



Președintele Societății de Epidemiologie: Trebuie să trecem la o atitudine mai „ofensivă” în problema prevenției

Deși se vorbește „foarte mult” despre prevenție în domeniul sănătății, „nu se face nimic”, iar consecințele se văd clar. Cel puțin așa susține președintele Societății Române de Epidemiologie (SRE), Doina Azoicăi, care avertizează că trebuie să trecem la o atitudine mai „ofensivă”.

„La partea acestei de prevenție se pare că noi suntem în urmă cu mulți ani față de alte țări. (...) Vorbim foarte mult de prevenție, poate avem și acte normative, dar, în realitate, nu se face nimic și consecințele se văd foarte clar din estimările acestor statistice, care, în esență, sunt doar vârful aisbergului fenomenelor morbide din România. Cu alte cuvinte, eu cred că de la această atitudine defensivă în problema prevenției trebuie să trecem într-o atitudine mai ofensivă, mai implicată, mai practică și să încercăm să facem ceva”, a spus Doina Azoicăi, președintele SRE, săptămâna trecută, la o dezbatere online organizată de Coaliția Organizațiilor Pacienților cu Afecțiuni Cronice din România. Po-

trivit președintelui SRE, problema vaccinării pe tot parcursul vieții este promovată atât în țările Uniunii Europene, cât și în întreaga lume. „Istoric, am moștenit calendare de vaccinare care sunt adesea vârstei copilăriei și este foarte bine și trebuie să le menținem în continuare, pentru că situația, în continuare, ne obligă să facem lucrul acesta. Din nefericire, parcă facem abstracție sau închidem ochii vizavi de adultul tânăr, de adolescent, de adultul cu comorbidități, indiferent de grupa de vârstă la care se află, și comorbiditățile știm că sunt multiple în România. (...) Istoric, am rămas doar pe ideea sau pe practica vaccinării doar la categoriile de vârstă mică - la copii”, a adăugat Doina Azoicăi.



Cum să ne îmbunătățim calitatea vieții în timpul pandemiei Sfaturi pentru o respirație corectă și sănătoasă, în sezonul rece

Chiar dacă ne mai despart câteva zile de venirea iernii, din punct de vedere calendaristic, afară frigul începe să-și simtă prezența pe zi ce trece. Gradele tot mai puține din termometre aduc cu sine respirația îngreunată de guturai, nas înfundat etc. De altfel, creșterea alarmantă a numărului cazurilor de COVID-19 coincide în această perioadă și cu apariția gripei în țara noastră. Cum să ne bucurăm de o iarnă cu adevărat liniștită în aceste condiții? Pe lângă alimentația echilibrată și ponderată, trebuie să ne îngrijim și sănătatea căilor respiratorii. Iată cum!

O respirație corectă, sănătoasă, ne poate prelungi viața. Buna oxigenare susține sistemul cardiovascular, creierul și funcțiile de bază ale organismului. Imunitatea crescută este cea care ne ajută să respirăm bine, chiar și atunci când e frig și stăm toată ziua afară, la serviciu sau la treburile gospodărești. Ce pași trebuie să facem în acest sens?

Fără stres!

Totul trebuie să înceapă cu un somn bun, odihnitor. Cele opt ore de somn din timpul nopții ne îmbunătățesc starea de sănătate a întregului organism și, implicit, calitatea vieții de zi cu zi. Dr. William Schaffner, de la Școala de Medicină din Nashville (Tennessee, SUA), spune că un somn bun, liniștit, odihnitor alungă efectele negative ale stresului, ajutând sistemul imunitar să funcționeze la cote maxime.

Cu pauze de mișcare

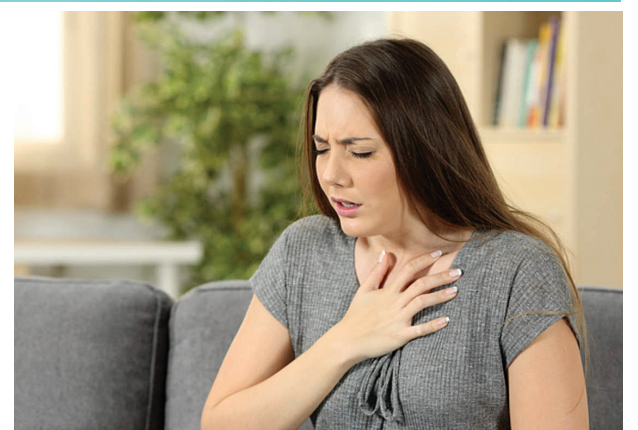
Să nu omitem activitatea relaxantă. Și în zilele în care suntem extrem de ocupați cu exercitarea îndatoririlor de serviciu, e musai să ne dedicăm familiei sau să rezolvăm diverse proble-

me, trebuie să ne rezervăm timp pentru mișcare. Exercițiile fizice, urcatul și coborâțul scării, mersul pe jos în aer liber (chiar și atunci când temperaturile scad sub zero grade Celsius, evident dacă nu avem restricții de la medicul specialist pentru anumite suferințe fizice), vor adăuga un plus de sănătate căilor noastre respiratorii. Cel puțin o jumătate de oră pe zi e bine să ne-o petrecem desfășurând activități relaxante.

Ceai, pentru fortificarea respirației

Hidratarea are un rol extrem de important pentru menținerea sănătății respiratorii și în această perioadă a anului. Iar cea mai eficientă metodă de hidratare este consumul de apă plată, ceaiuri sau sucuri naturale de fructe și legume, preparate de tine acasă. Ceaiurile sunt foarte bune acum, mai ales dacă stăm multe ore în frig, pentru că ne încălzesc, ne cresc temperatura corpului. Ceaiurile care au proprietăți imuno-stimulante sunt:

- ceaiul de mușetel cu lămâie și îndulcit cu miere,
- ceaiul de ghimbir ras,
- ceaiul de cătină,
- ceaiul de pătlagină,
- ceaiul de podbal,



- ceaiul de cimbru,
- ceaiul de măceșe,
- ceaiul de merișoare,
- ceaiul de ceapă.

Ceapa din câmară e binevenită. O putem folosi pentru prevenția virozelor de sezon. Tăiem trei-patru cepe în sferturi, le fierbem într-o jumătate de litru de apă aproximativ zece minute și bem tot lichidul într-o singură zi, porționat, în pahare mici. De asemenea, sucul de citrice și legumele verzi sunt benefice pentru respirație și sănătatea plămânilor.

Gimnastică respiratorie

Și exercițiile de respirație ne ajută mult. Stăm jos, într-o poziție relaxantă, și inspirăm profund. Inspirăm lent cât de mult putem, apoi expirăm normal. Ne relaxăm câteva secunde și reluăm inspirațiile profunde. Exersăm respirația corectă de câte cinci-șase ori. Dacă avem o senzație de ușoară amețală, înseamnă că am făcut exercițiile corect.

