

</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p>

<p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal">

ZIUA

MONDIAL<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="VI">?

A S<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="VI">?<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="EN-US">N<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="VI">?<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="EN-US">T<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="VI">?<span style="font-size: 16pt; color: red;"

lang="EN-US">?Il 7 aprilie 2012</p> <p

class="MsoNormal"> </p> <p

class="MsoNormal">

<span style="font-size: 14pt; color: #00b050;"

lang="EN-US">MISCAREA ♦ REMEDIUL MINUNE</p> <p

class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">

</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;"

align="center"> </p> <h1><span

style="font-size: 14pt;" lang="EN-US">CINE ARE NEVOIE DE MISCARE</h1> <p

class="MsoNormal">

</p> <p class="MsoNormal"><span style="font-size: 14pt;"

lang="EN-US">Noi toti avem nevoie de exercitii fizice, iar

ultimele statistici 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.</p> <p

class="MsoNormal"> </p> <h1><span

style="font-size: 14pt;" lang="EN-US">DE CE SA FACEM EXERCITII FIZICE</h1> <p

class="MsoNormal">

</p> <p class="MsoNormal"><span style="font-size: 14pt;"

lang="EN-US">Practicarea exercitiilor fizice ajuta la mentinerea sanatatii.</p> <p

class="MsoNormal">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.</p> <p class="MsoNormal">De

asemenea, exercitiile fizice va protejeaza impotriva unor imbolnaviri serioase ca bolile de

inima,diabetul si comotia cerebrala.</p> <p class="MsoNormal"><span

style="font-size: 14pt;" lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal"><span

style="font-size: 14pt;" lang="EN-US">VETI AVEA MAI MULTA

ENERGIE!</p> <p

class="MsoNormal"> </p> <p

class="MsoNormal">Daca practicati in mod

regulat exercitiile 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

<p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-indent: -18pt;">◆

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

Urcati zilnic pana la 200 trepte si intariti astfel aparatul circulator,respiratia si metabolismul.</p>

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

Nu lasati sa treaca nici macar o zi fara sa practicati activitate fizica cel putin 15 minute.</p>

style="font-size: 16pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman"; color: red;" lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆Tema ZMS 2012 ◆b?tr◆irea ?i s?n?tatea </p> <p class="MsoNormal">* ZMS 2012 se organizeaz? ◆n contextul Anului European al ◆mb?tr◆nirii Active ?i al Solidarit??ii ◆ntre Genera?ii <span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;

font-family: "Times New Roman";" lang="EN-US">de sub auspiciile Comisiei Europene </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;"> Scopul ZMS 2012 </p> <p class="MsoNormal"> Implicarea autorit??ilor responsabile ♦ de la deciden?i p♦? la politicieni, precum ?i a membrilor societ??ii , v♦stnici dar ?i tineri, pentru a ajuta la protejarea ?i ♦bun?t???irea st?rii de s?n?tate o dat? cu ♦b?tr♦irea ?i ac?iona ♦ scopul cre?rii unei societ??i care apreciaz? ?i recunoa?te v♦stnicii ca fiind resurse valoroase ?i sus?ine participarea lor deplin? ♦ societate </p> <p class="MsoNormal"> le Zilei Mondiale a Sanatatii sunt urmatoarele : </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">♦ elaborarea unei analize de situa?ie cu datele disponibile la nivel jude?ean privind starea de s?n?tate ?i problematica v♦stnicilor; </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">♦ elaborarea de planuri de ac?iune jude?ene specifice pentru o ♦b?tr♦ire s?n?toas? ?i activ? ?i crearea de medii de comunicare (forumuri, etc) pentru a asigura implicarea autorit??ilor responsabile ?i membrilor societ??ii la elaborarea ?i implementarea planurilor sus men?ionate; </p> <p class="MsoNormal"> Sloganul ZMS 201 </p>

 </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt;">
 O stare bun? de s?n?tate
 adaug? via?? anilor ♦ v♦stnici s?n?to?i, activi ?i
 ferici?!
 </p> <p class="MsoNormal"><span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman"; color: #00b050;"
 lang="EN-US"> Mesaje cheie <span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman"; color: #00b050;"
 lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;"><span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: Wingdings;"
 lang="EN-US">♦
 V<span style="font-size: 14pt;
 line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";" lang="RO">♦<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";"
 lang="EN-US">rstnicii reprezint? membrii <span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;
 font-family: "Times New Roman";" lang="RO">valoro?<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";"
 lang="EN-US">i ai societ??i<span style="font-size: 14pt;
 line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";" lang="EN-US">i<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";"
 lang="RO">.C<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;
 font-family: "Times New Roman";" lang="RO">ombaterea
 discrimin?<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;
 font-family: "Times New Roman";" lang="EN-US">rii de v<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";"
 lang="RO">♦rst<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;
 font-family: "Times New Roman";" lang="RO">?este apanajul
 societa?<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;
 font-family: "Times New Roman";" lang="EN-US">ilor avansate.</p> <p

class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆Comunit??ile careacord? aprecierea cuvenit? v◆rstnicilor?i◆ncurajaz?participarea◆lor activ? la via?a social?suntmai bine preg?titepentru◆cerc?rileviitorului</p><p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆

style="font: 7pt "Times New Roman";"> Sistemele de s?n?tate ?i socialetrebuie adaptate nevoilor unei popula?i v◆rstnice◆n continu?cre?tere.</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆ Prin adoptarea unui stil de via?? s?n?tos pe tot parcursul ◆ntregii vie?i pute?i avea o b?tr◆e?e activ?, s?n?toas? ?i fericit?. </p> <p class="MsoNormal"> Grupurile ?<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%;

font-family: "Times New Roman"; color: #00b050;"

lang="EN-US">int<span style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman"; color: #00b050;"

lang="RO">?

 </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆ Furnizorii de servicii medicale (spitale, medici de familie, farmaci?ti).</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆ Primarii localit??ilor.</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆ Al?i factori de decizie ai autorit??ilor publice </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆ Organiza?ii

style="font-size: 14pt; line-height: 115%; font-family: "Times New Roman";" lang="VI">i ale societ?ii civile (ONG) cu activitate◆n domeniul</p><p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆Cercet?torii◆geriatrie, gerontologie, medicina preventiv?,epidemiologie, demografie, sociologie.</p><p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆Jurnali?ti.</p><p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆Organiza?ii din sectorul privat cu activitate◆n domeniul (furnizori de serviciimedico-sociale</p>

Roman";" lang="EN-US">pentru v◆rstnici).</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆V◆stnicii, apar?in?torii, ◆ngrijitorii /◆nso?itorii.</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 36pt; text-indent: -18pt;">◆Grupuri de◆tineri voluntari.</p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">◆</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">ZIUA MONDIALA A TUBERCULOZEI ◆ 24.03.2012</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">10 INTREBARI SI RASPUNSURI CARE NE AJUTA SA LUPTAM IMPOTRIVA TUBERCULOZEI</p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center">

TUBERCULOZA SE VINDECA</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal">1.CE ESTE TUBERCULOZA?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 18pt;">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.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 18pt;"> </p> <p class="MsoNormal">2.CUM SE TRANSMITE TUBERCULOZA?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 18pt;">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, stranut, 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.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 18pt;">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.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 18pt;"> </p> <p class="MsoNormal">3.CINE SE POATE IMBOLNAVI DE TUBERCULOZA?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify; text-indent: 18pt;">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:</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">-persoanele care locuiesc cu o persoana bolnava de TBC</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">-personalul medical care ingrijeste bolnavii de TBC</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">-consumatorii de alcool si droguri</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">-persoanele din categoriile sociale defavorizate (fara locuinta, imigranti, someri)</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">-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

black;" lang="EN-US"> </p> <p class="MsoNormal">7.DE CE TREBUIE DESCOPERITA LA TIMP TUBERCULOZA?</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt;"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt;">TUBERCULOZA SE VINDECA</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">Tuberculoza se poate vindeca daca bolnavul respecta regulile de tratament stabilite de medic:</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">- tratamentul se instituie in spital</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">- bolnavul contagios va fi spitalizat pe o perioada de aproximativ 60 zile</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">- durata tratamentului este in medie de 6 luni</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">- 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</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">Numai un tratament corect si complet poate asigura vindecarea.</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 18pt; text-align: justify;">Tuberculoza neglijata si netratata se agraveaza, se cronicizeaza si poate provoca chiar moartea bolnavului.</p> <p class="MsoNormal">Daca ati avut nesansa sa va imbolnaviti, urmati cu regularitate tratamentul prescris de medic. Astfel va refaceti sanatatea si va feriti familia de imbolnavire</p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal">8.DACA SUNT BOLNAV, TREBUIE SA IAU TOATE MEDICAMENTELE?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">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.</p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal">9. CE SE INTAMPLA DACA NU IAU TOATE MEDICAMENTELE?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">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 transmitsi celor din jur o forma mai puternica si mai putin curabila ♦ cunoscuta sub numele de ♦Tuberculoza rezistenta la medicamente♦</p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal"> </p>

lang="EN-US">10.CUM POATE FI PREVENITA TUBERCULOZA?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">Putem adopta in mod constient si responsabil un stil de viata sanatos:</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 0cm; text-align: justify; text-indent: 0cm;">1. alimentatie echilibrata</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 0cm; text-align: justify; text-indent: 0cm;">2. aerisirea corespunzatoare a spatiului de locuit</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 0cm; text-align: justify; text-indent: 0cm;">3. renuntarea la consumul de alcool si droguri</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 0cm; text-align: justify; text-indent: 0cm;">4. renuntarea la fumat</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: 0cm; text-align: justify; text-indent: 0cm;">5. prezentarea la medic in cel mai scurt timp de la aparitia unor semne de boala</p> <p class="MsoNormal"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: justify;"> 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.</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center">DESCOPERIND TUBERCULOZA MAI DEVREME, VA REFACETI MAI USOR SI FERITI FAMILIA, PRIETENII, COLEGII DE ACEASTA BOALA</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center">DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA VALCEA</p> <p class="MsoNormal" style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center;">COMPARTIMENTUL DE</p> <p class="MsoNormal">

style="margin-left: -18pt; text-align: center;" align="center"> PROMOVAREA
SANATATII</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: center;" align="center"> </p> <p class="MsoNormal"> </p>