

De la 1 ianuarie,



România va prezida Consiliul UE în domeniul sănătății

România a preluat Președinția Consiliului UE în domeniul sănătății, încă de săptămâna trecută. Prin urmare, din prima zi a anului viitor, țara noastră va căuta să dezvolte proiecte care să garanteze accesul la sănătate tuturor pacienților europeni.

„Începând cu 1 ianuarie 2019 vom avea responsabilitatea coordonării uneia dintre cele mai importante instituții, Consiliul Uniunii Europene (EPSCO). Pe domeniul Sănătății suntem pregătiți să acționăm onest și neutru pentru dezvoltarea și consolidarea proiectului european”, a spus Sorina Pinte, ministrul Sănătății. Președinția României pe domeniul Sănătății va continua eforturile pentru a avansa pe agenda UE asupra temelor cu impact și beneficii pentru pacienți. Mai exact, scopul urmărit de țara noastră pe timpul mandatului este garanția accesului la sănătate pentru toți cetățenii europeni. Programul Președinției române în domeniul sănătății cuprinde cinci teme prioritare care se referă la rezistența antimicrobiană, vaccinarea, accesul egal la medicamente al pacienților din UE, mobilitatea pacienților și sănătatea digitală (e-Health). De altfel, România va organiza la București și o conferință ministerială pe tema rezistenței microbiene, în urma căreia, pe baza rezultatelor

și concluziilor, va elabora un Proiect de Concluzii care se va negocia ulterior cu cele 28 de state membre UE. Țara noastră va facilita și schimbul de informații și bune practici privind programele de vaccinare în Europa, identificarea de soluții pentru creșterea ratelor de vaccinare și o mai bună aprovizionare cu vaccinuri în cadrul unui atelier de lucru care va fi organizat la Cluj Napoca. Accesul pacienților la medicamente și terapii inovatoare, accesibile ca preț, va fi dezbătut în cadrul Reuniunii informale a miniștrilor Sănătății, programată în luna aprilie la București. Tot atunci va fi discutată și tema privind tratarea afecțiunilor date de infectarea cu virus hepatic C. De asemenea, Președinția română va organiza, tot la București, și Săptămâna digitală (e-Health week), unde vor avea loc evenimente dedicate informatizării sănătății. Sorina Pinte, ministrul Sănătății, a preluat mandatul președinției rotative a Consiliului UE de la omologul austriac Beate Hartinger-Klein.



Crăciunul vine cu bucuria reunirii familiei în jurul bradului împodobit și a meselor îmbelșugate. Însă, fără cumpănă la degustarea deliciilor tradiționale din farfurie și fără puterea de a învinge momentele de tristețe apăsătoare generate de faptul că nu putem fi aproape de cei dragi inimii noastre nu putem avea un Crăciun cu adevărat frumos și sănătos.

Pomana porcului

Problemele de sănătate care ne-ar putea tulbura liniștea de Sărbători, au toate șansele să înceapă încă dinaintea Crăciunului. Delicioasa pomană a porcului ne poate îmbolnăvi de trichineloză, o boală parazitară cauzată de infestarea cu viermele parazit trichinella spiralis. Contaminarea se face în momentul în care ingerăm carnea contaminată cu larve. Acestea ajung în organism prin tubul digestiv. Larvele pot ajunge și în plămâni, la nivelul sistemului nervos central și în mușchiul inimii, în miocard producând necroza fibrelor musculare și, implicit, îngreunarea respirației. Așadar, dacă nu mergem cu proba la veterinar nu este exclus să ne îmbolnăvim. Infecția cu trichinella spiralis dă dureri abdominale, diaree abundentă, grețuri, vărsături (care apar la cel mult două zile de la consumul cărnii infestate, dureri musculare, febră, astenie, respirație îngreunată, dificultăți de mers, inflamația pleoapelor.

Ospățul

Iar problemele pot continua cu excesul alimentar. Mai ales, dacă am ținut Postul Crăciunului și timp de 40 de zile, am consumat doar legume, fructe și zarzavaturi. Așadar, este foarte important să trecem, progresiv, de la alimentația de post la cea bogată în proteine. Fructele, legumele de mare, cerealele integrale și produsele lactate semidegreate vor fi indispensabile la mesele festive. Mai trebuie să ținem seama și de faptul că, atunci când cumpărăm produsele, trebuie să citim cu atenție etichetele pentru a alege alimentele bogate în substanțe nutritive și cu un conținut scăzut de grăsimi, calorii și zahăr. Dacă avem arsuri sau dureri de stomac, tulburări hepatice sau biliare, hipertensiune arterială sau vreo boală cardiovasculară, e musai să scoatem din meniu piftia, șuncuța și toate alimentele grase sau obținute prin prăjire. În acest caz, trebuie să ne mulțumim doar cu o porție mică

de ciorbă de rasol, două sărmăluțe preparate din carne de porc în amestec cu vită, un cârnăcior și o friptură mică, din carne slabă, cu puțină mămligă. De reținut și faptul că nu avem voie să consumăm la o singură masă aperitive cu pâine, friptură, cartofi, sarmale și cozonac. La friptură și preparate din carne, punem în farfurie și legume. Datorită aportului de fibre și glucide din legume, grăsimile se absorb mai ușor și evităm indigestia și tulburările intestinale. Dacă avem diabet, cozonacul, plăcintele, prăjiturile și produsele de patiserie le vom înlocui cu fructe de sezon. Cele mai potrivite ar fi portocalele, merele și kiwi. Acestea conțin multă apă, fibre, vitamine și săruri minerale care încetinesc trecerea zahărului în sânge. Și nici nu permit creșterea colesterolului. „Dacă ești hipertensiv sau ai probleme cu inima sau la nivelul vaselor de sânge, nu consuma preparate din porc afumate și nici mezeluri. Deoarece grăsimile saturate se depun ușor în organism și duc la creșterea lipidelor în sânge, ar fi bine să te abții și de la friptura de porc împănată și orice alte preparate care conțin grăsimi de porc. Înlocuiește carnea de porc cu cea de curcan sau de pui”, explică dr. Mirela Miertoiu, specialist în medicină generală. Indiferent de situație, sănătos sau cu anumite probleme de sănătate, vom mânca puțin și des.

Licorile care “udă” masa festivă

Și pentru că orice masă de sărbătoare este ticșită cu băuturi alcoolice, e musai să ne îndreptăm atenția și asupra acestui aspect. Cel mai sănătos ar fi să renunțăm la consumul de alcool. Dar, dacă acest lucru nu este posibil, putem opta pentru băuturi cât mai simple, cum ar fi vin, coniac sau șampanie. Băuturile cremoase sunt strict interzise, pentru că au un conținut ridicat de zahăr, aditivi și calorii.

Tristețea singurătății

Mirajul feeric al Crăciunului poate fi spulberat și de o tristețe apăsătoare, tristețea singurătății. Deși pare incredibil, o serie de activități frumoase pot ține locul familiei și prietenilor și ne redau starea de bună dispoziție. Chiar și cu bani puțini. Trebuie doar să nu căutăm sărbătorile perfecte, ci pe cele potrivite pentru noi. Este important să acceptăm ideea că frumusețea Crăciunului și a sărbătorilor de iarnă, în general, nu constă în decorațiunile speciale, în petrecerile somptuoase cu mâncare și băutură în exces, ci în tot ceea ce ne înalță sufletul, ne aduce liniște, bucurie și mângâiere sufletească. Deci, ne putem relaxa citind, putem dărui ceva unui sărman sau chiar inventând tradiții noi.