

7^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ : ΟΙ ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ

Η ΠΑΝΟΥΚΛΑ του Albert Camus

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ : κ. ΚΟΥΓΙΟΥΛΗ ΕΛΕΝΗ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΓΑΛΛΙΚΩΝ**

« Οι μάστιγες είναι βέβαια κάτι το συνηθισμένο, δύσκολα ωστόσο, πιστεύεις στις μάστιγες όταν σου πέφτουν κατακέφαλα. Έχουν ξεσπάσει στον κόσμο τόσες πανούκλες, όσοι και πόλεμοι. Κι ωστόσο πανούκλες και πόλεμοι βρίσκουν πάντα τους ανθρώπους το ίδιο απροετοίμαστους».

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

« Υπάρχουν , ωστόσο, πόλεις και χώρες όπου οι άνθρωποι κάπου – κάπου, υποψιάζονται και κάτι άλλο, που σε γενικές γραμμές δεν αλλάζει τη ζωή τους. Αρκεί που τους γεννήθηκε η υποψία κι αυτό αποτελεί έτσι κι αλλιώς ένα κέρδος» .

Στο πλαίσιο αυτό, κινήθηκε το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας που υλοποίησε το σχολείο μας, κατά το τρέχον σχολικό έτος σε συνεργασία με το γραφείο Αγωγής Υγείας της Δευτεροβάθμιας Διεύθυνσης Πειραιά, με θέμα :

«Οι επιδημίες . Η ΠΑΝΟΥΚΛΑ του Albert Camus»

Το πρώτο μέρος είχε ως στόχο την ενημέρωση και τον περιορισμό του πανικού.

Το δεύτερο μέρος όμως, μας έφερε σε επαφή με ένα σημαντικό συγγραφέα και μας γοήτευσε ! Στόχος μας υπήρξε η ανάλυση του έργου του. Γίνεται γόνιμη αν, καθώς προσπαθεί ταπεινά, τίμια, να κατανοήσει την ουσία, να βάλει σε τάξη, να διαλευκάνει για την αμύητο μαθητή , όλα όσα πρέπει να' ναι ξεκάθαρα , δεν παύει ταυτόχρονα να τον καλεί ν' ανακαλύψει μόνος του, να ξαναδιαβάσει, να σκεφτεί, να προσπαθήσει να νιώσει, γι' άλλη μια φορά ακόμα μαζί με το συγγραφέα, ό,τι ένιωσε κι αυτός μέσα απ' αυτόν.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
2. ΣΤΟΙΧΟΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
3. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ
4. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ
5. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
6. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ
 - 6.1. ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ
 - 6.2. ΓΡΙΠΗ
 - 6.3. ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΓΡΙΠΗΣ
 - 6.4. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΗ ΓΡΙΠΗ
7. Ο ALBERT CAMUS ΚΑΙ Η ΠΑΝΟΥΚΛΑ.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

1. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.

Η αγωγή Υγείας είναι μια διαδικασία η οποία περιφρουρεί την υγεία, οι επιδιώξεις της όμως δεν περιορίζονται στην αποφυγή ασθένειας ή αναπηρίας, αλλά στην προαγωγή της σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής υγείας του ατόμου, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του.

Μας δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσουμε ευρύτερες γνώσεις. Μας οδηγεί, συχνά, σε άλλα ενδιαφέροντα μονοπάτια, όπως συνέβη κατά το τρέχον σχολικό έτος.

2. ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

- Ανάπτυξη ισχυρής προσωπικότητας.
- Δημιουργία ευκαιριών για ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και απόκτηση υπευθυνότητας.
- Ενίσχυση δεξιοτήτων όπως εξαγωγή συμπερασμάτων, αξιολόγηση συνεπειών και λήψη αποφάσεων βασισμένων σε υπεύθυνη πληροφόρηση.
- Δραστηριοποίηση μέσα από συλλογική δουλειά.
- Απόκτηση βασικών γνώσεων σε θέματα υγείας.
- Καλλιέργεια ενδιαφέροντος για άλλους τομείς όπως η καλλιτεχνική δημιουργία, η λογοτεχνία.

3. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ

Το Μάρτιο του 2009 ξεκίνησε η πασίγνωστη πλέον σε όλους μας επιδημία. Στις 11 Ιουνίου του 2009, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ανακοίνωσε ότι ανεβάζει το επίπεδο συναγερμού στην ανώτερη φάση της κλίμακας, χαρακτηρίζοντας την πανδημία.

Ο πανικός και η αβεβαιότητα που σημειώθηκαν, μας προέτρεψαν να μελετήσουμε τις ασθένειες που χαρακτηρίζονται με αυτόν τον τρόπο. Στόχος μας έγινε η αντικειμενική πληροφόρηση.

Κατόπιν αποφασίσαμε να κάνουμε πιο επικοινωνιακή την προσπάθειά μας συνδυάζοντας την, με τη μελέτη ενός σημαντικού έργου του Γάλλου συγγραφέα Albert Camus. Ο τίτλος του : Η ΠΑΝΟΥΚΛΑ μας βοήθησε να το εντάξουμε στο πρόγραμμά μας. Τα πενήντα χρόνια που συμπληρώθηκαν φέτος, από το θάνατο του συγγραφέα, υπήρξαν επίσης η αφορμή για να θυμηθούμε το κύριο έργο του, εκείνο που του εξασφάλισε για πολύ καιρό, τα μεγαλύτερα τιράζ των παγκόσμιων εκδόσεων.

4. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ.

Η ομάδα που συμμετείχε στο πρόγραμμα αγωγής υγείας αποτελούνταν από μαθητές της Β΄ τάξης.

Παρακάτω παρουσιάζονται τα μέλη της ομάδας :

1. ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
2. ΒΑΤΜΑΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

3. ΚΑΠΛΑΝ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
4. ΚΑΤΣΙΝΑ ΑΝΗ
5. ΚΟΝΟΜΗ ΕΥΔΟΞΙΑ
6. ΚΟΥΚΗ ANNA
7. ΜΕΤΟΥΣΗ ΤΕΑ
8. ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
9. ΣΑΧΙΝΙ ΚΡΙΣΤΕΛΑ
10. ΣΟΥΚΑ ΙΩANNA
11. ΣΠΥΡΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

5. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.

Καταρχήν πραγματοποιήσαμε την γνωριμία της ομάδας, την ενημέρωση της σχετικά με τις δραστηριότητες της Αγωγής Υγείας και προσδιορίσαμε τους στόχους του προγράμματος. Όλα τα μέλη της ομάδας υπέγραψαν συμβόλαιο, σχετικό με τους κανόνες λειτουργίας της.

Στις επόμενες συναντήσεις περάσαμε στο στάδιο υλοποίησης του προγράμματος, πραγματοποιήθηκε η σύνθεση υποομάδων και μοιράστηκε η θεματολογία. Κατόπιν ορίστηκαν οι ημερομηνίες παρουσίασης των στοιχείων, καθώς της αξιολόγησης και σύνθεσης τους, της εκάστοτε υποομάδας.

6.1. ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ

A. ΟΡΙΣΜΟΣ

Ως πανδημία νοείται μια σοβαρή πάθηση ή νόσος που εξαπλώνεται σε όλο τον κόσμο προσβάλλοντας μεγάλο αριθμό ανθρώπων.

B. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.

Η πρώτη πανδημία που καταγράφηκε στον κόσμο εκδηλώθηκε το 430 π.Χ. κατά τη διάρκεια του Πελοποννησιακού πολέμου. Οι κάτοικοι της αρχαίας Αθήνας χτυπήθηκαν από μία θανάσιμη ασθένεια, άγνωστη μέχρι και σήμερα, παρόλο που κάποιοι μιλούν για τύφο ή πανώλη.

Ο ιστορικός Θουκυδίδης περιγράφει με μελανά χρώματα τα συμπτώματα της ασθένειας : «Οι άνθρωποι υπέφεραν από πονοκεφάλους, ερυθρότητα και φλεγμονές στα μάτια και εσωτερικά, στο λαιμό και στη γλώσσα, κάτι που τους προκαλούσε δύσσομη αναπνοή. Αλλά αυτά ήταν τα πρώτα συμπτώματα. Τα επόμενα ήταν ο βήχας και το φτέρνισμα και στη συνέχεια η διάρροια, ο εμετός και οι βίαιοι σπασμοί. Έπειτα, εμφανιζόταν μια ωχρότητα στο δέρμα το οποίο καλυπτόταν από φουσκάλες. Οι περισσότεροι άνθρωποι πέθαιναν την έβδομη ή την όγδοη ημέρα. Αλλά και όσοι επιζούσαν περισσότερο προσβάλλονταν στα έντερα και ο συνδυασμός του έντονου έλκους με την επιδεινούμενη διάρροια αποδεικνύονταν μοιραίος».

Αλλά και οι άνθρωποι που κατάφερναν να επιζήσουν από την ασθένεια είχαν απώλεια μνήμης σε βαθμό που, όπως αναφέρει ο Θουκυδίδης, «δεν αναγνώριζαν ούτε τους εαυτούς τους, ούτε τους φίλους τους». Ο Θουκυδίδης αναφέρει ότι η ασθένεια ξεκίνησε από την Αιθιοπία και διαδόθηκε στον ελληνικό κόσμο μέσω της Αιγύπτου και της Λιβύης. Κατά τη διάρκεια των επομένων 4 χρόνων η ασθένεια σκότωσε σχεδόν το ένα τρίτο του πληθυσμού της Αθήνας.

Κατά τη διάρκεια του 2^{ου} αιώνα μ.Χ. η Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ήταν στις δόξες της, κυρίως εξαιτίας του στρατού της. Αλλά αυτός ο στρατός ήταν και εκείνος που σχεδόν επέφερε την πτώση του ρωμαϊκού πολιτισμού. Το 165 μ.χ. τα ρωμαϊκά στρατεύματα, επιστρέφοντας από τις εκστρατείες στα ανατολικά της Αυτοκρατορίας, μετέφεραν μία ασθένεια που σκότωσε κατ' εκτίμηση 5 εκατομμύρια ανθρώπους.

Γνωστή ως πανούκλα του Αντωνίου (από τον αυτοκράτορα Μάρκο Αυρήλιο Αντωνίνο, ο οποίος έπεσε θύμα της) σκότωσε το ένα τέταρτο των ανθρώπων που προσέβαλε. Το 166 μ.Χ. ο έλληνας παθολόγος και φιλόσοφος Γαληνός ταξίδεψε από τη Ρώμη στο σπίτι του, στη σημερινή Τουρκία, όπου και κατέγραψε μερικά από τα συμπτώματα της ασθένειας: Ο πυρετός, η διάρροια, η φλεγμονή στον φάρυγγα και ο φουσκάλες στο δέρμα που εμφανίζονταν μετά από 9 μέρες ήταν συμπτώματα που έκαναν κάποιους μελετητές να θεωρήσουν ότι επρόκειτο για ευλογιά. Ένα δεύτερο ξέσπασμα της ασθένειας καταγράφηκε μεταξύ 251 και 266 μ.Χ.,

κατά το αποκορύφωμα του οποίου περίπου 5.000 άνθρωποι πέθαιναν στη Ρώμη κάθε μέρα.

Τον 6^ο αιώνα, επί ηγεμονίας του βυζαντινού αυτοκράτορα Ιουστινιανού του 1^{ου}, η πανούκλα χτύπησε την Κωνσταντινούπολη. Η ασθένεια ξεκίνησε από την Αιθιοπία ή την Αίγυπτο και εξαπλώθηκε βόρεια μέσω των πλοίων που μετέφεραν τεράστιες ποσότητες σιταριού στους μεγάλους δημόσιους σιτοβολώνες της πόλης. Τη νόσο μετέφεραν ψύλλοι που επιζούσαν στο τρίχωμα γεννημένων στα πλοία αρουραίων και στην πραγματικότητα ήταν η πρώτη μεγάλη πανδημία βουβωνικής πανούκλας.

Από το 541 μέχρι το 542 μ.Χ. σκότωσε το 40% του πληθυσμού της Κωνσταντινούπολης, ενώ ο βυζαντινός ιστορικός Προκόπιος υποστηρίζει ότι στο αποκορύφωμά της, η νόσος σκότωνε 10.000 ανθρώπους στην Κωνσταντινούπολη κάθε μέρα. Εξάλλου, η νόσος εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την ανατολική Μεσόγειο σκοτώνοντας το ένα τέταρτο των πληθυσμών της. Ένα δεύτερο σημαντικό ξέσπασμα της νόσου, που έφτασε μέχρι τη Γαλλία, εκδηλώθηκε το 588 μ.Χ. και άφησε πίσω του περίπου 25 εκατομμύρια νεκρούς.

Στα μέσα του 14^{ου} αιώνα η πανούκλα που χτύπησε την Κωνσταντινούπολη επέστρεψε, αλλά αυτή τη φορά με άλλη επωνυμία. Αυτή τη φορά έμεινε γνωστή ως μαύρος θάνατος, εξαιτίας του μαυρίσματος του δέρματος που εμφάνιζαν οι νοσούντες το οποίο

δημιουργούσε αιμορραγία κάτω από το δέρμα. Η ασθένεια έφτασε από την Ασία από ανθρώπους που νόμιζαν ότι είχαν αποθεραπευτεί. Από το 1347 μέχρι το 1350 ο μαύρος θάνατος σκότωσε το ένα τέταρτο του πληθυσμού της Ευρώπης, κατ' εκτίμηση 25 εκατομμύρια ανθρώπους.

Η εμφάνιση της βουβωνικής πανούκλας επαναλήφθηκε αρκετές φορές στην Ευρώπη μέχρι το 1700. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις, μέχρι τότε άφησε πίσω της 137 εκατομμύρια νεκρούς στην Ευρώπη. Οι αστικές περιοχές ήταν αυτές που επλήγησαν περισσότερο από τον μαύρο θάνατο, αφού η νόσος αποδεκάτιζε συχνά το 50% των κατοίκων τους.

Η επόμενη πανδημία ήταν επίσης δριμύτερη στις πόλεις, αφού οι κακές συνθήκες υγιεινής παρείχαν ιδανικές συνθήκες για την μετάδοσή της. Η χολέρα είχε περιγραφεί τον 16^ο αιώνα από τον παθολόγο Γκαρσία ντε Ορτα, αλλά το 1816 ήταν η χρονιά που η νόσος εξαπλώθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο. Ήδη ενδημική στην Ινδία, η νόσος εξαπλώθηκε κατά μήκος των εμπορικών δρόμων στη Ρωσία και την Ανατολική Ευρώπη πριν μετακομίσει στη Δυτική Ευρώπη, ακόμη και στην Αμερική.

Ο πλανήτης χτυπήθηκε τουλάχιστον από 7 πανδημίες χολέρας, 6 από τις οποίες εκδηλώθηκαν το 19^ο αιώνα. Η πιο πρόσφατη εμφανίστηκε το 1961 αρχικά στην Ινδονησία.

6.2. ΓΡΙΠΗ

Τι είναι η γρίπη

Η γρίπη είναι μια εξαιρετικά μεταδοτική ιογενής νόσος. Σε περιόδους έξαρσης της γρίπης, οι πάντες κινδυνεύουν να προσβληθούν από τον ιό - δεν παίζει ρόλο η ηλικία, το φύλο ή η εθνοτική καταγωγή. Κάθε χρόνο περίπου 500 εκατομμύρια άνθρωποι νοσούν από γρίπη.

Πρόκειται για μία νόσο που καταβάλλει τον οργανισμό και μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη ακόμη και για τη ζωή, ιδίως στα πολύ μικρά παιδιά και στους ηλικιωμένους . Κάθε χρόνο περίπου μισό εκατομμύριο άνθρωποι πεθαίνουν από γρίπη ενώ πολλοί είναι αυτοί που υποφέρουν από επιπλοκές όπως πνευμονία ή βρογχίτιδα.

Είδη γρίπης.

Η γρίπη προκαλείται από ιούς. Ο ιός προσβάλλει κυρίως το αναπνευστικό σύστημα, δηλαδή τη μύτη, τα ιγμόρεια, τον λαιμό, τους πνεύμονες και το μέσο αυτί. Μπορεί όμως να προκαλέσει συμπτώματα και επιπλοκές και σε άλλα μέρη του σώματος .

Ο ιός της γρίπης απομονώθηκε για πρώτη φορά στη δεκαετία του '30 παρόλο που η γρίπη ως νόσος χρονολογείται από αρχαιοτάτων χρόνων.

Υπάρχουν τρεις τύποι ιών της γρίπης που προσβάλλουν τον άνθρωπο : Ο τύπος Α, ο τύπος Β και ο τύπος Γ. Οι τρεις αυτοί τύποι διαφοροποιούνται

ως προς τη μεταδοτικότητά τους καθώς και ως προς τη σοβαρότητα της νόσου που προκαλούν. Η γρίπη τύπου Α και τύπου Β είναι η πλέον σημαντική από την άποψη της δημόσιας υγείας.

- **Ο ιός της γρίπης τύπου Α** είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος του ιού της γρίπης - είναι επίσης ο τύπος με τις μεγαλύτερες πιθανότητες να προκαλέσει κάποτε μια σοβαρή επιδημία ή πανδημία.
- **Ο ιός της γρίπης τύπου Β** μπορεί επίσης να προκαλέσει επιδημίες γρίπης. Αν και η γρίπη τύπου Β δεν διακρίνεται κλινικά από τη γρίπη τύπου Α, η ιδιαιτερότητά της είναι ότι προσβάλλει κυρίως τις μικρότερες ηλικιακές ομάδες.
- **Η γρίπη τύπου Γ** ουδέποτε προκάλεσε κάποια μεγάλη επιδημία και συνήθως προκαλεί ήπιες λοιμώξεις του αναπνευστικού που μοιάζουν με το απλό κρυολόγημα.

Ο ιός της γρίπης Α (H₁ N₁)

Ο ιός της νέας γρίπης Α (H1N1) που απομονώθηκε για πρώτη φορά πρόσφατα είναι ένας νέος υπότυπος του ιού της γρίπης που προσβάλλει και τους ανθρώπους.

Περιέχει γονίδια από ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε ένα συνδυασμό που δεν είχε εμφανιστεί ποτέ έως τώρα.

Επίσης, είναι πλέον βέβαιο ότι ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε

άνθρωπο και η νόσηση έχει περιγραφεί ως πολύ σοβαρή σε ορισμένες περιπτώσεις στο Μεξικό, παρότι η βαρύτητα της νόσου εμφανίζεται μικρότερη σε άλλες περιοχές.

Διαφορά μεταξύ της γρίπης των χοίρων και της γρίπης από το νέο ιό.

Σε αντίθεση με τον «τυπικό» ιό της γρίπης των χοίρων, **ο νέος ιός της γρίπης A (H1N1) περιέχει γονίδια από ιούς γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων.** Επιπλέον, ο «τυπικός» ιός της γρίπης των χοίρων μεταδίδεται συνήθως μέσω άμεσης επαφής με χοίρους. Δευτερεύοντα κρούσματα με μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο έχουν περιγραφεί στο παρελθόν αλλά θεωρείται πολύ σπάνιο ενδεχόμενο.

Συμπτώματα της γρίπης από το νέο ιό.

Τα συμπτώματα της νόσου είναι παρόμοια με αυτά της εποχικής γρίπης και μπορεί να περιλαμβάνουν :

- αιφνίδια έναρξη πυρετού
- συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα όπως :
 - βήχας
 - καταρροή
 - πονόλαιμος
 - πόνος στους μυς
 - πονοκέφαλος
 - ρίγη
 - αίσθημα κόπωσης
 - διάρροια
 - έμετοι

Σε ορισμένες περιπτώσεις, παρατηρείται σοβαρή νόσηση σε κατά τα άλλα υγιείς ανθρώπους που μολύνονται με τον ιό.

Πως μολύνονται οι άνθρωποι με το νέο ιό ;

Οι άνθρωποι μολύνονται με τον ιό με τον ίδιο τρόπο όπως και στην εποχική γρίπη. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα, όταν τα μολυσμένα σταγονίδια που προέρχονται από ασθενή εγκαθίστανται στα χέρια του ή σε άλλες επιφάνειες που μπορεί στη συνέχεια να μεταδώσουν τον ιό σε ανθρώπους που τις ακουμπούν και, στη συνέχεια, ακουμπούν τη μύτη ή το στόμα τους.

Ονομασίες νέου ιού.

- * ιός της νέας γρίπης (novel flu virus) : ονομασία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
- * γρίπη Α (H1N1): ονομασία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.
- * Μεξικανική γρίπη : ονομασία που προτάθηκε από το Ισραήλ επειδή ο ιός πρωτοεμφανίσθηκε στο Μεξικό, αλλά η κυβέρνηση του Μεξικού εναντιώθηκε σε αυτό το όνομα, καθώς σημαντικά έσοδα της χώρας προέρχονται από τουρίστες.
- * Βορειοαμερικανική γρίπη.
- * γρίπη προερχόμενη από τη γρίπη των χοίρων
- * γρίπη H1N1 του 2009, καθώς ο ιός είναι τύπου H1N1.

6.3. ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΓΡΙΠΗΣ

Διαφορά πανδημικής – εποχικής γρίπης

Η πανδημική γρίπη διαφέρει από την εποχική λόγω της φύσης του ιού που προκαλεί την μεν και τη δε :

- Η εποχική γρίπη προκαλείται από ιούς που ήδη κυκλοφορούν στον πληθυσμό. Καθώς προσβαλλόμαστε από αυτόν τον τύπο ιού κάθε χρόνο, το σώμα μας διαθέτει μια σχετική ανοσία και καταπολεμά αποτελεσματικότερα τη λοίμωξη.
- Η πανδημική γρίπη προκύπτει όταν εμφανίζεται ένα εντελώς νέο στέλεχος του ιού. Ο πληθυσμός δεν έχει εκτεθεί στη νέα αυτή μορφή του ιού στο παρελθόν και έτσι δυσκολεύεται να καταπολεμήσει τη λοίμωξη με αποτέλεσμα μεγάλο τμήμα του να νοσεί σοβαρά. Έτσι ο νέος αυτός ιός (τύπου Α) εξαπλώνεται σε όλον τον κόσμο μεταδιδόμενος από άνθρωπο σε άνθρωπο, προκαλώντας ταυτόχρονα πολλές επιδημίες σε παγκόσμια κλίμακα με τεράστιο αριθμό ασθενών και νεκρών.

Ιστορική αναδρομή.

Αν και η χολέρα αποτέλεσε τη μάστιγα του 19^{ου} αιώνα, στον 20^ο αιώνα οι πανδημίες έφεραν το όνομα της γρίπης. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου αιώνα υπήρξαν τρεις πανδημίες γρίπης.

1) Η Ισπανική γρίπη Α του Η1Ν1 πανδημία του 1918.

Η πρώτη και χειρότερη ήταν η Ισπανική γρίπη που ξεκίνησε το 1918 σε τρεις απομακρυσμένες μεταξύ τους περιοχές : Στο Μπρεστ στη Γαλλία, στη Βοστώνη στις ΗΠΑ και στο Φρητάουν στη Σιέρα Λεόνε. Η ασθένεια είχε ένα απίστευτα υψηλό ποσοστό θνησιμότητας και κατά παράδοξο τρόπο τα θύματά της ήταν κυρίως νέοι, ηλικίας 20 έως 40 ετών, παρά οι γηραιότεροι και πιο αδύναμοι.

Η Ισπανική γρίπη μεταδόθηκε σε ολόκληρη την υδρόγειο με απίστευτη ταχύτητα και σκότωσε 25 εκατομμύρια ανθρώπους μέσα σε 6 μήνες, ενώ το ένα πέμπτο του παγκόσμιου πληθυσμού ήταν μολυσμένο. Η ασθένεια εξαφανίσθηκε σχεδόν όσο γρήγορα εμφανίσθηκε, αλλά συνολικά άφησε πίσω της περίπου 40 εκατομμύρια νεκρούς, περισσότερους απ' όσους άφησε ο Α΄ Παγκόσμιος Πόλεμος .

Για πολλά χρόνια δεν έγινε εφικτό να προσδιοριστεί από πού προήλθε το μικροβιακό στέλεχος της γρίπης, αλλά σύμφωνα με μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το αμερικανικό Στρατιωτικό Ινστιτούτο Παθολογίας κατέδειξε ότι προήλθε πιθανότατα από πτηνά.

2) Η Ασιατική γρίπη Α του Η2Ν2 , πανδημία του 1957-1958.

Η Ασιατική γρίπη ξεκίνησε το Φεβρουάριο του 1957 από την Κίνα και διαδόθηκε γρήγορα παγκόσμια μέχρι το Νοέμβριο του 1957. Ήταν ένας Η2Ν2 ιός γρίπης με απολύτως διαφορετικά αντιγόνα ΗΑ και ΝΑ.

Ήδη από το καλοκαίρι του 1957 ο ιός είχε επεκταθεί σε Αγγλία και Αμερική με κορύφωση κρουσμάτων τον Οκτώβριο και εμφάνιση δεύτερου κύματος τον Ιανουάριο του 1958. Η υψηλότερη επίπτωση παρατηρήθηκε στα παιδιά ηλικίας 5 – 19 με ποσοστό προσβολής πάνω από 50%. Το ποσοστό θνησιμότητας ήταν ιδιαίτερα υψηλό, αν και σαφώς μικρότερο από αυτό της Ισπανικής γρίπης. Μόνο στις ΗΠΑ 69.800 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους.

Η έρευνα για την προέλευση του ιού της Ασιατικής γρίπης κατέδειξε ότι ο ιός άντλησε το HA, το NA, και ένα γονίδιο πολυμεράσης (PB1) από ιό γρίπης Α των πτηνών ως αποτέλεσμα γενετικού ανασυνδυασμού.

3) Η γρίπη του Χονγκ Κονγκ Α ιού H3N2, πανδημία του 1968.

Ο H3N2 ιός που προκάλεσε την πανδημία του 1968, ξεκίνησε από το Χονγκ Κόνγκ τον Ιούλιο, διαδόθηκε στις ΗΠΑ από το Σεπτέμβρη και εμφάνισε κορύφωση κρουσμάτων το χειμώνα του 1968-69. Σε μερικές άλλες χώρες, συμπεριλαμβανομένου του Ηνωμένου Βασιλείου, η πανδημία επεκτάθηκε αργότερα, μέχρι το χειμώνα του 1969-1970.

Υψηλά ποσοστά προσβολής (40%) εμφανίσθηκαν σε παιδιά 10-14 ετών ενώ παρατηρήθηκαν υψηλά ποσοστά θνησιμότητας ιδιαίτερα σε άτομα άνω των 65 ετών. Ο συνολικός αριθμός θανάτων από το Σεπτέμβρη του 1968 μέχρι το Μάρτη του 1969 ήταν 33.800 μόνο για τις ΗΠΑ.

Σε σχέση με τις προηγούμενες πανδημίες χαρακτηρίστηκε ηπιότερη λόγω των χαμηλότερων ποσοστών θνησιμότητας.

Η μελέτη της προέλευσης του ιού της γρίπης του Χογκ Κόγκ κατέδειξε ότι ο ιός άντλησε το HA και τα γονίδια πολυμεράσης (PB1) από ιό γρίπης Α πτηνών και τα υπόλοιπα τμήματά του από τον H2N2 που κυκλοφορούσε, κατόπιν γενετικού ανασυνδυασμού.

Στοιχεία για την πρόσφατη πανδημία γρίπης.

Πιστεύεται πως η επιδημία ξεκίνησε το Μάρτιο του 2009. Στις 29 Απριλίου 2009 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακοίνωσε πως ο ιός και η μέχρι τότε πορεία του κάλυπτε τις προϋποθέσεις για τη Φάση 5 στην κλίμακα συναγερμού του Οργανισμού, που σημαίνει ότι ο ιός μεταδίδεται από χώρα σε χώρα. Το επόμενο και ανώτερο επίπεδο συναγερμού ήταν η Φάση 6, που σημαίνει ότι η επιδημία της ασθένειας έχει μεταβληθεί σε πανδημία.

Στις 9 Ιουνίου του 2009, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανέφερε ότι ο κόσμος είναι πολύ κοντά σε μια πανδημία του ιού της νέας γρίπης Α (H1N1), αφού ο ιός είχε προσβάλει περισσότερα από 26 χιλιάδες άτομα σε 34 χώρες.

Στις 11 Ιουνίου του 2009, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ανακοίνωσε ότι ανεβάζει το επίπεδο συναγερμού στη Φάση 6. Η πανδημία της νέας γρίπης Α (H1N1), είναι η πρώτη μετά από 41 χρόνια. Στις 16 Ιουλίου ο Π.Ο.Υ. ανακοίνωσε ότι σταματά την

καταγραφή αριθμού κρουσμάτων ανά χώρα, καθώς η έκταση της πανδημίας είναι τέτοια ώστε η επιβεβαίωσή τους να απασχολεί το σύνολο σχεδόν των ιατρικών εργαστηρίων κάθε χώρας.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι για τη γρίπη.

Υπάρχουν πολλοί φορείς και υποστηρικτικά δίκτυα που παρέχουν ενημέρωση για τη γρίπη.

1. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - Π.Ο.Υ. (World Health Organization – WHO). Πληροφορίες για το παγκόσμιο πρόγραμμα του ΠΟΥ κατά της γρίπης. Οι πλέον πρόσφατες συστάσεις του οργανισμού σχετικά με τον αντιγριπικό εμβολιασμό.
2. Περιφερειακή υπηρεσία του ΠΟΥ ειδικά για την Ευρώπη όπου θα βρείτε ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τη γρίπη των πτηνών στην Ευρώπη. Περιέχει επίσης συνδέσμους προς συναφείς ιστοσελίδες του ΠΟΥ σχετικά με τη γρίπη και τη γρίπη των πτηνών.
3. Το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC) περιέχει ειδήσεις και πληροφορίες σχετικά με τη γρίπη, τη γρίπη των πτηνών και την πανδημική γρίπη.
4. Το Roche Health Kiosk παρέχει αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με τα αίτια, τη διάγνωση, τη θεραπεία και την πρόληψη της γρίπης.
5. Το κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.Ν.Ο.) παρέχει συνεχή ενημέρωση για την εποχική γρίπη και τη γρίπη των πτηνών.

6.4. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΤΗ ΓΡΙΠΗ.

Ο γιατρός της γειτονιάς σας δύσκολα θα συνταγογραφούσε οποιοδήποτε από αυτά, ίσως όμως στα κρυφά να παίζει κι αυτός. Ποιος δεν χρειάζεται άλλωστε μια πιο αισιόδοξη ματιά; Η νέα γρίπη караδοκεί και οι δημιουργοί των συγκεκριμένων παιχνιδιών ξέρουν ότι ακόμα και το όνομά τους παίζει ρόλο. Το «Swinefighter» («Μαχητής των γουρουνιών»), για παράδειγμα, είναι το πιο δημοφιλές και ξεκίνησε τον περασμένο Απρίλιο, όταν ακόμα οι περισσότεροι συνδύαζαν αποκλειστικά τη νέα γρίπη με τα καημένα τα ζωντανά. Απευθύνεται σε παίκτες «από 7 έως 77 ετών» και σκοπός του είναι ο εμβολιασμός όσο το δυνατόν περισσότερων τετράποδων. Απλοί οι κανόνες, νάϊφ η γραφιστική και κάπως έτσι οι επισκέπτες που παιχνιδιού έφτασαν την πρώτη εβδομάδα τα 3.000.000. Το «Sineflu Handemic», από την άλλη, συνδυάζει εξίσου απλές οδηγίες χρήσης με διάθεση για πλακίτσα: βάζετε τα γουρούνια σε μια τεράστια σφεντόνα και τα εκτοξεύετε όσο πιο μακριά από τα σύνορα του Μεξικού μπορείτε.

Και ο κατάλογος συνεχίζεται. Αν είστε κάπως πιο περιπετειώδης, το «Apokalypse Now» (το λογοπαίγνιο είναι προφανές) σας δίνει την ευκαιρία να εξολοθρεύσετε γουρούνια κρυμμένα πίσω από κάκτους, με βοηθούς ένα όπλο και ένα... τηγάνι. Αν πάλι σας ενδιαφέρει το τομάρι σας, στο «Sneeze» έχετε τη δυνατότητα να φταρνιστείτε για να μολύνετε όσο γίνεται περισσότερους. Ή μάλλον είχατε, αφού το παιχνίδι έπεσε θύμα

αυστηρής ηθικής κριτικής, άλλαξε μορφή, αναβαπτίσθηκε σε «Stop Swine Flu» και τελικά παρουσιάστηκε ως ένα μέσο εκπαίδευσης για τις προφυλάξεις από τη νέα γρίπη. Και αν είστε ακόμη πιο σοφιστικέ από αυτό, το «Pandemic II», παιχνίδι στρατηγικής που υπάρχει ήδη από το 2000 και τώρα έγινε διάσημο, σας εισάγει όλους τους κινδύνους μιας μαζικής βιολογικής απειλής και ,καλώντας σας να αντιμετωπίσετε μια επικίνδυνη πιθανή γρίπη με τη βοήθεια διάφορων εργαλείων αλλά και διεθνών οργανισμών, αποδεικνύεται, αν μη τι άλλο, τουλάχιστον προφητικό.

Το πιο ολοκληρωμένο βέβαια είναι το «Great Flu». Πρόκειται για πρωτοβουλία του Ιατρικού Κέντρου Erasmus Ρότερνταμ και οι στόχοι του είναι καθαρά εκπαιδευτικοί : εμφανίζει πιθανά σενάρια και δίνει στον παίκτη δύο δισεκατομμύρια δολάρια (δηλαδή τόσα χρειάζονται ;) για να οργανώσει ένα πλάνο αντιμετώπισης που μπορεί να περιλαμβάνει κλείσιμο των δημόσιων χώρων, καμπάνια πρόληψης, αλλά και σύνταξη προϋπολογισμού φαρμακευτικής περίθαλψης. Εξίσου διδακτικό είναι και το «Killer Flu», που επιδιώκει να δείτε ότι ο ιός της γρίπης A δεν είναι πιο θανατηφόρος από άλλους και ότι με τα κατάλληλα μέσα και οργάνωση μπορεί να νικηθεί. Κι αν εσείς δεν αναδειχθείτε νικητής σε κανένα από αυτά, μην πτοηθείτε. Ούτε αν ακούσετε ότι πριν από μερικές μέρες ο Παγκόσμιος Οργανισμός υγείας δήλωσε ότι ο H1N1 έγινε ο κυρίαρχος ιός της γρίπης στον κόσμο, ξεπερνώντας την εποχική

γρίπη. Έρχεται χειμώνας και η πληροφόρηση σε συνδυασμό με μια πιο χιουμοριστική ματιά, σαν αυτή που προσφέρουν τα παιχνίδια, έχει ευεργετικά και καταπραϋντικά αποτελέσματα. Όχι απαραίτητα στους ασθενείς. Αλλά στον επικίνδυνο πανικό που προκαλεί η άγνοια.

7. ALBERT CAMUS.

Γεννήθηκε το 1923 στο Αλγέρι, όπου τελείωσε και τις σπουδές του. Δύο σημαντικά γεγονότα έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη της ζωής του. Η άνοδος του Χίτλερ στην εξουσία και η έκδοση βιβλίου του Μαλρώ «Η ανθρώπινη μοίρα». Έγινε μέλος του Κομμουνιστικού Κόμματος, αλλά τελικά έκοψε κάθε δεσμό μαζί του. Το 1949 δημοσίευσε έκκληση για τη ζωή των καταδικασμένων σε θάνατο στην Ελλάδα του εμφύλιου πολέμου. Το 1959 του απονέμεται το βραβείο Νόμπελ. Πέθανε το 1960 όταν το αυτοκίνητο στο οποίο επέβαινε λόγω μεγάλης ταχύτητας ανατράπηκε.

Ηθοποιός, δημοσιογράφος, καθηγητής Κολλεγίου του Οράν που αναφέρει στο βιβλίο του, συγγραφέας. Η πρώτη του πραγματική εμφάνιση στο χώρο της λογοτεχνίας και του δοκιμίου έγινε με τα έργα του «Ο μύθος του Σίσυφου» και ο «Ξένος» Η «Πανούκλα» εκδόθηκε το 1947. Μετάφρασε και διασκεύασε πολλά έργα ξένων συγγραφέων στα Γαλλικά.

Η ΠΑΝΟΥΚΛΑ πρέπει να διαβάζεται όπως διαβάζουμε μερικά απ' τα μεγαλύτερα έργα της γαλλικής λογοτεχνίας.

Ρεαλιστικό χρονικό μιας φανταστικής επιδημίας !

Δεν υπήρξε επιδημία πανούκλας στο Οράν στη δεκαετία 1940 – 1950 !

Το Οράν, μετά από μια επιδρομή ποντικών που μεταδίδουν την πανούκλα, μετατρέπεται σε αποκλεισμένη πόλη. Ο γιατρός Ριέ είναι το

πρόσωπο που θ' αναλάβει το συντονισμό της δύσκολης κατάστασης. Η πανούκλα υποχωρεί τελικά και η πόλη βρίσκει τους κανονικούς της ρυθμούς . Εκατοντάδες άνθρωποι έχουν ήδη χαθεί.

Ο γιατρός Ριέ, είναι ο Camus. Κατά τη διάρκεια των συνομιλιών του με τα άλλα πρόσωπα του βιβλίου όπως ο Ταρού, ο Γκράν , ο Camus εκφράζει τις απόψεις του.

Η πανούκλα είναι ο θάνατος, ο πόλεμος, ο,τιδήποτε κακό μπορεί να απειλήσει την ανθρωπότητα. Ο Camus είναι διαχρονικός διότι στιγματίζει τις αθλιότητες της εποχής μας.

Αναφέρεται στην ολιγωρία του κρατικού μηχανισμού, στο ρόλο του τύπου, στην ανισότητα των κοινωνικών τάξεων . «Πίστευα πως η κοινωνία όπου ζούσα στηριζόταν στην καταδίκη σε θάνατο και πως καταπολεμώντας την, καταπολεμούσα την αδικία».

Μας συμβουλεύει να μην κλείνουμε τα μάτια μπροστά σε τίποτα, ούτε στο κακό, ούτε στην ευτυχία , ούτε στον εαυτό μας. Πρέπει, οπωσδήποτε, να βρούμε πως θα κατευθύνουμε τη ζωή μας. Πρέπει ν' αναζητούμε και να κατακτούμε όλα μας τα δικαιώματα, να προφυλαγόμαστε απ' όλες τις μάστιγες....

Ο άνθρωπος οφείλει να μην επαναπαύεται « Ο βάκιλος της πανούκλας δεν πεθαίνει και δεν εξαφανίζεται ποτέ.

Μπορεί να μένει κοιμισμένος ολόκληρες δεκάδες χρόνια μέσα στα έπιπλα και τ' ασπρόρουχα , περιμένει υπομονετικά στα δωμάτια, στα

υπόγεια, στα σεντούκια, στα μαντίλια και στα χαρτιά. Μπορεί να φτάσει κάποτε η μέρα που για τη δυστυχία ή για να γίνει μάθημα στους ανθρώπους, η πανούκλα θα ξυπνήσει τα ποντίκια της και θα τα στείλει να ψοφήσουν σε μια ευτυχισμένη πολιτεία».

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μέσα από το Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας προσπαθήσαμε να ενημερωθούμε και να ενημερώσουμε τη σχολική μας κοινότητα. Με τη μελέτη του βιβλίου καταφέραμε να προβληματιστούμε, να εκφράσουμε την άποψή μας για σημαντικά διαχρονικά προβλήματα, να τεκμηριώσουμε τις θέσεις μας. Ελπίζουμε, να πείσουμε τους συμμαθητές μας να διαβάζουν λογοτεχνικά έργα για να... «γεννηθεί και σ' αυτούς η υποψία».

Ευχαριστούμε την Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας κ. Σταυράκη Φραγκίσκη, την Διευθύντρια του Σχολείου μας κ. Μουσάλη Αναστασία, τον Υποδιευθυντή κ. Γεωργόπουλο Φάνη, που στάθηκαν δίπλα μας στην προσπάθειά μας.