

Pe 7 aprilie a fost Ziua Mondială a Sănătății

# Premierul Nicolae Ciucă: „Trebuie să adaptăm sistemul sanitar permanent la nevoile pacienților“

România s-a alăturat și ea statelor care au celebrat joi, pe 7 aprilie, Ziua Mondială a Sănătății. Cu acest prilej, prim-ministrul Nicolae Ciucă a adresat un mesaj în care a specificat faptul că sănătatea românilor constituie o prioritate pentru Executiv. Acesta a menționat că sistemul sanitar va trebui adaptat la nevoile pacienților permanent, în perioada următoare.

Totodată, premierul Nicolae Ciucă a explicat că pandemia pare să se apropie de sfârșit și, potrivit celui mai probabil scenariu avansat de Organizația Mondială a Sănătății, severitatea COVID-19 se va diminua în timp. Cu toate acestea, șeful Executivului a menționat faptul că sistemul sanitar trebuie adaptat în perioada următoare, la cele mai noi standarde de terapie și siguranță. „Sănătatea reprezintă un factor major pentru starea de bine a fiecăruia dintre noi, dar și un indicator important al capacității de dezvoltare a societății în care trăim. Acest lucru s-a văzut în cei peste doi ani de pandemie, în care oamenii din întreaga lume au avut de suferit din cauza unui virus care a curmat milioane de vieți, total imprevi-

zibil și care a generat nu doar o criză sanitară mondială, ci și o criză economică, ale cărei efecte vor fi resimțite mult timp de acum înainte. Pandemia pare acum să se apropie de sfârșit și, potrivit celui mai probabil scenariu avansat de Organizația Mondială a Sănătății, severitatea COVID-19 se va diminua în timp. A fost o perioadă foarte dificilă, în care medicii și întreg personalul sanitar, alături de alte categorii profesionale, s-au implicat, de multe ori până la epuizare, pentru sănătatea fiecărui pacient și pentru sănătatea publică, a spus șeful Executivului.

## Sănătatea, obiectiv prioritar

Acesta a explicat că are încredere în siste-



mul sanitar românesc și a mulțumit cadrelor medicale pentru eforturile făcute în pandemie. „Ceea ce consider foarte important pentru perioada următoare este să adaptăm permanent sistemul de sănătate la nevoile

pacienților și la cele mai noi standarde în materie de terapie și de siguranță, obiective pe care Guvernul le are în atenție inclusiv prin programul de guvernare și prin jaloanele și țintele pe care România și le-a propus în cadrul Com-

ponentei Sănătate a Planului Național de Redresare și Reziliență”, a mai spus premierul Nicolae Ciucă. Acesta a dat asigurări că investițiile în infrastructura spitalicească, în logistica medicală necesară și în pregătirea de spe-

cialitate a resursei umane din sistemul de sănătate se vor materializa la termenul pe care Guvernul și le-a asumat, „pentru că sănătatea românilor nu poate și nu trebuie să aștepte, este un obiectiv prioritar”.

## Sportul ne ajută să dormim mai mult

Pandemia și teama de război afectează grav calitatea somnului adulților, atenționează specialiștii. Cele mai recente cercetări realizate de experții Asociației Americane de Sănătate arată că, în ultima vreme, foarte mulți oameni au dezvoltat tulburări de somn, fie dorm prea puțin, fie prea prost.

Pe lângă productivitatea și atenția scăzute, tulburărilor de somn duc și la apariția hipertensiunii arteriale, a diabetului, colesterolului crescut, aterosclerozei și chiar la creșterea în greutate. Accidentul vascular cerebral, infarctul miocardic și decesul sunt consecințele cele mai grave ale somnului insuficient. Din fericire,



re, anumite exerciții fizice îmbunătățesc durata și calitatea somnului. 35% dintre participanții la studiul specialiștilor americani au avut un somn deloc odihnitor și au dormit mai puțin de șapte ore pe noapte, în cele 12 luni de cercetare. Se pare că durata

somnului a crescut cu circa 40 de minute în rândul celor care au făcut exerciții de rezistență și mult mai puțin, circa 17 minute pentru cei care au făcut aerobic. Genuflexiunile, flotările și abdomenele se numără printre exercițiile care aduc cel mai mare beneficiu.

## Luăm mai mult calciu din apă decât din lapte

Esențial pentru menținerea rezistenței osoase, dentare și pentru sănătatea cardiovasculară, calciul este cel mai abundent mineral din corpul nostru.

Cea mai mare cantitate de calciu o luăm din apă, nu din lapte cum am fi tentați să credem. „Surso primară, spre deosebire de ceea ce se crede în mod obișnuit, nu este laptele, ci apa. Apele bogate în calciu conțin mai mult de 300 mg de calciu pe litru, așa că trebuie doar să



citim eticheta apei pentru a alege una bogată. Pe lângă apă, laptele, iaurtul și derivatele sunt surse bune de calciu, dar atenție la brânzeturile învechite. Sodiul, de fapt,

elimină calciul prin urină”, spune Alice Cancellato, biolog și nutriționist la Centrul pentru Științe Nașterii și Ginecologie Oncologică al Spitalului IRCCS San Raffaele, din Milano.