

Pentru a imuniza
gratuit cât mai multe
persoane la risc,
**Ministerul
Sănătății
suplimentează
numărul
dozelor de
vaccin antigripal**

Ministerul Sănătății face demersuri pentru a ajuta cât mai mulți români să prevină îmbolnăvirea prin gripă sezonieră. După ce au achiziționat deja un milion de doze de vaccin, reprezentanții instituției au încheiat demersurile pentru cumpărarea a încă 300.000 de doze. Beneficiarii imunizării gratuite vor fi persoanele considerate la risc, respectiv, bolnavii cronic, bătrânii, copiii, femeile însărcinate și angajații din sistemul sanitar.



Chiar dacă, potrivit Institutului Național de Sănătate Publică, în primele două săptămâni de supraveghere nu s-au înregistrat cazuri de gripă confirmate cu laboratorul, Ministerul Sănătății suplimentează numărul dozelor de vaccin. Până acum au fost distribuite către direcțiile de sănătate publică din teritoriu și din București, 696.511 doze de vaccin antigripal. Însă, până la sfârșitul lunii noiembrie, numărul total al dozelor care vor fi distribuite pentru buna desfășurare a campaniei, va ajunge la 1.300.000. Peste 60.600 de persoane din grupele aflate la risc au fost vaccinate antigripal cu vaccin distribuit de Ministerul Sănătății, numai până la jumătatea acestei luni, anunță ministerul de resort.

Vaccinarea, cea mai sigură metodă de a preveni îmbolnăvirea

Specialiștii reamintesc populației că vaccinarea este cea mai sigură și eficientă metodă de prevenire a îmbolnăvirilor prin gripă. Aceștia recomandă tuturor celor care sunt în categoriile cu risc crescut de îmbolnăvire să solicite vaccinul gratuit. De asemenea, măsurile de igienă personală (spălarea cu apă și săpun a mâinilor, folosirea batis-telor pentru strănut sau tuse, respectarea unui regim de viață sănătos – alimentație bazată pe legume și fructe, odihnă și mișcare) sunt esențiale pentru prevenirea îmbolnăvirilor prin afecțiuni respiratorii și, în special, prin gripă.

Am trecut la ora de iarnă!



**Cum ne afectează
sănătatea zilele scurte și
întunecate și cum trecem
mai ușor peste ele?**

În noaptea de sâmbătă, 27 octombrie, spre duminică, 28 octombrie, am revenit la ora de iarnă. Ora 03.00 a devenit, astfel, ora 04.00. Deși ne-am bucurat de o oră în plus de somn în ziua de duminică, faptul că am dat ceasul înapoi cu 60 de minute după șapte luni poate veni la pachet cu o serie de modificări psihico-fizice. Mai ales dacă nu ne-am fortificat imunitatea în zilele superbe de vară târzie de care am tot avut parte în această lună. Dr. Mirela Mierțoiu, medic specialist medicină generală, ne ajută să înțelegem mai bine cum ne afectează noul fus orar și ce putem face ca să trecem mai ușor peste zilele lungi și întunecate de iarnă. Iată sfatul specialistului!

Din păcate, în condițiile în care zilele sunt mai scurte, avem parte de tot mai puțină lumină naturală. Un studiu realizat recent de specialiștii de la Universitatea Carolina de Nord din Statele Unite ale Americii arată că iluminatul artificial crește cu 15% riscul de a dezvolta diverse tipuri de cancer, mai ales a cancerului de sân. Un nivel ridicat de cortisol, hormon al stresului, ne poate afecta sever imunitatea organismului în această perioadă a anului.

Tulburările de somn

Și calitatea somnului are de suferit în nopțile lungi de toamnă și de iarnă. Chiar dacă mergem la culcare mai devreme și avem sentimentul că ne vom trezi relaxați, odih-

niți și plini de energie, realitatea este cu totul alta. Pe măsură ce organismul nostru se va acomoda cu noua schimbare a programului de somn, ne vom trezi mai târziu, dar vom avea somnul neliniștit, iar sănătatea întregului organism va avea de suferit. "Odată ce corpul se obișnuiește cu noul program, calitatea somnului scade semnificativ, iar procesul se accentuează odată cu instalarea iernii", susține profesorul Colin Espie, fondator al Centrului pentru Somn de la Universitatea Glasgow.

Triști, oboșiți și fără energie

S-ar putea spune că ziua de duminică a coincis cu debutul asteniei noastre. Deoarece ziua a devenit mai scurtă, lumina soarelui nu mai es-

te la fel de puternică, tindem să cădem într-o stare de tristețe permanentă. Nu mai dispunem de energia din lunile de vară și, brusc, devenim apatici, anxioși, simțim că nu mai putem face față situațiilor de stres. Ne simțim oboșiți mai mult ca oricând, tragem la somn, trecem cu ușurință de la o stare de spirit la alta și ne e tot mai greu să ne desfășurăm activitatea în cursul zilei, la cote maxime.

Fără chef de socializare, dar cu poftă de mâncare

Pierderea energiei în special la orele amiezii este însoțită, evident, și de mișcările lente care fac să ne scadă randamentul la locul de muncă. Ne-am putea aștepta să nu mai avem rezultatele formidabile din zilele frumoase, însorite și călduroase. "Devenim ușor iritabili și ne dispare cheful de a socializa cu persoanele din jurul nostru. Mai rău este că avem toate șansele să acumulăm kilograme nedorite. Asta pentru că în timp ce suntem sorbiți de energie, ne crește pofta de mâncare excesiv, în special pentru dulciuri și produse de tip fast food", avertizează dr. Mirela Mierțoiu, medic specialist medicină generală.

Ponturi! Cum ne adaptăm mai ușor

Chiar dacă plouă sau e înorat, trebuie să încercăm să stăm cât mai mult timp afară, în aer liber. Ieșirea prin curte, plimbarea prin parc, aerisirea casei măcar o jumătate de oră pe zi, sunt de bun augur. Ce altceva mai putem face?

- Să consumăm multe legume, fructe, zarzavaturi, lactate, pește, alimente bogate în vitamine și minerale;
- Să nu renunțăm, pe cât posibil, la activitățile pe care le făceam în mod normal, în zilele însorite de vară;
- Să păstrăm legătura cu prietenii, familia și apropiații și să ieșim cu ei cât de mult putem.