

ΚΟΣΜΙΔΗΣ Παύλος

**2015**

**ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ & ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ**

Πόσο ενήμερος είσαι;

**ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

**Α.Ε.Μ.: 0709121**

**E-mail: pavlos\_kosmidis@yahoo.gr**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

Σκοπός του προγράμματος ……………………………………………………………….3

Τεκμηρίωση του προγράμματος ……………………………………………………….3

Προσδοκώμενο αποτέλεσμα ……………………………………………………………..4

Περιεχόμενο του προγράμματος ……………………………………………………….5

Αναλυτική περιγραφή ενός σχεδίου μαθήματος ……………..……………….6

Αξιολόγηση του προγράμματος ……………….………………………………………10

Βιβλιογραφία ……………………………………………………………………………………11

ΣΚΟΠΟΣ

**Σ**

κοπός του προγράμματος **«Ασθένειες & Σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα. Πόσο ενήμερος είσαι;»** είναι η ενημέρωση για τις ασθένειες και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα καθώς επίσης η καταπολέμηση και η αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία των μαθητών. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε μαθητές σχολείου και ειδικότερα σε μαθητές της Γ΄ τάξης του Γυμνασίου.

Επιμέρους στόχοι

Είναι οι μαθητές:

* Να ενημερωθούν για τις ασθένειες και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα
* Να αποκτήσουν αρνητική στάση στην υπερκατανάλωση φαρμάκων
* Ενημέρωση σχετικά με την υποχρεωτικότητα των εμβολίων και την σημασία τους
* Να ενημερωθούν για τα μέτρα αποφυγής μετάδοσης και πρόληψης των ασθενειών
* Να αναπτύξουν θετικές στάσεις στην αντισύλληψη και στη λήψη μέτρων προφύλαξης κατά τη σεξουαλική επαφή
* Υιοθέτηση υγιών στάσεων και συμπεριφορών που προστατεύουν και προάγουν την υγεία
* Εμβάθυνση γνώσεων και βελτίωση σεξουαλικών συμπεριφορών
* Να εξοικειωθούν με την έρευνα για την απόκτηση γνώσεων και τη συλλογή πληροφοριών

Τεκμηρίωση του προγράμματος

Η πρόληψη της μετάδοσης των μολύνσεων από τον ένα άνθρωπο στον άλλο έχει γίνει επιτακτική όσο ποτέ άλλοτε. Δυστυχώς οι μολυσματικές ασθένειες που έχουν γίνει ανθεκτικές στα αντιβιοτικά αυξάνονται και είναι η κυριότερη αιτία θανάτων παγκοσμίως. Είναι σημαντικό όλοι να γνωρίζουν τα βασικά μέτρα πρόληψης της μετάδοσης διότι με τον τρόπο αυτό ο καθένας μπορεί να συμβάλει στο μέτρο των δυνατοτήτων του στην καταπολέμηση του απειλητικού αυτού προβλήματος. Επιπλέον, στην Ελλάδα, η έννοια της Πρόληψης έχει ταυτιστεί στη συνείδηση των περισσοτέρων με τις ετήσιες διαγνωστικές εξετάσεις, το γνωστό check-up.  Ο διαγνωστικός έλεγχος είναι μεν χρήσιμος, κυρίως δε όταν γίνεται προγραμματισμένα και σύμφωνα με το προφίλ υγείας του κάθε ατόμου, αποτελεί όμως μόνο το ένα κομμάτι της Πρόληψης, τη δευτερογενή Πρόληψη.  Η πρωτογενής Πρόληψη, που αφορά την καταπολέμηση και αποφυγή των κινδύνων που απειλούν την υγεία μας, αν και πιο σημαντική, συνήθως παραγνωρίζεται και σπανίως εφαρμόζεται.

Η πρόληψη μοιάζει να αποτελεί κάτι αυτονόητο που όλοι το γνωρίζουν, αλλά λίγοι το εφαρμόζουν. Ο όρος «πρόληψη» σημαίνει μέτρα τα οποία τείνουν να εμποδίσουν περιστατικά για κάτι ανεπιθύμητο και είναι ιατρικός. Η πρόληψη όμως μέσω της εκπαίδευσης είναι μια διαδικασία βίωσης των παραμέτρων και των χαρακτηριστικών της υγιεινής ζωής.

Σημαντική ενότητα αποτελούν και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα (Σ.Μ.Ν.) τα οποία εμφανίζουν έξαρση τα τελευταία χρόνια. Στατιστικά στοιχεία της Διεθνούς Οργάνωσης Υγείας αναφέρουν ότι 100.000 την ημέρα προσβάλλονται από Σ.Μ.Ν. Ποσοστό 60% από τις παραπάνω λοιμώξεις αφορούν πληθυσμό ηλικίας κάτω των 25 ετών και από το ποσοστό αυτό το 30% προσβάλλει ηλικίες κάτω των 20 ετών. Η έξαρση των νοσημάτων αυτών, τα τελευταία χρόνια, οφείλεται στην μετανάστευση αλλά και στην εξάπλωση και έξαρση του AIDS, που πολύ συχνά συνυπάρχει με τις ασθένειες αυτές. Τα Σ.Μ.Ν. αποτελούν σημαντικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία τόσο σε παγκόσμια κλίμακα όσο και στη χώρα μας Σύμφωνα με μελέτη που έγινε από το νοσοκομείο Παίδων, Αγία Σοφία, σε δείγμα 529 εφήβων, διαπιστώθηκε πως στατιστικά η ηλικία που οι έφηβοι κάνουν σεξ ολοένα και μικραίνει. Αναλυτικότερα, η έρευνα αποκαλύπτει ότι το 20% μέχρι τα 16 χρόνια έχει ξεκινήσει η σεξουαλική ζωή τους. Μάλιστα το 44,3% ξεκίνησε στην ηλικία των 14 ετών, το 33% στα 15 ενώ το ποσοστό είναι μικρότερο στα 16 (2,3%) έναντι των 12 και 13 ετών (5,7% και 10,2% αντίστοιχα). Απογοητευτικά είναι και τα στοιχεία της έκθεσης για τις μεθόδους αντισύλληψης, καθώς 4 στους 10 χρησιμοποιούν αναξιόπιστες μεθόδους. Σύμφωνα μάλιστα με την Eurostat και την Metron Analysis ετησίως στην Ελλάδα γίνονται 40.000 αμβλώσεις από κορίτσια κάτω των 18 ετών.

Είναι φανερό από τα παραπάνω στοιχεία ότι το σχολείο ως κατεξοχήν χώρος εκπαίδευσης καλείται και πρέπει να αναλάβει ένα πρωταρχικό και πολυλειτουργικό ρόλο στην πρόληψη της σωματικής υγείας του ατόμου και ο σχεδιασμός, επομένως, ενός συστηματικού προσεχτικά σχεδιασμένου προγράμματος αγωγής υγείας για μαθητές γυμνασίου, θα προσέφερε πολλά.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα

Η εφαρμογή του συγκεκριμένου προγράμματος θα βοηθήσει τους μαθητές στην ανάπτυξη της θετικής υγείας, δηλαδή στην παρoυσία ευεξίας και σωματικής υγείας και παράλληλα στην πρόληψη της αρνητικής υγείας, δηλαδή στην μειωμένη εμφάνιση και παθoγένεια των ασθενειών στoν πληθυσμό. Με τoν όρo ευεξία εννooύμε την ικανότητα αυτόνομης διαβίωσης του κάθε ατόμου και τη δυνατότητα να επιλέγει, με υποκειμενικά συνήθως κριτήρια, τις δραστηριότητές του και τις σχέσεις του με το κοινωνικό περιβάλλον, χωρίς περιορισμούς. Επιπλέον με την ολοκλήρωση του προγράμματος, επιθυμητά αποτελέσματα είναι η βελτίωση των γνώσεων για τις ασθένειες και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, η βελτίωση των σεξουαλικών συμπεριφορών και η επίτευξη αλλαγής στάσης των μαθητών ως προς την καθημερινή ατομική τους υγιεινή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

**ΜΑΘΗΜΑ 1ο**

**Εισαγωγή, τι είναι αγωγή υγείας και αναφορά στο πρόγραμμα που θα παρακολουθήσουν οι μαθητές – Ενημέρωση για τις ασθένειες – Ποιον προσβάλουν και πως - Μολυσματικές ασθένειες και αναφορά σημαντικότερων ασθενειών - έγκυρα στατιστικά στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.**

**Μέσα και μέθοδοι: Σύντομη διάλεξη – Τεστ γνώσεων σχετικά με τις ασθένειες και τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα – Σε ομάδες: δημιουργία μηνυμάτων για τις πιο θανατηφόρες ασθένειες – δημιουργία κουίζ γνώσεων για τις ασθένειες του 20ου αιώνα.**

**ΜΑΘΗΜΑ 2ο**

**Ποια είναι τα συμπτώματα των ασθενειών. Θα δοθεί έμφαση στην ατομική υγιεινή των μαθητών. Εμβολιασμός και η σημασία του. Τι είναι η υπερκατανάλωση φαρμάκων και ποια τα αποτελέσματα αυτής – έγκυρα στατιστικά στοιχεία από τον Ε.Ο.Π.Υ.Υ. για το σύνολο των συνταγογραφήσεων, των φαρμάκων που καταναλώνονται και της φαρμακευτικής δαπάνης του Κράτους.**

**Μέσα και μέθοδοι: Σύντομη διάλεξη – Σε ομάδες δημιουργία κουίζ γνώσεων με θέμα τα συμπτώματα των ασθενειών, την σημασία του εμβολιασμό και την υπερκατανάλωση φαρμάκων – Κάθε μαθητής να γράψει ποια ήταν τα συμπτώματα που είχε όταν αρρώστησε, να περιγράψει πως αισθάνονταν και αν μπορούσε να εκτελέσει με τον ίδιο τρόπο τα καθήκοντά του.**

**ΜΑΘΗΜΑ 3ο**

**Ενημέρωση μαθητών για τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα (Σ.Μ.Ν.) στην οποία θα γίνεται αναφορά των σημαντικότερων και ποιο συχνών μεταδιδόμενων νοσημάτων. Αναφορά στον τρόπο μετάδοσης αυτών - μύθοι και αλήθειες.**

**Μέσα και μέθοδοι: Σύντομη διάλεξη και ενημερωτικό οπτικοακουστικό υλικό – Κάθε μαθητής να βρει από ένα άρθρο είτε σε εφημερίδα είτε σε κάποια σελίδα του ιντερνέτ σχετικό με τα ΣΜΝ – Συζήτηση μαθητών με ιατρούς (εγκυρότητα-μεγάλη επίδραση) καθώς και με άτομα που είχαν προσβληθεί στο παρελθόν ή είναι φορείς ΣΜΝ.**

**ΜΑΘΗΜΑ 4ο**

**Ιός του AIDS (HIV-Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοανεπάρκειας): Η μάστιγα για τη παγκόσμια υγεία. Διάγνωση – συμπτώματα – μετάδοση – αντιμετώπιση της ασθένειας.**

**Μέσα και μέθοδοι: Σύντομη διάλεξη – προβολή οπτικοακουστικού υλικού για τον ιό του AIDS – Αναζήτηση φωτογραφικού υλικού με καμπάνιες κατά του ιού του AIDS – Σε ομάδες κατασκευή αφισών με επιλογή του κορυφαίου σλόγκαν σχετικά με την αντιμετώπιση της εξάπλωσης του ιού του AIDS (μέσω διαγωνισμού)**

**ΜΑΘΗΜΑ 5ο**

**Μέτρα προστασίας και αντιμετώπισης των ασθενειών & των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων – Τρόποι αντισύλληψης και προφύλαξης – Οδηγίες χρήσης προφυλακτικού.**

**Μέσα και μέθοδοι: Σύντομη διάλεξη – βίντεο με αποτελεσματικούς τρόπους πρόληψης μετάδοσης των ασθενειών και των σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων – Σε ομάδες: συγγραφή ενός άρθρου που να αφορά τα μέτρα προστασίας και αντιμετώπιση των ασθενειών & των ΣΜΝ και επιλογή του καλύτερου (με ανάρτησή του σε τοπικό site)**

**ΜΑΘΗΜΑ 6ο**

**Ανασκόπηση – Επανάληψη – Συζήτηση – Ερωτήσεις – Δημοσιοποίηση Προγράμματος – Μεταφορά μηνυμάτων σε άλλες τάξεις, εκπαιδευτικούς και γονείς.**

**Μέσα και μέθοδοι: Δράσεις για την πρόληψη των ασθενειών και των Σ.Μ.Ν. (διάθεση ενημερωτικών φυλλαδίων, ενημέρωση υπόλοιπων τάξεων. Προγράμματα δρόμου -street work- σε χώρους που συχνάζουν μαθητές όπως: καφετέριες, πλατείες, έξω από φροντιστήρια κ.α.). Συγκέντρωση φαρμάκων, από όλους τους μαθητές, που έχουν στο σπίτι τους και δεν τα χρησιμοποιούν σε συνεργασία με το σύλλογο γονέων, τα οποία εν συνεχεία θα παραληφθούν από φαρμακοποιούς για το Κοινωνικό Φαρμακείο του Δήμου.**

Ανάλυση του 3ου μαθήματος: Ενημέρωση για τα Σ.Μ.Ν. – αναφορά των σημαντικότερων – τρόπος μετάδοσης αυτών – μύθοι και αλήθειες

*Εισαγωγή:* Σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα ή σεξουαλικώς μεταδιδόμενες ασθένειες ή αφροδίσια νοσήματα ονομάζονται ασθένειες ή μολύνσεις οι οποίες μεταδίδονται από [άνθρωπο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%BF%CF%82) σε άνθρωπο μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής συμπεριφοράς, συμπεριλαμβανομένων του [σεξ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B5%CE%BE), του [στοματικού σεξ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CE%B5%CE%BE) και του [πρωκτικού σεξ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CF%81%CF%89%CE%BA%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CE%B5%CE%BE). Ενώ στο παρελθόν αυτές οι ασθένειες συνήθως αναφέρονταν ως σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα ή αφροδίσια νοσήματα, τα τελευταία χρόνια ο όρος σεξουαλικώς μεταδιδόμενες λοιμώξεις προτιμάται, καθώς έχει ένα ευρύτερο φάσμα εννοιών: ένα άτομο μπορεί να μολυνθεί και μπορεί να μολύνει άλλους δυνητικά, χωρίς να έχει μια ασθένεια. Μερικά ΣΜΝ μπορούν να μεταδίδονται και μέσω της χρήσης βελονών μετά τη χρήση τους από ένα μολυσμένο άτομο, καθώς και μέσω της [γέννας](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%93%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%B1&action=edit&redlink=1) ή του [θηλασμού](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82). Οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις είναι γνωστές εδώ και εκατοντάδες χρόνια.

Τα τελευταία χρόνια το φάσμα των πέντε «κλασικών» αφροδισίων νοσημάτων ή σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων έχει διευρυνθεί αρκετά με διάφορα νοσήματα, στα οποία η σεξουαλική επαφή παίζει σημαντικό ρόλο, όχι όμως και αποκλειστικό.

**Αυτά είναι:**

**Σύφιλη:** Εμφανίζεται σπανιότερα στις μέρες μας. Οι πληγές στα γεννητικά όργανα είναι σαφώς περιγεγραμμένες, ανώδυνες και συνήθως επουλώνονται πλήρως. Πληγές μπορούν να εμφανιστούν και στον τράχηλο της μήτρας, στο στόμα, στο περίνεο, στον πρωκτό και στον μαστό. Θεραπεύεται πλήρως.

**Βλεννόρροια:** Προσβάλλει τον βλεννογόνο της ουρήθρας οφείλεται στο γονόκοκκο (Naisseria). Στους άνδρες χαρακτηρίζεται από παχύρρευστη έκκριση από το στόμιο της ουρήθρας. Στη γυναίκα δεν προκαλεί έκδηλα συμπτώματα.

**Μη γονοκοκκική ουρηθρίτιδα:** Άτυπη ουρηθρίτιδα - λευκόρροια με συμπτώματα παρόμοια της βλεννόρροιας.

**Οξυτενή κονδυλώματα:** Οφείλονται στον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).

Η βλάβη είναι ένα είδος θηλώματος (κρεατοελιάς) που εμφανίζεται τόσο στα γεννητικά όργανα όσο και στο στόμα ή στην περιπρωκτική περιοχή. Οι τύποι του HPV είναι πάρα πολλοί. Η μόλυνση είναι πολύ συχνή στις γυναίκες 18 - 25 ετών και στην πλειονότητα θα παραμείνει λανθάνουσα ή με ελαφρές αλλοιώσεις για λίγα χρόνια και μετά θα υποχωρήσει.

Μπορεί να μεταδοθούν με άμεση ή έμμεση επαφή και με αυτομόλυνση. Η θεραπεία είναι απαραίτητη και ο έλεγχος ανά τρίμηνο, εξάμηνο και στο χρόνο από την εμφάνισή τους γίνεται παρακολούθηση από δερματολόγο και από γυναικολόγο.

**Έρπης γεννητικών οργάνων:** Ο HSV διακρίνεται σε δύο τύπους: Ι & ΙΙ. Ανεξάρτητα από το εάν η ερπητική λοίμωξη οφείλεται στον ιό HSV -I ή τον ιό HSV -II, η κλινική εικόνα είναι περίπου ίδια.

Αποτελεί την πιο συχνή αιτία ελκώσεων των γεννητικών οργάνων στις μέρες μας. Οφείλεται στον ιό τύπου - ΙΙ και η κλινική εκδήλωση της μόλυνσης αρχίζει με αίσθημα γαργαλισμού που ακολουθείται συχνά από πόνο. Τα συμπτώματα της πρώτης προσβολής του έρπητα των γεννητικών οργάνων είναι συνήθως πιο βαριά και μπορεί να συνοδεύονται και από συστηματικά συμπτώματα, πολλαπλές εκδηλώσεις στα γεννητικά όργανα ή και εκτός αυτών καθώς και από παρατεταμένη διάρκεια των βλαβών.

Ασθενείς με κλινική ή εργαστηριακή ένδειξη προϋπάρχουσας λοίμωξης από τον ιό του απλού έρπητα (HSV) έχουν συνήθως περισσότερο ήπια προσβολή. Οι υποτροπές συνήθως περιορίζονται στην αρχική θέση, είναι ήπιες και οι βλάβες είναι μονόπλευρες.

Συνήθως η προσβολή διαρκεί 3-4 εβδομάδες. Σε περίπτωση υποτροπιάζοντα έρπητα, το περίπου 50% των ασθενών βιώνουν ένα πρόδρομο στάδιο, με ήπιο αίσθημα κνησμού 48 ώρες πριν από το εξάνθημα μέχρι την εμφάνιση δυνατών πόνων στους γλουτούς, στα πόδια ή στη λαγόνια περιοχή (1 - 5 ώρες πριν το εξάνθημα).

Η εμφάνιση φυσαλίδων είναι η συνήθης εκδήλωση που στη συνέχεια σπάνε και εμφανίζεται η έλκωση η οποία είναι επιφανειακή. Όσο γρηγορότερα αρχίζει η θεραπεία τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα. Είναι σημαντικό ο ασθενής να μην έρθει σε σεξουαλική επαφή εφόσον υπάρχουν βλάβες, έστω και αν λαμβάνει θεραπεία.

Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί κατά τη διάρκεια των ασυμπτωματικών περιόδων, αλλά ο κίνδυνος μετάδοσης είναι μικρότερος από αυτόν που υπάρχει στη φάση της ενεργού νόσου. Η χρήση προφυλακτικού ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο μετάδοσης.

**Μολυσματική τέρμινθος:** Οφείλεται σε ιό της ομάδας Poxvirus και χαρακτηρίζεται από πολλαπλά, λεία ομφαλωτά επάρματα (βλατίδες) που έχουν το χρώμα του δέρματος. Ο αυτοενοφθαλμισμός είναι συνήθης.

Αν αφεθεί χωρίς θεραπεία η ασθένεια μπορεί να επιμείνει και να προκληθούν μεγάλες βλάβες. Η θεραπεία είναι η αφαίρεσή τους από το δερματολόγο. Παλαιότερα η νόσος εμφανιζόταν κυρίως σε παιδιά στα χέρια, στον κορμό και στο πρόσωπο.

**AIDS:** Η λοίμωξη οφείλεται στον ιό HIV (Human Immunodeficieny Virus), που από πλευράς μολυσματικών νοσημάτων αποτελεί το σημαντικότερο πρόβλημα της εποχής μας. Ο ιός HIV προσβάλλει τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού με επιπτώσεις σε όλα τα όργανα και τα συστήματα.

Η νόσος προχωρεί με γοργούς ρυθμούς παρά τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, γι’ αυτό απαιτείται ενημέρωση, συστηματική προφύλαξη αλλά και επαγρύπνηση. Το προφυλακτικό είναι απλή και αποτελεσματική μέθοδος αποφυγής για τη μετάδοση της νόσου.

**Ηπατίτιδα - Β:** Μεταδίδεται από το αίμα και από τα βιολογικά υγρά του σώματος.

**Ψώρα:** Είναι σπάνια νόσος, οφείλεται σε ένα πολύ μικρό άκαρι (το scarcoptes scabiei).

Η κύρια ενόχληση είναι η νυχτερινή φαγούρα σε όλο το σώμα και κυρίως στις μασχάλες, στα γεννητικά όργανα, στους γλουτούς, στους μαστούς κ.λπ. Οι τυπικές κλινικές εκδηλώσεις περιλαμβάνουν κόκκινα, οιδηματώδη επάρματα (βλατίδες) στο δέρμα μεταξύ των δακτύλων, στους αγκώνες, στους γλουτούς, στο πέος και στο δέρμα των όρχεων.

Συχνά συνυπάρχει με άλλα ΣΜΝ, αλλά μπορεί να μεταδοθεί μεταξύ των μελών μιας οικογένειας χωρίς σεξουαλική επαφή. Χρειάζεται απαραίτητα θεραπεία γιατί είναι εξαιρετικά μεταδοτικό.

**Φθειρίαση εφηβαίου:** Οφείλεται στην φθείρα (ψείρα) του εφηβαίου.

Μεταδίδεται κατά τη σεξουαλική επαφή αλλά και έμμεσα από τα ρούχα. Παρουσιάζεται έντονος κνησμός και μικρές φυσαλίδες ή επάρματα που μπορεί να αιμορραγούν.

**Μαλακό έλκος και Αφροδίσιο ή βουβωνικό κοκκίωμα:** Τα τελευταία δύο νοσήματα είναι σπανιότατα και μεταδίδονται με τη σεξουαλική επαφή.

Η ενημέρωση των ζευγαριών είναι υψίστης σημασίας, διότι τα τρία ΣΜΝ, δηλαδή AIDS, HPV (κονδυλώματα) και HSV (έρπης) έχουν προσλάβει διαστάσεις επιδημίας. Τονίζετε συνεχώς ότι η χρήση προφυλακτικού και η αποφυγή πολλαπλών σεξουαλικών συντρόφων σε εφήμερες σχέσεις, ιδιαίτερα με άτομα αμφισεξουαλικά, που κάνουν χρήση ναρκωτικών, θα περιορίσει την εξάπλωση αυτών των νοσημάτων.

Εν συνεχεία ακολουθεί ενημερωτικό βίντεο, συνολικής διάρκειας 12:44΄ λεπτών, για τα Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα. Απευθυνόμενο σε έφηβους στη γλώσσα των εφήβων (μία δουλειά του τμήματος Βοηθών Νοσηλευτών του 1ου ΕΠΑΛ Ρεθύμνου στα πλαίσια προγράμματος Αγωγής Υγείας):

<https://www.youtube.com/watch?v=3RNH5JH-sDw>

και 2ο εκπαιδευτικό βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=FuqkZFhUyUo> συνολικής διάρκειας 03:38΄ λεπτών.

**Μύθοι και αλήθειες**

Τα προφυλακτικά είναι ο μόνος τρόπος προστασίας από τα ΣΜΝ: Τα προφυλακτικά είναι ένας πολύ καλός τρόπος προφύλαξης από τα ΣΜΝ, αλλά δεν είναι ο μόνος. Σημαντική θέση στον τομέα της προστασίας κατέχουν οι εμβολιασμοί έναντι του ιού της ηπατίτιδας Β (HBV) και του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV).

Τα προφυλακτικά προστατεύουν έναντι όλων των ΣΜΝ: Η συστηματική χρήση προφυλακτικού κατά τη διάρκεια της στοματικής, κολπικής και πρωκτικής επαφής προφυλάσσει έναντι των ουρηθριτίδων, της λοίμωξης από χλαμύδια, της συφιλίδος, της γονόρροιας, καθώς και έναντι της μετάδοσης των ηπατιτίδων και του HIV.

Αν και το προφυλακτικό δεν προστατεύει με απόλυτη ασφάλεια από τη μετάδοση όλων των ΣΜΝ, όπως των κονδυλωμάτων όταν αυτά εντοπίζονται στην περιγεννητική περιοχή, η χρήση του παραμένει η καλύτερη επιλογή προστασίας από τη μετάδοση των ΣΜΝ. Η χρήση αντισυλληπτικών προσφέρει προστασία μόνο έναντι ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, όχι όμως έναντι των ΣΜΝ.

Δεν μπορώ να χρησιμοποιήσω προφυλακτικό. Είμαι αλλεργικός / δε βρίσκω το σωστό μέγεθος: Υπάρχουν πολλά μεγέθη και είδη προφυλακτικών, ώστε να ικανοποιήσουν τις διαφορετικές προτιμήσεις και ανάγκες. Προφυλακτικά χωρίς latex είναι διαθέσιμα για άτομα αλλεργικά στο latex. H μη χρήση προφυλακτικού μπορεί να οδηγήσει στη μόλυνση από ΣΜΝ.

Τα ΣΜΝ αφορούν κυρίως ενήλικες. Σύμφωνα με στοιχεία από την επιτήρηση σε ευρωπαϊκό επίπεδο, στην οποία συμμετέχει και η χώρα μας, περισσότερες από το 70% των δηλωθέντων περιπτώσεων χλαμυδιακών λοιμώξεων, περίπου το 40% των περιστατικών γονόρροιας και το 17% των συφιλιδικών λοιμώξεων αφορούν νεαρά άτομα 15 έως 24 ετών. Επίσης, μεγάλο ποσοστό ατόμων μολύνονται για πρώτη φορά από τον HPV, τα κονδυλώματα, στα εφηβικά τους χρόνια.

Δυστυχώς, ΣΜΝ μπορεί να εμφανισθούν σε βρέφη και παιδιά. Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για συγγενείς λοιμώξεις. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), η μη θεραπεία πιθανής χλαμυδιακής λοίμωξης της μητέρας είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση σοβαρών οφθαλμικών λοιμώξεων, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν και σε τύφλωση, σε περισσότερα από 4000 νεογνά/έτος παγκοσμίως.

Τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα δεν μεταδίδονται με τον στοματικό έρωτα: Τα ΣΜΝ μεταδίδονται με κάθε σεξουαλική επαφή κολπική, πρωκτική ή στοματική.

Τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα δεν μπορούν να μεταδοθούν από την έγκυο μητέρα στο παιδί: Τόσο η σύφιλη όσο και η γονόρροια και οι χλαμυδιακές λοιμώξεις μπορεί να μεταδοθούν στο έμβρυο ή το νεογέννητο με σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία του.

Το τεστ ΠΑΠ θα δείξει εάν πάσχω από σεξουαλικώς μεταδιδόμενο νόσημα: Το τεστ ΠΑΠ δεν είναι ειδικό για κανένα ΣΜΝ. Εάν υπάρχει υποψία μετάδοσης κάποιου ΣΜΝ είναι σκόπιμο να επικοινωνήσετε με το ιατρό σας, ώστε να υποβληθείτε στον κατάλληλο διαγνωστικό έλεγχο.



Με την ολοκλήρωση της διάλεξης οι μαθητές θα παρουσιάσουν τα κουίζ γνώσεων που δημιούργησαν και θα παραδώσουν την ατομική εργασία σχετικά με τα συμπτώματα που είχαν όταν αρρώστησαν (εργασίες που δόθηκαν στο προηγούμενο μάθημα).

Στη συνέχεια στην αίθουσα θα προσέλθει ειδικός ιατρός δερματολόγος-αφροδισιολόγος, σε συνεργασία με Φορείς Κοινωνικής Στήριξης (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ), καθώς και άτομα (εθελοντές) που έχουν προσβληθεί στο παρελθόν ή είναι φορείς Σ.Μ.Ν. και οι οποίοι θα δεχθούν τις ερωτήσεις των μαθητών καθώς επίσης θα αναφέρουν μοιραστούν τις γνώσεις και την εμπειρία τους.

**Εργασία για το επόμενο μάθημα:** Κάθε μαθητής να αναζητήσει και να βρει ένα άρθρο σε εφημερίδα, περιοδικό ή ιστοσελίδα που να είναι σχετικό με τα Σ.Μ.Ν.

Αξιολόγηση

Η αξιολόγηση θα γίνει με ερωτηματολόγιο το οποίο είχε δοθεί αρχικά στους μαθητές, στο πρώτο μάθημα του προγράμματος, στο οποίο θα αντικατοπτρίζονταν οι γνώσεις που έχουν για τις ασθένειες και τα Σ.Μ.Ν. Στο τέλος του προγράμματος θα δώσουμε το ίδιο ερωτηματολόγιο αξιολογώντας την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τις αρχικές και τελικές σωστές απαντήσεις που θα δώσουν οι μαθητές.

Παραδείγματα ερωτηματολογίου:

1. **Τι είναι Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενο Νόσημα;**
2. Είναι ασθένειες
3. Είναι μολύνσεις
4. Μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο
5. Όλα τα παραπάνω
6. Τίποτα από τα παραπάνω
7. **Ο ιός του AIDS (HIV):**
8. Προκαλεί φαγούρα
9. Δημιουργεί μικρές φυσαλίδες ή επάρματα που μπορεί να αιμορραγούν.
10. Προσβάλλει τους μηχανισμούς άμυνας του οργανισμού με επιπτώσεις σε όλα τα όργανα και τα συστήματα
11. Δημιουργεί παχύρρευστη έκκριση από το στόμιο της ουρήθρας
12. Τίποτα από τα παραπάνω.

Βιβλιογραφία

1. **Συμβολή της πρόληψης, προαγωγής και αγωγής υγείας στη βελτίωση του επιπέδου υγείας στον ελληνικό πληθυσμό.** ΑΝΔΡΕΑΣ Β. ΞΑΝΘΗΣ, ΑΠOΣΤOΛOΣ Ι. ΧΑΤΖΗΤOΛΙOΣ. IATPIKO BHMA • ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2006, σελ 54-58
2. **Γνώσεις νέων ενηλίκων σχετικά με τα Σεξουαλικώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ) και η χρήση του προφυλακτικού ως μέσου προστασίας από τα ΣΜΝ.** Υφαντή Ε.1, Γκέτσιος Ι., Βουτσέλη Δ., Ζαγκότση Μ., Γραμματικού Μ., Χαραλαμποπούλου Ν. Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας (2011) Τόμος 3, Τεύχος 4, 173-179
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2012. Update to CDC’s Sexually Transmitted Diseases Treatment Guidelines, 2010: **Oral Cephalosporins No Longer a Recommended Treatment for Gonococcal Infections.** Morbidity and Mortality Weekly Report. Vol61:590-594.
4. Workoswki KA, Berman S. 2010. **Sexually transmitted diseases treatment guidelines 2010**. Morbidity and Mortality Weekly Report. Vol 59 /RR-12
5. Chuh AT, Wong CW , Lee A. 2006. **Sexually Transmitted Infections. Ten common myths**. Australian Family Physician. Vol.3 (3):127-129.

****