Susținerea sănătății doamnelor din categoria imigranți

© istock.com

Documentație de instruire

Influența obiceiurile de viață asupra sănătății

(Bolile civilizației)

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

Sănătatea și obiceiurile de viață 3
Boli ale civilizației 3
Obezitatea 3
Diabet zaharat de tip 2 5
Afecțiuni cardiovasculare 6
Dureri de spate 10
Boli psihice 13
Sănătate dentară 15
Surse 19
Contacte 20

Sănătatea și obiceiurile de viață

Sănătatea depinde de o multitudine de factori diferiți și este influențată esențial de obiceiurile de viață, condițiile mediului înconjurător și relațiile sociale. Dacă suntem sănătoși sau bolnavi, depinde într-o măsură semnificativă de conduita noastră personală. Putem să ne influențăm pozitiv sănătatea și să prevenim țintit prin aceasta anumite boli (ale civilizației).

Boli ale civilizației

Prin boli ale civilizației se înțeleg afecțiunile care prezintă un context cu obiceiurile de viață în societățile moderne. Ele se află în legătură cu alimentația excesivă și cea neechilibrată, lipsa de mișcare precum și stresul. Unele însă pot fi și condiționate genetic. În principiu, omul poate influența multe riscuri de sănătate prin modificarea stilului de viață personal și social și el poate să întărească resursele proprii ca factori de protecție.
Expresia boală a civilizației este sinonimă cu noțiunea colocvială de boală endemică.

Ce boli ale civilizației apar cel mai frecvent?
Bolile civilizației sunt răspândite în multe straturi ale populației și se numără printre cele mai frecvente și semnificative probleme de sănătate. Boli tipice ale civilizației sunt bolile cardiovasculare, diabetul zaharat, afecțiunile sistemului muscular și osos și tulburările psihice. Ele influențează calitatea vieții, capacitatea de muncă și mortalitatea.

Obezitatea

Greutatea excesivă (obezitatea) este o problemă de sănătate tot mai serioasă. Persoanele cu obezitate prezintă un risc ridicat de sănătate pentru boli cardiovasculare, diabet zaharat de tip 2 și anumite boli canceroase.

Cât de frecvent apare obezitatea?
În Austria sunt 3,7 milioane de persoane peste 15 ani supraponderale și circa 17 procente dintre ele au obezitate. Deja la vârsta de opt ani, fiecare al treilea băiat și fiecare a patra fetiță sunt supraponderali sau obezi. Copiii supraponderali au pe termen lung un risc mai ridicat de diverse boli.

Cum poate fi măsurată obezitatea?

Indicele de masă corporală (IMC) este cea mai uzuală metodă de măsurare pentru a evalua propria greutate corporală.

În principiu, CMI se calculează după o formulă simplă:

$$\text{CMI} = \frac{\text{Greutatea corporală (în kg)}}{\text{Înălțimea (in m)}^2}$$

Valoarea normală pentru femei se află între 19 și 24, pentru bărbați între 20 și 25. La femei se vorbește despre supragreutate începând cu un CMI de 25 până la 30. La bărbați începând cu un CMI de 26 până la 30. Începând cu un CMI de 30 se vorbește despre obezitate, respectiv supragreutate excesivă.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru supragreutate?

Supragreutatea apare întotdeauna când corpul este alimentat cu mai multă energie decât consumă. Pe lângă factorii nefavorabili ai stilului de viață, sunt posibile și alte cauze:

- Obiceiuri greșite de alimentație: porții prea mari, prea mult zahăr, prea multă grăsime, prea mult fast food etc.
- Disponibilitate permanentă a mâncării
- Lipsa mișcării
- Stres cronic
- Boli metabolice (de exemplu diabet, hipotiroidism)
- Factori genetici
- Medicamente: de exemplu anumite antidepresive, cortizon sau anticoncepționale
- Cauze hornonale (de exemplu menopauza, sarcina)
- Supragreutatea în copilărie

Cum pot preveni supragreutatea?

Cele mai bune măsuri împotriva supragreutății, respectiv obezității sunt o alimentație echilibrată și mișcarea regulată.

Informații suplimentare găsiți la:

Pierderea în greutate pentru adulți (gesundheitskasse.at)

Supragreutatea la copii (gesundheitskasse.at)

Diabet zaharat de tip 2

Diabetul zaharat se numără la nivel mondial printre cele mai frecvente boli. La ora actuală, în Austria suferă aproximativ 600.000 de persoane de diabet, tendința fiind în creștere puternică.
Peste 90 procente dintre toți bolnavii de diabet sunt afectați de diabetul zaharat de tip 2. O boală care necesită o implicare pentru toată viața, pentru a putea să i se facă față cu succes în viața cotidiană.

Ce este diabetul zaharat de tip 2?
Diabetul este cunoscut și sub noțiunea diabet zaharat. Este o boală metabolică cronică, care este caracterizată printr-un nivel ridicat al glicemiei. Anterior diabetul de tip 2 era în primul rând o boală a persoanelor vârstnice. Din acest motiv, adesea era denumită „diabetul vârstnicilor”. Tot mai frecvent este însă diagnosticat la persoane tinere.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru diabetul zaharat de tip 2?
Cauza diabetului zaharat de tip 2 este în general supragreutatea. 80 procente dintre diabeticii cu tipul 2 sunt supraponderali. Pe lângă supragreutate, diabeticii cu tipul 2 suferă adesea și de alte afecțiuni de sănătate precum supratensiune arterială și dislipidemie.

Ce simptome pot să apară la diabetul zaharat de tip 2?
Diabetul de tip 2 se dezvoltă lent adesea. Câteodată, multă vreme nu se arată simptome sau se arată doar simptome minore. Simptomele tipice sunt urinări frecvente, sete puternică, oboseală, vertij precum și greață.

Cum pot preveni diabetul zaharat de tip 2?
Diabetul zaharat de tip 2 este evitabil. La apariția lui interacționează mai mulți factori, care într-o măsură esențială depind de stilul de viață. Un rol important îl joacă supragreutatea și lipsa mișcării. Riscul de îmbolnăvire cu diabet de tip 2 poate fi influențat personal și poate fi redus prin:

- Mișcați-vă periodic, cel puțin 30 minute zilnic
- Mâncați echilibrat (piramida alimentară din Austria)
- La vârsta maturității, păstrați-vă relativ stabilă greutatea și într-un interval normal
- Nu fumați

Mai multe informații găsiți la:
Diabetul de tip 2 explicat simplu - organizația umbrelă Noi suntem diabet
Viața cu diabet de tip 2 (sozialversicherung.at)

Afecțiuni cardiovasculare

Afecțiunile cardiovasculare se numără la nivel mondial printre cele mai frecvente boli. În Austria, afecțiunile cardiovasculare reprezintă cauza principală de deces la femeile de peste 65 ani și bărbații de peste 45 ani.

Ce sunt afecțiunile cardiovasculare?
În grupa afecțiunilor cardiovasculare sunt cuprinse afecțiunile inimii și vaselor de sânge. Cele mai frecvente afecțiuni cardiovasculare sunt:

- Supratensiunea arterială
- Atacul de cord
- Accidentul vascular cerebral
- Cardiopatia ischemică
- Insuficiență cardiacă

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru afecțiunile cardiovasculare?
Un factor principal de risc pentru apariția bolilor cardiace este supratensiunea arterială. În plus, printre factorii de risc sunt incluși supragreutatea, lipsa de mișcare, fumatul, niveluri crescute de grăsime în sânge precum și o glicemie prea ridicată.

Cum pot preveni afecțiunile cardiovasculare?
Printr-un stil de viață sănătos fiecare persoană poate să își reducă semnificativ riscul personal de îmbolnăvire:

- Mișcați-vă periodic, cel puțin 30 minute zilnic
- Mâncați echilibrat (piramida alimentară din Austria)
- Renunțați la sau reduceți substanțele nocive precum fumul de țigară, alcoolul și drogurile
- Păstrați nivelurile tensiunii arteriale, grăsimii în sânge și glicemiei în intervalul normal
- Evitați stresul

Informații suplimentare găsiți la:

Prevenirea afecțiunilor cardiovasculare (gesundheitskasse.at)

Supratensiunea arterială

Cu fiecare bătaie a inimii, se pompează sânge prin corpul nostru, iar în interiorul vaselor de sânge se produce o presiune - tensiunea arterială. Tensiunea arterială asigură că sângele ajunge în toate organele și țesuturile și că sunt aprovizionate așa cu substanțe nutritive. Numai la valori normale sau joase ale tensiunii arteriale rămân vasele elastice și neblocate.

Ce valoare a tensiunii arteriale este normală?
O tensiune arterială ideală are o valoare sistolică sub 120 mmHg și o valoare diastolică mai mică de 80 mmHg. Inima se contractă la fiecare dintre bătăile ei, pentru a presa sânge în sistemul circulator. Specialiștii vorbesc de o sistolă. În continuarea ei mușchiul inimii se relaxează. Drept urmare, inima se extinde și se umple cu sânge - aceasta este o diastolă. Presiunea diastolică este mai mică decât cea sistolică.

De când se vorbește despre o supratensiune arterială?
Supratensiunea arterială este un simptom clinic, la care tensiunea arterială este cronic ridicată. Se vorbește despre ea la valori de 140/90 mmHg și peste. În Austria, fiecare a patra persoană are o tensiune arterială prea ridicată. La vârste înaintate, chiar fiecare a doua persoană. Supratensiunea arterială evoluează în general fără simptome, însă ea deteriorează vasele peste ani. Există pericolul sechelelor precum atacul de cord sau accidentul vascular cerebral.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru supratensiunea arterială?
În majoritatea cazurilor, la oamenii cu o afecțiune de supratensiune arterială nu se poate stabili o îmbolnăvire demonstrabilă cauzală a organului. La aceste persoane, cauzele sunt în principal factori gravi și/sau un stil nesănătos de viață.

Informații suplimentare găsiți la:
Să trăim bine cu supratensiune arterială (gesundheitskasse.at)

Atacul de cord

În Austria, circa 32.000 oameni suferă anual de un atac de cord.

Ce este un atac de cord?
La atacul de cord, apare o blocare bruscă a unui vas de sânge în inimă. Prin aceasta, o parte a mușchiului cardiac nu mai este alimentat suficient cu oxigen și substanțe nutritive. Cu cât e mai mare vasul blocat, cu atât este mai mare și zona infarctului și cu atât mai masive pot să fie simptomele și consecințele medicale. Un atac de cord este adesea fatal! Fiecare secundă contează și este important să

se identifice simptomele cât de devreme posibil. Cu cât se inițiază mai devreme măsuri și terapie, cu atât mai ridicată este șansa de supraviețuire.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru un atac de cord?

Pe lângă un risc congenital sau o boală cum ar fi diabet zaharat sau supratensiune arterială, alți factori de risc ai atacului de cord sunt adesea în raport cu comportamentul, deci o consecință a modului individual de viață și astfel în general evitabili:

- Lipsa mișcării
- Alimentație unilaterală, bogată în grăsimi
- Obezitatea
- Fumatul
- Stresul

Ce simptome indică un atac de cord?

Există anumite simptome, care indică în mod tipic un atac de cord sau care preced acesta. Câteodată însă aceste simptome pot chiar să lipsească („infarct mut")! Printre simptomele posibile se numără:

- Dureri puternice în spatele sternului. Acestea pot radia în gât, ceafă, falcă, umeri, spate, brațe sau abdomenul superior. Sunt descrise frecvent ca având caracter de arsură sau presiune.
- Senzația de strângere în cavitatea toracică, senzația de „încorsetare", senzația că „cineva stă pe torace"
- Episoade de transpirație excesivă cu transpirație rece
- Greață, vomă
- Amețeală
- Dispnee până la insuficiență respiratorie
- Neliniște, sentimentul de apăsare până la frica de moarte
- Ten palid gri

La femei, simptomele pentru un atac de cord pot să fie și nespecifice, precum dispnee, greață și vărsături precum și dureri în abdomenul superior.

Atenție
Fiecare persoană suspectată de un atac de cord trebuie transportată neîntârziat la un spital - sunați imediat la salvare **(apel de urgență 144)**.

Accidentul vascular cerebral

În Austria, accidentul vascular cerebral este a treia cea mai frecventă cauză de deces și cauza principală pentru dizabilități permanente. Anual circa 25.000 persoane suferă de un accident vascular cerebral în Austria.

Ce este un accident vascular cerebral?
Accidentul vascular cerebral este o afecțiune a creierului, la care printr-o tulburare a circulației sangvine apare o insuficiență bruscă în anumite regiuni ale creierului. Cauza este că un cheag de sânge blochează un vas din creier. Medicii vorbesc și despre apoplexie, atac cerebral sau infarct cerebral.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru un accident vascular cerebral?
La persoanele sănătoase foarte rar se formează cheaguri în vasele sangvine. Anumite afecțiuni, stiluri de comportament și predispoziții grave pot însă să crească riscul pentru un accident vascular cerebral. Aici sunt incluse, de exemplu, fumatul, supratensiunea arterială, un nivel ridicat de colesterol și fibrilații atriale.

Ce simptome indică un accident vascular cerebral?
Un accident vascular cerebral poate fi observat în general prin paralizii bruște, probleme de vedere sau tulburări de vorbire. În general este afectată numai o parte a corpului, astfel încât, de exemplu, brațul drept și/sau piciorul drept nu mai pot fi mișcate corect. Tipic este și un colț căzut al gurii. Câteodată apar și dureri puternice de cap, care pot fi asociate cu greață și vomă precum și inconștiență.
Ce simptome apar, depinde mai ales de ce regiune a creierul este afectată.
Un accident vascular cerebral este un caz de urgență care trebuie tratat imediat. La un accident vascular cerebral fiecare secundă contează și este important să se identifice simptomele cât de devreme posibil. Persoanele afectate au nevoie de tratament medical rapid în spital.

Simptome frecvente ale unui accident vascular cerebral sunt:

- slăbiciune a unei părți de corp apărută brusc
- senzații de amorțeală și manifestări de paralizie
- tulburări de vorbire
- scotom
- amețeală și instabilitate în timpul mersului

Cum pot verifica simptome importante pentru un accident vascular cerebral?

- Fața: Rugați persoana să zâmbească. Dacă un colț al gurii este căzut, aceasta indică o hemipareză.
- Brațe: Rugați persoana să întindă brațele în față și să rotească în sus palmele. La o paralizie nu pot fi ridicate ambele brațe, un braț coboară sau se rotește.

- Vorbirea: Lăsați persoana să repete o propoziție simplă. Dacă nu poate sau vocea sună neclar („gângurit”), este posibil să existe o tulburare de vorbire.

Atenție
Dacă se pot identifica astfel de simptome la o persoană, anunțați imediat salvarea **(apel de urgență 144)** și relatați simptomele. Cu cât mai devreme începe tratamentul, cu atât mai bune sunt șansele de vindecare.

Dureri de spate

Durerile de spate sunt o boală populară a civilizației moderne. Aproape fiecare persoană suferă cel puțin o dată în viață de dureri de spate.

Ce sunt durerile de spate?
Durerile de spate sunt dureri ale coloanei vertebrale, între ceafă și șezut, care pot să radieze până în picioare și brațe. Durerile sunt asociate în general cu tensionări musculare, adesea și cu limitări ale mișcării. Solicitările incorecte și statul jos greșit pot să cauzeze dureri acute. În general, durerile nu sunt periculoase și trec chiar și fără tratament după câteva zile până la săptămâni. Durerile de spate pot să apară însă tot mereu sau să devină cronice și să persiste timp de mai multe luni, respectiv ani.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru durerile de spate?
„Stilul de viață sedentar” în combinație cu lipsa activităților fizice de compensare, precum gimnastică, antrenamente de forță sau sport de rezistență, reprezintă o cauză esențială pentru apariția problemelor de spate. Alți factori care joacă un rol la apariția durerilor de spate nespecificate sunt:

- Uzura: Discurile interverterbrale își pierd elasticitatea pe parcursului timpului și se aplatizează. Dar și articulațiile coloanei vertebrale se uzează mai puternic cu înaintarea în vârstă. Ambele pot provoca dureri.
- Solicitări incorecte: Solicitările fizice repetate în exces sau incorecte, precum ridicarea grea sau greșită, pot să accelereze uzura și să declanșeze dureri de spate acute.
- Factori psihici: Și stresul, suprasolicitarea profesională, frica, depresiile etc. pot să joace un rol la apariția durerilor de spate.

Ce simptome pot apărea?
Durerile de spate sunt localizate cel mai frecvent în partea inferioară a spatelui. Pe lângă durerile efective pot să apară și alte simptome, de exemplu dureri care radiază în picior, senzație de amețeală, furnicături

în picioare și labele piciorului, scăderea forței, probleme la postura dreaptă, mobilitate limitată precum și dureri în musculatură.

Cum pot preveni durerile de spate?

Cel mai important este: Rămâneți activi și în mișcare Acest principiu dovedit științific ajută la prevenirea durerilor de spate și prin aceasta se pot atenua simptomele existente:

- Mișcarea regulată ar trebui să conțină, pe lângă antrenament de rezistență, de exemplu plimbare sau alergare, și exerciții de forță și mobilitate. Cel mai bine căutați un sport care vă face plăcere și care se potrivește în viața dvs. cotidiană.
- O musculatură puternică a spatelui sprijină și degrevează coloana vertebrală. Un antrenament special constă, de exemplu, din exerciții pentru întărirea și stabilizarea mușchilor. Antrenamentul este denumit și terapia spatelui.
- Șezutul îndelungat, postura greșită a corpului sau mișcări uniforme, repetate la locul de muncă solicită spatele. Țineți cont de pauze regulate și mișcări de compensare, care relaxează. Locurile de muncă ergonomice cum ar fi într-un scaun adecvat sunt importante pentru prevenirea durerilor de spate.
- Pentru a preveni durerile de spate, ar trebui neapărat să procedați corect la ridicarea obiectelor sau încărcăturilor grele.
- Evitați greutatea în exces.

Informații suplimentare găsiți la:

Dureri de spate (gesundheitskasse.at)

Artroza

Circa 1,4 milioane de oameni din Austria sunt afectați de artroză, persoanele vârstnice cel mai frecvent. Boala poate să apară aproape în fiecare încheietură. Femeile sunt ceva mai frecvent afectate de artroză ca bărbații.

Ce este o artroză?

Artroza este o boală degenerativă a articulațiilor. O modificare degenerativă apare prin depreciere, uzură, îmbătrânire sau o deteriorare cu impact pe termen lung. Boala se face perceptibilă, în mod tipic, prin articulații dureroase și anchilozate. Dacă simptomele devin mai puternice, ele pot să restricționeze masiv mobilitatea. Articulațiile cel mai frecvent afectate sunt genunchii, șoldurile și degetele.

Ce cauze, respectiv factori de risc există pentru o artroză?

Uzura cartilajelor este influențată prin diverși factori. Printre factorii de risc se numără:

- Factori anatomici (de ex. poziția defectuoasă a articulației genunchiului și șoldului)
- Supragreutate excesivă respectiv obezitate
- Meseriile la care trebuie să se îngenuncheze, să se aplece, să stea pe vine sau să ridice greutăți
- Anumite discipline sportive care solicită articulațiile precum lupte, box, fotbal sau handbal
- Lipsa de mișcare (de exemplu prin șederea zilnică în fața calculatorului timp de multe ore)
- Suprasolicitarea pe termen lung a încheieturilor la încărcare unilaterală (de ex. sport de performanță) sau mișcări monotone sau greșit învățate (de exemplu muncă grea)
- Sexul feminin

Ce simptome pot apărea?

Simptomele apar pe nesimțite. La o artroză incipientă articulația doare în general numai când este solicitată. În zona afectată se simt atunci frecvent dureri înțepătoare la solicitări de șoc. La început, în articulațiile afectate poate să existe și senzația de „rigiditate”, care în general trece într-o jumătate de oră. Printre semnele timpurii ale unei artroze se numără și zgomotele articulației la solicitare.

Cum pot preveni o artroză?

Fiecare persoană poate să contribuie la frânarea apariției, respectiv progresarea artrozelor. Următoarele măsuri ajută la prevenirea unei suprasolicitări permanente a articulațiilor:

- Corectarea la timp a pozițiilor defectuoase congenitale, de exemplu prin inserții ortopedice
- Planificarea mișcării periodice, mai ales antrenarea sistemului locomotor
- Antrenament de mișcare și sport care menajează articulațiile (de exemplu înot, ciclism)
- Evitarea activităților care solicită genunchii în viața cotidiană, meserie și sport
- Evitarea, respectiv corectarea mișcărilor unilaterale
- Evitarea supragreutății (IMC <25)
- Atenție la o alimentație benefică sănătății
- Renunțarea la sporturi extreme

Dureri de cap

Există diferite tipuri de dureri de cap, care apar fără cauze precise. Cele mai frecvente sunt cefaleea de tensiune, migrenele și cefaleea de tip cluster. Apariția durerilor de cap este corelată frecvent cu stilul de viață. Supragreutatea, mișcarea puțină și fumatul precum și consumul frecvent de alcool și cafea ar fi factori care promovează durerea, conform studiilor.

Ce înseamnă cefaleea de tensiune?

Cefaleea de tensiune este cea mai frecventă formă a durerii de cap. Fiecare al treilea austriac suferă ocazional de cefalee de tensiune, femeile și bărbații în măsură egală.

Cefaleea de tensiune se simte în general ca de parcă ar sta o cască sau o bentiță pentru frunte prea fix pe cap. Este vorba despre dureri ușoare până la medii, care pot să dureze de la o jumătate de oră și până la câteva zile.

Cefaleea de tensiune apare prin mai mulți declanșatori diferiți.În acest caz, stresul joacă un rol decisiv. Anterior cefaleea de tensiune era denumită și „cefalee de stres". Stresul psihosocial îndelungat, de ex. stres la locul de muncă sau conflicte între parteneri, slăbesc sistemul sensibil de apărare împotriva durerilor al corpului. Frecvent și pozițiile defectuoase, cu tensionarea capului, prin activitate preponderent în șezut în fața unui monitor. Și alcoolul, nicotina și cofeina (precum și privarea de ele) pot să provoace simptome.

Cum pot preveni durerile de cap?

O prevenție activă este utilă, de exemplu reducerea stresului, un ritm somn-veghe regulat, multă mișcare în aer liber, sport de rezistență precum înot sau ciclism precum și consumul redus de alcool și tabac. Tehnicile de relaxare precum strategiile de gestionare a stresului pot, de asemenea, să ajute. Evitați o rutină neregulată a zilei. Aici se numără omiterea unei mese, consumul prea redus de lichide, dar și prea mult sau prea puțin somn. Factorii declanșatori potențiali pot să fie „demascați" cu ajutorul unui jurnal pentru dureri de cap.

Boli psihice

Tot mai mulți oameni din Austria suferă de o boală psihică. Afecțiunile psihice au multe fațete, care sunt caracterizate frecvent printr-o combinație de gânduri, emoții și moduri de comportament împovărătoare. Exemple sunt depresiile, tulburările de anxietate, tulburările de comportament, tulburările bipolare și psihozele.

Aproape fiecare cunoaște urcușurile și coborâșurile stării sufletești. În general, oamenii pot să treacă singuri cu bine peste depresii psihice sau beneficiază aici de sprijin de la familie sau prieteni, de exemplu prin conversații.
Însă ce înseamnă bolnav psihic? Dacă solicitarea psihică durează mai multe săptămâni și afectează viața cotidiană, viața profesională și capacitatea socială a persoanei vizate, medicii vorbesc despre o boală psihică sau tulburare psihică. Și simptomele fizice, pentru care nu există cauze organice, pot să indice o boală psihică.

Ce simptome pot apărea?

Identificarea bolilor psihice nu este întotdeauna simplă. Majoritatea semnelor sunt nespecifice, adică și o altă boală se poate ascunde în spatele simptomului. Următoarele semne pot să indice o boală psihică:

- coșmaruri
- frică

- tulburare internă
- pierderea libidoului
- dureri de spate
- tulburări ale somnului
- oscilații ale dispoziției
- stresul
- tinitus
- scrâșnitul de dinți în somn

Ce factori influențează sănătatea psihică?

Sănătatea psihică este influențabilă - cel puțin într-o anumită măsură. Mulți factori interacționează în acest sens. Acești factori de influență includ printre altele:

- A iubi și a fi iubit
- Încrederea în sine însuşi
- Siguranță
- Sensul vieții
- Relații sociale
- Condiții de muncă
- Tratarea problemelor și situațiilor problematice
- Perceperea necesităților fizice și psihice
- Preluarea răspunderii pentru acțiunile proprii
- Influențele mediului

Boli, droguri și alți factori pot să afecteze masiv sănătatea psihică și să ducă la boli. Și anumite medicamente pot să aibă o influență asupra psihicului.

Ce pot să fac pentru sănătatea mea psihică?

Nu numai în domeniul sănătății fizice, ci și în cel al sănătății psihice există măsuri preventive și benefice pentru sănătate. Adesea nu este ușor să fii într-un echilibru sufletesc. Solicitările, stresul, crizele sau pur și simplu cerințele zilnice ale vieții ne cer multe ocazional.
Subiectul psihicului este însă tot un tabu. Sănătatea psihică joacă un rol mare pentru starea noastră de bine. Unde corpul și psihicul sunt supuse permanent influențelor reciproce. În plus, este folositoare cunoașterea factorilor posibili de risc.

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să faceți în orice moment ceva bine pentru psihic. Nu totul se poate implementa întotdeauna și imediat. Dar pas cu pas, prin acestea, este posibil un echilibru psihic mai bun:

- Fiți atenți cu voi înșivă: Ce necesități aveți (de exemplu după mâncare, schimb social, liniște, activitate)? Ce sentimente aveți?
- Exersați stabilirea limitelor: Acest lucru include inclusiv să spuneți câteodată „Nu”.

- Acordați-vă apreciere.
- Stabiliți-vă obiective: Încercați să apreciați și pașii mici pe drumul într-acolo.
- Preluarea responsabilității proprii: Nu totul se află întotdeauna în mâna noastră. Dar există multe pe care le putem influența singuri (de exemplu sentimentele sau stilul de viață).
- Descoperiți momente de plăcere: Încercați aici să vă folosiți mai mult simțurile. Ce mirosiți, gustați, vedeți, simțiți și auziți?
- Creați-vă „insule de relaxare”: De exemplu pauze de lucru regulate, aplicarea unei tehnici de relaxare (de exemplu relaxarea musculară progresivă după Jacobson) sau pur și simplu nu faceți nimic.
- Preocupați-vă cu managementul stresului: Cum pot învăța să tratez stresul cât de bine posibil.
- La nevoie, solicitați sprijin: Când nu știți ce să faceți mai departe, totul este prea mult câteodată sau în cazul problemelor psihice sau de sănătate generală. Sau pur și simplu pentru a auzi câteodată un alt punct de vedere. Fie că ajutor în viața de zi cu zi, sfatul unei prietene/unui prieten sau ajutor profesional pentru psihic sau pentru alte chestiuni: Nu ezitați să apelați la sprijin. Nu este un semn de slăbiciune. Din contră, impune curaj și convinge cu privire la o gestionare activă a problemelor și stresului.

Ce factori de protecție pentru sănătatea psihică există?

Printre factorii de protecție se numără, de exemplu:

- Un cerc stabil de prieteni,
- încrederea în sine însuşi,
- umorul,
- o viață psihică echilibrată,
- capacitatea de a cere ajutor și
- integrarea într-o rețea socială.

Un stil de viață sănătos în general acționează, în plus, protectiv de asemenea: alimentație echilibrată și mișcare, somn suficient, fără fumat precum și consum moderat de alcool.

Sănătate dentară

Dinți frumoși și sănătoși necesită îngrijirea corectă. Îngrijirea corectă a dinților și gurii nu este hotărâtoare numai pentru sănătatea gurii, ci și pentru sănătatea întregului corp. Consecințele unei îngrijiri insuficiente a dinților pot să fie bacteriile dăunătoare. Bacteriile pot cauza probleme nu doar în gură, precum carii sau gingivite, ci pot să ajungă prin sistemul circulator și în alte locuri din corp și să favorizeze acolo îmbolnăviri.

De ce este importantă deja sănătatea dinților de lapte?

Funcția dinților de lapte este des subestimată. Există multe motive de a îngriji deosebit de bine dinții de lapte:

- Pentru protecția dinților permanenți: Dinții de lapte bolnavi pot să își transfere bacteriile și asupra dinților încă sănătoși. Și înainte ca dinții următori să fie complet dezvoltați și străpunși. Prin urmare, tratați imediat dinții de lapte cu carii.
- Ca substituent: Dintele de lapte îndeplinește în maxilar funcția unui substituent pentru al doilea dinte care urmează. Când cade dintele de lapte, poate să ducă la o deplasare a poziției dintelui. Astfel dinții de lapte sunt indispensabili pentru o dezvoltare sănătoasă a maxilarului și craniului unui copil.
- Pentru dezvoltarea vorbirii și sunetelor: În cazul în care dinții de lapte cad prematur din cauza cariilor, respectiv trebuie scoși, acest fapt poate să ducă la o tulburare a dezvoltării vorbirii.
- Pentru masticație și mușcare: Dinții de lapte sănătoși asigură o mărunțire optimă a hranei.
- Pentru viața socială: Dinții afectați vizibil de carii sau halena prin carii pot să ducă la faptul că un copil este tachinat și/sau marginalizat de alții.

Ce sunt dinții din cretă (MIH = hipomineralizare molar incisiv)?

Dinții din cretă sunt dinții copiilor și tinerilor cu un defect al smalțului dentar condiționat prin dezvoltare. Afectați sunt mai ales primii molari și incisivi permanenți. Cauzele nu sunt cunoscute. Ca declanșatori se suspectează boli ale mamei pe timpul sarcinii, complicații la naștere, boli în primii patru ani din viață etc. Un defect al smalțului dentar are drept consecință că acești dinți se colorează în locuri delimitate clar, sunt mai puțini duri și sunt casanți precum creta.

Dinții sunt adesea foarte sensibili la temperatură și atingere, ceea ce poate să facă dureroase activitățile cotidiene, de exemplu spălatul dinților sau consumul de alimente și băuturi fierbinți sau reci. Ambele duc la faptul că dinții sunt mai susceptibili la carii decât dinții sănătoși, în general trebuie tratați stomatologic deja timpuriu și trebuie controlați mai frecvent.

Cum apar cariile?

Curățarea necorespunzătoare a dinților și zahărul sunt cauzele principale ale cariilor. Zahărul rămâne lipit ca strat invizibil (placă) pe dinți. Bacteriile din gură transformă

zahărul în acizi, care dizolvă smalțul dentar. Mai întâi sunt vizibile pete minuscule albicioase, apoi maronii și în final negre, care în timp devin găuri.

Ce este o parodontita?

Parodontita este o boală, care afectează atât gingia, cât și partea osului maxilarului care susține dintele (aparatul de susținere a dintelui). Se produce o pierdere progresivă a țesutului și osului de susținere.

Astfel dinții devin mai slăbiți și în consecință pot să cadă sau trebuie extrași. Cu un tratament țintit progresul parodontitei poate fi adesea încetinit. Premisa pentru succes este o bună igienă a gurii precum și eliminarea factorilor de risc care contribuie la boală. Parodontita este denumită colocvial și parodontoză.

Cum îmi pot îngriji și proteja dinții și gingia?

Pentru a îngriji și proteja optim dinții și gingia trebuie să respectați următoarele.

- Selectați peria de dinți corectă. Aveți în vedere că există dimensiuni și grade de duritate diferite ale periilor. Se iau în consideraţie vârsta și necesitățile individuale. Anumiți experți recomandă periile de dinți electrice. Ele asigură automat mișcarea corectă de curățare. Totuși toate suprafețele dinților trebuie parcurse lent.
- Curățați-vă dinții de două ori pe zi timp de cca. 3 minute. Importantă este mai ales curățarea înainte de somn. După aceea nu ar mai trebui să consumați lichide sau alimente, cu excepția apei sau ceaiului neîndulcit. Deoarece: noaptea sporește înmulțirea bacteriilor în gură.
- Mențineți un mod sistematic de curățare, pentru a nu omite nicio suprafață: Mai întâi suprafețele de masticație, apoi suprafețele exterioare și în final curățarea suprafețelor interioare. În plus, curățați blând pentru a nu răni gingia.
- Curățați și limba: Pe ea se formează multe bacterii, care pot să sară pe dinți și să asigure o respirație urât mirositoare. Curățarea o puteți realiza cu peria de dinți sau cu un curățător de limbă special.
- Utilizați zilnic ață dentară și/sau o periuță interdentară: Astfel îndepărtați depunerile din spațiile interdentare, unde peria de curățat nu ajunge în timpul curățării. În acest mod preveniți tartrul și cariile în locurile greu accesibile.

Pentru a vă proteja dinții pe termen lung și a preveni multe probleme, pe lângă o igienă conștiincioasă a gurii, în intervale regulate ar trebui respectate următoarele:

- Înlocuiți periuța de dinți o dată la 2-3 luni. În caz contrar, periile se curbează și bacterii se acumulează în capul periei.
- Completați-vă curățarea dinților prin fluorură suplimentară. Fluorura întărește smaltul dentar.
- Mergeți cca. 1 dată pe an la o curățare profesională a dinților. La o așa-numită profilaxie se curăță zonele greu accesibile, se înlătură colorațiile și se elimină tartrul. Totuși costurile trebuie să le suportați pe cont propriu. Pentru copiii și tinerii de la 10 până la 18 ani este o ofertă gratuită.
- Mergeți de două ori pe an la control la stomatologul dvs. Astfel pot fi depistate timpuriu eventuale boli și ele pot fi tratate profesional.

Ce influență are alimentația mea asupra sănătății dentare?

Alimentația sănătoasă și echilibrată sprijină și sănătatea dvs. dentară. Alimentele care conțin multe minerale și vitamine (de exemplu calciu, fluorură) vă fac dinții și gingiile mai rezistente. La selectarea meselor dvs. țineți cont de piramida alimentară și nu uitați să mestecați bine. Pe cât posibil evitați consumul frecvent de gustări și băuturi cu conținut de acizi și zaharuri.
Ce nu este cunoscut de mulți: Și fructele, sucurile de fructe, limonadele sau băuturile energizante sunt adevărate „devoratoare ale smalțului dentar". Deoarece ele conțin mulți acizi care provoacă macerarea smalțului dentar și dizolvarea mineralelor valoroase. Urmarea: Dinții devin tot mai subțiri și sensibili.

Sfaturi:

- Apa de la robinet este perfectă împotriva setei.
- Diluați sucurile de fructe cu apă.
- Consumați băuturile îndulcite numai rar și după aceea beți apă.
- Amestecați iaurturile cu fructe cu iaurt natural, pentru a diminua procentajul de zaharuri.
- Evitați dulciurile lipicioase, de exemplu baton de ciocolată.
- Alternativa pentru gustări: Mere, fructe de pădure, nuci nesărate,...
- După gustări beți apă!

Surse

https://www.sbk.org/magazin/was-sind-zivilisationskrankheiten/
https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/gesundheitsfoerderung/gesunde-lebenswelten.html
https://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/06/LF_Diabetes_D_web-20-06.pdf
https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:f76243a6-e3e9-451a-8e34-2f61942e1f51/Publikation_ATHIS_Analyse_barrfrei_20201120.pdf
Immer mehr junge Männer in Österreich sind zu dick (apa.at)
https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/praevention.html
https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/diabetes/vorbeugung.html#wie-laesst-sich-typ-2-diabetes-vermeiden
https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html
https://www.therapie-aktiv.at/cdscontent/?contentid=10007.791386
https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878301&portal=oegkportal
Bluthochdruck - Hypertonie | Gesundheitsportal
Herz, Kreislauf und Gefäße | Gesundheitsportal
Schlaganfall | Gesundheitsinformation.de
https://www.cerascreen.at/blogs/gesundheitsportal/bluthochdruck
https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html
https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlaganfall/symptome.html
https://www.minimed.at/medizinische-themen/herz-gefaesse/herzinfarkt/
https://www.netdoktor.at/symptome/rueckenschmerzen/
https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose
https://instahelp.me/de/lexikon/spannungskopfschmerzen/
Lebensstil kann Ursache von Kopfschmerz sein: Neurologen und Psychiater im Netz (neurologen-und-psychiater-im-netz.org)
Psyche & Seele: Basis-Info | Gesundheitsportal
https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/zahngesundheit/
https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/zahnkrankheiten/parodontitis.html
https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Verbrauchergesundheit/Kosmetika/Zahngesundheit.html
https://www.netdoktor.at/krankheiten/kreidezaehne/
ttps://praxistipps.focus.de/zahnreinigung-zuhause-so-pflegen-sie-ihre-zaehne-richtig_133339

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