

Schimbarea orei și efectele negative asupra sănătății noastre Cum ne adaptăm mai ușor la ora de

iarnă

Am trecut la ora de iarnă. Specialiștii spun că schimbarea orei ne poate perturba ceasul biologic și, odată cu el, putem suferi și dereglări hormonale, mai ales în ceea ce privește melatonina, hormonul responsabil de reglarea ceasului biologic al organismului.

Un studiu realizat de cercetătorii americani arată că numărul accidentelor rutiere crește cu 7% în primele săptămâni după schimbarea orei, în timp ce randamentul la locul de muncă scade semnificativ. Faptul că trebuie să ne culcăm cu o oră mai devreme decât ne-am obișnuit și avem parte de mai puțină lumină naturală, ne schimbă ritmul de zi cu zi, cu urmări neplăcute asupra stării de sănătate, fizice și psihice. Putem deveni mai irascibili, putem suferi tulburări de somn care, inevitabil, duc la creșterea nivelului de stres, la perturbarea rutinei zilnice și incapacitatea de concentrare și dozare a energiei.



ATENȚIE! Cardiacii pot face infarct, iar depresivii pot avea tulburări comportamentale

Potrivit lui Xiaoyong Yang, profesor asistent la Universitatea Yale, pentru că schimbarea orei presupune reglarea ceasului biologic, în multe cazuri pot apărea dereglări hormonale, senzația de oboseală și diverse tulburări comportamentale. Cei mai afectați de efectele trecerii la ora de iarnă sunt bolnavii cu tulburări cardiovasculare și cei care se luptă cu depresia. Aceștia sunt mai predispuși infarctului, schimbărilor bruște de dispoziție și chiar tentativelor de suicid. Cum ne adaptăm mai ușor orga-

nismul la această schimbare?

- Având un program cât mai organizat,
- Respectând orele de somn dinainte,
- Având o alimentație cât mai echilibrată,
- Primind schimbarea cu bucurie și făcând exerciții fizice ușoare pentru a ne păstra o stare psihică bună.

Ce să facem pentru a dormi mai bine?

Odihna este esențială pentru buna funcționare a întregului organism. De aceea, este extrem de importantă reglementarea ciclului natural somn-trezire. Iată cum putem face asta!

- Mâncăm cu două-trei

ore înainte de culcare. Masa de seară nu trebuie să fie una copioasă și nici să conțină alimente picante care pot provoca arsuri stomacale, fapt ce va duce la dificultăți de adormire,

- Stingem televizorul, calculatorul și orice sursă de lumină, pentru a ajuta creierul să secrete melatonina, hormonul responsabil de reglarea ciclului somn-trezire,
- Folosim pentru dormit o pernă și o saltea, cât mai confortabile. Ar fi bine ca acestea să fie tratate împotriva alergenilor,
- Nu consumăm băuturi alcoolice în apropierea orei de somn. Contrar părerii că alcoolul are efect sedativ, acesta întrerupe de fapt somnul, provocând treziri nocturne,

- Ne culcăm la aceeași oră în fiecare seară,
- Ne trezim în fiecare zi la aceeași oră,
- Seara, înainte de culcare, ne relaxăm citind, ascultând muzică în surdina, meditând, făcând o baie caldă,
- Cu cel puțin trei ore

înainte de culcare, facem câteva exerciții fizice ușoare. De fapt, ideal ar fi să le facem după-amiaza, deoarece, în timpul exercițiilor fizice, temperatura corpului crește și durează câteva ore bune până scade (în jur de șase ore).

Ceaiuri pentru un somn odihnitor

Pe lângă atmosfera propice, un ceai bun poate fi cheia unui somn liniștit. Ceaiul de tei, de valeriană, mușetel, mentă sau floarea pasiunii au efecte relaxante, calmante, constituind remedii excelente. Ceaiul de valeriană are efecte benefice și în cazul stărilor de nervozitate și palpitațiilor, ceaiul de floarea pasiunii alungă oboseala cronică, depresia, anxietatea, stările de iritare, lipsa de concentrare. De asemenea, ceaiul de mentă diminuează simptomele cauzate de stres și anxietate, ajutând și la îmbunătățirea sistemului imunitar, dat fiind faptul că menta este bogată în calciu, fosfor și vitamin B. Infuzia de mușetel face minuni în cazul insomniei, datorită proprietăților calmante ale acestei plante.

„Despre sănătate, cu responsabilitate”

Campanie de educare a populației privind consumul de suplimente alimentare și medicamente eliberate fără prescripție

Automedicația este o problemă reală în România. Foarte mulți bolnavi preferă să se trateze cu medicamente eliberate fără prescripție și suplimente alimentare și ajung la medic abia atunci când starea lor se înrăutățește atât de mult încât șansele de vindecare sunt minime.

Pentru a atrage atenția asupra riscurilor la care se expun pacienții

care nu consultă medicul înainte de a-și administra un tratament, autoritățile au lansat campania „Despre sănătate, cu responsabilitate”. Programul este inițiat de Asociația Română a Producătorilor de medicamente fără prescripție, suplimente alimentare și dispozitive medicale (RASCI). Acesta vizează îmbunătățirea educației pentru sănătate a consumatorilor și pacienților români, astfel încât aceștia să-și gestioneze cât mai bine propria sănătate.

Potrivit organizatorilor, lansarea campaniei

are loc în contextul în care, pe de o parte, publicul are acces la informații incomplete, incorecte sau înșelătoare despre medicamentele fără prescripție medicală, suplimente alimentare și dispozitive

Dr. Rodica Tănăsescu
președintele
Societății
Naționale de
Medicina Familiei

Întâi mergi la medic!

medicale pentru îngrijire personală, iar pe de altă parte, legislația curentă cu privire la comunica-

rea acestor produse lasă loc de interpretări, un astfel de demers educațional fiind absolut necesar pentru a îmbunătăți educația pentru sănătate. „Pacientul trebuie să aibă toate indicațiile atunci când cumpără un medicament fără prescripție medicală. OTC-ul (n.r. medicament fără prescripție medicală) își are locul strict în farmacie. Suplimentul alimentar și OTC-ul trebuie luate după prescripția medicului. Un mesaj responsabil ar trebui să înceapă cu «Întâi mergi la medic!», a spus dr. Rodica Tănăsescu, președintele Societății



Naționale de Medicină a Familiei.

Campania se desfășoară cu sprijinul Ministerului Sănătății, Agenției Naționale a Medicamentului și a Dispozitivelor Medi-

cale (ANMMDM), Societății Naționale de Medicina Familiei (SNMF), Colegiului Farmaciștilor din România (CFR) și al Consiliului Român pentru Publicitate (RAC).