

HER HEALTH BOOKLET EDUCAȚIE MEDICALĂ



INTRODUCERE

Într-o lume plină de provocări și schimbări rapide, prioritizarea sănătății devine esențială, iar tinerii din România joacă un rol crucial în construirea viitorului. Proiectul nostru se naște din convingerea că educația medicală este cheia pentru a transforma informația în acțiune și pentru a inspira alegeri sănătoase.

Aici, în paginile acestui ghid, veți descoperi informații valoroase și accesibile despre sănătate, cu un accent special pe prevenție. Ne propunem să facem acest ghid atât informativ, cât și distractiv, abordând exact cele mai comune întrebări și probleme cu care te-ai putea confrunta, într-un mod accesibil pentru tine, tânărul nostru "cercetător" al sănătății personale (deoarece am fost și noi de curând - sau așa ne mințim privind durata de timp - liceeni, adolescenți fără surse potrivite, dar cu informație peste tot și știm care pot fi cele mai comune curiozități).

România, cu frumusețea și complexitatea sa, se confruntă cu provocări distincte în domeniul sănătății. Tinerii, cu entuziasmul și energia lor, pot deveni agenți ai schimbării pozitive. Acesta nu este doar un ghid, ci și o invitație de a îmbrățișa un stil de viață care să susțină atât sănătatea fizică, cât și cea mentală. Împreună putem să ne protejăm prietenele, colegele, surorile, mamele, bunicile și femeile dragi din viața noastră, dar nu numai. Deci gata cu spaima, dezinformarea și lipsa de răspunsuri!

Prin acest proiect, dorim să construim o comunitate de tineri bine informați și conștienți de importanța sănătății lor, cu accent pe prevenție. Sănătatea nu este doar absența bolii, ci și o stare de bine fizică și mentală.

Ești gata să ni te alături?

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND CREȘTI?

Chestii normale sau întrebările de bază la surprizele pe care nu ți le explică nimeni

Da, cu toții am fost acolo, chiar nu glumesc. Apare această perioadă minunată, în care corpul se maturizează poate puțin mai repede decât o face mintea, ne ia prin surprindere, este o avalanșă de emoții, de stări, de schimbări, de tot, cu de toate... Vorbesc, bineînțeles de **pubertate**. Pubertatea nu este un lucru înfricoșător, chiar dacă există sângerări și păr peste tot, ba din contră: este expresia corpului că este gata pentru mai mult. Ce reprezintă acest “mai mult”? Grosso modo, funcția de reproducere. Sau, mai pe șleau, pentru sex. Este foarte important să înțelegem că niciodată nu va fi vorba despre ceva doar fizic, doar un act sexual și să luăm în calcul componenta emoțională cu care vine la pachet.

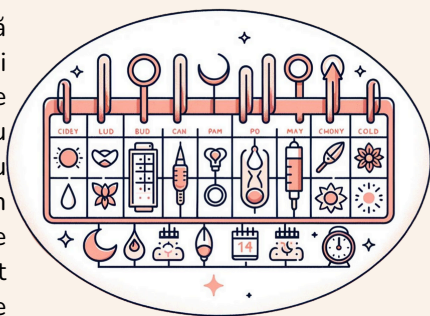
Fetele, în jurul vârstei de 10 ani, vor începe să vadă schimbări ale corpului: creșterea sânilor, apariția părului, atât pubian, cât și axilar, creșterea în înălțime, care se oprește pe la 14-16 ani, creșterea în lățime a șoldurilor, menarha (prima menstruație, despre care vorbim mai pe larg puțin mai jos) și modificări emoționale, date mai ales de fluxul de hormoni.

Băieții, pe de altă parte, tot cam pe la aceeași vârstă (10, 11, 12, 13 ani), încep să observe mărirea scrotului și a testiculelor și ulterior a penisului, creșterea în înălțime, modificări ale vocii, apariția părului pubian, axilar, pe spate, pe piept, apariția transpirației, definirea musculaturii și producția de spermă, care conține spermatozoizi, cu rol în reproducere. În cazul băieților, poate să apară un vis umed, adică o ejaculare spontană ce survine odată cu o erecție spontană în timpul nopții.

CUM FUNCȚIONEAZĂ: MENSTRUAȚIA?

Menstruația (ciclul menstrual) însumează o serie de schimbări din corpul unei femei (sau alte moduri de identificare), cu rolul de a se pregăti de o sarcină. Începe odată cu menarha, prima menstruație și se încheie cu menopauza, în jurul vârstei de 50 de ani. În fiecare lună se maturează un ovul, care este eliberat dintr-un folicul, proces numit ovulație. Ovulul este captat de trompele uterine, unde poate fi fecundat în următoarele 24 de ore (în caz contrar, se va dezintegra).

Dacă este fecundat, ovulul se “prinde” de mucoasa uterului (stratul care îl căpтуșește), unde urmează să se dezvolte embrionul în următoarele 9 luni. În acest timp apar schimbări la nivelul uterului, se îngroașă endometrul, se produce mucus (cu rol în fertilizare).



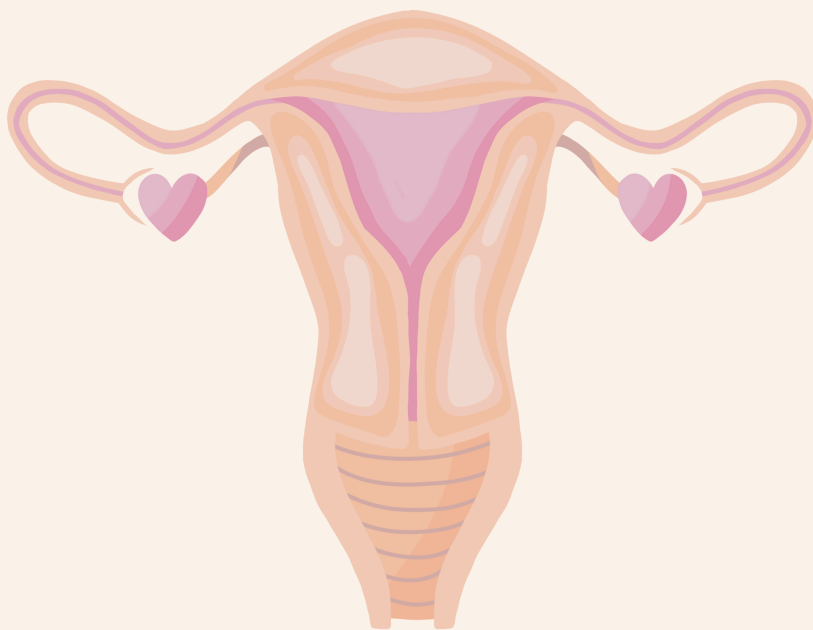
În cazul în care ovulul nu este fecundat, apare **menstruația**, adică acea sângerare care ține cam 3-7 zile, prin care se elimină sânge și stratul care s-a îngroșat pentru a susține sarcina, cu tot cu mucusul produs.

Practic, timp de 21-35 de zile, cam cât are ciclul menstrual, uterul se pregătește pentru a primi un ovul fecundat, de a se putea implanta și de a susține posibila sarcină, iar dacă nu primește acest ovul, totul se elimină o dată cu menstruația.



Toate schimbările survin în cele 3 etape ale ciclului:

- faza foliculară (în care se alege foliculul cu ovulul ce se va matura)
- faza ovulatorie (în care are loc ovulația, adică desprinderea ovulului din folicul)
- faza luteală (postovulator, pregătirea pentru implantarea ovulului fecundat).



Menționăm și că igiena este foarte importantă: schimbul absorbantelor/ tamponelor interne sau al produselor menstruale la timp, depozitarea lor în coșul de gunoi și **nu** în vasul de la toaletă, spălarea doar pe exterior a vulvei (**nu** în interiorul vaginului) cu un săpun, de preferat cu un pH neutru.

CE ESTE O RĂCEALĂ ?

O răceală este o infecție virală care afectează căile respiratorii superioare, adică nasul și gâtul. Virusurile care cauzează răcelile sunt de obicei din familia rinovirusurilor și adenovirusurilor. Aceste virusuri se pot răspândi ușor de la o persoană la alta, în special atunci când cineva strănută, tușește sau atinge obiecte pe care le-ai putea atinge și tu ulterior.



CUM TRATĂM O RĂCEALĂ?

Majoritatea răcelilor se vindecă de la sine în câteva zile sau o săptămână (știm, așteptarea e horror, dar mai bine aștepti măcar 3-4 zile până să acționezi). În timp ce te vindeci poți face următoarele lucruri:

Asigură-te că odihnești destul pentru a permite organismului să lupte împotriva virusului, bea multe lichide, cum ar fi apă, ceai cald sau supă, ia unele medicamente fără prescripție, cum ar fi emolientele pentru gât sau decongestionante nazale, care pot ajuta la ameliorarea simptomelor.

Asigură-te că le iei conform indicațiilor. Este important să ții cont că antibioticele nu sunt eficiente în tratarea răcelilor, deoarece acestea sunt cauzate de virusuri, nu de bacterii.

Dacă simptomele persistă sau devin mai severe, ar fi bine să consulți mereu un medic.

Bacteriile și virusurile sunt două tipuri diferite de organisme care pot provoca infecții.

Virusurile nu răspund la antibiotice, de aceea există riscul ca prin utilizarea antibioticelor când nu trebuie, să devii rezistent la ele. Aceasta se preconizează ca fiind următoarea criză din sănătate, cam cum a fost în pandemie: imaginează-ți o lume în care infecțiile nu se pot vindeca.

DESPRE ANTIBIOTICE

Rezistența bacteriană la antibiotice înseamnă că anumite bacterii dezvoltă abilitatea de a supraviețui și de a se multiplica în prezența antibioticelor, medicamente folosite pentru a le ucide.

Această rezistență poate face tratamentul mai dificil sau chiar ineficient, ceea ce înseamnă că bacteriile pot persista și provoca infecții rezistente la tratament.

Este important să folosim antibioticele cu responsabilitate și sub supravegherea medicului pentru a preveni dezvoltarea rezistenței bacteriene.



Ceea ce e important de reamintit: chiar și banalele pastile pentru gât conțin substanță activă. Substanța activă înseamnă rang de medicament.

Pentru a nu avea efecte adverse orice luăm este important să trecem prin prospect și să o comparăm cu starea de sănătate actuală.

CE ESTE UN ANTIBIOTIC?

Antibioticele reprezintă medicamentele folosite pentru tratarea diferitelor infecții cauzate de agenți bacterieni. Chiar dacă a fost descoperită în 1928 de Sir Alexander Fleming, penicilina a fost purificată pentru prima dată în 1942 de Ernst Chain și Howard Florey, iar în 1945 a devenit disponibilă în afara armatei aliate.

DESPRE ANTIBIOTICE

Perioada cuprinsă între anii 1950-1970 a fost denumită "Era de Aur a descoperirii de antibiotice noi", când s-au stabilit principiile fundamentale ale tratamentului infecțiilor microbiene. Apariția antibioticelor a îmbunătățit semnificativ calitatea vieții populației la nivel mondial. Conform unui studiu din 2016, speranța medie de viață la naștere în SUA a crescut la 78,8 ani, iar raportul populației mai în vârstă s-a schimbat de la 4% la 13% (cea mai recentă actualizare conform estimărilor CDC (Centrul pentru combaterea și prevenirea bolilor SUA) indică o speranță de viață de 76,4 ani pentru ambele sexe, cu 5,8 ani în plus pentru femeii față de bărbați.

DACĂ DUPĂ 3 ZILE MĂ SIMT MAI BINE, DAR MIE MI-A FOST PRESCRIS PE 7 ZILE, MĂ POT OPRI?

Nu e indicat să te oprești din tratamentul cu antibiotice chiar dacă te simți mai bine, deoarece bacteria care provoacă infecția poate să nu fie complet eliminată. Ca și într-un joc video, doar pentru că balaurul este mai slab, nu înseamnă că dacă nu ataci și îl lași 5 minute nu o să-și revină să crească mai mare. Continuarea tratamentului până la sfârșit ajută la prevenirea rezistenței bacteriene, asigurând că toate bacteriile sunt distruse și nu se mai pot reproduce. Întreruperea prematură a tratamentului poate permite supraviețuirea unor bacterii mai rezistente, ceea ce poate face recurența infecției mai târzie să fie mai dificilă de tratat.

CE LUĂM CEL MAI DES... PARACETAMOL SAU IBUPROFEN?

PARACETAMOLUL

Este un medicament analgezic (care ameliorează durerea) și antipiretic (care reduce febra). Îl putem lua în următoarele situații:

- Durere: Paracetamolul este folosit pentru a ameliora diferite tipuri de durere, cum ar fi durerea de cap, durerea de dinți, durerea musculară și alte tipuri de disconfort.
- Febra (adică antipiretic) : Este eficient în reducerea febrei asociate cu diverse infecții sau alte afecțiuni.
- Răceli și gripă: Paracetamolul poate fi utilizat pentru a atenua simptomele asociate cu răcelile și gripa, cum ar fi febra și durerile musculare.
- Dureri de dinți: Este adesea utilizat pentru a reduce durerea asociată cu afecțiuni dentare, cum ar fi cariile dentare sau procedurile dentare.
- Dureri menstruale: ameliorează durerile menstruale (not the best).

Este important să respecti doza recomandată și să urmezi instrucțiunile de pe ambalaj sau sfatul medicului. De asemenea, este esențial să nu depășești doza maximă recomandată și să nu iei paracetamol cu alcool, deoarece acest lucru poate fi dăunător ficatului. Dacă simptomele persistă sau se înrăutățesc, este întotdeauna indicat să consulți un medic.

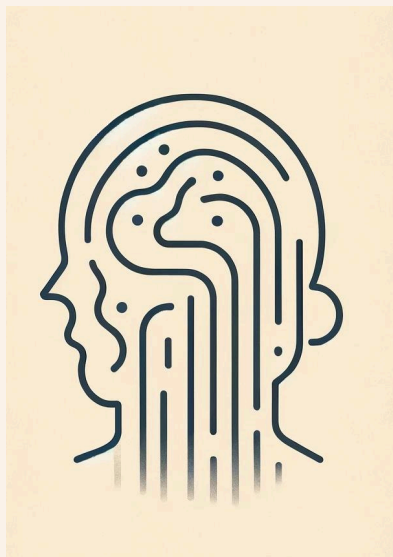
ATUNCI...DE CE MAI EXISTĂ IBUPROFENUL?

Ibuprofenul este un medicament antiinflamator non-steroidian (AINS) utilizat pentru a reduce inflamația, durerea și febra. Este un analgezic eficient, antiinflamator și antipiretic. Ibuprofenul funcționează prin inhibarea unei enzime numită ciclooxygenază (COX), care este implicată în producerea de substanțe chimice responsabile pentru inflamație, durere și febră (adică și la entorse sau inflamații mai serioase). Cu toate acestea, este important să fie utilizat cu precauție, deoarece poate avea efecte secundare, în special asupra stomacului (face popularul "acid" și riști o gastrită) și rinichilor. Doza și durata tratamentului trebuie respectate conform recomandărilor medicale. Este întotdeauna indicat să consulți un medic înainte de a începe orice tratament cu ibuprofen.

DE CE MĂ DOARE CAPUL?

Durerea de cap poate apărea din cauza unor lucruri precum vasele de sânge care se strâng sau se dilată, inflamații sau tensiune musculară. Chimicalele din creier și activitatea nervilor joacă, de asemenea, un rol. De exemplu, stresul sau expunerea la lumină puternică pot provoca dureri de cap, lipsa de hidratare sau dieta inadecvată, cafeina în exces sau chiar problemele oftalmologice.

Este important să ținem cont că durerea de cap poate fi cauzată de diverse lucruri, iar dacă persistă, ar trebui să cerem sfatul unui medic și nu să ne automedicamentăm cu antiinflamatoare până nu încercăm să rezolvăm durerea pe cale naturală - dându-i corpului ce are nevoie.



TOTUȘI, CUM INTERACȚIONEAZĂ ANTIBIOTICELE CU ALCOOLUL?

Este recomandabil să eviți consumul de alcool în timp ce iei antibiotice, deoarece alcoolul poate interacționa cu anumite tipuri de antibiotice, putând afecta eficacitatea tratamentului și sănătatea ta în general. Iată câteva motive pentru care se recomandă să eviți combinarea antibioticelor cu alcoolul:

1. Reducerea eficacității: Alcoolul poate afecta eficacitatea anumitor antibiotice. Consumul de alcool în timpul tratamentului poate reduce capacitatea antibioticelor de a combate infecția.
2. Potențialul de interacțiuni: Anumite antibiotice pot interacționa cu alcoolul și pot provoca efecte secundare neplăcute, precum greața, vărsăturile, amețelile și durerile de cap. Da, chiar și mahmureala urâtă, senzația de leșin și lipsa de putere.

TOTUȘI, CUM INTERACȚIONEAZĂ ANTIBIOTICELE CU ALCOOLUL?

3. Suprasolicitarea ficatului: Atât antibioticele, cât și alcoolul sunt metabolizate în principal de ficat. Consumul simultan de alcool și antibiotice poate pune o presiune suplimentară asupra ficatului.

4. Riscul reacțiilor adverse: Unele antibiotice, cum ar fi metronidazolul și tinidazolul, pot provoca reacții adverse severe, inclusiv flush-ul (roșeață), durere în piept și greață, atunci când sunt combinate cu alcool.

5. Potențial pentru disfuncții ale sistemului nervos: Alcoolul și anumite antibiotice pot afecta sistemul nervos central. Consumul combinat poate accentua aceste efecte și poate duce la simptome precum somnolență, amețeli și coordonare redusă.

DE CE NU E BUN ALCOOLUL?

Alcoolul în exces nu este potrivit pentru tineri, deoarece consumul său poate afecta dezvoltarea creierului până la vârsta de 25 de ani, având potențialul de a perturba funcțiile cognitive și de a influența negativ abilitățile cognitive și memoria pe termen lung.

Alcoolul afectează creierul în mai multe moduri, inclusiv prin influențarea neurotransmițătorilor și prin modificarea funcțiilor cognitive. Consumul de alcool afectează sistemul nervos central prin acțiunea sa deprimantă, încetinind activitatea creierului și contribuind la scăderea reacțiilor cognitive și motorii. De asemenea, alcoolul influențează neurotransmițătorii, precum dopamina și serotonina, esențiali pentru reglarea stării de spirit și a senzației de plăcere, provocând modificări care pot contribui la senzația de euforie asociată cu consumul de alcool.

În plus, consumul excesiv poate perturba funcțiile cognitive, cum ar fi atenția, memoria și luarea deciziilor, afectând procesul de învățare și performanța școlară. Riscul crescut de dependență apare din cauza toleranței dezvoltate de creier față de alcool, determinând nevoia de cantități tot mai mari pentru a obține aceeași reacție. Pe termen lung, consumul excesiv de alcool poate provoca leziuni ale țesutului cerebral, afectând structurile și funcțiile acestuia.

Este important să subliniem că impactul alcoolului asupra creierului poate varia în funcție de cantitatea consumată, frecvența consumului și durata timpului în care se consumă alcool. Consumul moderat și responsabil este crucial pentru a minimiza efectele negative asupra sănătății mentale și cognitive.

JOACA CU DROGURILE - DE CE NU MERITĂ?

Consumul de droguri este nedorit și periculos pentru un adolescent din mai multe motive. În primul rând, aceste substanțe pot afecta negativ dezvoltarea fizică și mentală în timpul perioadei critice a adolescenței, având potențialul de a afecta performanța școlară și relațiile interpersonale. În al doilea rând, multe droguri pot cauza dependență, iar dependența poate avea consecințe serioase asupra sănătății și bunăstării pe termen lung. De asemenea, consumul de droguri poate crește riscul de comportamente periculoase, cum ar fi conducerea sub influența substanțelor, punând în pericol siguranța ta și a celor din jur. În esență, evitarea consumului de droguri este crucială pentru a-ți asigura o viață sănătoasă, echilibrată și fericită în viitor.

Nu există metodă sau modalitate prin care să testezi ce "tip" de consumator ești și felul în care te afectează dependența. Este normal să avem încredere în forțele noastre de autocontrol, însă este suficient să ne păstrăm la zona de încredere și nu la cea în care ne testăm capacitatea. Riscurile nu merită. Senzațiile pleacă, iar a doua zi rămân doar consecințele. Un grup de prieteni real nu te va obliga niciodată să faci ceva ce nu ești pregătit să faci sau care atentează la siguranța ta.

SĂ MĂ APUC DE FUMAT?

Fumatul nu este bun pentru sănătate deoarece poate provoca probleme grave precum boli de plămâni, inimă și cancer, iar substanțele din țigarete pot afecta dezvoltarea normală a organismului în timpul adolescenței. Pe lângă aspectele ce țin de sănătate, menționăm și afectarea pe care o are asupra pielii, collagenului și a fertilității. Nu vom dezvolta atât de mult capitolul, deoarece informațiile se pot regăsi peste tot, însă reconfirmăm necesitatea de a renunța la orice obicei distructiv.



AUZI, DAR DACĂ TOT AM ÎNTREBAT... CE E ĂLA VACCIN?

Un vaccin este o substanță medicală care stimulează sistemul imunitar al organismului pentru a-l proteja împotriva anumitor boli. De obicei, vaccinurile conțin bucăți inactivate sau slăbite ale agentului patogen responsabil pentru boala respectivă sau substanțe care imită aceste bucăți. Administrarea unui vaccin poate fi injectabilă (intradermic, subcutanat, intramuscular) sau prin contact cu o mucoasă (oral, intranazal, etc.).

Există mai multe tipuri de vaccinuri, dar cele mai comune sunt:

Vaccinuri cu virusuri slăbite sau inactivate: Acestea conțin virusuri vii slăbite sau moarte, astfel încât să nu provoace boala, dar să stimuleze sistemul imunitar. **Vaccinuri cu proteine subunitare:** Acestea utilizează părți specifice ale virusului sau bacteriei, cum ar fi proteinele, pentru a declanșa răspunsul imunitar. **Vaccinuri ARN sau ADN:** Aceste tipuri de vaccinuri utilizează bucăți de material genetic pentru a instrui celulele să producă fragmente ale agentului patogen, stimulând astfel răspunsul imunitar.

Vaccinuri vectoriale: Aceste vaccinuri folosesc un alt virus (vector) pentru a furniza informații genetice organismului, astfel încât să poată recunoaște și să combată agentul patogen.



CUM FUNCȚIONEAZĂ UN VACCIN?

Un vaccin funcționează prin pregătirea sistemului imunitar pentru a recunoaște și a lupta împotriva agentului patogen specific. Când primește un vaccin, organismul reacționează la bucățile inofensive ale patogenului, creând "amintiri" imunitare. Astfel, dacă organismul este expus mai târziu la agentul patogen real, sistemul imunitar va ști cum să-l recunoască și să îl neutralizeze rapid, prevenind îmbolnăvirea sau reducând gravitatea bolii. Vaccinurile contribuie la protejarea indivizilor și a comunităților prin prevenirea răspândirii bolilor infecțioase.

Dacă ar fi să comparăm mai simplu procedura, e ca și când clasa alăturată dă test la istorie și află ce întrebări au fost de la colegii tăi, astfel încât, când dați voi, să fii pregătit și să iei notă mare.

CE VACCINURI AR TREBUI SĂ FAC LA VÂRSTA ASTA?

Chiar dacă am ajuns la vârsta maturității, acest lucru nu înseamnă că suntem complet feriți de infecții. Dimpotrivă, unii agenți infecțioși s-au dovedit a fi mult mai agresivi la persoanele adulte decât la pacienții pediatrici.

Calendarul de vaccinare la adult - recomandat de CDC, 2022 (1)

Vaccin	19-26 ani	27-49 ani	50-64 ani	≥ 65 ani
Anti-gripal tetravalent inactivat sau	SAU 1 doză anual			
Anti-gripal tetravalent viu-atenuat	1 doză anual			
Diftero-tetanic-pertussis-ace-lular (dTpa) sau diftero-tetanic (dT)	1 doză de dTPa în fiecare sarcina; 1 doză Td sau Tdap în managementul plagilor, apoi rapel de dTPa sau dT la fiecare 10 ani			
Anti-rujeolă-oreion-rubeolă (ROR)	1 sau 2 doze, în funcție de indicație			
Anti-varicelă	2 doze		2 doze	
Anti-zoster recombinant (recomandat)			2 doze	
Anti-papilomavirus uman (HPV)	2 sau 3 doze în funcție de vârsta primei doze	27-45 ani		
Anti-pneumococic conjugat (PCV13, PCV15, PCV20)	1 doză PCV20 SAU 1 doză PCV15 urmată de o doză PPSV23			1 doză PCV20 ^{III} 1 doză PCV15 urmată de o doză PPSV23
Anti-hepatitic A (HepA)	2 sau 3 doze, în funcție de vaccin			
Anti-hepatitic B (HepB)	2 sau 3 doze, în funcție de vaccin			
Anti-meningococic de tip A, C, W, Y	1 sau 2 doze, în funcție de indicație			
Anti-meningococic de tip B (MenB)	19-23 ani	2 sau 3 doze, în funcție de vaccin și indicație		
Anti-Haemophilus influenzae tip b (Hib)	1 sau 3 doze, în funcție de indicație			



Recomandat la adulții care îndeplinesc criteriul de vârstă



Recomandat la adulții care au un factor de risc adițional sau o altă indicație

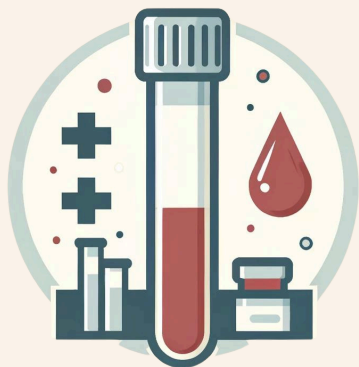


Implicarea pacientului în decizia de vaccinare

BUN, DAR DACĂ VREAU SĂ IAU "VITAMINE"? ÎMI TREBUIE ANALIZE?

Să iei suplimente fără să îți faci analize prelabile poate fi nesigur din mai multe motive. În primul rând, de multe ori corpul nostru are nevoie de minerale sau de mâncare cu mai mulți nutrienți, nu de vitamine.

Fiecare persoană are nevoi nutriționale diferite. Analizele medicale pot ajuta la identificarea deficiențelor specifice și la determinarea dacă ai nevoie sau nu de suplimente. Folosirea unor suplimente fără să cunoști nevoile tale reale poate fi inefficientă sau chiar dăunătoare.



Analizele medicale sunt ca o hartă a sănătății tale. Ele te ajută să știi exact de ce ai nevoie și să eviți riscurile asociate cu consumul neinformațat de suplimente. It's always better to be safe than sorry!



Riscul de supradozaj: Unele vitamine și minerale pot avea efecte negative dacă sunt consumate în exces. Analizele îți pot oferi informații despre nivelurile actuale ale substanțelor nutritive din organism și îți permit să eviți riscul de supradozaj.



TRECEM LA LUCRURI SERIOASE... CE SUNT, CUM SUNT, CUM SE PREVIN/TRATEAZĂ ANUMITE BOLI?

CE ESTE CANCERUL DE SÂN?

Cancerul de sân începe atunci când celulele din sân încep să se comporte anormal și să se înmulțească într-un mod necontrolat. Practic, aceasta este definiția oricărui tip de cancer. Aceste celule pot forma o masă numită tumoare.

Nu orice masă este o tumoare și mai ales la vârsta de 15-25, rareori acest lucru este ceea ce se numește "malign". Însă, este important să verifici orice formațiune apare cu o ecografie și un consult senologic, în urma căruia medicul poate recomanda mai multe investigații.



CUM SE DEZVOLTĂ?

Celulele cancerigene pot începe să se răspândească în alte părți ale corpului prin intermediul sângelui sau limfei. Această răspândire se numește metastază și poate afecta alte organe și țesuturi. Fiecare ganglion limfatic funcționează ca o stație de epurare pentru limfă, iar dacă acesta nu face față, atunci celulele "rele" (anormale), ajungând în întreg organismul, formează metastaze la distanță.



FACTORI DE RISC:

Există anumiți factori care pot crește șansele de a dezvolta cancer de sân, cum ar fi moștenirea genetică, vârsta, expunerea la hormoni și anumite alte condiții medicale. Prin moștenire, ne referim la istoric în familie (mama, soră, mătușă și chiar alte rude cu alte tipuri de cancer). Cel mai mare factor de risc este sexul feminin, căci 1 din 9 femei va dezvolta o formă de cancer de sân de-a lungul vieții, pe când, statistic, la bărbați cancerul de sân este mult mai rar.

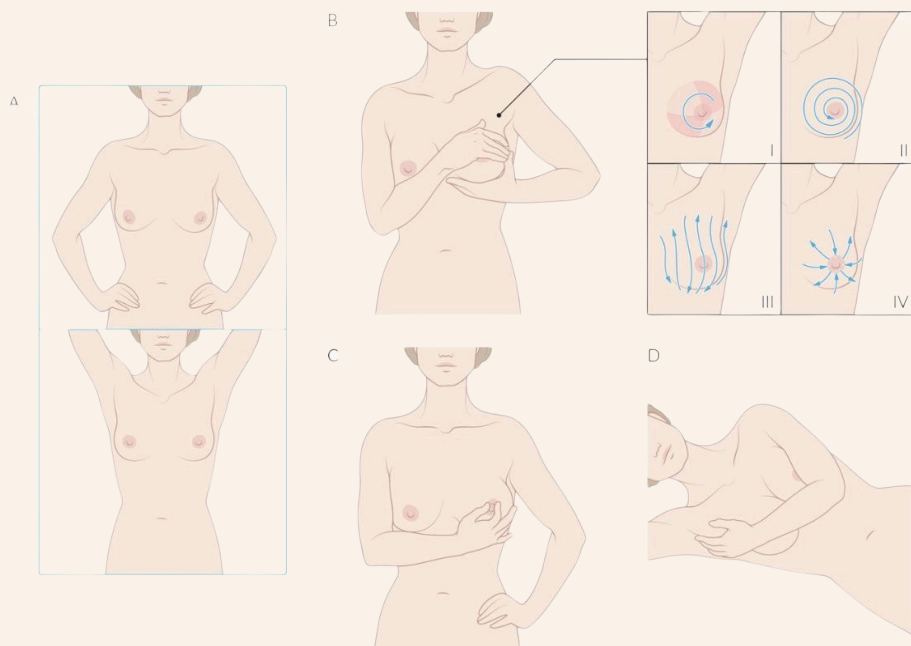


PREVENȚIE ȘI SCREENING:

Autoexaminarea sânilor și examinările regulate sunt importante pentru depistarea precoce a oricăror schimbări. Screening-ul include mamografia, care este o radiografie specială a sânilor.

Metodele de screening, sunt următoarele, în ordinea vârstei la care pot realiza:

- **AUTO-PALPAREA SÂNILOR:** Indiferent de vârstă. Aceasta trebuie urmată de un consult medical, dacă apare orice modificare (îngroșarea pielii, modificări de culoare, noduli).
- **ECOGRAFIE MAMARĂ:** Pentru femeile sub 44 de ani fără istoric și simptome, nu se recomandă mamografia. Însă ecografia este o metodă eficientă care nu iriază. Aceasta este recomandată o dată la doi ani, în cazul în care nu s-au sesizat modificări patologice.
- **MAMOGRAFIA:** Pentru femeile cu vârsta >45 de ani se recomandă anual. La fel și pentru femeile simptomatice/ cu istoric de cancer. Aceasta se realizează o dată pe an pentru femeile la care li s-a instalat deja menopauza.
- **MASTECTOMIE PROFILACTICĂ:** Femeile cu mutații genetice confirmate (BRCA1/2) sau cu membri de familie care au avut anterior cancer mamar pot opta pentru rezecția (și ulterior reconstrucția) profilactică a sânilor.



@Amboss

Fun fact despre mastectomia profilactică: Începem prin a relua, pe scurt, povestea horror a unei actrițe foarte cunoscute: Angelina Jolie. Aceasta a fost intens judecată în anul 2013 și mult timp după. Motivul? “Și-a tăiat sânii sănătoși”. Decizia luată de actriță a fost criticată și stigmatizată, deoarece presa de cancan a mediatizat doar senzaționalul, fără să educe populația în legătură cu motivul din spatele operației. Iată faptele: mama Angelinei Jolie a murit de cancer la sân, motiv pent care actrița s-a testat genetic. Angelina Jolie poartă mutația genei BRCA1. Estimările i-au dat o șansă de 87% de a dezvolta cancer de sân și o șansă de 50% de a dezvolta cancer ovarian de-a lungul vieții. Astfel, a luat decizia să se supună la o dublă mastectomie profilactică și reconstrucție în februarie 2013.

Când Angelina Jolie a vorbit public despre decizia ei, „Efectul Angelina Jolie” a fost remarcat în întreaga lume. Acest lucru a însemnat că mai multe persoane au fost testate pentru mutațiile BRCA1 și BRCA2, iar multe dintre ele au optat pentru mastectomii profilactice pentru a reduce considerabil riscul de a dezvolta cancer de sân.

Ciudate gene, nu? Mutațiile BRCA 1 și 2 (gena de susceptibilitate a cancerului de sân) sunt autozomal dominante, ceea ce înseamnă că sunt mari șanse ca urmașii purtătorilor să dețină și ei mutația. Aceste mutații sunt asociate cu șanse de peste 70% de a dezvolta cancer mamar și ovarian. Știm că tratamentul pentru cancerul de sân, ovarian sau pentru alte tipuri de cancere este de multe ori “scoaterea” organului afectat. Și ce facem cu organul dacă nu este încă afectat, dar are o șansă de peste 70% să fie? Opțiunea cea mai eficientă și care te ferește cel mai bine de cancer rămâne tot “scoaterea” acestuia, dar de data aceasta nu curativ, ci preventiv, operații numite: mastectomii și ovariectomii profilactice.



Mai înfricoșătoare decât operația în sine este de multe ori “gura lumii”. Opțiunile sunt multe și valoroase pentru persoanele cu mutațiile BRCA 1/2, dar evenimentele prin care trec după aflarea diagnosticului pot fi traumatizante. De aceea trebuie să ne informăm și să ne educăm pe acest subiect, fără să mai ascultăm de presa de scandal. Astfel, vom putea înțelege că persoanele purtătoare au nevoie de suportul nostru, nu de critică sau judecată.

CE E ȚLA HPV?

Poate ai tot auzit de HPV sau de vaccinul HPV, dar hai să vedem în detaliu despre ce este vorba: HPV este un virus, mai exact virusul papiloma uman și îi putem vedea efectele pe multe părți ale corpului, nu doar genital. Provoacă leziuni cutanate, condiloame (=negii) și se ia prin contact sexual sau contact direct piele-piele.

Cu toate că o infecție de-a lungul vieții este foarte probabilă dacă ești activ sexual, nu este nimic de speriat în majoritatea cazurilor (în infecțiile cu multe dintre tulpinile HPV, leziunile trec chiar de la sine). Cu toate acestea, există câțiva monstruleți din aceasta mare familie HPV, anume tulpinile cu risc de a provoca cancer (cervico-vaginal sau uterin).



Nu avem de unde să știm ce tulpină este pe unde, deci cred că suntem de acord până aici că trebuie să ne ferim de toate, pe cât posibil. Pentru a detecta din timp o posibilă infecție, se face testul Babeș-Papanicolau, recomandat ca parte din consultul ginecologic anual, sau alte teste mai specifice. Pe lângă contactul sexual protejat și igienă corespunzătoare, există vaccinul anti-HPV pe care îl putem face: există mai multe tipuri de vaccinuri pentru diferite tulpini, dar asta cel mai bine discuți cu medicul atunci când te duci să îl faci.

De menționat este de asemenea faptul că Virusul papilloma uman (HPV) este cea mai recurentă infecție virală a sistemului reproductiv. O mare parte din persoanele de sex feminin, dar și masculin active sexual vor fi infectate cel puțin o dată pe parcursul vieții lor, iar unii pot fi purtători ai infecției în repetate rânduri.

Mai mult de 90% dintre persoanele tinere infectate, dar competente din punct de vedere imunologic, elimină în cele din urmă infecția. Odată, cancerul de col uterin este a patra cauză de deces prin cancer la femei, dar și al patrulea cel mai frecvent diagnosticat cancer

De aceea este bine să ne prezentăm la screening-ul Papanicolau și să ne vaccinăm împotriva acestui virus.

Despre vaccinare: în momentul actual, în România, vaccinarea este gratuită pentru toate persoanele cu vârste cuprinse între 11-19 ani (indiferent de sex). Vaccinul la care avem acces este "nonavalent", ceea ce înseamnă că ne protejează împotriva a 9 tulpini de virus. Pentru această categorie de vârstă se recomandă vaccinarea cu 2 doze.

Persoanele de sex feminin cu vârste cuprinse între 19-45 de ani pot beneficia de o reducere de 50% din prețul dozelor de vaccin. Pentru această categorie sunt, însă, necesare 3 doze de vaccin.



CE SUNT B.T.S. ?

Infecțiile (sau bolile) cu transmitere sexuală (ITS) sunt, ei bine, infecțiile pe care le iei în urma unui contact sexual, neprotejat. Sunt multe vietăți mici, ce nu pot fi văzute cu ochiul liber- precum paraziții, ciupercile/ fungii, virusurile și bacteriile, care provoacă aceste infecții.

Avem “un meniu” destul de cuprinzător în ceea ce privește aceste infecții, dar printre cele mai comune amintit: chlamydia, herpesul genital, gonoreea, infecția cu HIV, HPV, sifilis și tricomonaza. Un pic cam multe denumiri medicale, nu?

Ce este important de reținut este importanța prezervativului care te protejează de majoritatea chestiilor complicate menționate mai sus, în afară de HPV și sifilis. Toate metodele contraceptive, în afară de prezervativ, fie el masculin sau feminin, sunt doar pentru a preveni o sarcină neplanificată.

CE E HIV?



Că tot am amintit de “infecția HIV”, chiar așa. Ce este?

Denumirea virusului vine fix de la efectul pe care îl are, anume “virusul imunodeficienței umane”, care în traducere liberă din medicină, înseamnă că îți atacă sistemul imun, cel care te protejează și previne îmbolnăvirea, cel care face ca raceala să treacă. Deci practic, nu face ceva specific, nu dă o bubă anume, dar îți ia capacitatea de a te proteja de oricare alt virus, bacterie, parazit, etc.

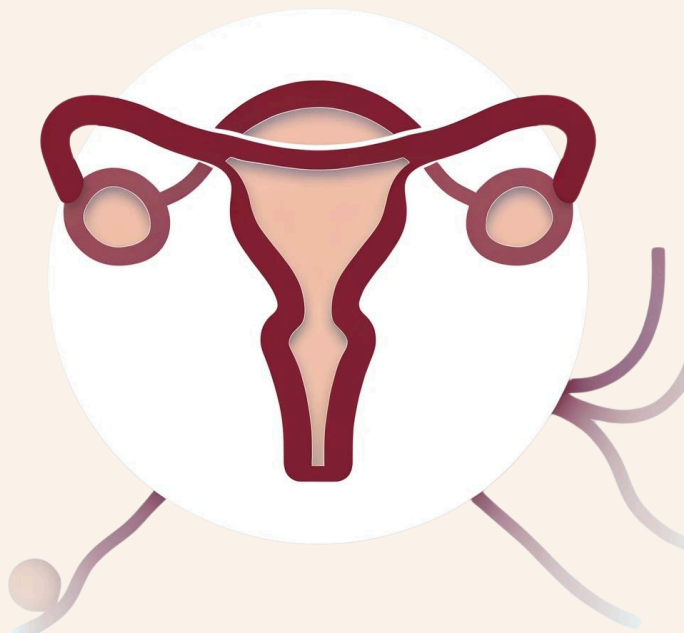
Ultimul stadiu al infecției cu HIV, este o boală pe nume SIDA (= sindromul imunodeficienței umane dobândite). În era noastră, cu toată tehnologia de care dispunem, mult diferită de perioada în care HIV și-a căpătat stigmatizarea, infecția se poate ține sub control,

se poate trata, până în punctul în care sa nu mai fie transmisibilă. Persoanele care au urmat un astfel de tratament, până când nu mai poate fi detectată infecția și nici nu o mai dau la alții, trebuie să aibă grijă în continuare și să facă controale periodice.



CE E ENDOMETRIOZA?

Endometrioza nu este întâlnită la tot pasul (cam la 10% din femei), dar este important de menționat, căci de multe ori rămâne netrată, nediagnosticată și este pur și simplu ignorată. Apare la orice vârstă, după pubertate, iar cea mai dureroasă și periculoasă parte a acestei boli cronice (adică pe termen lung) este infertilitatea. Endometrul, stratul acela de care am vorbit la menstruație, “iese” din uter. Există inclusiv cazuri în care acest tip de țesut a fost găsit în creier, plămân, inimă, cam peste tot, dar nu unde ar trebui să fie.



Problema este că, în continuare, se va comporta ca și cum ar căpuși uterul, adică va trece prin schimbările specifice ciclului menstrual, apoi va sângera, dar, de data asta, vorbim de o sângerare anormală, “blocată” acolo unde este țesutul. Evoluează lent, iar de cele mai multe ori este diagnosticată când apar dureri foarte intense. Partea bună, este că există tipuri de tratamente pe care o pacientă care suferă de endometrioză le poate discuta cu medicul, astfel încât să fie ales cel mai potrivit pentru ea.

CE ESTE SINDROMUL OVARELOR POLICHISTICE?

După nume ne putem da seama că este vorba de un sindrom (o multitudine de simptome și efecte) dat de niște ovare care au mai multe chisturi pe/în ele, mici, pline cu lichid.. Sindromul ovarelor polichistice (SOPC) se manifestă în primul rând prin menstruație neregulată și cantități mari de hormoni masculini, androgeni. Toate efectele sunt accentuate de obezitate, așa că încă o dată amintim importanța unui stil de viață echilibrat. Cu toate că este una dintre cele mai frecvente cauze de infertilitate, SOPC este tratabil cu diferite variante medicamentoase.



CE ÎNSEAMNĂ CONTRACEPȚIA?

Contracepția se referă la utilizarea metodelor sau tehnicilor care împiedică sarcina sau prevenirea unei gravidității. Aceste metode pot include utilizarea de prezervative, pastile contraceptive, dispozitive intrauterine (DIU) sau alte mijloace care ajută la controlul și prevenirea nasterilor.

Scopul contracepției este de a oferi oamenilor posibilitatea de a decide când și dacă doresc să devină părinți, oferindu-le un control asupra planificării familiale. Contracepția nu este egală cu avortul.

Contracepția înseamnă oprirea procesului de concepție, după cum o sugerează și numele. Metodele de pe piață sunt testate științific și sunt sigure, de aceea le recomandăm față de cele naturale (metoda calendarului, pull-out, etc.).

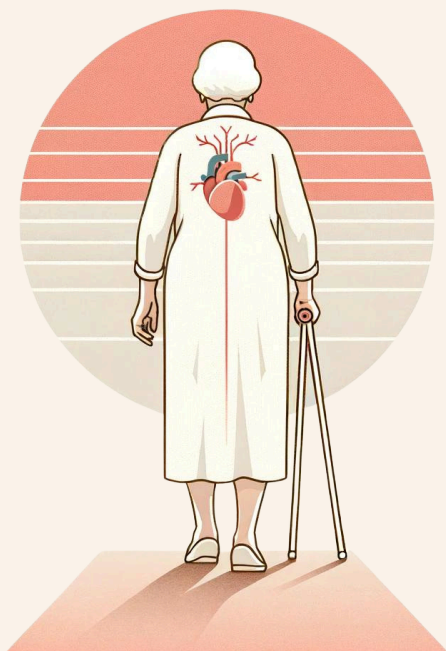
Un alt aspect important este faptul că unele metode contraceptive (cele de barieră) te protejează și de transmiterea infecțiilor, nu doar de o sarcină neplanificată, ceea ce reprezintă un aspect foarte important.



CE SUNT BOLILE CARDIOVASCULARE ȘI DULAPUL DE MEDICAMENTE AL BUNICII?

Bolile cardiovasculare sunt afecțiuni care afectează inima și vasele de sânge. Ele includ diverse probleme, cum ar fi bolile coronariene (care afectează vasele de sânge ce alimentează inima), insuficiența cardiacă (când inima nu pompează eficient sângele), accidentul vascular cerebral (o afecțiune care afectează creierul sau mai bine spus alimentarea cu sânge a unei zone din el) și hipertensiunea arterială (presiunea arterială crescută).

Factorii de risc pentru bolile cardiovasculare includ fumatul, alimentația nesănătoasă, lipsa de exerciții fizice și predispoziția genetică. Menținerea unui stil de viață sănătos, incluzând o dietă echilibrată și exerciții fizice regulate, contribuie la prevenirea acestor boli.



Deci dacă bunica a avut probleme cu inima, sunt șanse să am și eu?

Da, pe parcursul vieții, nu acum, de aceea e bine să menții un stil de viață sănătos (nu te mai plictisesc cu sfaturi).

Totuși, e important să previi prin screening: analize de sange regulate, măcar un EKG anual (adică acea analiză ce prindează reprezentarea grafică a modului în care funcționează inima ta) și măcar un eco doppler până la 20 de ani (adică posibilitatea de a vedea funcția de pompă).

CE E AIA TENSIUNE?

Hipertensiunea, sau tensiunea arterială crescută, este o condiție în care sângele circulă prin vasele de sânge cu o presiune mai mare decât normalul. Tensiunea arterială este măsurată în două numere: presiunea sistolică (când inima pompează sânge) și presiunea diastolică (când inima se odihnește între bătăile sale). De exemplu, într-o măsurare de 120/80 mm Hg, 120 reprezintă presiunea sistolică, iar 80 reprezintă presiunea diastolică.



Când aceste valori depășesc limitele normale pentru vârsta și starea de sănătate a unei persoane, vorbim de hipertensiune. Hipertensiunea arterială poate pune presiune suplimentară asupra pereților vaselor de sânge și a inimii, creând riscul de a dezvolta boli cardiovasculare, cum ar fi atacul de cord sau accidentul vascular cerebral. Dacă tensiunea e mai mică decât normalul, o numim hipotensiune.

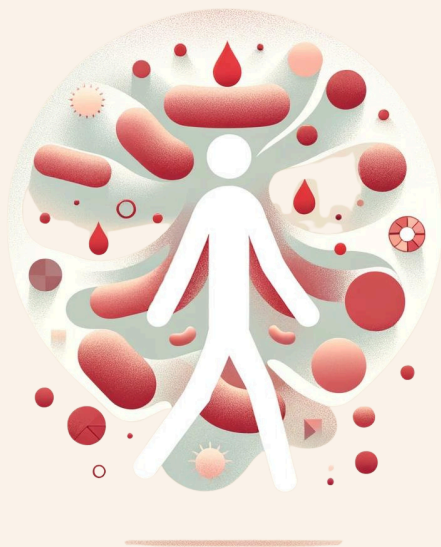
DE CE SĂ-MI FAC TOTUSI ANALIZELE ACESTEA?

Un caz notabil în rândul tinerilor și al fotbalului este cel al lui Fabrice Muamba. În 2012, în timpul unui meci de fotbal, Muamba, atunci în vârstă de 23 de ani, a suferit un stop cardiac. A fost resuscitat pe teren și dus de urgență la spital.

Diagnosticat ulterior cu o afecțiune cardiacă subiacentă (pe care o putea preveni prin constientizarea mai rapidă a situației), Muamba a fost forțat să se retragă din cariera sa fotbalistică. Cu toate acestea, povestea lui a devenit un simbol al rezilienței și al importanței conștientizării privind sănătatea cardiacă în rândul tinerilor sportivi.

Muamba a devenit ulterior un susținător activ al screeningului cardiac în rândul sportivilor tineri și a continuat să încurajeze măsuri preventive pentru identificarea timpurie a potențialelor probleme cardiace în comunitatea sportivă. Experiența sa exemplifică modul în care conștientizarea și acțiunea pot juca un rol esențial în protejarea sănătății tinerilor sportivi.

CE E ANEMIA?



Anemia este o afecțiune medicală în care nivelul de hemoglobină (substanță responsabilă pentru transportul oxigenului în sânge) sau numărul de celule roșii din sânge este mai mic decât normal. Aceasta poate duce la o scădere a capacității sângelui de a furniza suficient oxigen organelor și țesuturilor, ceea ce poate provoca oboseală, slăbiciune și alte simptome. Există mai multe tipuri de anemie, care pot fi clasificate în funcție de cauza lor și modificările specifice ale sângelui.

Deci nu ține de ceva ce ai făcut în ziua respectivă, nivelul de zahăr din sânge sau alte mituri. Câteva tipuri comune de anemie ar fi:

1. Anemie feriprivă: Cauzată de deficiența de fier în organism, esențial pentru producerea hemoglobinei.
2. Anemie megaloblastică: Se datorează deficienței de vitamina B12 sau acid folic, afectând maturarea celulelor roșii în sânge.
3. Anemie hemolitică: Cauzată de distrugerea accelerată a celulelor roșii, fie din cauza unor probleme genetice, fie din cauza altor condiții medicale.
4. Anemie aplastică: Caracterizată prin producerea insuficientă de celule sanguine normale din măduva osoasă.
5. Anemie pernicioasă: O formă de anemie megaloblastică cauzată de lipsa factorului intrinsec, necesar pentru absorbția vitaminei B12.

Acestea sunt cele mai comune exemple, iar clasificarea anemiei poate fi mai detaliată în funcție de diverse criterii medicale. Diagnosticarea și tratamentul anemiei depind de tipul specific și de cauza subiacentă, de aceea este important să consulți un medic pentru evaluare și îngrijire adecvată dacă ai simptome precum oboseală accentuată, paloare a tegumentelor, amețeli, vertij, etc.

CE E LEUCEMIA?



Leucemia este o formă de cancer care afectează celulele albe din sânge și măduva osoasă. În mod normal, celulele albe ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor, dar în leucemie, aceste celule devin anormale și se multiplică într-un mod necontrolat.

Acest exces de celule leucemice poate înlocui celulele normale din sânge, interferând cu funcționarea normală a sistemului imunitar și a altor procese fiziologice.

Leucemia poate provoca simptome precum oboseală, slăbiciune, infecții frecvente și sângerări neobișnuite. Tratamentul poate implica chimioterapie, terapie cu radiații sau transplant de măduvă osoasă, iar prognosticul depinde de tipul specific de leucemie și stadiul în care este diagnosticată.

CE E GASTRITA?

Gastrita este o inflamație a mucoasei stomacului, care poate fi cauzată de diverse factori precum infecții, stres, consum excesiv de alcool sau utilizarea îndelungată a anumitor medicamente. Poți să o provoci inclusiv cu cafeaua pe stomacul gol, dulciuri și un stil dezordonat de viață. Această afecțiune poate provoca simptome precum dureri de stomac, arsuri și disconfort abdominal. Dacă simți continuu că nu ești okay, neapărat tratează-o la doctor, iar pe moment poți ameliora durerea cu lapte (dacă nu ești intolerant la lactoză) sau medicamente

CE E HEPATITA?

Hepatita reprezintă inflamația produsă la nivelul ficatului, cauzată de mai multe virusuri, dar și de agenți non-infecțioși, având o serie de repercusiuni asupra sănătății, unele chiar fatale. Dintre agenții infecțioși amintim virusurile A, B, C, D și E, care diferă ca transmisibilitate, severitate, distribuția geografică și metode de prevenție.



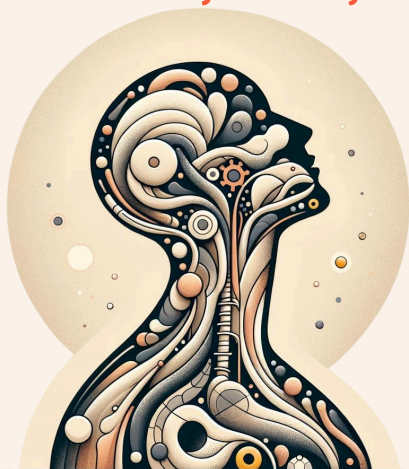
	A	B	C	D	E
Virus	ARN 27 nm <i>Picornaviridae</i>	ADN 42 nm <i>Hepadnaviridae</i>	ARN Aprox. 50 nm <i>Flaviviridae</i>	ARN 36 nm (cu înveliș AgHBs) <i>Deltaviridae</i>	ARN 27-35 nm <i>Hepeviridae</i>
Transmitere					
Fecal-orală	Da	Nu	Nu	Nu	Da
Sânge/produse din sânge	Rar	Da	Da	Da	Nu
Verticală	Nu	Da	Rar	Ocazional	Nu
Salivă	Da	Da	Da	? Nu	?
Sexuală	Rar	Da	Da (rar)	Rar	Nu
Incubație	Scurtă (2-3 săptămâni)	Lungă (1-5 luni)	Lungă	Intermediară	Scurtă
AgeVârsta	Tânără	Oricare	Oricare	Oricare	Oricare
Status de purtător	Nu	Da	Da	?	Nu
Boală hepatică cronică	Nu	Da	Da	Da	Nu*
Cancer hepatic	Nu	Da	Da	Da	Nu
Mortalitate (acută)	<0.5%	<1%	<1%	<1%	1-2% (femei gravide 10-20%)
Imunizare					
Pasivă	Imunoglobuline serice normale i.m. (0,04-0,06 mL/kg)	Imunoglobulina hepatitei B (IgHB)	Nu	Nu	Nu
Activă	Vaccin	Vaccin	Nu	Vaccinul VHB pentru a preveni co-infecția	Vaccin

CE E ENTEROCOLITA?

Enterocolita este o inflamație care afectează atât intestinul subțire (enterita) cât și intestinul gros (colita). Această afecțiune poate fi cauzată de infecții, iritații sau inflamații ale mucoasei intestinale, manifestându-se prin simptome precum diaree, durere abdominală și febră. Toți am trecut pe aici.



CARE E DIFERENȚA DINTRE BRONȘITĂ ȘI LARINGITĂ?



Bronșita este o inflamație a tuburilor bronșice, care sunt căile de aer ce duc aerul în plămâni. Cauzează simptome precum tuse și dificultăți în respirație (deci tusea cu secreții), în timp ce laringita este o inflamație a corzilor vocale și a laringelui, manifestându-se prin răgușeală și tuse seacă.

Ambele pot fi cauzate de infecții virale sau bacteriene, dar și de expunerea la iritanți precum fumul de țigară sau substanțele chimice.

HAI SĂ POVESTIM ȘI DESPRE SĂNĂTATEA PSIHIcĂ...

CE E BULIMIA?

Bulimia este o tulburare de alimentație caracterizată prin comportamentul de a consuma o cantitate mare de alimente într-un interval scurt de timp (episoade de "mâncat compulsiv") și apoi de a încerca să elimine kaloriile ingerate printr-un comportament compensator, cum ar fi vărsăturile autoinduse, utilizarea excesivă a laxativelor sau exercițiile fizice intense. Persoanele afectate de bulimie pot avea o preocupare exagerată pentru greutate și formă corporală, iar ciclul de mâncat compulsiv și eliminarea ulterioară poate deveni o sursă de stres și anxietate. Este important să se înțeleagă că bulimia este o afecțiune medicală și psihologică și necesită intervenție profesională pentru tratament și recuperare. Nu trebuie să folosim termeni medicali pentru a jigni o persoană, deoarece nu știm niciodată cu ce se confruntă aceasta.

CE E ANOREXIA?

Anorexia este o tulburare de alimentație caracterizată prin dorința persistentă de a atinge o greutate corporală extrem de scăzută, o teamă intensă de a câștiga în greutate și o imagine distorsionată a propriului corp. Persoanele afectate de anorexie pot reduce semnificativ cantitatea de alimente pe care o consumă, pot evita anumite categorii de alimente și pot avea tendința de a exercita excesiv. Această tulburare poate avea consecințe grave asupra sănătății fizice și mentale, inclusiv slăbirea extremă, probleme de inimă, pierderea masei musculare, probleme cu sistemul reproductiv și tulburări psihologice. Tratamentul anorexiei implică adesea o abordare multidisciplinară care include consiliere psihologică, intervenții nutriționale și, în unele cazuri, asistență medicală specializată

CE E ANXIETATEA?

Anxietatea este o reacție naturală a organismului la stres sau pericole percepute, caracterizată prin sentimente de neliniște, teamă și îngrijorare. Aceasta poate varia de la o stare de neliniște obișnuită la niveluri mai intense de anxietate care pot afecta activitățile zilnice și bunăstarea generală. Simptomele anxietății pot include gânduri persistente negative, dificultăți de concentrare, tensiuni musculare, palpitații, tulburări de somn și senzația de nervozitate sau frică excesivă. Este important să se recunoască și să se gestioneze anxietatea, iar dacă aceasta devine copleșitoare sau interferează semnificativ cu viața de zi cu zi, este recomandat să se caute ajutor de la profesioniști, cum ar fi psihologi sau consilieri.

CE E DEPRESIA?

Depresia este o tulburare de sănătate mentală caracterizată de stări persistente de tristețe, lipsa interesului sau plăcerii în activități obișnuite, scăderea energiei, modificări ale somnului și apetitului, sentimente de vinovăție sau lipsa valorii de sine, dificultăți de concentrare și gânduri de auto-vătămare sau suicid. Este important să înțelegem că depresia nu este doar o tristețe trecătoare, ci o afecțiune medicală serioasă care poate afecta semnificativ calitatea vieții. De asemenea, nu este o alegere de a rămâne trist, ci o afecțiune cu simptome greu de controlat pe cont propriu. Tratamentul pentru depresie poate include consiliere psihologică, terapie medicamentoasă și sprijin din partea familiei și a prietenilor. Cei care se confruntă cu simptome de depresie ar trebui să caute ajutor profesionist pentru a primi îngrijire adecvată și pentru a gestiona eficient această tulburare.



CE ESTE SCHIZOFRENIA?

Schizofrenia este o tulburare mentală gravă care afectează modul în care o persoană gândește, simte și se comportă. Persoanele cu schizofrenie pot avea dificultăți în a distinge realitatea de imaginație, pot experimenta halucinații (percepții incorecte, cum ar fi auzirea unor voci care nu există) și deliruri (credințe false și iraționale). De asemenea, pot prezenta probleme în ceea ce privește gândirea logică, concentrarea și exprimarea emoțiilor.

Este important de menționat că schizofrenia nu înseamnă că o persoană are personalități multiple sau că este violentă în mod automat. Este o afecțiune medicală complexă, iar fiecare persoană cu schizofrenie poate experimenta simptome în mod diferit.

CUM REDUCEM STIGMA?

Reducerea stigmei legate de bolile psihice este un proces important și implică contribuția fiecărui individ:

Informare și educare: Învăță mai multe despre bolile psihice și sănătatea mentală pentru a obține o înțelegere mai bună. Informațiile corecte pot contracara stereotipurile și stigmatizarea.

Vorbește deschis: Fiind deschiși și empatici în discuțiile despre sănătatea mentală pot contribui la creșterea conștientizării și la diminuarea stigmei. Poți împărtăși informații corecte și promova o comunicare deschisă.

Fii empatic: Oferă sprijin și empatie colegilor care se confruntă cu probleme de sănătate mentală. Arată-le că nu sunt singuri și că este în regulă să ceară ajutor.

Promovează limbajul respectuos: Folosește un limbaj care evită stereotipurile sau cuvintele care pot perpetua stigmatizarea. Limbajul pozitiv poate schimba perspectiva asupra bolilor psihice.

Încurajează ajutorul profesional: Subliniază importanța consultării unui profesionist de sănătate mentală și încurajează colegii să caute sprijin atunci când au nevoie.

Organizează evenimente de conștientizare: Implică-te în organizarea de evenimente sau activități care să crească conștientizarea privind sănătatea mentală în școală. Acestea pot include prezentări, ateliere sau campanii de informare.

Prin colectivizarea eforturilor și promovarea unei culturi de înțelegere și susținere, elevii de liceu pot juca un rol semnificativ în reducerea stigmei asociate cu bolile psihice.

ANALIZE ȘI RESPONSABILITĂȚI PE CARE LE AVEM CU TOȚII...

SCREENING BABEȘ-PAPANICOLAU:

Discuția e lungă, când vine vorba de această testare. Organizația Mondială a Sănătății sugerează un interval regulat de screening, la fiecare 5 până la 10 ani atunci când se utilizează detectarea ADN-ului HPV ca test primar de screening în rândul populației generale de femei. Acesta însă nu se realizează de rutină la noi în țară. În cazul în care testarea ADN-ului HPV nu este încă operațională, OMS sugerează un interval regulat de screening la fiecare 3 ani atunci când se utilizează citologia ca test primar de screening, adică screening-ul Papanicolaou “normal”.

ATENȚIE: Acestea sunt recomandările generale, pentru persoanele de sex feminin aflate în relații monogame stabile (în traducere: cu un singur partener sexual, care este și el testat și fără infecții). În schimb, recomandarea absolută pentru persoanele care nu au un partener sexual stabil este de a realiza screening-ul o dată pe an.

Testarea HPV poate fi efectuată în orice unitate de sănătate care dispune de furnizori de sănătate instruiți corespunzător și de materiale și echipamente necesare. Pe scurt, în orice spital cu un cabinet de ginecologie. Acestea sunt gratuite dacă programarea se realizează într-un serviciu/ spital public, prin intermediul unei trimeri de la medicul de familie. Există de asemenea numeroase campanii de testare gratuită care nu necesită trimiterea respectivă.

TESTARE HIV, HEPATITA B, HEPATITA C ȘI SIFILIS:

Pentru aceste infecții există teste rapide din sânge, la care se obține rezultatul în câteva minute. Acestea se pot realiza gratuit la DSP-urile locale (fără trimitere) sau la spitalele de boli infecțioase (cu trimitere, în regim ambulator).

Pentru comunitatea LGBTQI+, Checkpoint ARAS oferă consiliere și testare gratuită, anonimă, fără trimitere pentru toate cele 4 infecții menționate, în localitățile: Cluj, Timișoara, Iași sau București. În Săptămâna Internațională a Testării (final de Noiembrie) precum și în cadrul altor evenimente, aceștia își deschid porțile pentru publicul general. De asemenea, realizează frecvent campanii de livrare la domiciliu a testelor de HIV și Hepatită B. (@checkpointaras, @aras_romania).

Aceste teste se realizează anual pentru persoanele cu un singur partener sexual sau o dată la 6 luni, pentru persoanele cu parteneri sexuali multipli.

RECOMANDĂRI DE ANALIZE DE ANUALE...

Majoritatea analizelor pe care le recomandăm, se pot obține gratuit prin recomandare de la doctorul de familie cu care este important să colaborăm și să cunoască istoricul medical personal. Pe lângă avantajele personale aduse de un doctor informat, prin responsabilitatea ta, contribui la statisticile țării privind prevalența unor probleme de sănătate, ajutând astfel România să ia măsuri adecvate și utile populației

A. Există o serie de analize de sânge uzuale pe care medicii le pot solicita pentru a evalua starea generală de sănătate a unei persoane și pentru a diagnostica sau monitoriza diferite condiții medicale. Cele mai comune analize de sânge:

1. Hemograma completă (CBC): Măsoară numărul total de celule sanguine, inclusiv celulele roșii (eritrocitele), celulele albe (leucocitele) și trombocitele
2. Nivelul hemoglobinei și hematocritului: Măsoară concentrația de hemoglobină din sânge și proporția de volum ocupată de celulele roșii.
3. VSH (Viteza de sedimentare a hematiilor): Măsoară viteza cu care celulele roșii se depun în partea de jos a unui tub într-un anumit interval de timp, ceea ce poate indica inflamații sau alte afecțiuni.
4. Glucoza din sânge: Măsoară nivelul de glucoză din sânge și este utilizată pentru a evalua starea diabetului sau a glicemiei.
5. Profilul lipidic: Măsoară nivelurile de colesterol total, colesterol LDL (supranumit colesterol rău), colesterol HDL (bun) și trigliceride, oferind informații despre riscul cardiovascular.

RECOMANDĂRI DE ANALIZE DE ANUALE...

6. Funcția hepatică: Analizele precum AST (aspartat aminotransferază), ALT (alanină aminotransferază) și bilirubina măsoară funcția ficatului.
7. Funcția renală: Analizele precum creatinina și ureea măsoară funcția rinichilor.
8. Nivelurile de electroliți: Măsoară nivelurile de sodiu, potasiu și alți electroliți esențiali pentru funcționarea normală a organismului.
9. Proteina C-reață (PCR): Indicator de inflamație în organism.
10. Proteine totale și albumină: Măsoară nivelurile de proteine totale și albumină în sânge, oferind informații despre starea nutrițională și funcția hepatică.

Acestea sunt doar câteva exemple, iar analizele de sânge pot varia în funcție de necesitățile specifice ale pacientului sau de simptomele prezentate. Este important să discuți cu medicul tău pentru a determina care analize sunt necesare în cazul tău. Adăugăm sumarul de urină și o analiză din scaun.

- B. Control dentar+ igienizare anuală pentru a preveni apariția cariilor**
- C. Verificarea alunițelor/ petelor (mai ales a celor care își modifică forma, sunt de dimensiuni crescute, etc.)**
- D. Analize pentru boli cu transmitere sexuală**
- E. Control ginecologic (cel puțin anual)**

CONTRIBUTORI:



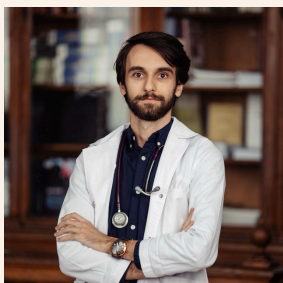
Anda D. Nicole Mețac

Inițiator al proiectului Her Health, studentă la medicină generală în cadrul Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila, activistă pentru educație medicală în școli, egalitate de gen, implicare civică.



Ana-Teodora Niculescu

Studentă la medicină generală în cadrul Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila, activista în domeniul sănătății reproductive și al egalității de gen, educatoare în prevenția cancerului de sân. Promotor al educației sexuale.



Adrian-Gabriel Neculai

Medic Boli Infecțioase la Institutul Național “Matei Balș” de Boli Infecțioase, Secția Pediatrie, absolvent al Universității de Medicină și Farmacie “Carol Davila”, Master în Managementul Serviciilor de Sănătate la Academia de Studii Economice, Coordonator Activități Sportive la CleH



Ruxandra Pologea

Medic rezident Obstetrică și Ginecologie în Germania, Absolventă a Universității de Medicină și Farmacie Cluj-Napoca, activistă în domeniul sănătății sexuale și relaționare și fostă coordonatoare a departamentului de sănătate sexuală și drepturi FASMR.

DESIGN: Andreea-Sabina Spătariu

