



Educazione alla salute

- **L'igiene** è una branca della medicina che si occupa di salute. Il suo obiettivo è il mantenimento e la promozione della salute *individuale* e della *collettività*.
- La **salute** è una condizione *dinamica*, che dipende dalla capacità di un individuo di trovare armonia, ossia un *equilibrio*, con l'ambiente di cui fa parte (inteso come ente spaziale ma anche sociale). Per riuscire a mantenersi in questa condizione, l'individuo deve *adattarsi* continuamente alle variazioni ambientali che lo circondano.
- **La salute è uno stato di benessere fisico, psichico e sociale che consegue al buon funzionamento di un organismo (in tutte le sue parti) e dipende dall'equilibrio tra individuo e ambiente naturale e sociale.**
- La mancanza di questo equilibrio porta all'insorgenza di malattie.
- **La malattia è una condizione di malessere, nella quale l'individuo entra in un disagio generale, dove la mancanza di armonia interessa tutto l'organismo.**
- *Lo stato morboso è un'alterazione locale e stabile* (es: amputazione di un dito, o sua malformazione dalla nascita).
- L'**epidemiologia** studia le modalità d'insorgenza, propagazione e persistenza delle malattie infettive nella popolazione.

Questa scienza cerca di individuare tutte le condizioni che possano favorire o ostacolare la diffusione delle malattie, allo scopo di programmare un intervento preventivo.

Epidemiologia = "scienze dell'epidemie" (nata per studiare la diffusione di malattie infettive)

Seppur terminologie ormai «superate», risulta necessario dare alcune definizioni di termini che potrebbero essere trovati nel corso dello studio:

- la **menomazione** consiste nella perdita o anomalia, transitoria o permanente, a carico di una struttura o funzione anatomica, fisiologica o psicologica (se tale disfunzione fosse congenita si parlerebbe di minorazione);
- la **disabilità** (perdita della funzione) comporta una ridotta capacità d'interazione con l'ambiente sociale rispetto alla norma, una minore autonomia nello svolgere azioni quotidiane e spesso uno svantaggio nel partecipare alla vita sociale (svantaggio della persona a livello personale);
- l'**handicap** è proprio la condizione di svantaggio nel partecipare alla vita sociale (svantaggio sociale).



# CAUSE DI MALATTIA

---

- L'**eziologia** è lo studio delle cause delle malattie.
- Spesso le malattie hanno una causa specifica e necessaria (scatenante) che, se capace da sola di determinare la malattia, viene definita **sufficiente**. Se invece fosse insufficiente la presenza di un'unica causa, con l'aiuto di fattori aggiuntivi, definiti **concause** o **fattori corrispondenti** o **coadiuvanti**, si potrà sviluppare la malattia.
- Classificazione delle cause di malattia
- Le malattie insorgono successivamente alla perdita di equilibrio tra organismo e ambiente, causata da:
  - **cause intrinseche all'organismo** (es: codice genetico)
  - **cause estrinseche** (es: provenienti dall'ambiente).
- Le cause di possono classificare in base alla loro natura:
  - **fisiche** (es: ustioni)
  - **chimiche** (es: veleni)
  - **biologiche** (es: virus).

## Le variazioni di temperatura

Sia basse che alte temperature possono agire negativamente sul nostro organismo.

Un'elevata temperatura applicata su una parte limitata del corpo può causare un'**ustione**, mentre se fosse esposta tutta la superficie corporea potrebbe avvenire un **colpo di calore**. In caso di bassa temperatura, se agisse su un'area ristretta si potrebbe parlare di **congelamento**, mentre su tutto il corpo comporterebbe **assideramento**.

Le **ustioni** si suddividono in tre gradi di gravità a seconda del tipo di danno:

- *ustione di 1° grado*: arrossamento (eritema) del tessuto,
- *ustione di 2° grado*: formazione di bolle e rigonfiamenti tissutali,
- *ustione di 3° grado*: necrosi (morte) e carbonizzazione dei tessuti.

La gravità dell'ustione in base all'estensione viene valutata con la "regola del 9": a ogni parte corporea è attribuito un valore di 9 o un suo multiplo; se l'ustione superasse il valore di 27 sarebbe considerata grave.

Molto pericolose sono anche le lesioni dovute a radiazioni o a sostanze chimiche (es: acido solforico o soda caustica).

I **congelamenti** sono lesioni locali, classificati su tre livelli:

- **congelamento di 1° grado**: gonfiore, arrossamento e cianosi (colore bluastro);
- **congelamento di 2° grado**: bolle;
- **congelamento di 3° grado**: necrosi del tessuto.

# ***Cause meccaniche***

Una forza meccanica che agisce sul corpo (in maniera brusca) provoca un **trauma**.

Un trauma che interrompe la continuità dei tessuti comporta una **ferita**, che genera una rottura dei vasi e l'esposizione a germi. I traumi possono interessare organi interni, causando: blocco della funzionalità, rottura dei vasi sanguigni (con piccolo diametro) dell'organo, con formazione di ematomi, rottura dell'organo e di grossi vasi sanguigni, con formazione di emorragie.

La rottura dei vasi porta ad una fuoriuscita del sangue o **emorragia**, che può avere più o meno gravità (quelle arteriose, che seguono la lesione di un'arteria, sono le più problematiche).

Si parla di **ecchimosi** (livido) quando si presenta la rottura di un vaso senza che la pelle venga recisa. In caso in cui la ferita non riguardi vasi troppo grandi, sarà sufficiente una contrazione delle pareti del vaso o la coagulazione del sangue.

La guarigione delle ferite può essere di due tipologie:

- **guarigione per prima intenzione**: le ferite risarciscono con i margini tenuti a contatto e senza grandi difficoltà;
- **guarigione per seconda intenzione**: la cicatrizzazione avviene più lentamente, con fasi ricche di complicanze le cicatrici possono essere voluminose.

Gli **stadi nella guarigione** per prima intenzione sono:

- 1) formazione del coagulo ("tappo piastrinico" cementato con fibrina, a cui si legano anche globuli rossi e bianchi);
- 2) invasione della ferita da parte dei macrofagi (che fungono da pulitori dei tessuti);
- 3) proliferazione dei fibroblasti e rigenerazione dei capillari ( il 2°-3° giorno riparte la formazione del tessuto connettivo, che formerà la cicatrice, irrorato da moltissimi capillari = tessuto di granulazione),
- 4) rigenerazione del rivestimento epiteliale (cute e mucosa);
- 5) formazione della cicatrice ( il 5°-6° giorno aumento del collagene e riduzione dei capillari).

La cicatrice è poco elastica e spesso l'aspetto è deturpante. In caso di sovrabbondanza di tessuto cicatriziale si forma il **cheloide cicatriziale** (da cui, in casi limite, potrebbe generarsi un tumore maligno).

## ***Altre cause fisiche della malattia***

### Rumore

I suoni hanno frequenze e intensità variabili. Se il suono si trasmette senza una regolarità e troppo intensamente percepiamo un rumore (molto sgradevole). L'intensità dei suoni e dei rumori è misurata in decibel (dB), che dovrebbero mantenersi intorno a valori minori di 50.

### Elettricità

La conduzione di corrente attraverso l'organismo provoca danni sempre più marcati al crescere dell'intensità.

### Illuminazione

L'illuminazione può essere causa di malattia se presente in maniera eccessiva (abbagliamento, con successivo rossore, lacrimazione e gonfiore delle palpebre) o insufficiente (affaticamento degli occhi, che per tempo prolungato, può portare a miopia o aggravarla).

## ***Cause chimiche di malattia***

Le sostanze che, pur essendo presenti in piccola quantità, provocano disequilibrio all'organismo, prendono nome di ***veleni***, o ***sostanze tossiche***.

Il tipo di malattia che causano dipende dalle sostanze che sono presenti e la gravità della patologia varia con la ***dose*** della sostanza.

I veleni possono entrare nell'organismo per *ingestione*, *inalazione* o *iniezione*. In ogni caso, entrano nel circolo sanguigno attraverso cui raggiungono gli organi bersaglio, dove compiono l'azione patogena.

All'interno del nostro organismo, ogni giorno, si formano grosse quantità di sostanze tossiche che vengono espulse tramite organi escretori (fegato e reni in particolare, ma anche polmoni). Un cattivo funzionamento di questi organi può portare a *intossicazioni* più o meno gravi.

Si parla di *avvelenamento* quando nell'organismo viene introdotta più sostanza nociva di quella che il corpo sia in grado di eliminare o tollerare.

Ci sono veleni più o meno potenti: quelli che esercitano un'azione in maniera rapida sono caratterizzati da *tossicità acuta*, quelli a più lenta azione sono a *tossicità cronica*.

Le tossine sono sostanze velenose prodotte in alcuni casi da agenti microbici.

## ***Cause biologiche di malattie***

In genere queste cause sono costituite da ***organismi di piccolissime dimensioni*** (batteri, virus, funghi microscopici) che portano a ***infezioni***, oppure da ***macro-parassiti visibili a occhio nudo*** (vermi, pulci, pidocchi, ecc.) che provocano ***infestazioni***.

## ***Cause intrinseche della malattia***

Queste cause non sono esterne all'organismo, ma sono invece presenti nel *DNA cromosomico*. Moltissime malattie sono trasmesse con i *caratteri ereditari*.

La *predisposizione ereditaria* è una causa non sufficiente all'insorgenza della malattia, ma sicuramente comporta una propensione al suo sviluppo (es: diabete di tipo 2).

*Le malattie da anomalie cromosomiche sono dovute a malformazioni dei cromosomi e/o anomalie genomiche nel loro numero.*

## ***Cause psichiche di malattia***

Le cause di queste problematiche sono ancora in discussione. Il disagio psichico può essere collegato a *conflitti interiori*, ma anche a *disagio relazionale*. In alcuni casi lesioni a tessuti organici cerebrali possono contribuire allo sviluppo di queste malattie.

Queste malattie si presentano con sintomi psichici come *ansia e/o depressione*, che si riscontrano in patologie nervose meno gravi (*nevrosi*), ma anche in quelle più problematiche (*psicosi*), dove si perde la percezione di sé, con fasi di delirio e allucinazioni.

Si parla di malattie *psico-somatiche* se, partendo da una componente psichica, si arriva all'insorgenza di malattie somatiche (ulcere gastriche, coliti, asma...).

È innegabile l'influenza di fattori ambientali e sociali (stress lavorativo, condizione socio-economica...) che, oltre a malattie psichiche, favoriscono l'insorgenza di altri disagi (carenze alimentari, infezioni,...).



# Prevenzione

1) La **prevenzione primaria** comprende tutte le azioni che mirano a impedire l'insorgenza della malattia (l'educazione sanitaria è fondamentale). Questa prevenzione riguarda i soggetti sani, che devono mantenere buone abitudini e devono controllarsi periodicamente la condizione di salute.

Molto importante è anche la prevenzione ambientale, per tentare di ridurre l'inquinamento.

2) La **prevenzione secondaria** mira a individuare una malattia negli stati iniziali, per impedirne la progressione.

Questa prevenzione consiste nella diagnosi e nella terapia precoce in soggetti già malati

3) La **prevenzione terziaria** cerca di arrestare l'evoluzione della malattia già in atto, cercando di evitare complicazione, cronicizzazione e insorgenza di invalidità permanente.