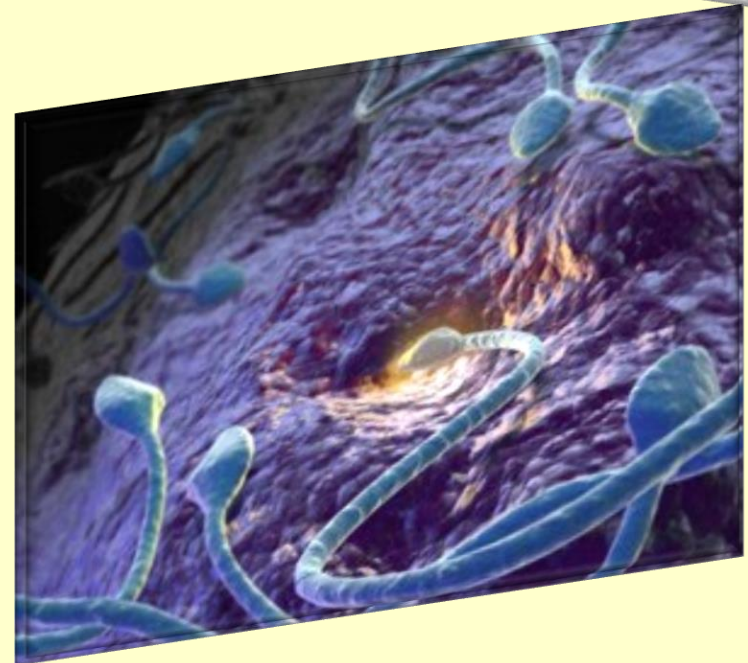
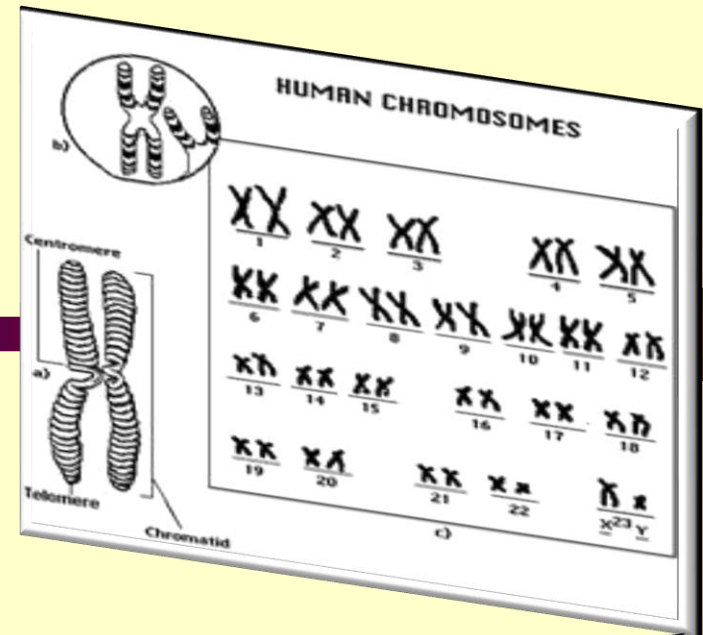
Stresul familial poate fi definit ca un dezechilibru real sau imaginar între cerințele privind familia și capacitatea familiei de a satisface aceste cerințe. În definiția stresului familial = cererile din familie sunt denumite în mod obișnuit - **stresori**.

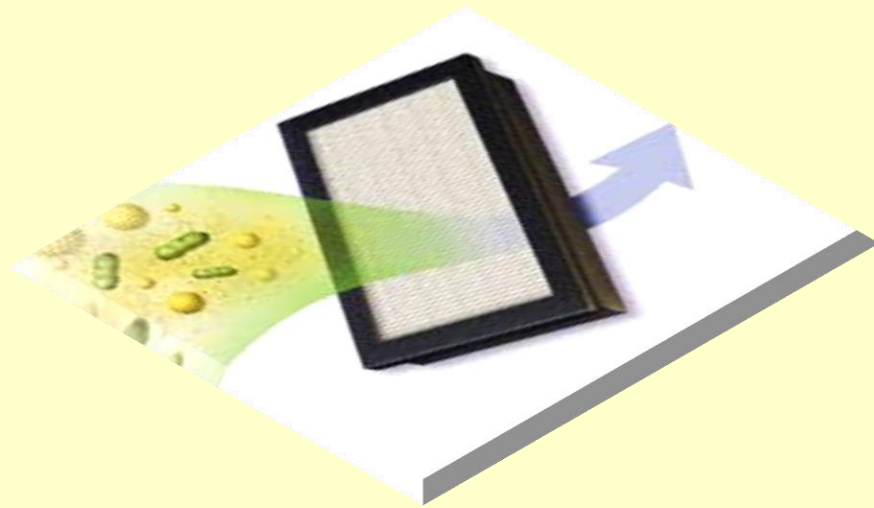
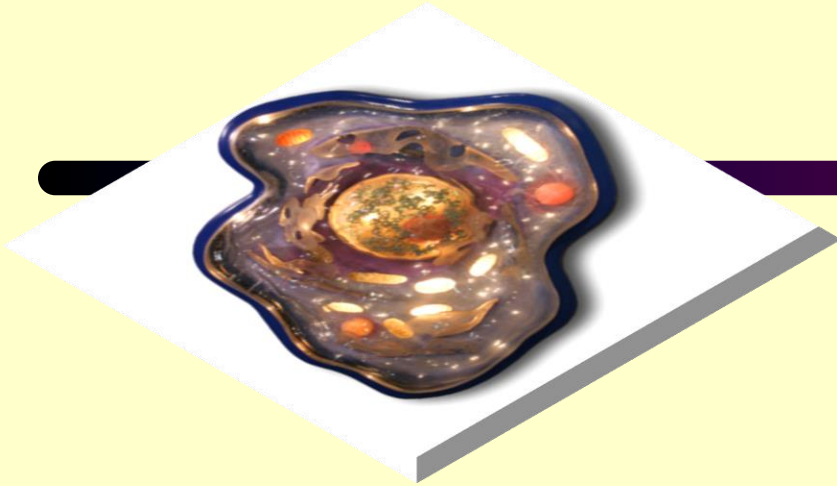
**Membrii familiei, care nu pot înfrunta stresul sunt rezervați, tăcuți, anxioși, neinteresați de nimic**

**STRESS**  
**RELAX**

# Factorii interni

Cuprind factorii genetici, constituționali, care determină afecțiunile genetice.





Indiferent de  
originea și felul  
lor, factorii  
mediului, care au  
impact asupra  
sănătății pot fi  
împărțiți în două  
clase și anume:

*factori sanogeni și  
factori patogeni.*



# Factorii sanogeni

Sunt cei care au o acțiune benefică asupra organismului, contribuind la menținerea și fortificarea **sănătății** (alimentația sănătoasă, mișcarea, odihna, evitarea situațiilor de stres, evitarea fumatului, evitarea narcoticelor, consum redus de alcool, etc ).



# *Factori patogeni*

Sunt acei factori ecologici, care au o acțiune nefavorabilă asupra organismului, care duc la alterarea stării **sănătății**.



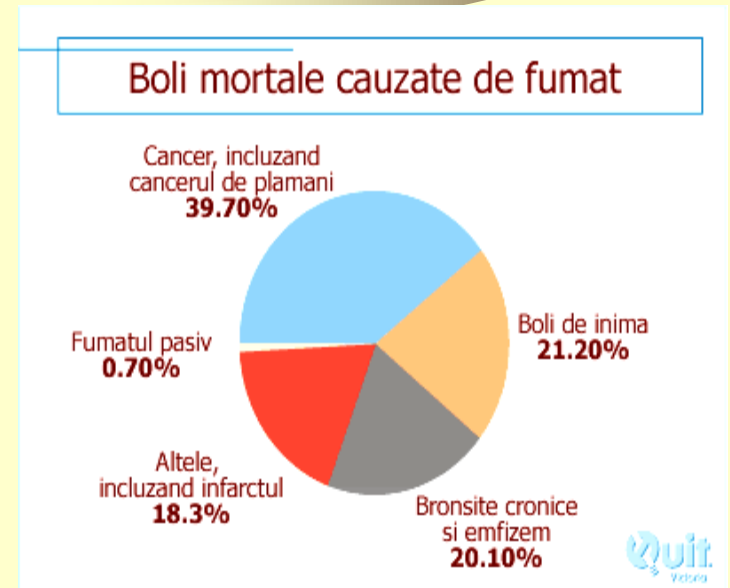
# *Fumatul*



Fumatul este responsabil pentru aproximativ 4 milioane decese în fiecare an, 11.000 în fiecare zi.

Fumarea unei singure țigări scurtează viața cu 7 minute.

Rata mortalității în rândul fumătorilor este de 2-3 ori mai mare decât la nefumători la toate grupele de vîrstă.



# *Folosirea drogurilor*



- Drogul - este substanța licită sau ilicită al cărei consum (din motive medicale sau din alte motive) determină fenomene de dependență și toleranță.

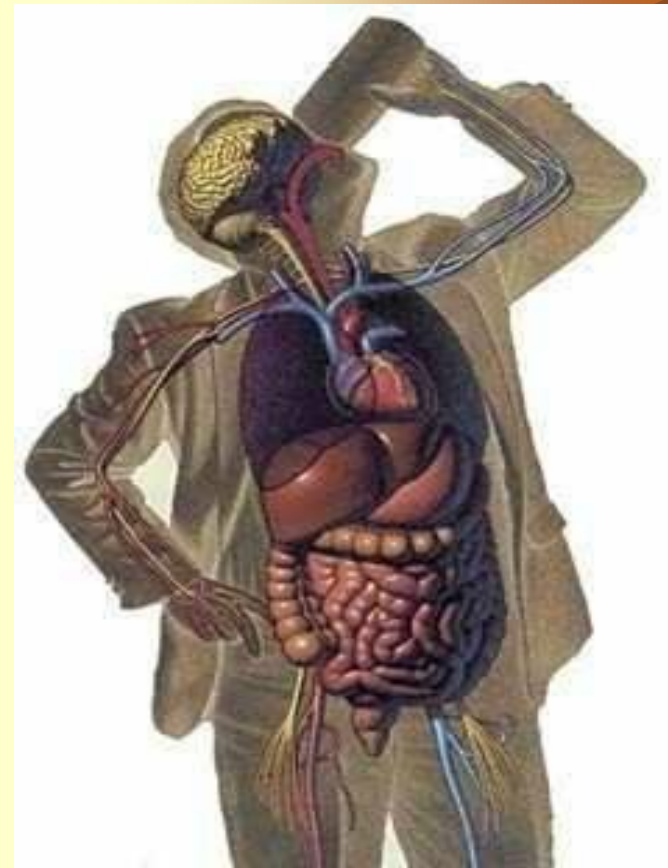


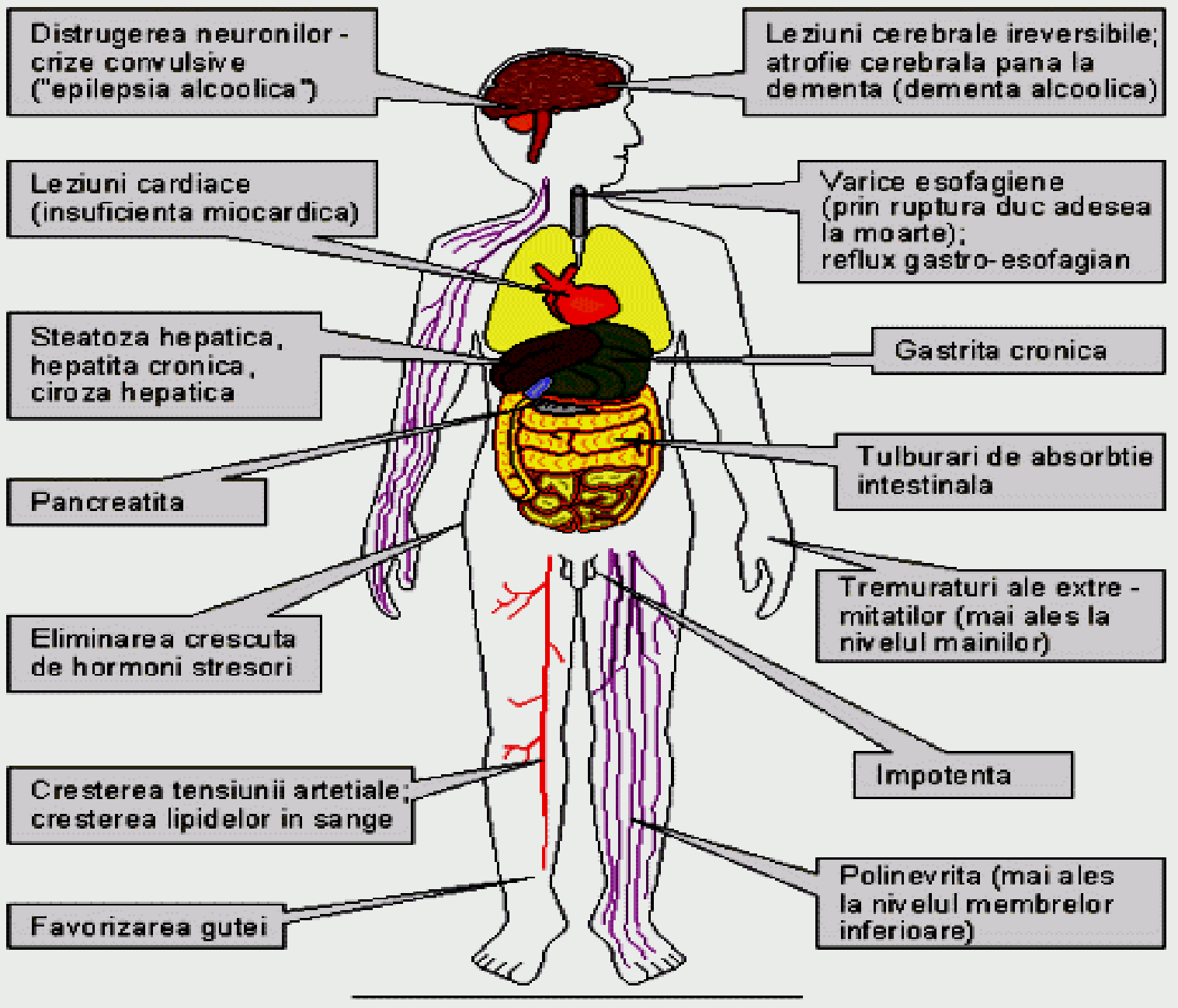
# Alcoolizarea



**Dependenta de alcool include patru simptome:**

- **nevoia** incontrolabila de a consuma *alcool* ;
- **pierderea controlului** - incapacitatea de a se primită la un singur pahar de băutura la o ocazie deosebită;
- **dependența psihică** - simptome provocate de abținerea de la alcool, ca de exemplu amețeli, greata, anxietate, tremurături si transpirație abundenta;
- **toleranta** - nevoia de a creste cantitatea de alcool consumata pentru a-i simți efectele.





# *Abuzul de medicamente*

Abuzul de medicamente conduce la dependență de anumite substanțe aflate în componența acestora sau la dezechilibre metabolice grave, de aceea medicii atentionează ca automedicația reprezintă un real pericol pentru orice persoană, care dorește tratament.



# *Modul de viață sedentar*

Stilul de viață sedentar este un mod de viață în care o persoană nu se angajează în suficiente activități fizice care ar face parte dintr-un stil de viață sănătos. Acesta este caracterizat de perioade prelungite de repaus, indiferent că este vorba despre vizionarea unor emisiuni, TV, computer sau orice altceva. Oamenii care au un stil de viață sedentar, nu acordă aproape deloc importanță activității fizice. Potrivit unui studiu recent, stilul de viață sedentar, este uneori mult mai periculos pentru sănătate chiar decât fumatul.



# *Factori biologici:*



- **factori ereditari;**
- **predispunerea personală.**

## **Mediul ambiant nefavorabil:**

- **condițiile climaterice nefavorabile;**
- **poluarea intensă a aerului;**
- **expunerea excesivă la razele solare.**

# NORMAREA IGIENICĂ:

În secolul XX s-a dezvoltat direcția de normare igienică a **factorilor nocivi** ai mediului (ambient, ocupațional, habitual, de instruire, de distracții/recreere):

- fizici (& 100);
- chimici (există 300.000 substanțe chimice, se utilizează 30.000, au norme igienice 3.000);
- biologici (& 100);
- sociali (?).

# NOUA SĂNĂTATE PUBLICĂ



- DECIZIA OMENIRII DE A SUPRAVEȚUI (probleme globale- războaie, cutremure, epidemii, țunami, accidente majore, energie, apă, alimente, aer).
- ABORDĂRI COMUNE (informare, instruire, controlul maladiilor transmisibile și non-transmisibile)
- SUSȚINERE RECIPROCĂ (probleme transfrontaliere și cosmice).
- LA PROVOCĂRI GLOBALE- RĂSPUNS GLOBAL, RSI.

# Urgențele de sănătate publică



HIV/SIDA



Cernobil



Pesta



Marburg



Boala Creutzfeldt Jacobs



Nipah



Antrax



SARS

Ebola



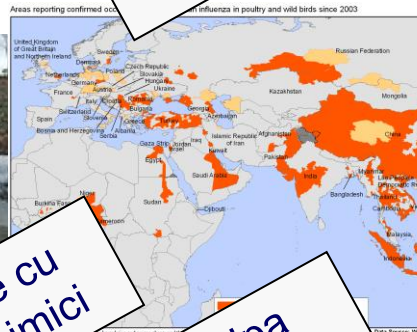
Meningite



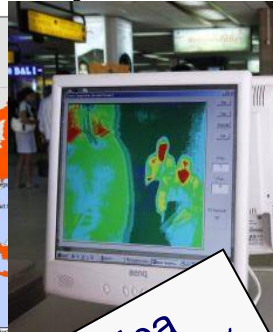
Holera



Accidente cu factori chimici



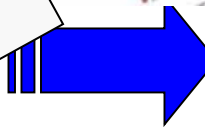
Gripa aviară



Gripa pandemică



Virusul Zika



**nr.1** Starea degradată a sănătății la populație (indicatori medico-demografici defavorabili, morbiditate, mortalitate, inclusiv în vârstă aptă de muncă și invaliditate înaltă);

**Și** Structuri instituționale nu destul de eficiente ale Sistemului de sănătate a țării, în condiții de criză economică, orientate doar spre diagnostic/tratament.

### Sistemul ACTUAL al Sănătății din Republica Moldova



- Modul în care nu poate exista un tratament al pacientului fără diagnosticul maladei,



\*\*\*

- La fel nu pot exista decizii în sănătatea publică fără dovezi bazate pe investigații obiective.



# Provocări în sănătatea publică

Modificarea indicatorilor demografici – îmbătrânirea populației

Rata înaltă a factorilor de risc în rândul populației din Republica Moldova (alcool, tutun, alimentația nesănătoasă, activitatea fizică insuficientă)



Provocări

Provocări continuu a bolilor transmisibile (MDR-TB; HIV/SIDA)

Rata înaltă de deces cauzată de bolile netransmisibile (BCV, cancer, boli gastro-intestinale, bolile aparatului respirator, diabet)



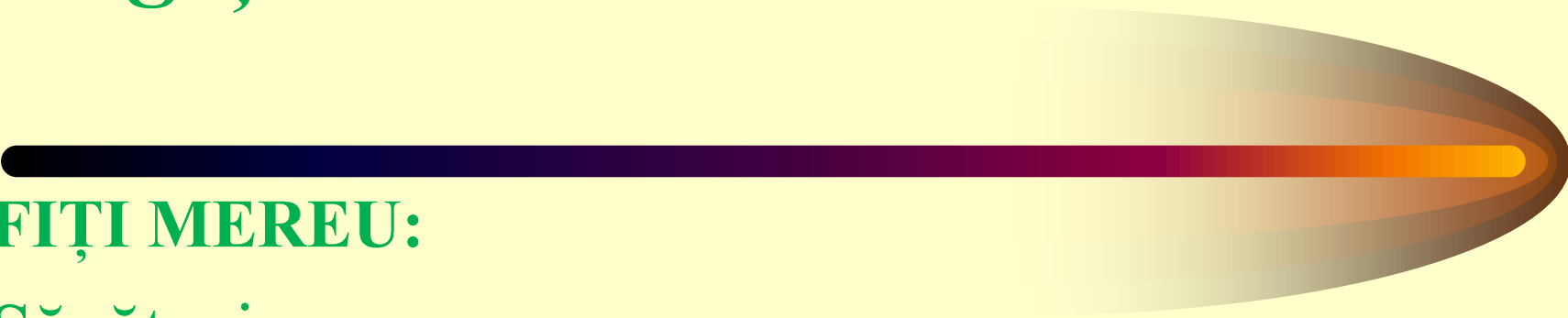
# Aspecte ale educației pentru sănătate și metodele de realizare

- Educația pentru sănătate – direcție prioritară a sistemului de sănătate și sănătate publică.
- Grupele țintă pentru educația pentru sănătate.
- Selectarea tematicii educației pentru sănătate.
- Cine realizează educația pentru sănătate.
- Metodele de realizare a educației pentru sănătate (TV, Radio, mass-media, tipărituri, lecții, convorbiri, școli a tinerilor părinți, a tinerilor și adolescenților, a seniorilor,etc).

## ***RECOMANDĂRI PENTRU INDIVID:***

- **Măsuri anti stres**
- **Mișcarea**
- **Apă potabilă de calitate garantată**
- **Alimentație sănătoasă**
- **Munca și odihna (alternarea), munca intelectuală și munca fizică, igiena personală și a familiei**
- **NU fumat, NU droguri și NU consum excesiv de alcool !**

# *Alegeți SĂNĂTATEA- e la modă !!!*

- 
- **FIȚI MEREU:**
  - Sănătoși
  - Tineri
  - Cutezători, înțelepți și credincioși cauzei
  - Iubiți semenii voștri
  - Consumați apă garantată, alimente sănătoase, respectați regulile de igienă personală și a familiei
  - Stimăți munca/odihna, mișcarea și... veți trăi 100 ani!
- Doamne ajută !