CANCERUL DE COL UTERIN

Cancerul de col uterin *este o afectiune malignă a celulelor ce căptușesc suprafața colului.*

Colul *uterin este partea inferioară a uterului, parte care se deschide in vagin*

PRINCIPALELE SIMPTOME ALE CANCERULUI DE COL UTERIN

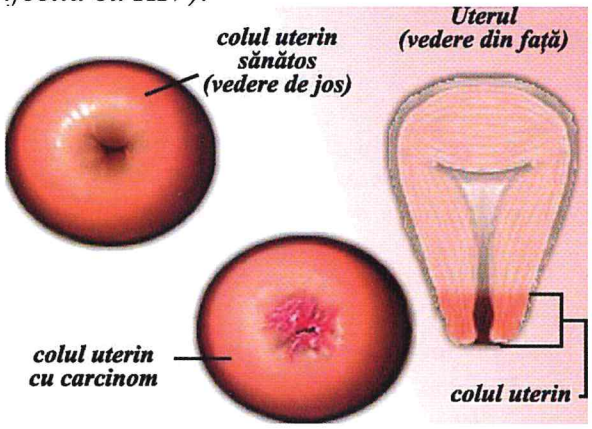
1. *Secretiile vaginale modificate:*
   - *Secretie vaginala anormală, prezentă in cantitate mare și uneori amestecată*
   - *Sangerari vaginale anormale, sau modificari notabile in aparitia ciclului menstrual*
   - *Sangerari la nivelul cervixului in timpul contactului sexual sau in momentul inserarii diafragmei*
2. *Dispareunie (durerea din timpul contactului sexual)*
3. *Constipatia*
4. *Durerile abdominale joase, lombare (mijloc) sau iradiante in picioare*
5. *Urinare cu sânge si/sau dureri la rinare*
6. *Sangerari rectale*
7. *Anemia*
8. *Scaderea ponderala*
9. *Starea de oboseala*
10. *Fistula recto-vaginală*





FACTORI FAVORIZANTI IN APARITIA CANCERULUI DE COL UTERIN

1. *HPV - cauza numărul unu de aparitie a cancerului de col uterin este infecția cu Human Papiloma Virus*
2. *Asocierea contraceptivelor orale si a infectiei cu HPV adică Human Papiloma Virus (este vorba de o administrare a tratamentului hormonal pe perioade mai lungi de 5 ani)*
3. *Contacte sexuale neprotejate, care măresc riscul infectarii cu HPV*
4. *Viata sexuală începută inaintea varstei de 18 ani*
5. *Parteneri sexuali multipli sau contacte sexuale cu un partener care a avut parteneri sexuali multipli*
6. *Femei cu mai mult de 5 sarcini*
7. *Fumatul are deasemenea un rol favorizant in aparitia cancerului de col uterin fiind cu atat mai periculos cu cat femeia a fumat o lunga perioada de timp)*
8. *Infectia cu HIV (ceea ce inseamnă un sistem imunitar cu deficit, cauzat de infectia cu HIV).*



Direcția de Sănătate Publică Vâlcea

CANCERUL DE COL UTERIN

MERGI LA SCREENING!





PROGRAMUL DE SCREENING PENTRU DEPISTAREA PRECOCE A CANCERULUI DE COL UTERIN

Subprogramul de screening pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin, constă întestarea , la fiecare 5 ani, prin metoda frotiului cervical Bobeș-Papanicolau, a femeilor în vârstă de 25-64 de ani, indiferent de calitatea de asigurat a acestora.

CE ESTE TESTUL BABES -PAPANICOLAU

În timpul unui test Babes - Papanicolau, celulele sunt periate de la nivelul colului si preparate pe o lamela care va fi examinata microscopic.

Scopul testului este detectarea modificarilor care pot indica un cancer de col, testul Papanicolau fiind foarte precis

CINE POATE PARTICIPA LA PROGRAM

1.Populația feminină în vârstă de 25-64 ani indiferent de statutul de asigurat al femeii, dar care nu prezinta conditiile de la punctul 2

2.Nu sunt eligibile (NU pot participa la program) femeile care:

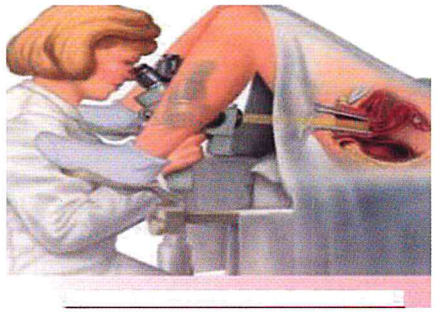
2.1.prezintă absența congenitală a colului uterin;

2.2.prezintă histerectomie totală pentru afecțiuni benigne;

2.3.au diagnostic stabilit de cancer de col uterin;

2.4.au diagnostic stabilit pentru alte forme de cancer genital

2.5. femeile care au mai facut o testare gratuita prin program in ultimii 5 ani



DE CE ESTE BINE SA MERGETI LA SCREENING

Depistarea cancerului de col uterin in stadii ***precoce vă poate salva viața.***

Testul Babeș Papanicolau este simplu, nedureros, rapid, gratuit

CE TREBUIE FĂCUT

Etapa 1• prezentarea la medicul de familie sau direct la cabinetul de obstetrica ginecologie conform programării facute.

Etapa 2• prezentarea la centrul de recoltare (cobinete de obstetrică ginecologie, cabinete de planning familial din lista de pe pagina următoare

Atentie!

Se evită prezentarea pentru recoltarea frotiului in timpul ciclului menstrual si utilizarea spalaturilor vaginale, ovule, spermicide sau creme vaginale in cele 48 de ore care preced recoltarea, iar contactul sexual se evită cu 24 ore inainte

Etapa 3• prezentarea la medicul de familie /medicul recoltor (cand sunteți programată)

Vi se va comunica rezultatul testului si ce este de făcut mai departe.

Direcția de Sănătate Publică Vâlcea

CENTRE DE RECOLTARE-programare

1. SPITALUL JUDETEAN DE URGENTA VALCEA

Cabinet	Adresa cabinet	Telefon
Cabinet de obstetricaginecologie	Rm Vâlcea, str. Calea lui Traian, 201	0350405952, interior 1104
Cabinet de planificare familiala Dr Duțu Mioara	Rm Vâlcea, str. Remus Bellu nr 2	0350405952, interior 3416 Tel. dr Duțu Mioara-0729883333

2.SPITALUL MUNICIPAL DRĂGĂȘANI

Cabinet	Adresa cabinet	Telefon
Cabinet de obstetrica ginecologie	Dragasani, str. Dr. Bagdasar, nr 2	0371 504 825/826/827/828 Va raspunde un robot- ascultati si apasati pe tasta corespunzatoare PENTRU –SECTII apoi OBSTETRICA GINECOLOGIE apoi CABINET ASISTENTI

3.SPITALUL ORASENESC HOREZU

Cabinet	Adresa cabinet	Telefon
Cabinet de obstetrica ginecologie	Horezu, Strada Alexandru Ioan Cuza 9	0250860620 int: 149, 316
Cab. Planificare Familiala	Horezu, Strada Alexandru Ioan Cuza 9	0250860620 int: 129

Reflectați asupra următoarelor lucruri

1. Faceți suficiente exerciții fizice?
2. Cum ați putea deveni mai activ?
3. Ce fel de exerciții fizice vă plac?
4. Cât de mult timp ați putea afecta în fiecare săptămână practicării exercițiilor fizice?
5. Ați dori să executați aceste exerciții fizice singur sau în echipă?
6. A trecut mult timp de când nu ați mai făcut exerciții fizice sau aveți probleme de sănătate? Consultați medicul.

Faceți mișcare!

1. Începeți lent și gradați efortul!
2. Nu vă așteptați la miracole peste noapte!
3. Nu uitați - ceea ce are importanță este cât de des faceți aceste exerciții - așa că nu diminuați ritmul!

Institutul de Management al Serviciilor de Sănătate
IMSS

INSTITUTUL DE MANAGEMENT AL SERVICIILOR DE SĂNĂTATE
CENTRUL NAȚIONAL DE PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI PROGRAME

Str. Vaselor 31, Sect. 2, 73258, București, OP. 10
Secretariat: tel. 2527834, 2527893, fax 2523014
Centrală: 2520425,2523551,2528022,6426468
E-mail: IMSS@DNT.RO



grafic design: dan burugă
Advertising Agency telefax Tel: 330.47.16

SE DISTRIBUIE GRATUIT

Faceți mișcare!



Cine are nevoie de mișcare?

Noi toți avem nevoie de exerciții fizice, iar ultimele statistici arată că populația nu face suficientă mișcare! Este ușor să găsim scuze "Sunt prea ocupat" sau "Nu pot fi deranjat". Dar dacă ținеți la sănătatea dumneavoastră, trebuie să faceți exerciții fizice.

De ce să facem exerciții fizice?

Practicarea exercițiilor fizice ajută la

menținerea sănătății!

Exercițiile fizice practicate în mod regulat vor face ca inima dumneavoastră să funcționeze mai bine și vă ajută la scăderea nivelului colesterolului și a tensiunii arteriale. De asemenea, exercițiile fizice vă protejează împotriva unor îmbolnăviri serioase ca bolile de inimă, diabetul și comoția cerebrală.

Veți avea mai multă

e n e r g i e !

Dacă practicați în mod regulat exerciții fizice, veți observa că dispuneți de un surplus de energie atunci când aveți nevoie. Veți fi surprins cât de plin de energie vă veți simți!

Exercițiile fizice reduc **stressul!**

Exercițiile fizice vă vor ajuta să vă relaxați deoarece reduc tensiunea din mușchi. Vă vor sustrage de la problemele dumneavoastră, așa că, având mintea limpede, veți putea să le rezolvați mai ușor. De asemenea, veți descoperi că dormiți mai bine.

Vă ajută să vă mențineți **greutatea ideală**

Dacă veți consuma mai multe calorii decât are nevoie organismul dumneavoastră, veți lua în greutate. În timpul exercițiilor fizice, și încă o perioadă după ce le-ați terminat, organismul dumneavoastră va utiliza caloriile mai repede decât în mod obișnuit. Acest lucru vă va ajuta să țineți sub control greutatea - dar fiți atenți și la ceea ce mâncați!

Vă mențineți **mobili!**

Exercițiile fizice practicate în mod regulat vă vor îmbunătăți mobilitatea corpului așa că executați activitățile care vă plac și când veți mai îmbătrâni, vă vor ajuta să rămâneți independent.

Exercițiile fizice înseamnă **distracție!**

Dacă alegeți un exercițiu fizic care vă place, mișcarea va deveni o plăcere și nu o corvoadă. De asemenea, vă va ajuta să vă faceți prieteni.

Ce fel de exerciții fizice să practicăm?

Începeți prin a introduce anumite exerciții fizice în programul dumneavoastră zilnic. Aceasta poate să însemne:
să urcați pe scări, nu cu liftul
să mergeți pe jos, nu cu mașina sau cu autobuzul
sau să practicați grădinăritul
Ca să rămâneți suplu/ă, faceți în fiecare zi câteva mișcări simple.
Odată ce ați început, faceți mișcare în aer liber, ceea ce vă va ajuta să vă păstrați forța și energia și va face ca inima să bată mai rapid iar pulsul să fie mai accelerat.
Exemple de exerciții în aer liber:
•mersul rapid •înotul •tenisul •badmintonul •fotbalul •alte sporturi care se practică în echipă •ciclismul •dansul •joggingul (alergare)
Pentru că nu puteți să "stocați" această formă fizică excepțională, încercați să faceți exerciții fizice în mod regulat. Acest lucru nu costă și nu vă ia prea mult timp. Faceți în așa fel încât să le adaptați la stilul dumneavoastră de viață.

Sfaturi

1. Practicați exerciții fizice de cel puțin trei ori pe săptămână. În zilele în care nu faceți aceste exerciții, permiteți organismului dumneavoastră să se relaxeze.
2. Practicați exercițiile respective la un nivel care să vă accelereze bătăile inimii, dar care să vă permită să întrețineți o conversație.
3. Fiecare ședință trebuie să dureze 20-30 minute.
4. Exercițiile nu trebuie să provoace dureri. Dacă aveți dureri - opriți-vă!
5. Nu practicați mereu aceleași exerciții. Evitați plictiseala - creați împreună cu prietenii dumneavoastră o echipă și transformați aceste exerciții într-un lucru distractiv!

PERSOANELE INFECTATE TREBUIE IZOLATE?

NU. SIDA nu se transmite prin aer sau prin obiecte. De aceea **NU EXISTĂ NICI UN MOTIV PENTRU A-I IZOLA PE CEI INFECTAȚI.**

O astfel de măsură nu ar duce decât la:

- creearea unui fals sentiment de securitate la persoanele neinfectate, sentimentul ca orice pericol a fost astfel înlăturat
- transformarea problemei HIV/SIDA într-un tabu, făcând astfel mai dificilă prevenirea îmbolnăvirii, conştientizarea populaţiei şi îngrijirea bolnavilor

CE POATE FACE FIECARE DINTRE NOI PENTRU PREVENIREA ACESTEI MALADII

* Să fii informat despre pericolul pe care-l reprezintă SIDA pentru fiecare dintre noi. Să cunoşti datele esenţiale despre HIV, căile de transmitere şi modalităţile de prevenire a îmbolnăvirii

SIDA POATE AFECTA PE ORICINE

Conştientizarea acestui pericol este un prim pas fundamental în lupta împotriva SIDA.

* Să vorbeşti cu copilul tău despre SIDA

Părinţii şi profesorii au un rol fundamental în prevenirea răspândirii infecţiei în rândul tinerilor. A nu le vorbi despre SIDA poate însemna a-i condamna să moară mai târziu din neştiinţă.

A vorbi despre SIDA înseamnă a vorbi despre sexualitate, iar mulţi părinţi sau profesori nu sunt pregătiţi pentru o astfel de discuţie, sau o considera lipsită de importanţă. Descoperirea sexualităţii este o componentă firească în dezvoltarea normală a copilului. Rolul tău ca părinte sau profesor este de a-l ajuta să adopte o atitudine echilibrată şi corectă faţă de sexualitate.

* Să înţelegi şi să arăţi compasiune.

Informându-te corect despre SIDA vei putea înţelege mai bine drama celor infectaţi, singurătatea, disperarea, suferinţa unor oameni care ştiu că vor muri. A înţelege problema SIDA nu înseamnă a emite judecăţi şi acuzaţii la adresa altora, ci a combate ideile greşite, zvonurile, reacţiile necontrolate ale celor mai puţin informaţi decât tine

* Să adopţi tu însuţi un comportament adecvat care te pune în afara pericolului de infectare. Informarea nu este suficientă. Ea trebuie aplicată în viaţa personală.

NU UITA CĂ VIAŢA TA DEPINDE DOAR DE TINE ŞI DE HOTĂRÂRILE PE CARE LE IEI.

***ŞI NU ÎN ULTIMUL RÂND:**

Să devii conştient de riscuri înseamnă să previi şi să acţionezi pentru binele tău şi al celorlalţi. Descoperind infecţia din timp, poţi începe un tratament adecvat ce îţi poate prelungi viaţa. Testarea se poate face gratuit la laboratorul de serologie al Autorităţii de Sănătate Publică Ialomiţa.

MERGI CHIAR ASTĂZI LA LABORATORUL DE SEROLOGIE DIN CADRUL ASP IALOMIŢA ŞI SOLICITĂ TESTARE HIV GRATUITĂ.



SĂNĂTATEA TA ŞI A CELOR DIN JURUL TĂU DEPINDE DE TINE!

DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VÂLCEA

Promovarea Sănătăţii şi Educaţie pentru Sănătate



SIDA

CE TREBUIE SĂ ŞTIM

CE TREBUIE SĂ ŞTIM DESPRE SIDA

S-a subestimat şi se subestimează încă **pericolul pe care SIDA îl reprezintă pentru întreaga omenire şi pentru fiecare dintre noi.**

Până de curând s-a crezut că SIDA este exclusiv boala homosexualilor, a prostituatelor, a toxicomanilor, a persoanelor cu o viaţă sexuală dezordonată, a celor săraci şi marginalizaţi. Astăzi însă, numărul de cazuri de infectare sau îmbolnăvire în rândul persoanelor aşa-zis "normale" este în continuă creştere.

Pericolul este cu atât mai mare cu cât, în ciuda progreselor făcute în cercetare, încă nu există tratament eficient împotriva acestei maladii.

De aceea **prevenirea îmbolnăvirii** este **singura armă eficientă de care dispunem**, iar **informarea, corectă, responsabilitatea, schimbarea comportamentului** constituie **principalele mijloace de prevenire.**

CE ESTE SIDA?

SIDA înseamnă Sindromul Imunodeficitar Dobândit şi este cauzată de Virusul Imunodeficienţei Umane (HIV).

Din momentul infectării unei persoane cu HIV, aceasta devine purtătoare a virusului, fără a fi în mod automat bolnavă de SIDA, dar putându-l transmite altora în orice stadiu al bolii.

HIV vătămează sistemul imunitar prin distrugerea leucocitelor, al căror rol în organism este acela de a preveni şi a combate infecţiile.

În condiţiile unui organism cu un sistem imunitar slăbit, alte infecţii sau boli care în mod normal sunt rare sau putin periculoase, pot deveni fatale. Când boala atinge acest stadiu, ea este cunoscută sub numele de SIDA.

EXISTĂ TRATAMENT SAU VACCIN CARE SĂ VINDECE SIDA?

NU. Există anumite tipuri de tratamente care se folosesc pentru combaterea manifestărilor maladiei, dar nici unul nu distruge virusul din organism şi nu duce la o vindecare totală.

CUM SE TRANSMITE INFECŢIA CU VIRUSUL HIV?

EXISTĂ 3 CĂI DE TRANSMITERE A INFECŢIEI:

- Prin contact sexual neprotejat (fără prezervativ)
- Direct, prin sânge infectat, sau prin folosirea în comun a acelor, seringilor, instrumentarului medical tăios nesterilizat sau incorect sterilizat
- De la mama infectată la copil - pe perioada sarcinii, la naştere, sau în perioada alăptării.

Pentru fiecare cale de transmitere există mijloace de prevenire a îmbolnăvirii.

CUM NU SE TRANSMITE HIV?

HIV NU SE TRANSMITE:

- vorbind, atingând sau dând mâna cu cineva infectat
- prin mâncare sau veselă (farfurii, pahare, tacâmuri) folosite în comun
- prin telefoane publice, toalete publice, la piscine sau la saună
- prin insecte; prin animale domestice
- în mijloacele de transport în comun, ascensoare
- la locul de muncă, în grădiniţe sau şcoli
- prin îmbrăcaminte, obiecte personale, lenjerie.

MIJLOACE DE PREVENIRE A TRANSMITERII INFECŢIEI PE CALE SEXUALĂ

Calea sexuală reprezintă principala cale de transmitere a infecţiei cu HIV. Există trei modalităţi de prevenire:

a. Abstinenţa - modalitatea cea mai sigură de prevenire a transmiterii infecţiei pe cale sexuală.

b. Fidelitatea reciprocă în cadrul unui cuplu. Prevenirea infectării pe cale sexuală trebuie să preocupe pe oricine, inclusiv pe dumneavoastră care trăiţi o relaţie de cuplu.

c. Folosirea corectă a prezervativului pentru orice contact sexual.

Datorită pericolului pe care îl reprezintă SIDA pentru fiecare dintre noi şi, pentru că **PREZERVATIVUL REPREZINTĂ SINGURUL MIJLOC EFICIENT** de protecţie împotriva infectării cu HIV pe cale sexuală, el trebuie să devină un element firesc în viaţa fiecăruia. **A NU-L FOLOSI ESTE O DOVADĂ DE IRESPONSABILITATE ŞI INCONŞTIENŢĂ ATÂT FAŢĂ DE PROPRIA SĂNĂTATE ŞI VIAŢĂ, CÂT ŞI FAŢĂ DE SĂNĂTATEA ŞI VIAŢA PARTENERULUI.**

NU UITAŢI: Nu poţi ştii cine este şi cine nu este infectat cu HIV. Un singur raport sexual neprotejat cu o persoană infectată este suficient pentru a-ţi transmite infecţia. Cu cât aveţi mai mulţi/multe partenere, cu atât creşte riscul de infectare cu HIV.

MIJLOACE DE PREVENIRE A TRANSMITERII INFECŢIEI PRIN SÂNGE, SERINGI, INSTRUMENTAR

- evitarea, în măsura posibilului a transfuziilor de sânge şi a tratamentelor injectabile
- folosirea pentru transfuzii numai a sângelui testat
- sterilizarea corectă a instrumentarului medical după fiecare utilizare
- folosirea acelor, seringilor şi instrumentarului de unică folosinţă



MIJLOACE DE PREVENIRE A TRANSMITERII HIV DE LA MAMA INFECTATĂ LA COPIL

Sarcina nu este recomandată la femeile HIV positive deoarece:

- poate grăbi evoluţia infecţiei spre SIDA la mamă, afectându-i astfel sănătatea şi scurtându-i viaţa
- există riscul transmiterii infecţiei la copil, a cărui speranţă de viaţă va fi foarte mică

Dacă sarcina nu este prea înaintată, se poate recomanda o întrerupere de sarcină. **NIMENI ÎNSĂ NU POATE OBLIGA O FEMEIE SEROPOZITIVĂ SĂ NU AIBE COPII.**

De asemenea, bărbaţilor seropozitivi le este recomandat să nu aibe raporturi sexuale cu intenţia de procreere deoarece:

- îşi vor infecta partenerele
- sarcina poate declanşa boala mai repede la femeia seropozitivă
- există riscul de a transmite infecţia şi copilului

3. De ce ne îngrăşăm?

Consumăm prea multă grăsime animală (untură, unt, smântână), mai ales sub formă ascunsă în mezeluri, prăjituri, produse de patiserie, înghețată.

Mâncăm prea multe dulciuri, bem sucuri îndulcite artificial.

Consumăm multe produse bogate în calorii, în special de tip fast food (pizza, snacks, pateuri etc.)

Porțiile de mâncare sunt deseori prea mari.

Petrecem prea mult timp în casă, în fața TV, a computerului, în loc să facem sport în aer liber.

Consumăm alimente chimizate, care determină dereglări metabolice: margarină, băuturi răcoritoare, înghețată, snacks, chips, supele din plic, gumă de mestecat.

4. Care sunt consecințele obezității ?

Consecințe psiho-sociale: apar sentimente de inferioritate, şi respingere din partea colegilor, ceea ce poate duce la frustrare, depresie.

Consecințe respiratorii: respirație mai dificilă.

Consecințe locomotorii: picior plat, genunchi în forma de x, accentuarea curburilor fiziologice ale curburilor fiziologice ale coloanei vertebrale (cifoza, lordoza), dureri articulare.

Consecințe metabolice: tulburări de transformare în organism a grăsimilor şi zaharurilor(ex. diabet zaharat).

Consecințe cardio-vasculare: hipertensiune arterială, ateroscleroză, cardiopatie ischemică, mai ales la adulți.

Consecințe cutanate: iritații ale pielii, infecții, mâncărimi.

Alte complicații: dureri de cap, oboseală, tulburări menstruale, acnee, constipație, digestie dificilă.

5. Sfaturi pentru părinți

Mâncărurile se prepara în special prin fierbere, coacere în cuptor, sau la grătar. Se evită prăjirea alimentelor.

Se va ține cont de preferințele culinare ale copiilor, încurajându-se gusturile pentru alimentele sănătoase.

Obiceiurile alimentare se vor schimba treptat.

Familia trebuie să ajute şi să încurajeze copilul.

Alimentația sănătoasă să fie adoptată de întreaga familie.

6. Alimente potrivite pentru fiecare dintre noi

Pe primul plan se afla cerealele şi produsele pe bază de cereale integrale (pâine neagră, cu semințe, fulgi de cereale de tip musli), legume, fructe, lapte şi derivate din lapte degresat (urdă, brânză de vaci, caş).

Ouăle să se consume în cantitate de maxim 3 pe săptămână.

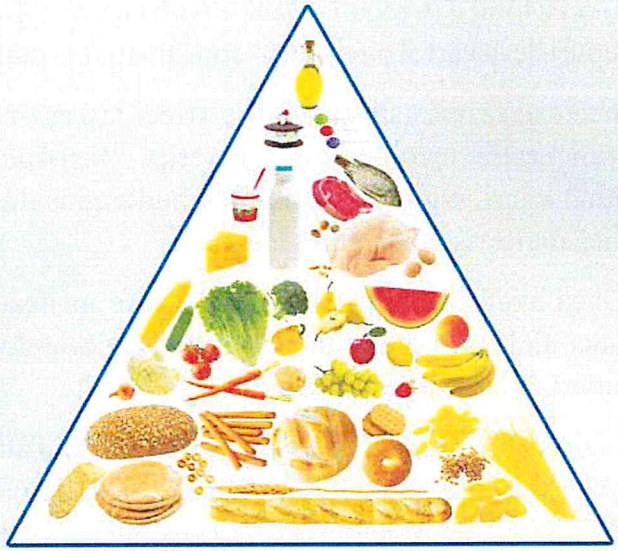
Grăsimile consumate trebuie să fie sub formă de uleiuri vegetale.

Carnea preferabilă este cea albă (pasăre, peşte).



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VÂLCEA

COMPARTIMENTUL
PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII



CELE 6 GRUPE ALE PIRAMIDEI ALIMENTARE

1. Cereale şi produse din cereale: pâine integrală, fulgi şi cereale;
2. Legume: în special cele portocalii şi cu frunze verzi: morcovi, roşii, salată, varză etc.
3. Fructe: de preferat în stare proaspătă.
4. Lapte degresat şi derivate: iaurt, sana, brânză de vaci
5. Carne slabă: pui, peşte.
6. Grăsimi şi dulciuri : uleiuri de proveniență animală, preparate din fructe.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Cu ajutorul piramidei, analizați-vă alimentația. Mâncărurile şi produsele pe care le consumați (în mod obişnuit compun sau nu o alimentație sănătoasă? Dacă e vorba de produse din cele doua grupuri de la baza piramidei - de pildă legume, paste sau orez totul e în regulă. Dacă e vorba de cele două grupuri de la vârful piramidei - consumați mai puțin.

• Încercați să rezistați tentației de a trece la o aşa-zisă "alimentație occidentală" de tip "fast-food" (hamburgeri, etc.) – conține prea multe grăsimi şi ridică multe riscuri pentru sănătate.

• Daca aveți posibilitatea de a alege ce mâncați - atunci alegeți în majoritate alimente din cele două grupuri de la baza piramidei.

• CONSUMAȚI ZILNIC MAI MULȚI CARTOFI, MAI MULTĂ PÂINE, OREZ, FULGI DE CEREALE - ŞI MANCAȚI ÎN FIECARE ZI CEL PUȚIN 5 PORȚII DE LEGUME ŞI FRUCTE.

• Dacă nu aveți cu adevărat şansa de-a vă alege meniul, atunci variați modul de preparare - astfel încât să evitați consumul prea mare de grăsimi şi uleiuri. În loc să prăjiți mâncarea - fierbeți, frigeți sau coaceți. Încercați să introduceți în meniu, de câte ori puteți, legume, zarzavaturi şi fructe proaspete.

• Dacă mâncați alimente cu multe grăsimi animale şi uleiuri, încercați să reduceți cantitatea acestora - de exemplu, gătiți legumele fără să adăugați grăsimi.

• Spălați foarte bine fructele, legumele şi zarzavaturile. Dacă e cazul, aplicați măsurile de precauție recomandate oficial pentru evitarea riscurilor produse de legumele şi fructele contaminate cu substanțe chimice sau pesticide.

• Dacă aveți posibilitatea, mâncați cât mai multe legume cultivate în gradina proprie.

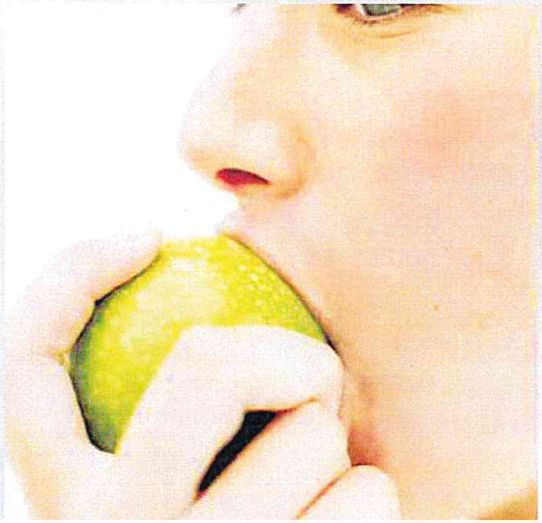
• Evitați pe cât posibil excesul de sare în mâncare - reduceți astfel riscul de hipertensiune. Dacă e cazul - deci la recomandarea medicului - puteți preveni problemele puse de deficiența iodului în organism adăugând în mâncare mici cantități de sare cu iod.

• Dacă beți ceai - aşteptați să treacă două ore de la masă. Ceaiul conține substanțe ce pot împiedica absorbția fierului.

• Femeile care doresc să rămână însărcinate trebuie să prevină riscul anemiei - ce poate da complicații în timpul naşterii şi după aceea. Acest lucru se poate face consumând alimente bogate în fier şi vitamina C (legume şi fructe proaspete) şi evitând alimentele care împiedică absorbția fierului (ceaiul de exemplu).

• Pentru sugari cea mai bună hrana este laptele matern. În primele şase luni de viață alimentația n-ar trebui să conțină nimic altceva (deci fără lapte praf, apă îndulcită, ceaiuri etc.) şi se poate continua până la vârsta de doi ani.

Dar lucrul cel mai important e să mâncați cat mai multe legume şi fructe şi cât mai puține grăsimi.



1. Recomandări generale

Cantitatea de alimente consumată zilnic să fie în funcție de vârstă, pentru că ea este deseor supraestimată din cauza obiceiurilor alimentare nesănătoase ale adulților.

Trebuie să consumăm zilnic alimente din fiecare grupă.

Alimentele să fie cât mai variate, pentru a se asigura necesarul zilnic de calorii.

Alimentele să fie repartizate pe un număr de 5 mese zilnic (3 mese principale şi 2 gustări).

Micul dejun este o masă foarte importantă! Micul dejun creşte performanțele şcolare şi cele fizice.

Este bine să ne controlăm greutatea corporală în mod regulat. Să practicăm sporturile preferate, mai ales în aer liber.



2. Ce se întâmplă dacă mâncăm prea mult?

Alimentele consumate în cantitate prea mare duce la dezvoltarea în exces a grăsimii corporale, proces numit OBEZITATE.

Există tabele în funcție de înălțime, greutate, vârstă, sex, pe baza cărora se poate determina exact dacă suntem prea graşi.

Obezitatea poate avea ca şi cauze factori genetici (moşteniți), dar cel mai frecvent ea este determinată de obiceiurile alimentare din familie: timpul dedicat meselor, cantitatea şi calitatea alimentelor, ritmul în care mestecăm.

CINE ARE NEVOIE DE MISCARE

Noi toti avem nevoie de exercitii fizice, iar ultimele statitistici arata ca populatia nu face suficienta miscare! Este usor sa gasim scuze "sunt prea ocupat "sau "Nu pot fi deranjat". Dar daca tineti la sanatatea dumneavoastra, trebuie sa faceti exercitii fizice.



DE CE SA FACEM EXERCITII FIZICE

Practicarea exercitiilor fizice ajuta la mentinerea sanatatii.

Exercitiile fizice practicate in mod regulat vor face ca inima dumneavoastra sa functioneze mai bine si va ajuta la scaderea nivelului colesterolului si a tensiunii arteriale.

De asemenea, exercitiile fizice va protejeaza impotriva unor imbolnaviri serioase ca bolile de inima,diabetul si comotia cerebrala.

Exercitiile fizice reduc stresul! Exercitiile fiziceva vor ajuta sa va relaxati deoarece reduc tensiunea din muschi. Va vor sustrage de la problemele dumneavoastra, asa ca, avand mintea limpede veti putea sa la rezolvati mai usor. De asemenea, veti descoperi ca dormiti mai bine.

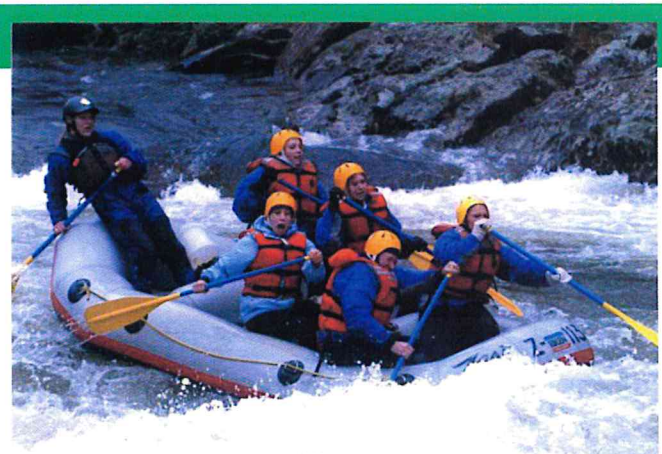
Va ajuta sa va mentineti greutatea ideala.
Daca veti consuma mai multe calorii decat are nevoie organismul dumneavoastra, veti lua in greutate. In timpul exercitiilor fizice, si inca o perioada dupa ce le-ati terminat, organismul dumneavoastra va utiliza caloriile mai repede decat in mod obisnuit. Acest lucru va va ajuta sa tineti sub control greutatea - dar fiti atenti si la ceea ce mancati.

VA MENTINETI MOBILITATEA!

Exercitiile fizice practicate in mod regulat va vor imbunatati mobilitatea corpului asa ca executati activitatile care va plac si cand veti mai imbatrani, va vor ajuta sa ramaneti independent.

EXERCITIILE FIZICE INSEAMNA DISTRACTIE!





Daca alegeti un exercitiu fizic care va place, miscarea va deveni o placere si nu o corvoada. De asemenea, va va ajuta sa va faceti prieteni.

Incepeti prin a introduce anumite exercitii fizice in programul dumneavoastra zilnic.Aceasta poate sa insemne: sa urcati pe scari nu cu liftul, sa mergeti pe jos nu cu masina sau cu autobuzul,,

Sa practicati gradinaritul. Ca sa ramaneti suplu faceti in fiecare zi cateva miscari simple.

Odata ce ati inceput, faceti miscarae in aer liber, ceea ce va va ajuta sa va pastrati forta si energia si va face ca inima sa bata mai rapid iar pulsul sa fie mai accelerat.

Exemple de exercitii in aer liber:
Mersul rapid; inotul; tenisul; fotbalul; alte sporturi care practica in echipa; ciclismul; dansul; joggingul.





Pentru ca nu puteti sa stocati aceasta forma fizica exceptionala incercati sa faceti exercitii fizice in mod regulat. Acest lucru nu costa si nu va ia prea mult timp. Faceti in asa fel incat sa le adaptati la stilul dumneavoastra de viata.

1.Practicati exercitii fizice de cel putin trei ori pe saptamana. In zilele in care nu faceti aceste exercitii, permiteti organismului dumneavoastra sa se relaxeze.

2.Practicati exercitiile respective la un nivel care sa va accelerati bataile inimii, dar care sa va permita sa intretineti o conversatie.

3.Fiecare sedinta trebuie sa dureze 20-30 minute.

4.Exercitiile nu trebuie sa provoace dureri. Daca aveti dureri opriti-va!

5.Nu practicati mereu aceleasi exercitii. Evitati plictiseala-creati impreuna cu prietenii dumneavoastra o echipa si transformati aceste exercitii intr-un lucru distractiv!

SFATURI PENTRU FIECARE ZI

Dupa cina plimbati-va in aer liber. Digestia va fi mai buna iar somnul mai odihnitor.

Urcati zilnic pana la 200 trepte si intariti astfel aparatul circulator, respiratia si metabolismul.

Plimbati-va o ora consumati un numar dublu de calorii decat daca ati viziona un program tv timp de o ora.

Nu lasati sa treaca nici macatr o zi fara sa practicati activitate fizica cel putin 15 minute.



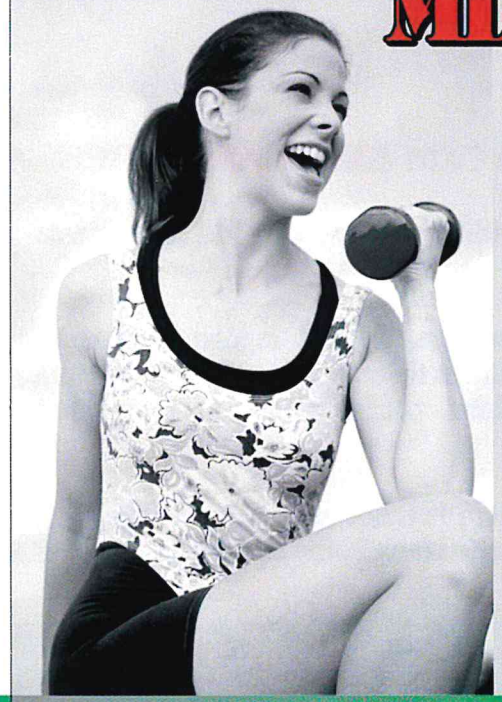
DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VÂLCEA
Promovarea Sănătăţii şi Educaţie pentru Sănătate

MISCAREA



REMEDIUL

MINUNE



TUBERCULOZA SE VINDECĂ

1. CE ESTE TUBERCULOZA?

Tuberculoza este o boală cauzată de infecția cu Mycobacterium tuberculosis (bacilul Koch) care se poate localiza în orice parte a corpului, dar mai frecvent la nivelul plămânilor. Tuberculoza netratată este letală.



2. CUM SE TRANSMITE TUBERCULOZA?

Tuberculoza este răspândită de oamenii bolnavi, nu de insecte, apă sau produse contaminate cu sânge. Bolnavul transmite tuberculoza prin aer, odată cu sputa eliminată. Când persoanele infectate tuşesc, strănută, vorbesc, râd sau cântă, ei împrăştie germeni ai TB, cunoscuți ca bacili, în aer. O persoană sănătoasă care inhalează aerul contaminat cu bacili poate deveni infectată. Aglomerația de acasă sau de la locul de muncă este considerată un factor favorizant.

Este important să înțelegem că există o diferență între a fi infectat cu bacili TB şi a avea boala. O persoană este infectată atunci când are bacilul TB în organism, dar nu face boala, fiind protejată de sistemul imunitar. Ea nu infectează alte persoane.

3. CINE SE POATE IMBOLNĂVI DE TUBERCULOZĂ?

Receptivitatea pentru infecția cu bacili Koch este generală. Oricine se poate îmbolnăvi de tuberculoză. Există însă anumite categorii de persoane care prezintă un risc crescut de îmbolnăvire:

- persoanele care locuiesc cu o persoană bolnavă de TBC;
- personalul medical care îngrijeşte bolnavii de TBC;
- consumatorii de alcool şi droguri;
- persoanele din categoriile sociale defavorizate (fără locuință, imigranți, şomeri);
- persoanele cu imunitate scăzută datorată altor afecțiuni (diabet, ulcer, boli psihice, HIV pozitive).

4. CUM SE MANIFESTĂ ACEASTĂ BOALĂ?

- tuse şi expectorație;
- febră care persistă;
- pierderi în greutate fără un motiv aparent;
- oboseală permanentă;
- lipsa poftei de mâncare;
- transpirație în timpul nopții;
- senzația de greutate în respirație şi dureri toracice;
- expectorație cu sânge.

5. CE FACEM DACĂ ACESTE SIMPTOME PERSISTĂ MAI MULT TIMP?

Daca simptomele, cu tot tratamentul prescris nu dispar în 2-3 săptămâni, solicitați un control de specialitate la cabinetul de pneumofiziologie pentru precizarea diagnosticului. Fiecare zi amânată întârzie tratamentul, agravează boala şi periclitează sănătatea celor din jur.

6. DREPTURILE ŞI OBLIGAȚIILE BOLNAVULUI DE TUBERCULOZĂ

- spitalizarea şi tratamentul sunt gratuite pe toată durata stabilită de medicul pneumolog, indiferent de calitatea de asigurat sau neasigurat a pacientului;
- bolnavii care au calitatea de angajat beneficiază de concediu medical pe toată durata tratamentului, până la vindecare;
- bolnavii care nu mai au calitatea de angajat dar întrunesc criteriile medicale şi administrative de pensionare, pot beneficia de pensie medicală până la vindecarea bolii.

PRINCIPALA OBLIGAȚIE A BOLNAVULUI DE TUBERCULOZĂ ESTE RESPECTAREA CU STRICTEȚE A TRATAMENTULUI SUB DIRECTA SUPRAVEGHERE A MEDICULUI PNEUMOLOG ŞI A MEDICULUI DE FAMILIE.

7. DE CE TREBUIE DESCOPERITĂ LA TIMP TUBERCULOZA?

Tuberculoza se poate vindeca dacă bolnavul respectă regulile de tratament stabilite de medic:

- tratamentul se instituie în spital;
- bolnavul contagios va fi spitalizat pe o perioadă de aproximativ 60 zile;
- durata tratamentului este în medie de 6 luni;
- fiecare priză de medicamente va fi administrată sub directa observaţie a unui cadru medical atât pe durata spitalizării cât şi în perioada ambulatorie a tratamentului;

Numai un tratament corect şi complet poate asigura vindecarea.

Tuberculoza neglijată şi netratată se agravează, se cronicizează şi poate provoca chiar moartea bolnavului.

Dacă aţi avut neşansa să vă imbolnăviţi, urmaţi cu regularitate tratamentul prescris de medic. Astfel vă refaceţi sănătatea şi vă feriţi familia de îmbolnăvire.

8. DACĂ SUNT BOLNAV, TREBUIE SĂ IAU TOATE MEDICAMENTELE?

Dacă iei toate medicamentele aşa cum îţi sunt prescrise, ai mai mult de 95% şanse de a te vindeca. Chiar dacă simptomele vor dispărea după câteva săptămâni, nu înceta tratamentul! Bacilii tuberculozei încă rezistă în plămâni. Ei se vor înmulţi repede şi vor crea alţi bacili, mult mai rezistenţi.

9. CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ NU IAU TOATE MEDICAMENTELE?

Dacă nu iei toate medicamentele cu regularitate va fi mult mai greu să distrugi bacilii din plămâni, aceştia devin rezistenţi, iar în scurt timp medicamentele nu vor mai avea efect. De asemenea, este posibil să transmiţi celor din jur o formă mai puternică şi mai puţin curabilă – cunoscută sub numele de „Tuberculoza rezistentă la medicamente”.

10. CUM POATE FI PREVENITĂ TUBERCULOZA?

Putem adopta în mod conştient şi responsabil un stil de viaţă sănătos:

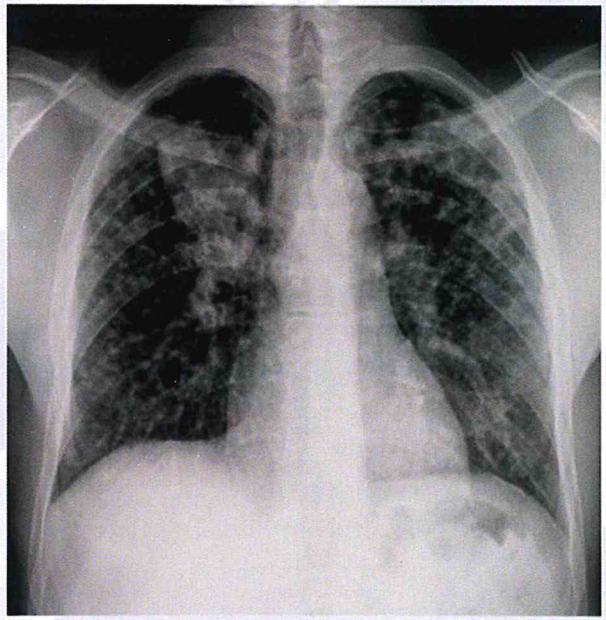
1. alimentaţie echilibrată
2. aerisirea corespunzătoare a spaţiului de locuit
3. renunţarea la consumul de alcool şi droguri
4. renunţarea la fumat
5. prezentarea la medic în cel mai scurt timp de la apariţia unor semne de boală.

De asemenea, este în interesul fiecăruia să ne asigurăm că cei care sunt bolnavi de tuberculoză, sunt trataţi. Cel mai bun mod de a preveni răspândirea bolii este îngrijirea în mod corect a bolnavilor.



10

ÎNTREBĂRI ŞI RĂSPUNSURI CARE NE AJUTĂ SĂ LUPTĂM ÎMPOTRIVA TUBERCULOZEI



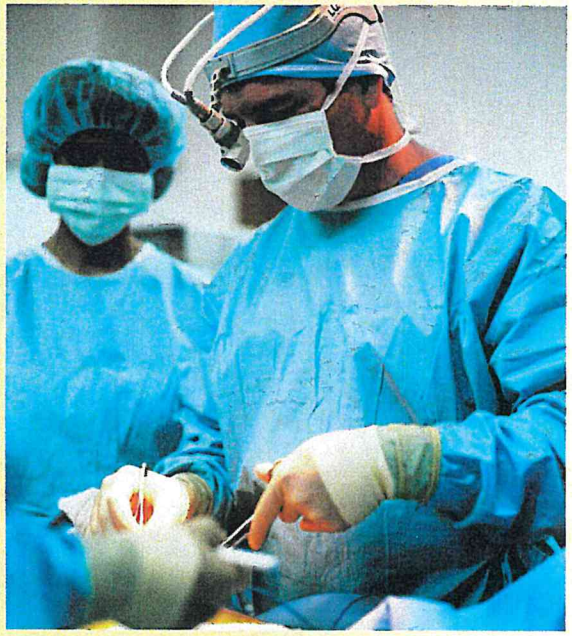
DESCOPERIND TUBERCULOZA MAI DEVREME, VĂ REFACEŢI MAI UŞOR ŞI FERIŢI FAMILIA, PRIETENII, COLEGII DE ACEASTĂ BOALĂ

DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VÂLCEA
Promovarea Sănătăţii şi Educaţie pentru Sănătate

HEPATITA VIRALĂ A

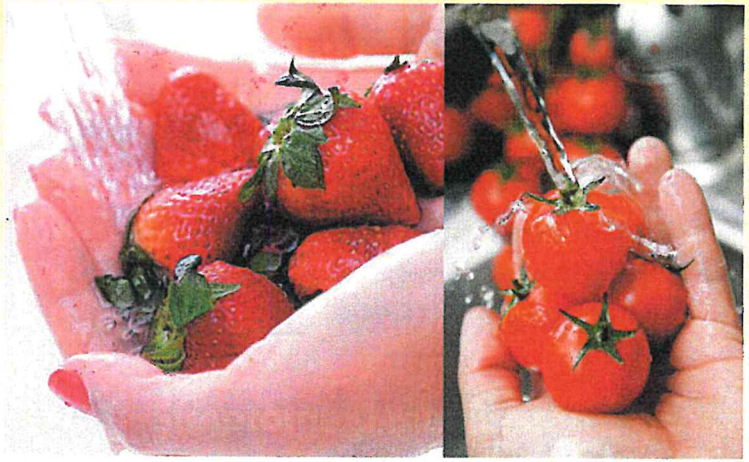
Definiţie

Hepatita virală A este o boală fecto-contagioasă acută, produsă de rusul hepatitic A. Se mai numeşte şi epatita epidemică, deoarece apare în care epidemice sau epidemii, mai ales copii.



Modalităţi de transmitere

Sursa de infecţie o reprezintă olnavii şi infectaţii inaparent (mai ecvent copii). Transmiterea este gestiva (fecal – orală) , prin ntaminare directă cu bolnavul (mai ecventă în colectivităţi) şi prin ntaminarea indirectă (alimente, apă ntaminate) - mai frecventă în epidemii.



Perioada de contagioziate este de 2 săptămâni înainte şi 1 săptămână după debutul bolii. Virusul este prezent la bolnavi în fecale, începând din ultima parte a perioadei de incubaţie şi în primele două săptămâni ale bolii.
Practic, omul se infectează frecvent în copilărie cu acest virus, dar şi ulterior de-a lungul anilor, astfel încât 80-85% dintre persoanele cu vârsta de peste 30 de ani au deja dezvoltati anticorpi faţă de acest virus (imunitate specifică).

Simptome şi manifestări

Incubaţia durează 15-50 de zile, fiind în medie 28 de zile. Probabilitatea de boala simptomatică este strict legată de vârstă: copiii mici fac forme asimptomatice de boală în majoritatea cazurilor; la adolescenţi formele acute sunt mai frecvente.

Hepatita acută A evoluează în trei stadii: pre-icteric, icteric, convalescenţă.

Debutul poate fi pseudo-gripal, gastro-enteric, cu febră, anorexie, astenie, apatie, disconfort digestiv (greaţă, vărsături, pierderea apetitului).
În stadiul următor apare icterul, adică coloraţia galbenă a sclerelor (albul ochilor) şi tegumentelor, urini hipercrome (închise la culoare) şi scaune decolorate. Durata icterului este de 2-4 săptămâni.

Convalescenţa este marcată de o lungă perioadă de astenie (oboseală)
Hepatita virală A evoluează în marea majoritate a cazurilor cu vindecare completă. Nu se cronicizează. Complicaţiile hepatice sau extra-hepatice apar mai ales la adulţi.



Tratament şi modalităţi de prevenire

Nu există un tratament specific, ci bazat pe administrarea de vitamine şi protectoare hepatice.

Igiena individuală riguroasă poate reduce riscul de contaminare, dar nu asigură o protecţie eficientă şi sigură. Evoluţia hepatitei cu virus A este aproape totdeauna favorabilă, cu o vindecare completă, fara sechele. Nu se cunosc hepatite cronice şi nici purtători cronici de virus A, după acest tip de hepatită. Perioada de convalescenţă este de 30-60 zile, perioadă în care se face un control periodic, clinic şi de laborator şi se consolideaza vindecarea.

Administrarea de imunoglobuline este o metodă rapidă , scumpă şi limitată în timp (asigură 3-6 luni de protecţie).

Vaccinarea este singura metodă cu adevărat sigură, rapidă şi eficace, asigurând protecţia pe termen lung împotriva hepatitei A.

Important de reţinut !

- Hepatita A este o problemă majoră de sănătate publică
- Boala apare mai frecvent la copii
- Hepatita A poate fi prevenită prin respectarea regulilor elementare de igienă
- Educaţia pentru sănătate trebuie începută la vârste mici
- Să învăţăm copiii să se spele cu apă potabilă şi săpun
- Medicul de familie vă poate sfătui cu privire la vaccinarea împotriva hepatitei A



DIRECŢIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VÂLC
Promovarea Sănătăţii şi Educaţie pentru Sănăt



CE TREBUIE SĂ ŞTIM DESPRE HEPATITA A

Ce este nicotina ?

Nicotina este o substanţă care dă dependenţă.

După renunţarea la fumat, lipsa nicotinei poate provoca o serie de simptome neplăcute: o senzaţie de foame şi creşterea poftei de mâncare, tulburări ale somnului, o senzaţie de iritare sau de deprimare ori un comportament distrat, superficial.

Simptomele provocate de absenţa nicotinei dispar după o vreme, dar până atunci, ai nevoie de sprijin suplimentar din partea familiei şi a prietenilor. Simptomele pot fi mult reduse cu ajutorul unor preparate care conţin nicotină - de pildă, gumă de mestecat sau plasturi cu nicotină.

Dacă eşuezi în tentativa de a renunţa la fumat, nu uita că slăbiciunea este în firea omului. Totul este să înveţi din greşelile făcute şi să încerci din nou.

Care sunt avantajele renunţării la fumat ?

Se reduce riscul unor boli grave.

Veţi avea mai mulţi bani de cheltuit pe mâncare mai bună, pe haine, pe concedii etc.

Veţi fi şi vă veţi simţi mai sănătoşi.

Vă veţi influenţa familia să adopte un stil de viaţa mai sănătos.



DIRECŢIA DE SANĂTATE PUBLICĂ VÂLCEA
Promovarea Sănătăţii şi Educaţie pentru Sănătate

FUMATUL

mod sigur de îmbolnăvire



CEL MAI SCUMP PLĂTIT MOFT



Riscurile consumului de tutun

Fumatul este cel mai mare risc la care singur îţi supui sănătatea, atât a ta cât şi pe a celor din jur.

Riscuri personale: boli respiratorii, boli cardiovasculare, cancere.

Riscuri pentru familie: boli respiratorii, infecţii pulmonare, infecţii ale nasului, gâtului şi urechilor.

Dacă fumezi, riscurile pentru sănătatea familiei cresc de două până la trei ori.

În cazul sugarilor expunerea la fumul de ţigară sporeşte riscul de moarte subită. Riscul infecţiilor respiratorii în primul an de viaţă este de două ori mai mare dacă unul sau ambii părinţi fumează. Copiii cu părinţi fumători suferă mai ales de infecţii ale nasului, gâtului şi urechilor decât cei cu părinţi nefumători. Dacă părinţii fumează, cel mai adesea şi copiii se vor apuca mai târziu de fumat.



Cum să renunţi la fumat în cinci paşi

1. Urmăreşte obiceiurile legate de fumat - când fumezi şi de ce?

2. Decide să renunţi la fumat chiar acum - indiferent de vârstă, riscurile pentru sănătate se vor reduce.

3. Alege ziua în care te laşi de fumat - cel mai bine o zi în care eşti cât mai ferit de stres, cât mai relaxat. Fii sigur că ai aruncat toate ţigările şi că nu mai ai în jur scrumiere, chibrituri sau brichete şi, gata, nu mai fuma !



4. Fii atent mai ales în momentele când ai putea simţi iar dorinţa de a fuma şi fă un efort de voinţă. În loc să fumezi, găseşte altceva de făcut.

5. Cere sprijinul celor apropiaţi. E mult mai uşor să rezistaţi tentaţiei, dacă efortul făcut e lăudat de familie şi de prieteni.

Riscurile consumului de tutun

Fumatul în timpul sarcinii poate afecta grav şansele naşterii unui copil sănătos.

Studiile arată că bolile legate de fumat determină multe decese premature, provoacă ani de suferinţă şi lasă handicapuri grele.

50% dintre cei ce fumează cu regularitate mor din cauza ţigărilor - jumătate din ei înainte de bătrâneţe. Abandonarea fumatului înainte de 40 de ani reduce aproape în totalitate riscurile. Dar renunţarea la fumat la orice vârstă poate reduce riscurile considerabil.

Dacă nu fumezi - nu te apuca.

Dacă fumezi, poţi reduce riscurile renunţând chiar acum.

Efectele asupra sănătăţii se vor simţi imediat.



FUMATUL E CEA MAI PROASTĂ GLUMĂ!