



MINISTERUL TRANSPORTURILOR ȘI INFRASTRUCTURII

SPITALUL GENERAL CF SIMERIA

loc. SIMERIA, str. A. IANCU, nr. 26, jud. HUNEDOARA, ROMÂNIA

Tel. 0254/260681; Fax. 0254/260105; e-mail: secretariat@spitalgeneralcfsimeria.ro

www.spitalgeneralcfsimeria.ro

C.U.I.: 4375160

EDUCAȚIE SANITARĂ ȘI PREVENȚIE

Igiena

Hepatita A, cunoscută și drept boala mainilor murdare, este afecțiunea cel mai des răspândită care are drept cauză o igienă deficitară. Boala evoluează de obicei sub forma unor focare epidemice în familii, grădinițe, școli, tabere.

Hepatita A este însă doar una dintre bolile care pot fi dobândite ca urmare a lipsei de igienă. Spălarea frecventă a mainilor atunci când intri în casă, înainte de a mânca, spălarea fructelor și a legumelor sunt măsuri esențiale menite să prevină contaminarea organismului cu microbi sau virusuri.

De asemenea, o igienă bucală corespunzătoare poate preveni o serie de boli de inimă, diabetul, parodontoză, infecțiile respiratorii sau disfuncțiile erectile.

Apa testată microbiologic

Apa de la robinet este considerată potabilă. Ea trece printr-un proces de filtrare înainte să ajungă la robinete. De multe ori însă, din cauza rețelelor vechi, ea poate fi infestată cu microorganisme periculoase; de aceea, este indicat ca periodic, în cazul în care consumi apă de la robinet, să duci la laborator mostre pentru a fi testate.

Apa de fântână, în schimb, poate conține cantități mari de nitriti și nitrati, din această cauză este bine să se evite folosirea acesteia în special în cazul copiilor.

Aglomerarea

Mijloacele de transport în comun, marile magazine ori salile de cinema, mai exact zonele aglomerate pot fi o sursă puternică de îmbolnăvire.

Viroze, raceli, infestarea cu păduchi, hepatita sunt doar câteva dintre afecțiunile care pot fi dobândite ca urmare a expunerii unor asemenea medii. Evitarea pe cât posibil a acestor aglomerări reprezintă o metodă de profilaxie.

Intrarea în colectivitate a prescolarilor este, de asemenea, momentul în care se produc cele mai multe îmbolnăviri la această categorie de vârstă. Prevenirea răspândirii îmbolnăvirilor se face doar printr-o atenție sporită a părinților și prin evitarea contactului dintre copiii sănătoși și cei bolnavi.

Poluarea

Poluarea din atmosfera este asociata cu numeroase probleme de sanatate, cele mai importante fiind afectiunile pulmonare. Aerul poluat poate fi un factor major de risc inclusiv pentru autism, ADHD sau obezitate.

Ca masuri preventive, e importanta urmarirea raportului emis de meteorologi, care cuprinde si date privind nivelul poluarii din aer. In zilele in care concentratia de ozon din aer este foarte ridicata trebuie evitata petrecerea indelungata a timpului in mediul exterior.

Analize regulate

Una dintre masurile majore de evitare a imbolnavirilor o reprezinta efectuarea regulata a unui set de analize uzuale, care sa evidentieze eventuale predispozitii pentru imbolnaviri.

Analizele de sange, sumarul de urina, o electrocardiograma si o spirometrie sunt teste care arata cat de sanatosi suntem si care sunt factorii de risc la care suntem expusi.

Igiena alimentatiei

Un regim sănătos de alimentație trebuie să conțină anumite repere orientative ce încep cu orarul bine stabilit al meselor, un ambient adecvat si se termină cu evitarea alimentelor alterate sau cu termen de garanție, mai important de valabilitate, depășit.

- înainte de fiecare masă, păstrați-vă cateva minute pentru a vă liniști si relaxa;
- nu purtați discuții in contradictoriu cu ceilalți comeseni și nici la telefonul mobil;
- mestecați lent și bine, astfel veți avea posibilitatea de a savura pe deplin gustul mâncării, deoarece aceasta va veni în contact cu toate papilele linguale gustative;
- înghițiți încet și faceți mici pauze după fiecare 3-4 înghițituri, pentru a preveni aerofagia („înghițirea” de aer, ce vă umple stomacul în locul alimentelor);
- nu consumați apă in timpul meselor sau imediat după masă, deoarece aceasta modifică pH-ul sucurilor digestive, lăsând alimentele în bună parte nedigerate;
- respectați numărul de cel puțin trei mese în cursul unei zile – 3 mese și două gustări – și nu săriți peste micul dejun, acesta este obligatoriu;
- ultima masă a zilei trebuie luată cu cel puțin 3-4 ore înainte de culcare, pentru a avea un program optim de somn;
- după mesele bogate trebuie evitată poziția culcat, cel puțin o ora. În acest fel sunt prevenite tulburările digestive asociate unei hernii hiatale potențiale (alunecarea unei porțiuni de stomac din abdomen în torace, prin hiatusul esofagian al diafragmului – mușchiul despărțitor situat între torace si abdomen);
- după mese, nu este indicat efortul fizic sau intelectual, fiind necesar un repaus de 30 minute.
- evitați alimentele bogate in aditivi și conservanți, adaosurile pentru gust și aromele nenaturale, ce diminuează activitatea si eficacitatea sistemului imunitar. Alimentația cât mai naturală, preparată prin metodele clasice de fierbere sau coacere, fără grăsimi sau potențiatore de gust, este cea mai bună alegere.
- consumați fructe și legume proaspete în cantități cât mai mari;

Igiena corpului

Igiena corpului se asociaza cu activitatea corecta a organismului, duce la imbunatatirea schimbului de substante cu mediul, a circulatiei sangvine, digestiei alimentare, respiratiei, dezvoltarii posibilitatilor fizice si intelectuale a omului. Igiena corpului necesita, mai întâi de toate, pastrarea curateniei pielii. Pielea are un rol foarte important!

Odată cu plamanii, pielea participa la respiratie: prin sudoare se elimina în fiecare zi din organism, în jur de 700g de apa, și odata cu aceasta și substantele toxice, ce apar în urma activitatii vitale a organismului. În acelasi timp pielea apară organismul de agentii externi.
Spalarea se face pana la brau cu apa de temperatura camerei.
Mainile trebuie spalate cu sapun mai multe ori pe zi.
Unghiile de la maini trebuie taiate si permanent pastrate curate.

PREVENIȚI ÎMBOLNĂVIREA ADOPTÂND UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

1. Respectați principiile unei nutriții optime (cantități potrivite, variate și echilibrate).

Chiar dacă există sute de teorii ale unei diete sănătoase, cu informații mai mult sau mai puțin înțelese, sunt patru principii de bază referitoare la dieta de care trebuie să Țineți cont pentru a duce un stil de viață sănătos

1.1. Mănâncă alimente integrale, neprocesate.

Este aproape imposibil să se evite toate chimicalele și alimentele procesate din meniul zilnic, însă trebuie încercat consumarea a cât mai puține astfel de produse. În general, ceea ce intră în stomac ar trebui să aibă un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne. A se evita carbohidrații albi și zaharurile din meniu. Reducerea cantității de pâine, paste, prăjituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prăjiți și așa mai departe.

1.2. Varietatea în dieta.

Organismul nostru este complex și are nevoie de o cantitate variată de nutrienți pentru a funcționa corect. Prin urmare, trebuie consumate produse din mai multe grupe alimentare. Este nevoie de toți cei trei principali macronutrienți: proteine, grăsimi, carbohidrați. Cele mai sănătoase diete sunt cele bogate în grăsimi sănatoase și scăzute în carbohidrați. Este important a se consuma și produse care conțin acizi grași Omega-3: pește gras precum somonul, semințe de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanți și micronutrienții: toate vitaminele și mineralele de care organismul are nevoie pentru a funcționa optim.

1.3. Consumați cantități mari de legume.

Cele mai multe legume nu au calorii și dau o senzație de sațietate, sunt bogate în vitamine și minerale. Încercați să consumați cât mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sănatoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar și legumele crucifere precum conopida, broccoli și varza. Nu există o limită de legume pe care trebuie ingerate, spre deosebire de fructe. Și fructele sunt importante în dieta deoarece sunt bogate în antioxidanți și nutrienți, însă unele conțin mult zahăr și de aceea trebuie consumate cu moderatie.

1.4. Practică mâncatul conștient.

Acest ultim principiu al unui stil de viață sănătos în ceea ce privește dieta zilnică ne învață să fim conștienți de felul în care mâncăm. A se evita consumul de alimente în fața televizorului sau a calculatorului, în drum spre serviciu sau în orice altă activitate. Acordați mesei timpul și locul convenit pentru a vă bucura de acest obicei. În plus, mâncați doar atât cât să vă saturați: creierul tău îți va comunica mult mai repede când ai atins nivelul de saturație și astfel vei evita mâncatul compulsiv. E vorba despre a fi mai conștient de cum mănânci, decât despre ceea ce mănânci. Cei care mănâncă conștient sunt conștienți de obiceiurile lor alimentare și de cum mănâncă și sunt cu un pas înaintea senzației de foame.

În plus, mâncatul conștient nu te ajută doar la pierderea în greutate, ci ameliorează numeroase afecțiuni:

lupta împotriva diabetului, scăderea nevoii de a manca, scăderea tensiunii și nivelul colesterolului și totodată îmbunătățește și aspectul fizic.

2. Practicați orice activitate fizică.

Pentru a avea o viață lungă și fără boli, alături de o dietă sănătoasă trebuie și sport. Mai exact, orice tip de activitate fizică. Găsiți câteva exerciții sau sporturi care vă atrag și practicați-le constant. Încercați să faceți sport de două ori pe săptămână.

3. Oferiți organismului suficient timp să se odihnească (relaxare, somn).

Realitatea este că, dacă nu dormim suficient, nu vom avea un nivel optim de energie și de productivitate în ziua respectivă. Este important să vă treziți în fiecare dimineață la aceeași oră și să mergeți la culcare când vă simțiți obosiți. Dacă respectați acest principiu timp de câteva zile, organismul se va regla și va simți mai plin de energie pe zi ce trece.

4. Eliminați stresul din viața ta.

Stresul nu numai că vă face să fiți irascibili tot timpul, dar vă afectează și starea de sănătate. Există numeroase metode prin care puteți ține sub control stresul, de la yoga și meditație, până la practicarea unor sporturi și odihnă. Găsește cea mai eficientă modalitate care vă ajută să vă relaxați.

Puteți chiar să mergeți la cursuri de management al stresului sau la un psiholog, dacă considerați că nu reușiți singuri să eliminați stresul și aveți nevoie de ajutor calificat.

5. Gândește pozitiv pentru a avea un stil de viață sănătos.

Pentru a avea un stil de viață sănătos, evitați gândurile negative. Gândurile creează realitatea în care trăiți. Gândurile pozitive duc la sentimente și la emoții pozitive, care au un efect pozitiv asupra întregului organism. Citește cărți pozitive și îndeplinește sarcini pozitive (un hobby).

Persoanele care au o gândire pozitivă rezolvă mult mai bine o problemă, scapă mai repede dintr-o situație dificilă și obțin rezultate superioare (atât la nivel fizic, cât și intelectual). De asemenea, gândirea pozitivă vă crește imunitatea organismului.

Gândiți pozitiv! Gândiți inteligent!

6. Fii o persoană moderată.

Găsiți un echilibru în viața dumneavoastră. Puteți face aproape orice, dacă o faceți cu moderatie.