

EDUCATIE SANITARA SI PREVENTIE

Igiena

[Hepatita A](#), cunoscuta si drept boala mainilor murdare, este afectiunea cel mai des raspandita care are drept cauza o igiena deficitara. Boala evolueaza de obicei sub forma unor focare epidemice in familii, gradinite, scoli, tabere.

Hepatita A este insa doar una dintre bolile care pot fi dobandite ca urmare a lipsei de igiena. Spalatul frecvent al mainilor atunci cand intri in casa, inainte de a manca, spalarea fructelor si a legumelor sunt masuri esentiale menite sa previna contaminarea organismului cu microbi sau virusuri.

De asemenea, o igiena bucala corespunzatoare poate preveni o serie de [boli de inima](#), diabetul, parodontoza, infectiile respiratorii sau disfunctiile erectile.

Apa testata microbiologic

Apa de la robinet este considerata potabila. Ea trece printr-un proces de filtrare inainte sa ajunga la robinete. De multe ori insa, din cauza retelelor vechi, ea poate fi infestata cu [microorganism](#)e periculoase; de aceea, este indicat ca periodic, in cazul in care consumi apa de la robinet, sa duci la laborator mostre pentru a fi testate.

Apa de fantana, in schimb, poate contine cantitati mari de nitriti si nitrati, din aceasta cauza este bine sa se evite folosirea acesteia in special in cazul copiilor.

Aglomeratia

Mijloacele de transport in comun, marile magazine ori salile de cinema, mai exact zonele aglomerate pot fi o sursa puternica de imbolnavire.

Viroze, raceli, infestarea cu paduchi, hepatita sunt doar cateva dintre afectiunile care pot fi dobandite ca urmare a expunerii unor asemenea medii. Evitarea pe cat posibil a acestor aglomerari reprezinta o metoda de profilaxie.

Intrarea in colectivitate a prescolarilor este, de asemenea, momentul in care se produc cele mai multe imbolnaviri la aceasta categorie de varsta. Prevenirea raspandirii imbolnavirilor se face doar printr-o atentie sporita a parintilor si prin evitarea contactului dintre copiii sanatosi si 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 măsurile majore de evitare a îmbolnăvirilor o reprezintă efectuarea regulată a unui set de [analize uzuale](#), care să evidențieze eventuale predispoziții pentru îmbolnăviri.

Analizele de sange, sumarul de urina, o electrocardiograma și o spirometrie sunt teste care arată cât de sănătoși suntem și care sunt factorii de risc la care suntem expuși.

IGIENA ALIMENTAȚIEI

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

- înainte de fiecare masă, păstrați-vă câteva minute pentru a vă liniști și relaxa;
- nu purtați discuții în contradictoriu cu ceilalți comensali 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 în 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 oră. 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 și abdomen);
- după mese, nu este indicat efortul fizic sau intelectual, un repaus de 30 minute impunându-se.
- evitați alimentele bogate în aditivi și conservanși, adaosurile pentru gust și aromele nenaturale, ce diminuează activitatea și eficacitatea sistemului imunitar. Alimentația cât mai naturală, preparată prin metodele clasice de fierbere sau coacere, fără grăsimi sau potențiatori de gust, este cea mai bună alegere.
- consumați fructe și legume proaspete în cantități cât mai mari;

IGIENA CORPULUI

Igiena corpului se asociază cu activitatea corectă a organismului, duce la îmbunătățirea schimbului de substanțe cu mediul, a circulației sanguine, digestiei alimentare, respirației, dezvoltării posibilităților fizice și intelectuale a omului. Igiena corpului necesită, mai întâi de toate, păstrarea curăteniei pielii. Rolul pielii pentru organism este foarte mare!

La un nivel cu plămânii pielea participă la respirație: prin tuburile de excreție sudoripare în fiecare zi se excreta din organism în jur de 700g de apă în rând cu sudoarea, cu ajutorul căreia se elimină din organism substanțele toxice, ce apar în urma activității vitale a organismului. În același timp pielea apară organismul de agenții externi.

Pastrarea pielii in curatenie e necesara la activitatea ei normala. Praful, nimerind pe piele si amestecandu-se cu excretiile sarate a sudorii, astupa canalele de excretii ale glandelor sudaripare, astfel incalca regimul normal functional al pielii. In fine, pe piele se pot acumula microorganisme patogene, care sunt periculoase pentru viata si sanatatea omului.

Aflarea sistematica a pielii sub actiunea murdariei poate duce la dezvoltarea diferitor boli. De aceea e foarte important a spala regulat corpul cu sapun si apa fierbinte. Sapunul elimina excretiile glandelor sudaripare, deschide apei accesul spre piele, apa fierbinte faciliteaza la dilatarea porilor si la curatirea lor. Dupa fiecare antrenament, competitie, e necesar a se spala bine sub un dus cald si cu sapun. Deasemenea e necesar de a introduce in regimul personal al zilei frezarile cu prosop si udarea cu apa (daca nu este posibilitatea de a lua dus) dupa efectuarea gimnasticii de dimineata.

Îngrijirea parului necesita o acuratete deosebita, pentru ca in par deseori nimereste praful si murdaria. Copiilor li se recomanda de a se freza scurt. Frecventarea saptamanala a baii nu face exceptie de la spalarea regulata de dimineata. Spalarea se face pana la brau cu apa de temperatura camerei.

Mainile trebuie spalate cu sapun mai multe ori pe zi. Cu mainile omul efectueaza cele mai diferite lucruri, se de aceea ele si cel mai tare se murdaresc. Unghiile de la maini trebuie taiate si permanent pastrate in curatenie. In murdaria ce se aduna sub unghii de cele mai deseori se retin microbii.

Asemenea ingrijiri necesita nu doar mainile, dar si picioarele. Ranile posibile care apar la folosirea incorecta a incaltamintei sportive trebuie tratate corespunzator.

Curatirea zilnica a dintilor cu pasta de dinti apara dintii de deteriorarea lor timpurie, intareste gingiile si elimina mirosul neplacut din gura. Curatirea dintilor se face doar cu peria personala, si curatirea dintilor se face cu peria de sus in jos, ci nu dintr-o parte in alta. Dintii trebuie curatiti dimineata si seara, dar si dupa fiecare masa daca aveti posibilitatea.

STIL DE VIATA SANATOS

1. Respecta principiile unei nutritii optime (cantitati potrivite, variate si echilibrate).

Chiar daca exista sute de teorii ale unei diete sanatoase, cu informatii mai mult sau mai putin intelese, sunt patru principii de baza referitoare la dieta de care trebuie sa tii cont pentru a duce un stil de viata sanatos:

Mananca alimente integrale, neprocesate.

Este aproape imposibil sa se evite toate chimicalele si alimentele procesate din meniul zilnic, insa trebuie incercat consumarea a cat mai putine astfel de produse. In general, ceea ce intra in stomac ar trebui sa aiba un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne. A se evita carbohidratii albi si zaharurile din meniu. Reducerea cantitatii de paine, paste, prajituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prajiti si asa mai departe.

Varietatea in dieta. Organismul nostru este complex si are nevoie de o cantitate variata de nutrimente pentru a functiona corect. Prin urmare, trebuie consumate produse din mai multe grupe alimentare. Este nevoie de toti cei trei principali macronutrienti: proteine, grasimi, carbohidrati. Conform unor cercetatori, cele mai sanatoase diete sunt cele bogate in grasimi sanatoase si scazute in carbohidrati. Este important a se consuma si produse care contin acizi grasi Omega-3: peste gras precum somonul, seminte de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanti si micronutrientii: toate vitaminele si mineralele de care organismul are nevoie pentru a functiona optim.

Consumati cantitati mari de legume.

Cele mai multe legume nu au calorii si dau o senzatie de satietate , sunt bogate in vitamine si minerale. Incearcati sa consumati cat mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sanatoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar si legumele crucifere precum conopida, broccoli si varza.

Nu exista o limita de legume pe care trebuie ingerate, spre deosebire de fructe. Si fructele sunt importante in dieta deoarece sunt bogate in antioxidanti si nutrimente, insa unele contin mult zahar si de aceea trebuie consumate cu moderatie.

Practica mancatul constient. Acest ultim principiu al unui stil de viata sanatos in ceea ce priveste dieta zilnica ne invata sa fim constienti de felul in care manancam. A se evita consumul de alimente in fata televizorului sau a calculatorului, in drum spre serviciu sau in orice alta activitate. Acordati mesei timpul si locul cuvenit pentru a va bucura de acest obicei. In plus, mancati doar atat cat sa va saturati: creierul tau iti va comunica mult mai repede cand ai atins nivelul de saturatie si astfel vei evita mancatul compulsiv.

„E vorba despre a fi mai constient de cum mananci decat despre ceea ce mananci. Cei care mananca constient sunt constienti de obiceiurile lor alimentare si de cum mananca. Ei sunt cu un pas inaintea foamei. Ei mananca atunci cand le e foame si se opresc atunci cand s-au saturat. Mincatul constient te ajuta sa mananci mai incet, sa savurezi si sa nu mai mananci pe pilot automat.”, spune **Dr Susan Albers, autoare a cartii *Eating Mindfully si Eat Q: Unlock the Weight-Loss Power of Emotional Intelligence*.**

In plus, mancatul constient nu te ajuta doar la pierderea in greutate, ci amelioreaza numeroase afectiuni: lupta impotriva diabetului, reduce chefurile de a manca, scade tensiunea si nivelul colesterolului, dar imbunatateste si aspectul fizic.

2. Practicati orice activitate fizica.

Pentru a avea o viata lunga si fara boli, alaturi de o dieta sanatoasa trebuie si sport. Mai exact, orice tip de [activitate fizica](#). Gasiti cateva exercitii sau sporturi care va atrag si practicati-le constant. Incearcati sa faceti sport de doua ori pe saptamana.

3. Oferiti organismului suficient timp sa se odihneasca (relaxare, somn).

Realitatea este ca, daca nu dormim suficient, nu vom avea un nivel optim de energie si de productivitate in ziua respectiva. Este important sa va treziti in fiecare dimineata la aceeasi ora si sa mergeti la culcare cand va simtiti obositi. Daca respectati acest principiu timp de cateva zile, organismul se va regla si va veti simti mai plini de energie pe zi ce trece.

4. Eliminati stresul din viata ta.

Stresul nu numai ca te face sa fii irascibil tot timpul, dar iti afecteaza si starea de sanatate a organismului. Exista numeroase metode prin care poti sa tii sub control stresul, de la yoga si meditatie pana la practicarea unor sporturi si mersul la somn. Gaseste cea mai eficienta modalitate care te ajuta sa te relaxezi si sa nu te mai gandesti la probleme si profita la maximum de ea.

Poti chiar sa mergi la cursuri de management al stresului sau la un psiholog, daca consideri ca nu reusesti singura sa elimini stresul si ai nevoie de ajutor calificat. Nu este o rusine sa apelezi la astfel de solutii, ba chiar este indicat in ziua de azi cand ne acordam atat de putin timp pentru propria persoana.

5. Gandeste pozitiv pentru a avea un stil de viata sanatos.

Pentru a avea un [stil de viata sanatos](#), evita gandurile negative. Gandurile tale creeaza realitatea in care traiesti. Pastreaza-ti controlul asupra mintii si influenteaza-le in mod pozitiv. Gandurile pozitive duc la sentimente si la emotii pozitive, care au un efect pozitiv asupra intregului organism. Motiveaza-te cu idei pozitive. Citeste carti pozitive si indeplineste sarcini pozitive (un hobby).

Persoanele care au o gandire pozitiva rezolva mult mai bine o problema, scapa mai repede dintr-o situatie dificila in care se afla si obtin rezultate superioare (atat la nivel fizic, cat si intelectual) decat altii cu aptitudini asemanatoare, dar care nu sunt optimisti. De asemenea, gandirea pozitiva iti creste imunitatea organismului si te ajuta sa scapi rapid de orice boala care te afecteaza.

Tu singura iti alegi modul in care gandesti. Insa daca vrei sa duci o viata lunga si frumoasa, raspunsul este unul singur: Gandeste pozitiv! Gandeste inteligent!.

6. Fii o persoana moderata.

Ultimul principiu al unui stil de viata sanatos este moderatia. Gaseste un echilibru in viata ta. Poti sa faci aproape orice, daca il faci cu moderatie. Un exemplu clasic este consumul de alcool. Poti sa bei un pahar, doua de alcool, insa daca depasesti zilnic aceste cantitati inseamna ca ai deja o problema.

Insa moderatia nu se aplica doar la consumul de alcool sau alte vicii. Suprasolicitarea la locul de munca, obsesia de slabire si chiar mersul prea des la sala de fitness reprezinta alte obiceiuri nesanoase de care trebuie sa tii cont.

De asemenea, prea multa moderatie reprezinta o alta problema cu care trebuie sa te confrunti. Nu este un capat de tara daca iti pierzi o noapte pe saptamana in club, daca mananci intr-o zi o ciocolata neagra intreaga sau daca nu ai avut chef sa te duci timp de o saptamana la sala. Este in regula sa mai treci din cand in cand prin astfel de momente. Tine minte: Totul cu moderatie, inclusiv moderatia in sine.