

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

Δημόσια υγιεινή - Αγωγή υγείας

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Τα πρώτα μέτρα της Δημόσιας Υγιεινής επεβλήθησαν όσο και αν σας φανεί παράδοξο μέσα από τη θρησκεία γιατί οι πρωτόγονοι άνθρωποι εφοβούντο μόνο τα υπερφυσικά, τα θεϊκά φαινόμενα και γι' αυτό το λόγο εσέβοντο τους εκπροσώπους των Θεών στη γη, δηλαδή μάγους, ιερείς. Έτσι οι ιερείς θέσπισαν τους πρώτους κανόνες υγιεινής που μπορεί κανείς να συναντήσει στις παραδόσεις και στα θρησκευτικά βιβλία των Ανατολικών λαών όπως είναι οι Αιγύπτιοι, Εβραίοι, Ινδοί, Κινέζοι και Πέρσες. Η Υγιεινή έχει ως αρχή τη θρησκεία και όχι την Ιατρική. Αργότερα οι περισσότεροι πολιτισμένοι λαοί οι Έλληνες και Ρωμαίοι εθέσπισαν νομοθετικές διατάξεις για την εφαρμογή των μέτρων προστασίας της Δημόσιας υγείας.

Υγιεινή των Αρχαίων Αιγυπτίων

Οι Αιγύπτιοι κατά τη βασιλεία του Μένες θέσπισαν νόμους που αφορούσαν την καθαριότητα, την υγιεινή της φυλής, την υγιεινή της τροφής, την ύδρευση κτλ. Πίστευαν στην καθαριότητα του σώματος, φορούσαν καθαρά ρούχα και έκαναν περιτομή, απαγόρευαν την επιμιξία με τους ξένους, απαγόρευαν το χοιρινό κρέας και συνιστούσαν φυτοφαγία, οι γιατροί διορίζονταν από το κράτος από όπου και αμείβονταν.



Αναπαράσταση περιτομής από τοιχογραφία τάφου της Σαχίρας

Υγιεινή των Εβραίων

Η υγιεινή ήταν πάρα πολύ ανεπτυγμένη στο Ισραήλ. Οι Εβραίοι ακολούθησαν κανόνες υγιεινής των αρχαίων Αιγυπτίων που συμπληρώθηκαν από το Μωϋσή που δίκαια θεωρείται ο μεγαλύτερος υγειονολόγος της Αρχαιότητας.

Οι Εβραίοι έδιναν μεγάλη σημασία στην καθαριότητα των σπιτιών των ενδυμάτων και των τροχίμων τους. Στα Ιερά βιβλία τους (Δευτερονόμιο και Λευιτικό) βρίσκουμε αξιοσημείωτα υγειονομικά παραγγέλματα και κανόνες. Τα λουτρά εθεωρούντο απαραίτητα πριν την προσευχή και επιβάλλοντο στους ξένους. Η καθαριότητα των χεριών ήταν υποχρεωτική πριν το φαγητό. Έκαναν περιτομή, απαγόρευαν την επιμιξία με ξένους, απαγόρευαν το γάμο μεταξύ συγγενών. Η γυναίκα κατά την περίοδο της εμμηνορρυσίας, εθεωρείτο μολυσμένη και απαγορευότο αυστηρά η συνουσία. Κατά την περίοδο αυτή απαγορευότο επίσης η είσοδος της στον ναό. Το Δευτερονόμιο επιβάλλει υγειονομικούς κανόνες στους στρατιώτες για την πρόληψη των ασθενών. Γνώριζαν ότι η μετάδοση της βουβωνικής πανώλης οφείλετο στα ποντίκια καθώς επίσης γνώριζαν το ρόλο των εντόμων στη μετάδοση των νόσων και φρόντιζαν να τα εξολοθρεύσουν. Στο Λευιτικό (III κεφάλαιο) περιέχονται αυστηροί κανόνες κατά της λέπρας. Καταπολέμησαν τη λέπρα απομονώνοντας τους πάσχοντες μέχρι να εξεταστούν από τους Λευίτες που εκτελούσαν χρέη γιατρού. Αντιαφροδισιακό αγώνα έκαναν καταπολεμώντας την πορνεία και τιμωρώντας τις πόρνες με λιθοβολισμό. Το II κεφάλαιο είναι αφιερωμένο κυρίως στη βλεννόρροια και αυτός που πάσκει ονομάζεται "γονορρηΐς". Η αργία του Σαββάτου θεωρείται ότι είναι αξιόλογο υγειονομικό μέτρο.

Υγιεινή των Ινδών

Στη θρησκεία των Ινδών υπήρχαν επίσης κανόνες που επηρούντο από όλες τις λαϊκές τάξεις. Βλέπομε ότι στη διατροφή τους απαγορευότο να τρώνουν κρέας και να πίνουν ποτά που προήρχοντο από ζύμωση. Απαγορευό-

το η επιμιξία αλλά εδώ υπήρχε επί πλέον προγαμιαία εξέταση των μελλονύμφων. Για ατομική καθαριότητα υπήρχαν τα ιερά λουτρά στους ναούς και επιβλήτετο η συχνή χρήση τους για την καθαριότητα του σώματος. Η πλύση του στόματος προ και μετά το φαγητό ήταν απαραίτητη.

Για την καθαριότητα του περιβάλλοντος ήταν απαραίτητη η καύση των νεκρών. Η καταπολέμηση της ευλογιάς γινόταν με ευλογισμό (τύλιγμα υγιούς παιδιού με σεντόνι από άρρωστο παιδί που πέρασε ευλογιά με ελαφρά μορφή).

Υγιεινή των Περσών

Η θρησκεία των Περσών έχει και αυτή κανόνες υγιεινής που μπορεί να βρει κανείς στα Ιερά βιβλία γραμμένα από το Ζωροάστρη ή Ζαρατούστρα.

Βλέπουμε ότι προκειμένου να αποφύγουν τη ρύπανση του εδάφους δεν θάβουν τους νεκρούς αλλά τους αφήνουν σε απομεμακρυσμένο μέρος άταφους για να γίνουν τροφή των αρπακτικών πουλιών.

Καταπολεμούν τη λέπρα, απαγορεύοντας στους λεπρούς να ζουν μέσα στην πόλη.

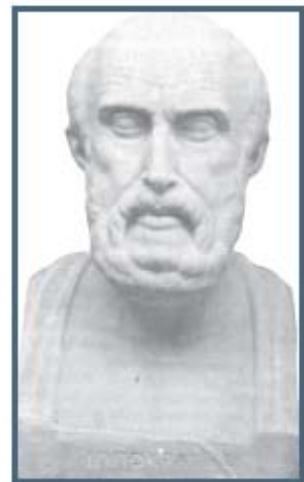
Υγιεινή στην Αρχαία Ελλάδα

Οι Έλληνες είναι οι πρώτοι που εθέσπισαν νόμους για την προστασία της Ατομικής και Δημόσιας Υγιεινής σε αντίθεση με τους άλλους λαούς της αρχαιότητας. Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι το 600 π.Χ. στην Αθήνα και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας ιδρύθηκαν ιατρεία με κρατικούς και δημοτικούς ιατρούς πράγμα που αποδεικνύει ότι οι Αρχαίοι Έλληνες ενδιαφέροντο και για την Κοινωνική Υγιεινή.

Οι Αρχαίοι Έλληνες εθεοποίησαν τον Ασκληπιό και τις δύο θυγατέρες του. Την Πανάκεια (δηλαδή την θεραπευτική ιατρική) και την Υγεία (δηλαδή την Υγιεινή).

Ο Ιπποκράτης γεννήθηκε στην Κω το 460 π.Χ. Η παρουσία του ταυτίζεται με το χρυσό αιώνα της Ελληνικής Ιατρικής. Είναι αυτός που απίλλασε την Ιατρική από μεταφυσικά στοιχεία, προλήψεις και δεισιδαιμονίες και έθεσε την βάση της επιστημονικής έρευνας στην υγιεινή.

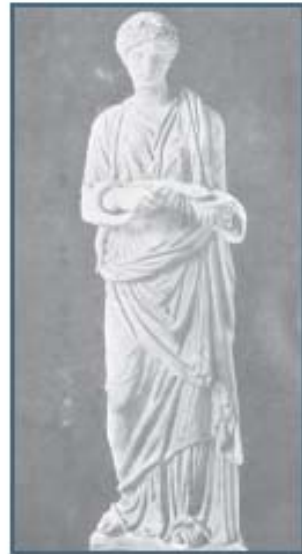
Ο Ιπποκράτης δικαίως θεωρείται όχι μόνο πατέρας της ιατρικής αλλά και πατέρας της Υγιεινής και Δημόσιας Υγιεινής. Τα σπουδαιότερα έργα του Ιπποκράτη για τη Δημόσια Υγιεινή είναι τα εξής: "Περί αέρων, υδάτων, τόπων", "Περί επιδημιών", "Περί διαίτης



Ο Ιπποκράτης



Άγαλμα του Ασκληπιού
στο μουσείο Οφίτσι της
Φλωρεντίας



Η Θεά Υγεία (Μουσείο Βε-
ρολίνου)

Υγιεινής”, “Περί τροφής”, “Περί γονής”, “Περί γυναικείας φύσεως”, “Περί χυμών”, “Περί φύσεως ανθρώπου”.

Ο Γαληνός (131-210 μ.Χ.) ανέπτυξε τη σχολική υγιεινή και χρημάτισε Σχολίατρος στη Ρώμη το 165 μ.Χ. Ασχολήθηκε και αυτός με την υγιεινή και προέτρεπε τον κόσμο γενικά στην φυτοφαγία και κηυοφαγία, και την κατανάλωση του κρέατος λίγες μόνο φορές. Προέτρεπε τις γυναίκες να θηλάζουν και να πλένουν τα παιδιά τους.

Μεγάλη σημασία εδίδετο από τους Αρχαίους Έλληνες για την εξυγίανση του περιβάλλοντος. Ο Ιπποκράτης κατά την διάρκεια των μεγάλων επιδημιών, για την απολύμανση του αέρα συμβούλευε την καύση αρωματικών ουσιών ή θείου, ανάβοντας φωτιές στους δρόμους. Ο Θουκυδίδης αναφέρει επίσης ότι για την αποφυγή της μόλυνσης του υπεδάφους θεοπλίστηκε η καύση των νεκρών.

Ο Σόλων είναι ο πρώτος που μερίμνησε για την επιβίωση των κοινών γυναικών που ήταν το μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα της εποχής του και για το λόγο αυτό ίδρυσε το Δεκτήριο που είναι το πρώτο πορνείο. Σ' αυτό σύχναζαν αλλοδαπές και δούδες που τις φρόντιζαν οι γυναικονόμοι όπου εισέπρατταν και τον σκεπτό φόρο.

Οι Αρχαίοι Έλληνες ενδιαφέροντο για την υγιεινή της φυλής και της γεννητικής ζωής.

Ο Σόλων καθόρισε τη γεννητσία συνομιλία τρεις φορές το μήνα. Ο

Ζωροάστρης (κάθε 9 ημέρες) και αργότερα ο Μωάμεθ μια φορά την εβδομάδα.

Οι Αρχαίοι Έλληνες καταπολέμησαν τα λοιμώδη νοσήματα, την ελονοσία την ευλογιά και την πανώλη. Αντελήφθησαν ότι υπάρχει σχέση των στάσιμων νερών με την ελονοσία. Έτσι ο Εμπεδοκλής (504-443 π.Χ) πρόλαβε την επιδημία στη Σικελία φροντίζοντας τα νερά των δύο ποταμών να κύνονται στο έλος και να ανανεώνεται το στάσιμο νερό.

Για την καταλληλότητα των τροφίμων ίδρυσαν ένα σώμα τους λεγόμενους αγρονόμους που ήταν ειδική αγορανομική υπηρεσία.

Δημόσια έργα στην Αρχαία Ελλάδα

Οι Αρχαίοι Έλληνες ενδιαφέρθηκαν επίσης για την κατασκευή κατάλληλων και υγιεινών κατοικιών, καθώς και έργων υποδομής όπως υπονόμων και υδραγωγείων.

Σύστημα υπονόμων διέθετε η Αρχαία Αθήνα, που πρόσφατα ανακαλύφθηκε με τις ανασκαφές.

Με την κατασκευή υδραγωγείων έλυσαν το πρόβλημα ύδρευσης των Αθηνών και των μεγάλων πόλεων.

Υδραγωγεία κατασκευάζονται από την Κρητικομυκηναϊκή εποχή (2000 π.Χ.).

Για τη μεταφορά του νερού χρησιμοποιούσαν πήλινους σωλήνες, τους οποίους τοποθετούσαν υπογείως ή άνοιγαν σήραγγες μέσα από τα βουνά, ή έκτιζαν γέφυρες για τη μεταφορά του νερού. Τα υδραγωγεία των Αθηνών και της Σάμου κατασκευάσθηκαν τον 6ο π.Χ. αιώνα και της Περγάμου το 180 π.Χ. που το νερό του μεταφέρετο με μεταλλικούς σωλήνες από την πηγή στην Ακρόπολή της. Οι κατοικίες διέθεταν λουτρό καθώς και άφθονο νερό το οποίο διωχετεύετο υπογείως με πήλινες σωλήνες. Αυτό αποδεικνύεται από τα ευρήματα των Ανακτόρων της Κνωσού.

Υγιεινή των Αρχαίων Ρωμαίων

Οι Αρχαίοι Ρωμαίοι παρέλαβαν τις αρχές της Ατομικής και Δημόσιας Υγιεινής από τους Αρχαίους Έλληνες και την ανέπτυξαν με τη σειρά τους.

Οι Ρωμαίοι κατασκεύασαν υδραγωγεία όπως το υδραγωγείο Aqua Appia, (312 π.Χ) το AnioVetus (272 π.Χ.) κλπ. Η Ρώμη υδρεύετο από 14 υδραγωγεία και είχε άφθονο και καθαρό νερό.

Για κάθε άτομο υπολογίζοντο 500-1000 λίτρα ημερησίως. Η Ρώμη διέθετε πλήρες σύστημα υπονόμων (Cloaca Maxima) που τα λύματα κατέληγαν στον Τίβερι ποταμό.

Τα δημόσια λουτρά της Ρώμης ήταν προσιτά στον οιονδήποτε δε αυτά πήγαιναν κάθε βράδυ οι εργαζόμενοι για να πλυθούν και να αποβάλουν την κούρασή τους.

Από τον Antonio Pius (138-14) διορίσθηκαν κρατικοί γιατροί για την περίθαλψη των απόρων ασθενών.

Αργότερα αναπτύχθηκε ο θεσμός των ειδικών υγειονομικών υπαλλήλων που το έργο τους ήταν η επιβλεψη των έργων και η λήψη μέτρων που είχαν σχέση με τη Δημόσια υγιεινή.