**ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΟΙ Α ΕΞΑΜΗΝΟ**

**ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

1. **Λοιμώδη νοσήματα και προϋποθέσεις για την εμφάνιση λοιμώδους νοσήματος**

Λοιμώδη ή μεταδοτικά νοσήματα είναι τα νοσήματα εκείνα, που οφείλονται σε ζωντανούς λοιμογόνους παράγοντες (ιοί, βακτηρία, παράσιτα, μύκητες) ή στα τοξικά τους προϊόντα. Προϋποθέσεις εμφάνισης ενός λοιμώδους νοσήματος είναι: α) να υπάρχει πηγή μόλυνσης, β) να υπάρχει μέσον, οδός μεταφοράς του λοιμογόνου παράγοντα, γ) να υπάρχει ευπαθής πληθυσμός.

1. **Τι ονομάζεται αλλοίωση των τροφίμων και ποιοι παράγοντες (ονομαστικά) την προκαλούν**

Αλλοίωση τροφίμων θεωρείται η μεταβολή της σύστασης των τροφίμων, με αποτέλεσμα να γίνονται ανθυγιεινά και να επηρεάζεται η θρεπτική αξία και η όψη τους. Αλλοίωση μπορεί να προέλθει από 1. Μικροοργανισμούς, 2. Την δράση διαφόρων ενζύμων, 3) την θερμοκρασία 4) την υγρασία 5) τρωκτικά και έντομα 6) το οξυγόνο της ατμόσφαιρας

**3. Ποιες ασθένειες μπορεί να προκληθούν από τα τρόφιμα;**

**α.** Ασθένειες που έχουν ως αιτία διάφορους μικροοργανισμούς και τις τοξίνες τους. Οι μικροοργανισμοί και οι τοξίνες τους αλλοιώνουν τη σύσταση των τροφίμων και προκαλούν λοιμώξεις (σταφυλόκοκκος, κλωστηρίδιο της αλλαντιάσεως κ.ά.). **β.** Ασθένειες που οφείλονται σε δηλητηριώδεις ουσίες οι οποίες υπάρχουν στα ίδια τα τρόφιμα. Παράδειγμα αποτελούν οι δηλητηριάσεις με ορισμένα είδη μανιταριών

1. **Τι περιλαμβάνει η χημική και μικροβιολογική εξέταση του νερού;**

Χημική εξέταση του νερού. Περιλαμβάνει τον προσδιορισμό: 1. της σκληρότητας, 2. των χημικών ουσιών, 3. των νιτρικών και νιτρωδών αλάτων και της αμμωνίας. Με τη χημική εξέταση διαπιστώνεται πιθανή μόλυνση του νερού, ενώ η εξακρίβωση του μικροβίου γίνεται με τη μικροβιολογική εξέταση. Μικροβιολογική εξέταση του νερού Στο νερό υπάρχουν πολλών ειδών μικρόβια. Άλλα είναι παθογόνα και άλλα όχι. Η μικροβιολογική εξέταση γίνεται με την ανάλυση των λεγομένων δεικτών

1. **Ατομική υγιεινή- τι περιλαμβάνει η καθαριότητα των χεριών;**

Τα χέρια πρέπει να πλένονται πολλές φορές την ημέρα, διότι μπορούν να μεταδώσουν λοιμώδη και παρασιτικά νοσήματα. Πρέπει να πλένονται οπωσδήποτε πριν από το φαγητό και μετά την τουαλέτα. Τα νύχια πρέπει να κόβονται συχνά και πρέπει να κόβονται στρογγυλά. Εάν υπάρχουν παρωνυχίδες, πρέπει να κόβονται κοντά στο δέρμα. Τα νύχια αποτελούν εστία μικροβίων, εάν είναι μακριά. Χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και για να υπάρξει σωστή καθαριότητα, πρέπει να βουρτσίζονται, για να απομακρυνθούν τα μικρόβια και οι ακαθαρσίες, που μαζεύονται.

1. **Ποιους όρους πρέπει να πληροί η υγιεινή κατοικία; (ονομαστικά)**
2. Κατάλληλα κατασκευαστικά υλικά 2) Κατάλληλο προσανατολισμό 3) αποχέτευση και ύδρευση 4)κατάλληλο φωτισμό (τεχνητό και φυσικό) 5) κατάλληλη θερμοκρασία και αερισμό 6) ασφάλεια και πρόληψη ατυχημάτων 6) προστασία από ηχορύπανση 7) χώρους αποθήκευσης απορριμμάτων και αποθήκευσης/συντήρησης τροφίμων
3. **Ποια νοσήματα μεταδίδονται μέσω του πεπτικού;**

Μετάδοση των νοσημάτων μπορεί να γίνεται διαμέσου της στοματο-πρωκτικής οδού, με νερό, γάλα, τρόφιμα κ.λπ, που έχουν μολυνθεί. Τα νοσήματα που μεταδίδονται μ’ αυτόν τον τρόπο είναι: κολοβακτηρίδια, σταφυλόκοκκοοι, σαλμονελλώσεις, χολέρα, σιγκέλλωση, ηπατίτιδα Α, αμοιβάδωση, οξυουρίαση κ.ά.

1. **Ποια τρόφιμα είναι ευπαθή στη σαλμονέλα και τι συμπτώματα προκαλεί η κατανάλωσή τους;**

Συνήθεις πηγές μόλυνσης για τον άνθρωπο είναι τα ακάθαρτα νερά, που βρίσκονται κοντά σε υπονόμους, τα θαλασσινά μύδια, το κρέας πουλερικών και τα αυγά τους,. Η γαστρεντερίτιδα από σαλμονέλα είναι η συχνότερη μορφή της ασθένειας. Σε 8-48 ώρες από τη στιγμή λήψης της μολυσμένης τροφής. εκδηλώνεται με ναυτία, έμετο, κοιλιακά άλγη, διαρροϊκές κενώσεις (με βλέννες και αίμα) και πυρετό