

# Pacienții cu hemofilie cer reformarea Programului Național



Pentru îmbunătățirea calității vieții pacienților este necesară reformarea Programului Național de Hemofilie. Informarea a fost făcută, recent, de către președintele Asociației Naționale a Hemofilicilor din România, Nicolae Oniga, care susține că în program trebuie inclusă și monitorizarea bolnavului, pentru a preveni sângerările.

"Redenumirea Programului național de tratament al hemofiliei ca Program național de hemofilie, astfel încât să poată să fie inclusă în cadrul programului și partea de diagnostic și monitorizare a bolii, deoarece în prezent testele de diagnostic nu sunt incluse în program, fiind decontate pe Contract-cadru și la nivel teritorial pacienții nu beneficiază de ele. (...) Includerea în Programul de hemofilie a unui nou obiectiv, respectiv diagnosticarea și monitorizarea pacienților cu hemofilie A și B sau fără inhibitori. (...) Este necesară o reformare a Programului Național de Hemofilie pentru că pacienții se luptă cu dizabilități permanente care le afectează grav calitatea vieții. Fără profilaxie, fără monitorizarea corectă, fără doze optime individualizate, pacientul hemofilic doar supraviețuiește de la o sângerare la alta, calitatea vieții sale fiind afectată. În lipsa unui management integrat al pacientului cu hemofilie, vor exista tot timpul ob-

stacole. (...) Lipsa diagnosticului, monitorizării și recuperării din Programul Național de Hemofilie ne îndepărtează de obiectivul zero sângerări și de un standard ridicat al calității vieții pacientului. În hemofilie nu există vindecare. Este necesar să înțelegem că scopul principal al tratamentului este prevenirea sângerărilor. Trebuie să gândim împreună o strategie de venire în întâmpinarea nevoilor pacienților hemofilici: sunt mulți hemofilici care nu beneficiază de dozele de factor potrivite pentru ei sau care, din cauza distanțelor mari până la centrele de tratament și a lipsei posibilităților financiare, nu se bucură de beneficiile tratamentului profilactic. În acest fel, asigurăm pacientului un grad ridicat de confort și în același timp este scurțat timpul de administrare al tratamentului. Individualizarea tratamentului reprezintă o etapă nouă", a spus Nicolae Oniga, la o dezbatere care s-a desfășurat la Ministerul Sănătății.



## Avertismentul medicilor! Căldura poate cauza îmbolnăviri soldate cu deces

### Cum să suportăm mai bine canicula



Europa este în alertă din cauza caniculei! Infarctul miocardic, accidentul vascular cerebral, insolația, deshidratarea, tulburările digestive, arsurile pielii sunt doar câteva dintre problemele grave de sănătate care se accentuează în zilele cu temperaturi ridicate. Ca să trecem cât mai ușor peste caniculă, specialiștii ne recomandă să evităm expunerea la soare între orele 11.00 și 18.00 și să ne luăm multe alte măsuri de protecție și prevenție. Iată care sunt acestea!

#### Mărirea consumului de apă

În zilele cu temperaturi caniculare este necesar să mărim consumul de lichide (între 1,5 - 2 litri de lichide). Asta înseamnă că trebuie să bem apă fără a aștepta să avem senzația de sete. Ar fi bine să ne răcorim cu câte un pahar cu apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute. Consumul mărit de apă previne apariția cheagurilor de sânge la persoanele cardiovasculare.

#### Creșterea consumului de fructe și legume

Fructele și legumele proaspete nu trebuie să lipsească din dieta zilnică. Ba chiar ar fi de preferat să le consumăm în cantități tot mai mari, pentru că ele conțin multă apă și ne asigură o bună hidratare. Merele, mango, kiwi, prunele, caisele, roșiile, castraveții, ardeii, spanacul, broccoli și majoritatea legumelor cu frunze sunt bogate în antioxidanți, motiv pentru care au efect protector asupra inimii și vaselor sanguine, prevenind accidentul vascular și infarctul miocardic. Acestea reglează și tensiunea arterială.

#### Răcorirea cu o doză de iurt

O zi caniculară, mai ales în cazul în care

desfășurăm o activitate intelectuală, va fi mai ușor de suportat dacă bem un pahar de iurt. Este ușor digerabil și are multe calități nutritive. Potrivit specialiștilor, o doză de iurt produce aceeași hidratare ca și un pahar cu apă. Pentru că este și un bun antibiotic natural, iaurtul ne oferă și protecție împotriva salmonellei, o infecție des întâlnită în această perioadă a anului, care ne poate cauza diaree, febră, greață, vomă, crampe abdominale și care, pe fondul unui sistem imunitar slăbit, poate duce la o deshidratare accentuată care necesită internarea de urgență.

#### Hrănirea cu alimente proaspete

Toxiinfecțiile alimentare, indigestiile, tulburările digestive, în general, sunt mult mai frecvente vara. Prepararea alimentelor în condiții de igienă necorespunzătoare, transportul și depozitarea produselor în spații care permit deteriorarea organoleptică ne pot pune sănătatea în pericol. De aceea, este musai să cumpărăm alimente numai din magazinele care dispun de instalații frigorifice funcționale. Și bine ar fi să ținem cont de sfatul medicilor și să evităm consumul alimentelor ușor perisabile, cum ar fi, ouăle, mezelurile, carnea

semipreparată.

#### Folosirea aerului condiționat

Oricât de mult am tânji după un strop de răcoare, trebuie să știm și faptul că, dacă nu-l folosim corect, aerul condiționat ne poate face mai mult rău decât bine. Trecerea bruscă de la aerul canicular de afară la cel rece, din cameră, ne slăbește sistemul imunitar, creșcând pericolul de apariție a afecțiunilor provocate de viruși sau bacterii. În urma celui mai recent studiu realizat în domeniu, cercetătorii avertizează că aparatul de aer condiționat poate afecta serios și sistemul nervos, ochii, digestia și chiar fertilitatea. În plus, diferențele mari de temperatură pot provoca apariția șocului termic. Odată declanșat șocul termic, suferim mici dezechilibre ale zonelor creierului răspunzătoare de funcționarea organelor, circulației sanguine și

a emoțiilor. Așadar, aerul condiționat trebuie reglat astfel încât temperatura să fie cu cinci grade mai mică decât temperatura ambientală.

#### Fără alcool, cafea și sucuri carbogazoase! Acestea favorizează deshidratarea

**De reținut!** Când este prea cald afară, nu trebuie să consumăm alcool, deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii. Este indicat să evităm și băuturile cu conținut ridicat de cofeină sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase). Dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii, trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise.

### Sfaturi pentru cardiovasculari!

Consultați medicul curant, pentru adaptarea tratamentului!

Dacă sunteți diagnosticat cu o afecțiune cardiovasculară, este obligatoriu să vă continuați tratamentul conform indicațiilor medicului. Nu uitați că cele mai multe decese prin bolile cardiovasculare se înregistrează atunci când temperaturile depășesc 36 de grade Celsius. Practic, doi din trei români mor din cauza bolilor cardiovasculare. La fiecare 30 de minute un om suferă un infarct miocardic și la fiecare 20 de minute o persoană face accident vascular cerebral. Din păcate, una din zece moare ca urmare a complicațiilor infarctului și una din cinci se stinge din cauza accidentului vascular. "Nerespectarea unui program de somn, o alimentație deficitară, lipsa controalelor periodice, sedentarismul și medicamentația neadecvată duc la apariția bolilor grave ale inimii", atenționează prof. dr. Constantin Popa, coordonatorul Institutului de Boli Cerebrovasculare "Vlad Voiculescu", din București. Este foarte util ca, în aceste zile, nu doar bolnavii care au tulburări cardiovasculare, ci și cei cu afecțiuni hepatice, renale, pulmonare, de circulație sanguină, tulburări mentale sau cu hipertensiune să consulte medicul curant în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente.