


Modul sănătos de viață și promovarea lui

Croitoru Cătălina – dr. în med.,
conf. univ.



Astăzi, aproximativ 70% din toate bolile sunt cauzate de un mod greșit de viață: abuzul de alcool, fumatul, mancatul excesiv, inactivitate, stres, tensiune nervoasă la locul de muncă și acasă, și desigur un somn scurt, nesănătos - toate acestea zi de zi erodează corpul nostru și ne trezیم într-un pat de spital.



Componentele modului sănătos de viață

- **Regim alimentar echilibrat**
- **Activitatea fizică**
- **Igiena generală a corpului**
- **Întărirea organismului**
- **Abandonarea obiceiurilor nocive**
- **Echilibrul psihologic**

Regim alimentar echilibrat

Este esențial de a nu face abuz. Măncați doar atît, cît doriți, dar nu forțat. E de dorit de a te ridica de la masa, cu senzație ușoară de foame. Dar cel mai important este de a manca echilibrat: deci – proteine **1,5 g/kg corp**, grăsimi – **1 g/kg corp**, și glucide – **5 g/kg corp**. Rețineți, dacă renunțați la unul din componentele indicate (în scopul de a pierde în greutate), mai devreme sau mai tîrziu organismul vă va aminti de acest lucru prin diverse afecțiuni.

Reducerea considerabilă a **carbohidraților** te face letargic, iritabil, nefericit. Lipsa de **proteine**, sau aportul redus va frîna mult regenerarea țesuturilor și a celulelor. Celulele îmbătrînite, nu pot fi înlocuite cu altele noi, și în acest caz nu e exclusă apariția cancerului. Este periculos și refuzul complet de grăsimi, deoarece există vitamine, care sunt absorbite de organism doar în prezenta grasimilor. În plus, grasimile furnizează energie (de două ori mai multă decît alte componente). Dacă fiecare celulă va fi purificată, protejată și alimentată cu toate substanțele necesare corpului nostru (ca o creație minunată a naturii), își va restabili sănătatea și se va lupta cu toate bolile.

Absolut nerezonabilă este omiterea meselor pe parcursul zilei (cu scop de a slăbi). Ca regulă, e mai bine invers – mai sănătoasă este alimentarea de 4 ori pe zi. Când lipsește o masă, în primul rînd energiile pe care organismul ar trebui să le consume pentru digestie, sunt stocate în depozit sub formă de grăsime. În al doilea rînd, perioada de timp între mese este foarte lungă și organismul va trece în stare de stres alimentar, deci se va strădui ca tot ce se mănîncă, să fie transformat în rezervă de energie – în grăsimi.

În **fiecare** dimineață trebuie de efectuat exerciții de înviorare = 10-15 minute. Nu este necesar de ocupat ore întregi, sau antrenate toate grupele musculare, ar fi suficiente mișcările în ritm de dans sub o muzică preferată care poate da un efect neașteptat de puternic.

E de preferat, ca **cel puțin două ore pe săptămână** de făcut o activitate fizică mai esențială (plimbare în jurul unui lac, înot într-o piscină, plimbări cu bicicleta, exerciții fizice într-o sală de sport.

Activitatea fizică



Igiena generală a corpului

Omul respiră, nu doar prin plamani, dar, și prin piele, deaceea este importantă puritatea ei (unul dintre conducătorii unei țări africane, cu bogăție de nedescris, a ordonat să i se acopere trupul cu o soluție de praf de aur. O zi mai târziu a murit de sufocare).

Igiena personală - este fundamentul sănătății fiecărei persoane, care se poate întreține prin igiena pielii, părului, unghiilor, cavității bucale, spalatul pe maini regulat, dușul zilnic, ceea ce în final ajută la menținerea echilibrului sănătos al corpului.

Igiena dinților este de 20 de ori mai ieftină decât tratamentul bolilor dentare.

În cameră se conține de 10-20 de ori mai mult praf decât în curte, de aceea este important ca regulat să se facă curățenie umedă a încăperilor.

Întărirea organismului

Călirea, înseamnă mărirea rezistenței organismului la orice factori de mediu care cauzează stres și tensiune. Acești factori includ - temperaturi joase și umiditate ridicată, schimbări bruște de presiune barometrică, etc. Cu toate acestea, cel mai important rămâne protecția de răcire excesivă.

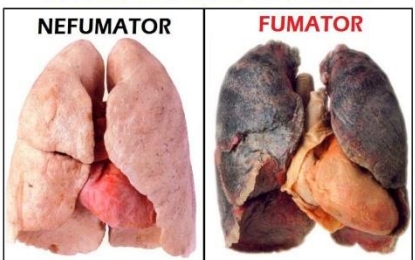
Metodele de protecție împotriva răcelii sunt bine cunoscute. Ele se realizează prin intermediul soarelui, aerului și apei, combinate cu exercițiile fizice. Călirea ar trebui să se facă constant și conștient, deci în fiecare zi.





Abandonarea obiceiurilor nocive

**FUMATUL
ITI SCURTEAZA VIATA !**



SPUNE STOP FUMATULUI !

Dintre obiceiurile nocive, cele mai frecvente sunt **consumul de alcool** și **fumatul**.

Fumatul pune în pericol mai multe organe vitale. Fumatorii au risc de boli pulmonare, boli cardiace coronariene și accident vascular cerebral, se accelerează îngustarea arterelor, reducând conținutul de oxigen din sânge cu 15%. Nici **alcoolul** nu este mai puțin dăunător organismului. Cei care abuzează de el, fac tensiune arterială și insuficiență hepatică.

Alcoolul și **tutunul** afectează în mod negativ și organele de reproducere și poate provoca anomalii grave în dezvoltarea lor, în special dacă mama fumează și bea.



**ЧЕРЕЗ
ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ
ОТ АЛКОГОЛЯ
ПОГИБНУТ
11 000 000
РОССИЯН**



Echilibrul psihologic

Fii echilibrat psihic. Nu fi nervos, deoarece celulele nervoase nu se regenereaza, deși, spun unii, că ele sunt restaurate, dar foarte, foarte lent. Deci, găsiți momente pozitive peste tot, și zâmbiți mai des.



A duce un **mod de viață sănătos** – nu e complicat. Cu toate acestea, doar unii din noi se pot lăuda cu un set complet de aceste abilități în viața lor de zi cu zi.



Iubește-ți corpul și ai grijă de el!



Acțiuni de informare și educare

Programe școlare

Dezvoltarea diverselor programe de informare și educare eficiente este o necesitate stringentă, dar și o mare provocare. Programele educaționale implementate în școli oferă oportunitatea de a preveni inițierea comportamentelor cu risc pentru sănătate în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor

Avantajele:


- se adresează unei audiențe mari (mulți tineri merg la școală)
- sunt oportunități pentru comunicare interpersonală, care sunt importante pentru buna înțelegerea a mesajului
- mulți educatori și persoane din conducerea școlilor recunosc importanța educației și a consilierii pentru sănătate a tinerilor

Campanii mass-media

Campaniile mass-media au fost frecvent utilizate în multe țări în vederea educării populației cu privire la diferite aspecte, inclusiv promovarea unui stil de viață sănătos și sunt văzute ca o modalitate foarte bună de a adresa mesaje educaționale diferitor grupuri populaționale.

Mesajele transmise prin mass-media au potențialul de a ajunge la diferite categorii de populație, inclusiv la cei mai puțini educați și care nu sunt cuprinși în alte tipuri de programe educative.

Mesajele trebuie să aibă în vedere tot timpul - **grupul țintă**, iar campania mass-media nu trebuie să fie un eveniment izolat, ci să aibă o durată suficient de mare, să se repete la anumite intervale de timp și chiar să fie combinată cu alte acțiuni, cum ar fi programe de educație în școli.



Diferite studii arată că programele școlare și educația în mass-media au mai mari șanse de reușită dacă sunt derulate împreună, iar efectul este mult mai bun decât dacă aceste acțiuni se derulează separat.

Măsuri socio-economice

Factorii socio-economici sunt cei care limitează uneori posibilitatea populației de a adopta un comportament sănătos. De aceea, adoptarea unor măsuri care urmăresc îmbunătățirea mediului social și economic pot duce la promovarea unui stil de viață sănătos.

Astfel de măsuri sunt, spre exemplu:

- oferirea unui mic-dejun consistent și/sau a prânzului în cantinele instituțiilor școlare,
- organizarea unor puncte de distribuție a alimentelor pentru grupurile sociale defavorizate în vederea îmbunătățirii comportamentelor alimentare
- ajutorarea familiilor cu situație socio-economică deficitară și crearea de oportunități profesionale și economice pentru adolescenții și tinerii din aceste familii în vederea prevenirii violenței juvenile
- menținerea unor prețuri ridicate la produsele de tutun și băuturile alcoolice.

Măsuri legislative

Măsurile legislative urmăresc modificarea comportamentului prin legi și reguli care însă sunt eficiente numai dacă există un sistem adecvat de promovare și control al respectării acestora.

De asemenea, trebuie să se explice populației importanța și motivele care au dus la adoptarea acestor legi.

Exemple de legi care pot contribui la promovarea unui stil de viață sănătos:

- interzicerea vânzării de tutun și băuturi alcoolice minorilor;
- interzicerea reclamei care se face în mijloacele mass-media produselor de tutun;
- etichetarea adecvată a produselor alimentare;
- obligativitatea purtării centurilor de siguranță de către persoanele care circulă în autoturisme, obligativitatea purtării de cască în cazul motocicliștilor.

Măsuri tehnice

Măsurile tehnice sunt în general măsuri pasive de care grupul țintă beneficiază fără a necesita nici un efort din partea acestuia.

Exemple de astfel de măsuri sunt:

- pernele de aer din mașini, centurile de siguranță, construirea unor drumuri sigure în vederea prevenirii accidentelor;
- fortificarea unor produse alimentare, cum ar fi pâinea;
- fluorizarea apei;
- producerea și oferirea posibilității de procurare a unor produse cu un conținut scăzut de grăsimi saturate, colesterol, sodiu și zaharuri în vederea promovării unei alimentații sănătoase.

Realizarea, implementarea și evaluarea programelor de promovare a sănătății



I. Faza de analiză

- a. Identificarea problemei (ex. prevalența crescută a obezității)
 - b. Identificarea factorilor comportamentali și de mediu care determină/favorizează această problemă
 - c. Identificarea grupurilor populaționale angajate în comportamente care favorizează această problemă
 - d. Identificarea factorilor care influențează aceste comportamente
- + Identificarea nevoilor acestor grupuri și a modalităților în care pot fi abordate
(Cine, Unde, Cind, Cum, Ce tip de materiale educaționale ar fi potrivite).

II. Faza de intervenție



a. Stabilirea scopului programului

Ex. Prevenirea obezității în rândul elevilor din școală generală dintr-o localitate

b. Stabilirea obiectivelor

- La nivel motivațional (ex. cunoștințe, atitudini legate de un comportament, încrederea și motivația de schimbare)
- La nivel comportamental (ex. nu mai consumă dulciuri, fac sport)
- La nivelul rezolvării problemei (ex. scade prevalența obezității)

c. Realizarea programului

- Stabilirea mesajelor care trebuie transmise pentru atingerea obiectivelor
- Stabilirea modalității de implementare a programului
 - Unde: școală, acasă, mass media
 - Cine implementează programul
- Stabilirea activităților din cadrul programului
- Stabilirea materialelor care vor fi folosite



d. Testarea programului

e. Implementarea programului

f. Evaluarea programului

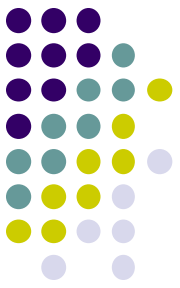
- Evaluarea efectelor asupra atitudinilor și comportamentelor
 - Ce știa/făcea grupul țintă înainte și după implementarea programului
 - Se compară grupul care a beneficiat de program cu un grup care nu a beneficiat de program
- Evaluarea programului: modul în care a fost apreciat programul, activitățile, materialele folosite de către grupul țintă.



III. Faza de continuare

Cooperare între diferite instituții/persoane pentru a asigura capacitatea de a continua și disemina programul

CERINȚE CĂTRE REFERATELE LA TEMA: „EDUCAȚIA UNUI MOD SĂNĂTOS DE VIAȚĂ”



1. foia de titlu conform modelului;
2. părțile componente ale referatului:
 - cuprinsul,
 - introducere (cu actualitate),
 - conținutul propriu-zis al referatului,
 - încheiere cu concluzii și recomandări,
 - bibliografie.
3. în textul referatului trebuie să fie prezente sursele de referință (autorul și anul ediției) la fiecare sfârșit de abzaț (în paranteze pătrate [.....,]).
4. la sfârșitul referatului să fie prezentă bibliografia (chiar dacă este folosit internetul, sursele să fie specificate detaliat, dar nu numai referințe la site-ul general);



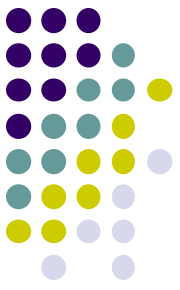
5. se utilizează minim 5 – 7 surse bibliografice (internetul ca sursă – nu mai mult de 3-4);
6. volumul referatului nu mai mic de 10 foi format A4, tapate pe o singură parte a foii (sau 20 pagini scrise de mână), Times New Roman, caracter 14, un interval, mărgini 2,5 cm;
7. referatul să fie frumos oformat, în mapă.

Model de includere a surselor bibliografice în text:

Procesul de acomodare a omului la un anumit tip de activitate este însoțit de activarea mecanismelor de adaptare, care se manifestă prin devierea unui șir de indicatori vegetativi ai organismului.

[Геворкян Э. С., Минасян С. М., 2005; Гребняк Н. П., Щудро С. А., 2008; Сетко Н. П., 2008; Яковлев Б. П., 2008,; Статуева Л. М., Сабурцев С. А., Крылов В. Н. 2007,]. Posibilitățile de adaptare ale organismului după efort pot fi apreciate prin cercetarea nivelului de funcționare a sistemului circulator, care reflectă echilibrul dintre organism și mediul ambiant și poate fi considerat ca indicator de bază [Яковлев Б. П., Литовченко О. Г., 2008; Статуева Л. М., Сабурцев С. А., Крылов В. Н., 2007; Пономаренко Т. А. 2005].

Frecvența contracțiilor cardiace are importanță deosebită atât ca indice de adaptare cât și ca indicator al stării funcționale [Шаршенова А. А., Мажикова Э. Дж., 2005; Ильин А. Г., Агапова Л. А., 2000].



Model de formare a bibliografiei:

- Andreica A., Todoran H. Societatea informațională și evoluția informaticii. Prelucrări birotice. Cluj-Napoca: EFES, 2001. 338 p.],
- Barometrul de opinie publică, mai 2007, realizat la comanda IPP de către Centrul de Investigații Sociologice și Marketing CBS AXA, p.30,
- Băhnărel I. Strategiile conferinței a V europene interministeriale în problemele sănătății și mediului, Factorii de risc din mediul și sănătate. În: Materialele conferinței științifico-practice. Chișinău: Tipografia „Polirom” SRL, 2010. p. 12-14].
- Croitoru C., Cazacu, A. L'estimation hygiénique de l'emploi du temps des élèves des 7iemes classes qui utilisent l'ordinateur. În: Curierul medical, ediție specială, 1st International Medical Students and Young Doctors Congres, Medespera 2006, p. 29,
- Грановская Р. М., Гринева М. С., Третьяков Д. В. Дети и компьютер. Вопр. Психич. здоровья детей и подростков. 2001, № 1, с. 40-45,
- Enii Elena. L'ordinateur est-il dangereux pour la sante de nos enfans? <http://www.atoute.org/n/forum/showthread.php?t=18073> (citat la 14.06.2008).

