# Control medical preventiv

© freepik.com

## Documentație de instruire
## „Susținerea sănătății doamnelor din categoria imigranți”

Proiect implementat și desfășurat în cadrul **femmesTische** – imigrantele din Steiermark discută despre sănătate, viața cotidiană și familie – un **proiect de interconectare** a centrelor de consiliere pentru femei și fete **innova**, **Novum** și **Frauenservice Graz**.

# Cuprins

**Controlul medical preventiv** ..... 3
**Factori de risc** ..... 5
**Programul controlului medical preventiv** ..... 6
**Controale pentru adolescenți** ..... 11
**Susținerea sănătății** ..... 12
**Contacte** ..... 19

# Controlul medical preventiv

Controlul medical preventiv a fost introdus în Austria în anul 1974 și în anul 2005 a fost reformat fundamental. El se adresează tuturor persoanelor care au domiciliul în Austria, deci și acelora care nu sunt asigurate.

### Ce este controlul medical preventiv (verificarea stării de sănătate)?

Verificarea stării de sănătate este o prestație gratuită a instituției austriece de asigurări sociale. Pacientul*a obține informații importante în scopul îmbunătățirii și menținerii sănătății. Se întocmește un profil personal de risc. Subiectele principale sunt alimentația, mișcarea, consumul de alcool și fumatul. O discuție individuală de consiliere cu medicul trebuie să clarifice un stil de viață care promovează sănătatea și să ofere asistență în cazul modificărilor.

Controlul medical preventiv se concentrează pe prevenția bolilor cardiovasculare, bolilor metabolice (de ex. diabet), prevenția cancerului precum și prevenția afecțiunilor bătrâneții (slăbirea auzului și vederii din cauza bătrâneții).

Prin control se pot identifica boli cronice deja în stadiu incipient și eventuali factori de risc pot fi minimizați prin măsuri corespunzătoare. Depistarea precoce a bolilor poate îmbunătăți șansele de vindecare.

### Cine poate beneficia de controlul medical preventiv?

Controlul medical preventiv oferă tuturor persoanelor începând cu 18 ani cu domiciliul în Austria o dată pe an un program cuprinzător de controale.

### Cine face controlul medical preventiv?

Controlul medical preventiv este oferit de:

- medicii pentru medicină generală (medicii de familie)
- Medicii cu contract cu casa de asigurări de sănătate
- Centre de sănătate ale casei de asigurări de sănătate.

Controalele suplimentare eventual necesare au loc la medici specialiști pentru medicină internă, medici specialiști pentru pneumologie și medici specialiști în radiologie. Controlul ginecologic va fi efectuat la medici specialiști în ginecologie și obstetrică.

**Care sunt obiectivele controlului medical preventiv?**

Controlul medical preventiv urmărește două obiective:

- evitarea factorilor de risc pentru sănătate și
- depistarea precoce a bolilor.

Obiectivele concrete ale unui control medical preventiv sunt:

- Reducerea obezității
- Alimentația sănătoasă
- Mișcare regulată
- Evitarea supratensiunii arteriale
- Evitarea tulburărilor metabolice
- Prevenția diabetului zaharat

Faptul că prevenția funcționează se poate documenta bine prin numere. Când a fost introdus controlul medical preventiv în Austria în 1974, femeile trăiau în medie 75 ani și bărbații 67 ani. Astăzi, femeile trăiesc cu șapte ani mai mult și bărbații chiar cu opt ani mai mult.

**Cât costă un control medical preventiv?**

Controlul medical preventiv poate fi efectuat o dată pe an pe cheltuiala asigurărilor sociale. Chiar și persoanele neasigurate au dreptul la el. Pentru ele cheltuielile sunt preluate de oficiul regional competent la nivel local al Casei Austriece de Asigurări de Sănătate.

**Ce trebuie să aduceți cu dumneavoastră la control?**

- Ca dovadă a dreptului este necesar e-card-ul (cardul de asigurări sociale și de sănătate).
- Suplimentar se recomandă să se aducă rezultate vechi ale controalelor anterioare.
- Scrisoarea medicală a ultimului control medical preventiv, dacă a fost întocmită deja una. Medicul poate atunci compara valorile noi cu cele vechi și poate identifica eventualele modificări.
- Lista tuturor acelor medicamente, care se administrează în mod regulat.

La controlul medical preventiv ar trebui să se meargă nemâncat (fără mic dejun), deoarece are loc și o recoltare de sânge.

**Indicație:** Dacă nu sunteți asigurat, la verificarea stării de sănătate aduceți un document înlocuitor al e-card-ului la cabinetul medical. Acesta îl primiți o dată cu o adeverință de înregistrare într-un centru de servicii pentru clienți al asigurărilor sociale. Întrebați după un document înlocuitor al e-card-ului cu mențiunea „control medical preventiv pentru neasigurați”.

Mai multe informații găsiți la:

Control medical preventiv - Steiermark (gesundheitskasse.at)

Material informativ și contractul integral (sozialversicherung.at)

## Factori de risc

Sănătatea noastră și starea noastră de bine sunt influențate de cei mai diverși factori. Asupra unora putem acționa noi înșine, asupra altora nu. Obezitatea, fumatul sau mișcarea sunt exemple pentru moduri de comportament, care le putem influența noi înșine. Vârsta sau premisele genetice, în schimb, nu pot fi influențate. Totuși, aceste exemple pot avea repercusiuni asupra sănătății. În medicină se vorbește așadar despre factori de risc.

### Ce este un factor de risc?

În medicină se desemnează un factor de risc anumite situații, care cresc probabilitatea să apară o boală. Factori de risc influențabili sunt, de exemplu:

- Alimentația nesănătoasă
- Obezitatea
- Lipsa mișcării
- Supratensiunea arterială
- Fumatul
- Consumul excesiv de alcool
- Stresul

Însă și condițiile de mediu sunt incluse, cum ar fi de exemplu aer poluat sau radiație solară ridicată.

Factori de risc pe care nu îi putem influența noi înșine sunt, de exemplu:

- Vârsta
- Sexul
- dispoziția genetică (predispoziția ereditară)

Factorii de risc nu înseamnă că trebuie să ne îmbolnăvim efectiv. Doar probabilitatea de a ne îmbolnăvi crește.

# Programul controlului medical preventiv

În fiecare etapă a vieții pot să apară boli. Posibilitățile de tratament și vindecare sunt adesea mai bune, când o boală este depistată într-un moment timpuriu. Controlul medical preventiv este o componentă esențială a prevenției.

## Programul de control este format din:

- **Depistarea precoce a afecțiunilor cardiovasculare:**

  O prioritate a controlului medical preventiv sunt afecțiunile cardiovasculare. În Austria, afecțiunile cardiovasculare reprezintă cauza principală de deces la femeile de peste 65 ani și bărbații de peste 45 ani.

  În scopul depistării precoce a unei afecțiuni, se stabilesc în relație obiceiurile de viață (de ex. fumatul sau consumul de alcool) cu valorile fizice și interne – cum ar fi greutatea sau tensiunea arterială.

- **Depistarea precoce a afecțiunilor metabolice:**

  Procese importante din organismul uman sunt bulversate prin boli ale metabolismului. Cea mai frecventă și cunoscută afecțiune este diabetul zaharat. În Austria, conform estimărilor există circa 600.000 persoane cu diabet. Totuși, aproximativ 20% nu știu nimic de boala lor.

  Pentru a evalua riscul de diabet, se întreabă după cazurile de diabet din familie și se măsoară glicemia.

- **Depistarea precoce a celor mai frecvente boli de cancer:**

  Probabilitatea de a se îmbolnăvi de cancer depinde de mulți factori. Când interacționează mai mulți factori de risc, crește semnificativ riscul de a se îmbolnăvi de cancer.

  Conform sondajelor Statistik Austria, circa 42.000 se îmbolnăvesc de cancer anual în Austria. Bărbații sunt ceva mai frecvent afectați ca femeile. Pentru ambele sexe, bolile de tumori maligne reprezintă a doua cea mai frecventă cauză de deces, după afecțiunile cardiovasculare. Printre cele mai frecvente tipuri de cancer la femei sunt cancerul de sân, cancerul de colon și cancerul pulmonar. La bărbați cancerul de prostată, cancerul pulmonar și cancerul de colon.

  Depistarea precoce a unei boli de cancer face posibilă aplicarea procedurilor terapeutice, care sunt mai puțin solicitante decât tratamentele pentru stadii avansate ale cancerului.

- **Prevenția bolilor de dependență:**

  O prioritate proprie este prevenția bolilor de dependență. În acest sens, se identifică consumul de tutun, alcool și medicamente și, de asemenea, se oferă asistență și ajutor pentru dezobișnuire.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.vivid.at/

https://www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/sucht-infomaterial

- **Prevenția bolilor gingivale:**

  O inflamație gingivală bacteriană (parodontoză) reprezintă cel mai mare factor de risc pentru pierderea dinților începând cu vârsta de 30 ani. 70% dintre pierderile de dinți sunt provocate prin parodontoza cronică. O boală evoluează fără durere și, prin urmare, rămâne frecvent neobservată.

  Obiectivul controlului medical preventiv este identificarea riscului pentru parodontoză și, prin prevenție adecvată, încetinirea sau oprirea evoluției bolii.

- **Prevenția bolilor bătrâneții:**

  În cazul oamenilor peste 65 ani se acordă o atenție sporită asupra capacității de auz și vedere. Aproape o treime din cei peste 65 ani suferă de o tulburare a auzului sau o afecțiune a vederii. Capacitatea în scădere a auzului nu este depistată la timp de mulți oameni. Cu un tratament corespunzător, calitatea vieții poate fi crescută semnificativ.

## Controlul medical preventiv se structurează în controale de bază și controale suplimentare:

## Ce cuprind controalele de bază?

- Investigarea antecedentelor medicale: Dumneavoastră completați un chestionar referitor la propriile afecțiuni anterioare, antecedentele ereditare, mișcare, consumul de alcool etc.
- Controlul fizic: Inspectarea pielii, ascultarea inimii și plămânilor, controlul coloanei vertebrale etc.
- Investigarea anumitor valori corporale: Înălțimea, greutatea, circumferința șoldului, indicele de masă corporală, tensiunea arterială.
- Recoltarea de sânge pentru stabilirea glicemiei și valorilor de grăsime în sânge.
- Controlul tractului urinar
- Examinare ginecologică: Frotiu de țesut (frotiu de cancer) din orificiul uterin în scopul depistării precoce a cancerului de col uterin.
- Examinare cu privire la parodontoză: Dacă există simptome pentru o boală gingivală, pacientul va fi trimis la medicul stomatolog.
- Discuția finală (clarificare privind starea de sănătate și consiliere referitoare la stilul de viață).

**De ce este importantă o examinare ginecologică periodică?**

Examinarea ginecologică, denumită și control ginecologic, servește la prevenția și diagnosticarea bolilor. Ea cuprinde, printre altele, o discuție de consiliere și o examinare vaginală.

Începând cu 18 ani ar trebui să se efectueze 1 x an, în cadrul examinării ginecologice, un frotiu de țesut (frotiu PAP) din orificiul uterin în scopul depistării precoce a cancerului de col uterin. Examinarea va fi realizată într-un consult separat de către medicul ginecolog. Țesutul va fi examinat în laborator cu privire la celule cancerigene suspecte.

Cancerul de col uterin apare cel mai frecvent între 25 și 55 ani. Frotiul PAP pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin este valabil ca testul de cancer cu cel mai mare succes. Cu acest test se poate descoperi cancerul adesea în stadiu incipient și declanșarea poate fi complet prevenită. Doar în decursul ultimilor zece ani, frecvența cancerului de col uterin a scăzut cu 38% prin aceasta.

Începând cu vârsta de 20 ani, în cadrul examinării ginecologice, se palpează și sânii. Femeile ar trebui să își palpeze lunar și singure sânii, cel mai bine imediat după sfârșitul sângerării menstruale. Prin aceasta, ele învață să își cunoască sânii și pot identifica devreme modificările.

Mai multe informații găsiți la:

Examinare ginecologică - Ginecologie | Portalul de sănătate

Tema principală depistarea precoce a cancerului de col uterin - Austria Inferioară (gesundheitskasse.at)

**Ce cauzează Papilomavirusul uman în colul uterin?**

Papilomavirusul uman (HPV) poate să ducă la creșterea anormală a țesutului la oameni și să cauzeze leziuni precanceroase, cancer precum și veruci genitale. Infecțiile cu HPV cauzator de cancer sunt responsabile pentru peste 70% dintre toate cazurile maligne de cancer de col uterin.

Papilomavirusul uman este transmis prin contactul direct al mucoasei, de exemplu la contactul sexual sau, în cazuri rare, și în timpul nașterii de la mamă la copil. Prezervativele nu oferă o protecție sigură împotriva unei infecții. Vaccinul HPV scade riscul pentru veruci genitale și cancerul de col uteriin cu până la 90%.

Mai multe informații găsiți la:

2020_HPV___WEB.pdf (krebshilfe.net)

## Ce cuprind controalele suplimentare?

Controalele suplimentare sunt efectuate, pe de o parte, când în controalele de bază rezultă indicația pentru o boală posibilă. Pe de altă parte, se recomandă controale speciale începând cu o anumită vârstă:

- Mamografie
- Colonoscopie
- Examinare urologică
- Test de auz și de vedere

### Când se recomandă o mamografie?

Mamografia este oferită de medicii specialiști pentru radiologie în cadrul **Programului austriac de depistare precoce a cancerului la sân.** Mamografia este o investigație radiologică specială a sânilor. Se pot descoperi și stadii incipiente mici, nepalpabile ale cancerului la sân. Programul se adresează femeilor sănătoase, asimptomatice.

Femeile cu vârsta cuprinsă între 45 și 69 ani primesc o dată la doi ani, prin poștă, o scrisoare personală de invitație pentru o investigație de mamografie. E-card-ul pentru examinare este activat automat. O trimitere medicală, pe lângă această invitație, respectiv activare, nu mai este necesară.

Femeile cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 ani, precum și între 70 și 74 ani, pot să solicite, la cerere, o invitație la numărul de service gratuit 0800 500 181.

Mai multe informații găsiți la: https://www.frueh-erkennen.at/

### Când se recomandă o colonoscopie?

Începând cu vârsta de 50 de ani se recomandă o colonoscopie. Oamenilor fără simptome li se recomandă să efectueze investigația o dată la zece ani. În cazul simptomelor, o investigație de control poate fi recomandată deja și mai devreme. Pacienții cu boli intestinale inflamatorii cronice sau cu cancer intestinal în familie, ar trebui să efectueze prima colonoscopie deja înainte de 50 ani.

Colonoscopia se realizează la medici specialiști pentru medicină internă sau chirurgie precum și în spital în secțiile pentru medicină internă/gastroenterologie sau chirurgie. O trimitere este necesară.

Mai multe informații găsiți la: Colonoscopie - Examinare intestinală | Portalul de sănătate

**Când se recomandă o examinare urologică?**

Bărbații începând cu 45 ani ar trebui să efectueze periodic un control preventiv pentru cancerul de prostată. Bărbații cu risc ridicat (ai căror frați și/sau tați suferă de un carcinom de prostată) ar trebui să efectueze cel târziu începând cu vârsta de 40 ani un control preventiv pentru cancerul de prostată. Ei prezintă un risc dublu pe parcursul vieții lor, de a se îmbolnăvi de cancer la prostată.

**Când se recomandă un test de auz și de vedere?**

În cazul oamenilor peste 65 ani se acordă o atenție sporită asupra capacității de auz și vedere în cadrul controlului medical preventiv. În cazul anormalităților, se dispune o examinare printr-un medic specialist.

## Vedere de ansamblu privind depistările precoce ale cancerului și examinările recomandate

**Depistarea precoce a cancerului pentru femei/examinări recomandate:**

- Frotiu de cancer (PAP): începând cu 18 ani o dată pe an; test HPV: începând cu 30 ani cel puțin o dată la trei ani;
- Palparea sânilor prin medic: începând cu 20 ani anual; examinare proprie a sânilor: începând cu 20 ani lunar;
- Mamografie: începând vârsta de 45 de ani o dată la doi ani;
- Test de scaun: anual începând cu vârsta de 40 de ani;
- Colonoscopie: începând vârsta de 50 de ani o dată la șapte până la zece ani;
- Examinarea proprie a pielii: de două ori pe an, înainte și după lunile de vară.

**Depistarea precoce a cancerului pentru bărbați/examinări recomandate:**

- Examinarea proprie a testiculelor: lunar începând cu 20 ani;
- Examinarea prostatei la medic: periodic începând cu vârsta de 45 de ani;
- Examinarea tractului urinar: periodic începând cu vârsta de 40 de ani;
- Test de scaun: anual începând cu vârsta de 40 de ani;
- Colonoscopie: începând vârsta de 50 de ani o dată la șapte până la zece ani;
- Examinarea proprie a pielii: de două ori pe an, înainte și după lunile de vară.

# Controale pentru adolescenți

În programul de control pentru adolescenți nu este vorba numai despre depistarea precoce a bolilor, ci și despre clarificarea și sprijinul în cazul modificărilor care susțin sănătatea în stilul de viață. Focusul se află pe o discuție consultativă. Subiectele principale sunt:

- Mișcarea,
- Alimentația,
- Fumatul,
- Consumul de alcool și
- comportamentul sexual riscant.

Pentru a avea în vedere realitatea vieții adolescenților, s-a creat cu ajutorul paginii web www.feel-ok.at o platformă, în care sunt tratate numeroase domenii de subiecte relevante pentru sănătate într-un limbaj pentru adolescenți.

### Unde sunt efectuate controalele?

Controalele pentru adolescenți sunt efectuate, printre altele, în școli profesionale, ambulatorii ale respectivelor asigurări sociale și, parțial, în firme.

### Cine poate participa la un control pentru adolescenți?

**Adolescenții angajați** cu vârsta cuprinsă între 15 ani împliniți și 18 ani împliniți au posibilitatea să participe în fiecare an la un control pentru adolescenți, în cazul existenței asigurării obligatorii.

# Susținerea sănătății

Obiectivul susținerii sănătății este de a face accesibilă pentru toți oamenii o stare de bine fizică, psihică și socială. Susținerea sănătății trebuie să le permită oamenilor să obțină o măsură mai ridicată de autodeterminare cu privire la sănătatea lor și să le permită o consolidare a sănătății lor.

Ce mâncăm și bem, cât de frecvent ne mișcăm sau cât de frecvent suntem supuși stresului, are o influență mare asupra sănătății noastre. Prin urmare, oamenii ar trebui să fie motivați să își modifice pozitiv stilul lor de viață.

Susținerea unui stil de viață conștient sănătos prin alimentație corespunzătoare și mișcare suficientă servește nu numai la îmbunătățirea stării generale de bine, ci, în plus, ajută și la economisirea cheltuielilor economiei naționale.

**Unde are loc susținerea sănătății?**

Sănătatea poate fi susținută nu numai acasă, ci și la locul de muncă, în școală, în mediul rezidențial precum și în facilități de recreere.

## Cum influențează alimentația sănătatea?

Mâncăm prea gras, prea sărat și prea puține fructe și legume. Acest lucru are drept consecință că asigurarea anumitor vitamine, minerale și fibre nu este optimă.

Alimentației îi revine un rol central atât la apariția bolilor cât și la menținerea sănătății. De exemplu, în cazul obezității, diabetului zaharat de tip II, cariilor dentare sau anumitor tipuri de cancer, s-a dovedit o legătură strânsă cu modul de alimentație. O alimentație echilibrată poate preveni boli, însă și capacități reduse de efort, oboseală și probleme de concentrație. Astfel, un consum ridicat de legume și fructe scade riscul pentru supratensiune arterială, boli cardiace și accident vascular cerebral.

Mai puțin de jumătate din locuitorii din Steiermark pot fi încadrați la o greutate normală (46,7% au greutate normală, 36% sunt supraponderali, 15,3% suferă de obezitate, 2,0% sunt subponderali).

Supragreutatea și obezitatea, inclusiv afecțiunile lor secundare, diminuează nu numai calitatea vieții individuale, ci reprezintă și o provocare masivă pentru sistemul de sănătate. Și viața profesională este afectată, deoarece bolile asociate alimentației provoacă perioade de absență din cauza concediului medical și pensionări anticipate.

**Rețete pentru o alimentație sănătoasă găsiți la:**

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/

Mai multe informații găsiți la:

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/

## Cum influențează mișcarea sănătatea noastră?

Mișcarea îmbunătățește sănătatea fizică și psihică, crește calitatea vieții și susține relațiile sociale. Corpul uman are nevoie de activitate fizică regulată pentru a funcționa optim și a rămâne sănătos. Lipsa mișcării poate avantaja supragreutatea, bolile aparatului locomotor, bolile cardiovasculare și chiar și depresiile.

Un om ar trebui să meargă zilnic între 8.000 și 10.000 pași pentru a-și influența pozitiv sănătatea. Totuși, tendința pentru șezutul îndelungat crește – stăm jos la micul dejuin, în mașină și apoi toată ziua la birou. Șezutul timp de mai multe ore este un factor de risc pentru multe boli.

### Cum pot încorpora mișcarea în rutina zilnică?

Mișcarea mai joacă în rutina noastră zilnică numai un rol subordonat, din păcate. Din acest motiv, în susținerea sănătății se pune un accent deosebit pe mișcarea zilnică.

Mișcarea se poate încorpora ușor în rutina zilnică. Modificări mici în rutina zilnică acționează deja pozitiv asupra corpului, cum ar fi de exemplu folosirea scărilor în locul liftului, în timpul convorbirilor telefonice statul în picioare sau mersul cu bicicleta la lucru. Cheia se află în mișcări scurte frecvente, care sunt împărțite pe toată ziua. Nu trebuie să fie un sport de anduranță timp de mai multe ore.

Prin activitate fizică regulată poate să apară deja după un timp scurt un efect pozitiv, de exemplu se îmbunătățește forța musculară și metabolismul. Pentru a scădea riscul de boli și pentru a putea trăi sănătos cât posibil de mult, mișcarea trebuie practicată totuși periodic, în măsura corectă și toată viața.

Sfaturi suplimentare găsiți la:

Folder mișcare (fgoe.org)

### Câtă mișcare este recomandată?

Mișcarea regulată are la orice vârstă o influență pozitivă asupra sănătății. Recomandările autorităților austriece prevăd pentru adulții între 18 și 65 ani minim 150 minute (2 ½ ore) pe săptămână.

Persoanele începând cu 65 ani trebuie să se antreneze multilateral. Antrenamentul de mișcare, care promovează atât forța musculară, echilibrul, mobilitatea și rezistența, este important pentru a diminua riscul de cădere care crește o dată cu înaintarea în vârstă.

## Cum influențează fumatul sănătatea?

Consumul de tutun reprezintă în toată lumea cel mai mare risc pentru sănătatea oamenilor. Fumatul poate declanșa nu numai la fumători/fumătoare boli de cancer și o multitudine de alte afecțiuni cronice, ci reprezintă și pentru nefumători/nefumătoare un risc mare pentru sănătate, în egală măsură.

Fumatul poate deterioara fiecare organ al corpului. Prin sistemul circulator intră în tot corpul substanțe nocive. Căile respiratorii și sistemul cardiovascular sunt în special puternic afectate. Oamenii fumători suferă semnificativ mai frecvent de un atac vascular cerebral sau un infarct miocardic și se îmbolnăvesc mai des de toate afecțiunile căilor respiratorii și organelor respiratorii. Consumul de tutun poate provoca aproape orice tip de cancer. Aici nu este vorba numai despre cancerul pulmonar.

Totuși, consumul de tutun este un factor de risc evitabil. Oprirea fumatului duce rapid la îmbunătățiri ale sănătății în cazul bolilor existente, respectiv contribuie ca acestea să nici nu apară.

### Unde beneficiez de asistență?

Doriți să vă lăsați de fumat? Nu trebuie să izbutiți singur, solicitați ajutor de specialitate:

- Telefon Fără fumat 0800/ 810 013
  Apelanții beneficiază de asistență gratuită.
- Fără fumat în 6 săptămâni
  Acest program „Fără fumat în 6 săptămâni” este oferit de Casa Austriacă de Asigurări de Sănătate (ÖGK) în tot landul Steiermark pentru dezobișnuirea de fumat.
- Aplicație Fără fumat
  Telefonul Fără fumat oferă o aplicație gratuită în scopul sprijinirii la oprirea din fumat și menținerea.

Mai multe informații găsiți la: Ajutor la dezobișnuire - VIVID - oficiu de specialitate pentru prevenția dependenței

## Cum influențează alcoolul sănătatea?

În Austria, cu multe ocazii se bea alcool. Acesta servește ca delicatesă, pentru a stinge setea, pentru a însoți preparate, ca mijloc de plăcere și relaxare. Alcoolul influențează dispoziția, comportamentul, percepția, atenția, capacitatea de gândire și de reacție. Alcoolul reprezintă un potențial ridicat de dependență, solicită toate organele, mai ales creierul, inima și ficatul. Oamenii, care de-a cursul anilor consumă regulat cantități mari de alcool, sunt expuși în special să ajungă la o dependență.

### Cât alcool este okay?

Cine consumă ocazional un pahar de vin sau bere pentru plăcere, nu trebuie să își facă totuși griji:

Cantitatea de alcool tolerabilă pentru sănătate:

- pentru bărbați zilnic = ½ litru de bere sau ¼ litru de vin
- pentru femei zilnic = 1 pahar bere 0,3 sau aprox. ¼ litru vin

Cantitatea de alcool periculoasă pentru sănătate:

- pentru bărbați zilnic = 1,5 litri de bere
- pentru femei zilnic = 1 litru de bere

Pentru adulții sănătoși se recomandă să nu se depășească volumul de alcool tolerabil pentru sănătate și să se păstreze **minim două zile fără consum de alcool** pe săptămână. Oamenii mai în vârstă reacționează mai sensibil la alcool din diverse motive și ar trebui să consume cantități mai reduse în consecință.

### Unde primesc asistență când am senzația că beau prea mult?

Când dumneavoastră personal sau cineva din cercul dumneavoastră bea prea mult alcool, nu ezitați să solicitați ajutor de specialitate și discutați despre aceasta: cu o persoană de încredere, un medic sau cu una dintre numeroasele instituții și centre de consiliere din Steiermark.

Datele de contact le găsiți la:

Centre de consiliere în Steiermark - Mai puțin alcool - Mai multe de la viață (mehr-vom-leben.jetzt)

## Cum influențează stresul sănătatea?

Stresul este o componentă naturală a vieții – însă prea mult îmbolnăvește. Cerințele crescute din viața profesională și sarcinile duble duc adesea la situații de stres permanent, care pot dăuna sănătății.

În situații de stres, organismul eliberează hormoni, cum ar fi adrenalină și cortizol. Aceștia activează corpul și îl pregătesc pentru o reacție de luptă sau fugă. Aici sunt afectate toate zonele corpului. În situații de stres, bronhiile se extind pentru a asimila mai mult oxigen. Prin aceasta, respirația devine rapidă și superficială. În plus, inima bate mai rapid și mai puternic, prin aceasta tensiunea crește și vasele de sânge se îngustează. Și mușchii sunt irigați mai bine cu sânge și se tensionează mai puternic. În ansamblu, corpul se ajustează la un consum mai ridicat de energie și eliberează mai mult zahăr în sânge. În schimb, digestia devine întârziată, sensibilitatea la durere scade. Astfel, întregul corp se pregătește de acțiune.

**Consecințe fizice ale stresului pot să fie, de exemplu:**

- Tinitus și pierderea bruscă a auzului
- Probleme cardiovasculare, cum ar fi de exemplu supratensiune, tulburări ale ritmului cardiac
- Afecțiuni gastrointestinale, cum ar fi de exemplu probleme cronice de digestie (constipație sau diaree)
- Diabet
- Sistem imunitar slăbit
- Musculatură tensionată
- Amplificarea bolilor de piele

**Sfaturi împotriva stresului**

Fără relaxare suficientă, stresul poate acționa asupra întregii sănătăți, ceea ce afectează corpul permanent. Nici solicitările psihice nu trebuie subestimate. Work-Life-Balance nu este, prin urmare, numai un trend, ci calea către o viață mai liniștită. Relaxarea regulată combate stresul și echilibrează din nou. Din acest motiv, trebuie să se încerce întotdeauna să se obțină un echilibru la perioadele stresante. Însă cum reușește aceasta?
Aici câteva sfaturi anti-stres:

- Mișcarea eliberează capul – cel mai bine în natură
- Relaxarea țintită, cum ar fi de exemplu antrenament autogen sau yoga
- Alimentație echilibrată
- Somn suficient
- Stabilirea priorităților
- Timp pentru hobby-uri, familie și prieteni

## Concluzie

Obiceiurile noastre de viață aduc cu sine cei mai variați factori de risc. Este important să se conștientizeze propriile obiceiuri de viață și când este necesar să se modifice sau să se adapteze corespunzător acestea.
Modificarea obiceiurilor vechi nu este simplă și este un proces de lungă durată. Stabiliți-vă obiectivele în pași mici, pentru ca acestea să poată fi atinse într-un timp previzibil. Cel mai bine, pentru început propuneți-vă doar una sau două modificări promițătoare, pe care puteți construi în continuare.

**Folosiți controlul medical preventiv pentru numeroase sfaturi de sănătate și aflați mai multe despre măsurile de susținere a sănătății.**

## Surse


https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/was-wird-gemacht

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/ablauf

https://www.minimed.at/medizinische-themen/labormedizin/vorsorgeuntersuchung/

Control medical preventiv (svs.at)

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html

https://www.docfinder.at/ratgeber/krebs-alle-vorsorgeuntersuchungen-auf-einen-blick-6278

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/erkrankungen/ursachen

https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesundes-leben/kompetenz-gesundheit/risikofaktoren-fuer-die-gesundheit-was-sagen-diese-aus

https://www.krebshilfe.net/information/krebs-krebs-risiko/krebs-risikofaktoren

https://www.leading-medicine-guide.at/erkrankungen/stoffwechsel/stoffwechselstoerung

Test antigen specific prostatic » 4 întrebări despre screening, control & valoare limită | minimed.at

Papilomavirus uman (HPV) (sozialministerium.at)

https://www.gesundheit.gv.at/labor/untersuchungen/mrt-ct-roentgen/mammographie

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/vorsorgeuntersuchung/jugendlichenuntersuchung

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsfoerderung/

https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/g/gesundheitsfoerderung

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/nutzen-vorteile

https://gesundheitsbericht-steiermark.at/gesundheitsziele/bewegung.php

https://www.vivid.at/thema/tabak/rauchen-und-gesundheit/

https://www.mehr-vom-leben.jetzt/

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesundheitsziele-steiermark/rahmenbedingungen/

https://www.mehr-vom-leben.jetzt/wp-content/uploads/2020/03/200212_BMSGPK_Alkoholkonsum-und-m%C3%B6gliche-Folgen_pdfUA-1.pdf

# Contacte

**Dr. Heidelinde Jakse**
Casa austriacă de asigurări de sănătate – Centrul meu de sănătate pentru ginecologie
Pașaport Mama și copilul
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

**Petra Wielender, BA, MPH**
Fondul de sănătate din Steiermark (Gesundheitsfonds Steiermark)
Herrengasse 28
8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802
E-mail: petra.wielender@gfstmk.at