ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂŢII - 7 aprilie 2012

MISCAREA – REMEDIUL MINUNE

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.

VETI AVEA MAI MULTA ENERGIE!

Daca practicati in mod regulat exercitii fizice,veti observa ca dispuneti de un surplus de energie

atunci cand
aveti nevoie..

Exercitiile fizice reduc stresul! Exercitiile fizice va 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 mentineti greutatea ideala.

Daca vei consuma mai multe calorii decat are nevoie organismul dumneavoastra, veti lua in greutate , in timpul exercitiilor fizice, si inca operioada dupa ce le-ati terminat, oreganismul dunneavoastra 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 MOBILI!

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. 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 , badmintonul , fotbalul , alte sporturi care se 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 programm tv timp de o ora.

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

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂŢII - 7 aprilie 2012

Ø **Tema ZMS 2012** Îmbătrânirea şi sănătatea

* ZMS 2012 se organizează în contextul Anului European al Îmbătrânirii Active şi al Solidarităţi
i
î
ntre Genera
ţ
ii
de sub auspiciile Comisiei Europene

Ø **Scopul ZMS 2012**

Implicarea autorităţilor responsabile – de la decidenţi până la politicieni, precum şi a membrilor societăţii , vârstnici dar şi tineri, pentru a ajuta la protejarea şi îmbunătăţirea stării de sănătate o dată cu îmbătrânirea şi acţiona în scopul creării unei societăţi care apreciază şi recunoaşte vârstnicii ca fiind resurse valoroase şi susţine participarea lor deplină în societate
;

Obiectivele Zilei Mondiale a Sanatatii sunt urmatoarele :

• elaborarea unei analize de situaţie cu datele disponibile la nivel judeţean privind starea de sănătate şi problematica vârstnicilor;

• elaborarea de planuri de acţiune judeţene specifice pentru o îmbătrânire sănătoasă şi activă şi

crearea de medii de comunicare (forumuri, etc) pentru a asigura implicarea autorităţilor responsabile şi membrilor societăţii la elaborarea şi implementarea planurilor sus menţionate;

Sloganul ZMS 201

O stare bună de sănătate adaugă viaţă anilor – vârstnici sănătoşi, activi şi fericiţi!

Mesaje cheie

Ø Vârstnicii reprezintă membrii valoroşi ai societăţii. Combaterea discriminării de vârstă este apanajul societăţilor avansate.

Ø Comunităţile care acordă aprecierea cuvenită vârstnicilor şi încurajază participarea lor activă la viaţa socială sunt mai bine pregătite pentru încercările viitorului

Ø Sistemele de sănătate şi sociale trebuie adaptate nevoilor unei populaţii vârstnice în continuă creştere.

Ø Prin adoptarea unui stil de viaţă sănătos pe tot parcursul întregii vieţi puteţi avea o bătrâneţe activă, sănătoasă şi fericită.

Grupurile ţintă

Ø Furnizorii de servicii medicale (spitale, medici de familie, farmacişti).

Ø Primarii localităţilor.

Ø Alţi factori de decizie ai autorităţilor publice

Ø Organizaţiii ale societăţii civile (ONG) cu activitate în domeniu

Ø Cercetătorii în geriatrie, gerontologie, medicina preventivă, epidemiologie, demografie, sociologie.

Ø Jurnalişti.

Ø Organizaţii din sectorul privat cu activitate în domeniu (furnizori de servicii medico-sociale p entru v
â
rstnici).

Ø Vârstnicii, aparţinătorii, îngrijitorii /însoţitorii.

Ø Grupuri de tineri voluntari.

ZIUA MONDIALA A TUBERCULOZEI – 24.03.2012

10 INTREBARI SI RASPUNSURI CARE NE AJUTA SA LUPTAM IMPOTRIVA TUBERCULOZEI

TUBERCULOZA SE VINDECA

1.CE ESTE TUBERCULOZA?

Tuberculoza este o boala cauzata de infectia cu Mycobacterium tuberculosis (bacilul Koch) care se poate localiza in orice parte a corpului, dar mai frecvent la nivelul plamanilor. Tuberculoza netratata este letala.

2.CUM SE TRANSMITE TUBERCULOZA?

Tuberculoza este raspandita de oamenii bolnavi, nu de insecte, apa sau produse contaminate cu sange. Bolnavul transmite tuberculoza prin aer, odata cu sputa eliminata. Cand persoanele infectate tusesc, stranuta, vorbesc, rad sau canta, ei imprastie germeni ai TB, cunoscuti ca bacili, in aer. O persoana sanatoasa care inhaleaza aerul contaminat cu bacili poate deveni infectata. Aglomeratia de acasa sau de la locul de munca este considerata un factor favorizant.

Este important sa intelegem ca exista o diferenta intre a fi infectat cu bacili TB si a avea boala. O persoana este infectata atunci cand are bacilul TB in organism, dar nu face boala fiind protejata de sistemul imunitar. Ea nu infecteaza alte persoane.

3.CINE SE POATE IMBOLNAVI DE TUBERCULOZA?

Receptivitatea pentru infectia cu bacili Koch este generala. Oricine se poate imbolnavi de tuberculoza. Exista insa anumite categorii de persoane care prezinta un risc crescut de imbolnavire:

-persoanele care locuiesc cu o persoana bolnava de TBC

-personalul medical care ingrijeste bolnavii de TBC

-consumatorii de alcool si droguri

-persoanele din categoriile sociale defavorizate (fara locuinta, imigranti, someri)

-persoanele cu imunitate scazuta datorata altor afectiuni (diabet, ulcer, boli psihice, HIV pozitive)

4.CUM SE MANIFESTA ACEASTA BOALA?

- tuse si expectoratie

- febra care persista

- pierderi in greutate fara un motiv aparent

- oboseala permanenta

- lipsa poftei de mancare

- transpiratie in timpul noptii

- senzatia de greutate in respiratie si dureri toracice

- expectoratie cu sange

5.CE FACEM DACA ACESTE SIMPTOME PERSISTA MAI MULT TIMP?

Daca simptomele, cu tot tratamentul prescris nu dispar in 2-3 saptamani, solicitati un control de specialitate la cabinetul de pneumoftiziologie pentru precizarea diagnosticului. Fiecare zi amanata intarzie tratamentul, agraveaza boala si pericliteaza sanatatea celor din jur.

6.DREPTURILE SI OBLIGATIILE BOLNAVULUI DE TUBERCULOZA

-spitalizarea si tratamentul sunt gratuite pe toata durata stabilita de medicul pneumolog, indiferent de calitatea de asigurat sau neasigurat a pacientului

-bolnavii care au calitatea de angajat beneficiaza de concediu medical pe toata durata tratamentului, pana la vindecare

-bolnavii care nu mai au calitatea de angajat dar intrunesc criteriile medicale si administrative de pensionare, pot beneficia de pensie medicala pana la vindecarea bolii

PRINCIPALA OBLIGATIE A BOLNAVULUI DE TB ESTE RESPECTAREA CU STRICTETE A TRATAMENTULUI SUB DIRECTA SUPRAVEGHERE A MEDICULUI PNEUMOLOG SI A MEDICULUI DE FAMILIE

7.DE CE TREBUIE DESCOPERITA LA TIMP TUBERCULOZA?

TUBERCULOZA SE VINDECA

Tuberculoza se poate vindeca daca bolnavul respecta regulile de tratament stabilite de medic:

- tratamentul se instituie in spital

- bolnavul contagios va fi spitalizat pe o perioada de aproximativ 60 zile

- durata tratamentului este in medie de 6 luni

- fiecare priza de medicamente va fi administrata sub directa observatie a unui cadru medical atat pe durata spitalizarii cat si in perioada ambulatorie a tratamentului

Numai un tratament corect si complet poate asigura vindecarea.

Tuberculoza neglijata si netratata se agraveaza, se cronicizeaza si poate provoca chiar moartea bolnavului.

Daca ati avut nesansa sa va imbolnaviti, urmati cu regularitate tratamentul prescris de medic. Astfel va refaceti sanatatea si va feriti familia de imbolnavire

8.DACA SUNT BOLNAV, TREBUIE SA IAU TOATE MEDICAMENTELE?

Daca iei toate medicamentele asa cum iti sunt prescrise, ai mai mult de 95% sanse de a te

vindeca. Chiar daca simptomele vor disparea dupa cateva saptamani, nu inceta tratamentul! Bacilii tuberculozei inca rezista in plamani. Ei se vor inmulti repede si vor crea alti bacili, mult mai rezistenti.

9. CE SE INTAMPLA DACA NU IAU TOATE MEDICAMENTELE?

Daca nu iei toate medicamentele cu regularitate va fi mult mai greu sa distrugi bacilii din plamani, acestia devin rezistenti, iar in scurt timp medicamentele nu vor mai avea efect. De asemenea, este posibil sa transmiti celor din jur o forma mai puternica si mai putin curabila – cunoscuta sub numele de “Tuberculoza rezistenta la medicamente”

10.CUM POATE FI PREVENITA TUBERCULOZA?

Putem adopta in mod constient si responsabil un stil de viata sanatos:

1. alimentatie echilibrata

2. aerisirea corespunzatoare a spatiului de locuit

3. renuntarea la consumul de alcool si droguri

4. renuntarea la fumat

5. prezentarea la medic in cel mai scurt timp de la aparitia unor semen de boala

De asemenea, este in interesul fiecaruia sa ne asiguram ca cei care sunt bolnavi de tuberculoza, sunt tratati. Cel mai bun mod de a preveni raspandirea bolii este ingrijirea in mod corect a bolnavilor.

DESCOPERIND TUBERCULOZA MAI DEVREME, VA REFACETI MAI USOR SI FERITI FAMILIA, PRIETENII, COLEGII DE ACEASTA BOALA

DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA VALCEA

COMPARTIMENTUL DE

PROMOVAREA SANATATII