

РЪКОВОДСТВО ЗА ПРОМОЦИОНАЛНИТЕ

СРЕДСТВА ЗА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ
ЗА ЕМИГРАНСТКОТО НАСЕЛЕНИЕ
НА КАСТИЛИЯ И ЛЕОН



РЪКОВОДСТВО ЗА ПРОМОЦИОНАЛНИТЕ СРЕДСТВА ЗА
ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ
ЗА ЕМИГРАНСКОТО НАСЕЛЕНИЕ НА КАСТИЛИЯ И ЛЕОН

АВТОРИ:

Дирекция и Координатори:

Сантиаго А. Маъор Вара

Гилиермо Доменик Мунъос

Отдел за ромоция на Здравеопазването и Предварителни Програми
Генерална Диркция на Държавното Здравеопазване и Потреблението
Санитарен Съвет

Съдействие:

Амая Ернандес Рубио

Кармен Габилондо Сантандер

Изабел Гонзалес Роман

Мариа Дел Кармен Ромеро Ергета

Мариа Изабел Алонсо Цебалъос

Отдел за ромоция на Здравеопазването и Предварителни Програми
Генерална Диркция на Държавното Здравеопазване и Потреблението
Санитарен Съвет

Мариа Дел Енар Маркос Родригес

Мариа Хесус Ресио

Отдел за Епидемии и Заразни Болести
Генерална Диркция на Държавното Здравеопазване и Потреблението
Санитарен Съвет

Администрация:

Кармен Виляизан Галярдо

Отдел за ромоция на Здравеопазването и Предварителни Програми
Генерална Диркция на Държавното Здравеопазване и Потреблението
Санитарен Съвет

Edita:

Junta de Castilla y León ©

Consejería de Sanidad

Dirección General de Sanidad Pública y Consumo

Diseño y Maquetación: Q.estiondeimagen Comunicación

Imprime: Cícero Artes Gráficas

Depósito Legal: ZA-92-05

П р е д с т а в я н е

Кастилия и Леон, заедно с други Автономни Общини, през последните години увеличиха съществено емигрантското си население, идващо най-вече от Латинска Америка, Източна Европа и Магреб.

Общата декларация за Човешките права (1948 г.), признава правото на всички хора, независимо от техния произход или социално положение, за достъп до здравеопазването и медицинска помощ. От друга страна Законът за чужденците установява, че чужденците, които са регистрирани в Испания, имат право на медицинска помощ, както испанците.

Поради всичко това, Ръководството на Кастилия и Леон, познавайки проблемите на емигрантското население и чувствително към същите, съгласува Стратегически интегрален план за емиграцията в Кастилия и Леон, в който наред с другите въпроси, се осъществяват и серия от дейности в сферата на здравеопазването.

Между тези дейности се открояват тези, които представляват особен риск за здравето, произтичащи от особените характеристики на емигрантското население, насочени основно в четири направления с цел въвеждането им в здравната система, гарантиране на съответстващата помощ в условията на емигрант, формиране на професионалисти в Здравеопазването и в този аспект, които да позволят подобряване на отношенията с пациентите и медицинската помощ, подбуждане участието във всички промоционални програми на Здравеопазването, за постигане на пълно обвързване и интегриране в здравната система.

Осъзнавайки, че е необходимо да постигнем максимално разпространение на тези програми, това ръководство (наръчник), което всъщност представяме, има за цел да предложи на чужденците, живеещи в Кастилия и Леон, на най-представителните езици (испански, български, румънски, арабски, английски и френски) предимствата на промоционалните програми за Здравеопазване и превенция, които Регионалната Администрация предлага на населението, обитаващо Автономната Община, което се обуславя от стратегията, насочена да задейства възможностите на населението, за вземане на решения по отношение на здравето, което по същество има за цел да продължи, подобрявайки тези програми и промоционални действия по отношение на здравеопазването и превенцията на болестите, разпространени сред населението на Кастилия и Леон.

Juan Vicente Herrera Campo
Президент на Ръководството на Кастилия и Леон

ВЪВЕДЕНИЕ

Това ръководство, което има за цел да улесни информацията за промоционалните програми за здравеопазването и превенцията на болестите, интегрира всички тези характеристики в един документ.

Ръководството се състои от 5 различни дяла, в зависимост от присъщите им характеристики и обхваща основните направления на промоцията в здравеопазването.

Свързвайки промоцията с детското и майчиното здравеопазване, то включва промоция за майчиното кърмене, откриването на наследствени заболявания, откриване на детска *hipoacusia*.

В рамките на промоцията за училищното здравеопазване, се включва здравето на устата и зъбите, здравословно хранене и други аспекти на превенцията.

Очертава се също промоцията за здравеопазване в Общината, посредством дейности, насочени към младежта, такива като информация и съвети за секса и СПИН.

Колкото до предпазването от кардиоваскуларни болести и рак, се включват препоръки за здравословен начин на живот, което има много значения, но по-специално здравословното хранене и нормална физическа дейност.

Включва се също Европейският Кодекс срещу рака, като основно правило за предпазване от този проблем на здравеопазването и съответната информация за предварително откриване на рака на гърдата и на матката.

Накрая са ваксините, както за децата, така и за възрастните, които са едни от най-важните инструменти в контрола и премахването на някои болести, често срещани в нашата Автономна община.

Затова, този проект на Ръководството на Кастилия и Леон, отговаря на твърдото решение да предпази и придвижи здравето на емигрантското население в Кастилия и Леон.

César Antón Beltrán
Съветник по здравеопазването

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Представяне

Въведение

1- Промоция на детско-майчиното здравеопазване

- Промоция на майчиното кърмене
- Предварително откриване на наследствените болести
- Предварително откриване на детска hipocusia

2- Промоция на здравеопазването в училищата

- Програма за здравето на зъбите
- Храненето в училищната възраст
- Предотвратяване и третиране на въшките

3- Промоция на здравеопазването в Общината (областта)

- Промоция на здравеопазването при младежта
- Web-страница: младежкото здраве
- Телефон за информация по въпроси на сексуалността
- Информация за СПИН
- Промоция на начините на здравословен живот

4- Предварително откриване на рака

- Програма за предварително откриване рака на гърдата
- Програма за предварително откриване рака на матката

5- Ваксини

- Календар за детски ваксини
- Календар за ваксини за възрастни

Както кастилците и леонците, чужденците живеещи в тази Автономна Община, имат право, както на медицинска помощ, така и на достъп в програмите на здравеопазването и предпазването от болести.

Законът за Връзка и качество на националната система за здравеопазване признава като титуляри на правата за защита на здравето и медицинска помощ, всички испанци и чужденци на територията на Испания, в рамките на закона.

От друга страна, същият Закон постановява, че Обществените администрации ще насочват своите действия към здравеопазването, включвайки активни мерки, които не позволяват дискриминация на която и да е общност от населението, по каквито и да е причини - културни, езични, религиозни или социални, затрудняващи ефективното използване на медицинските предимства на Националната здравна система.

Член 11 от споменатият Закон “Предимства на общественото здравеопазване” показва, че предимствата на Общественото здравеопазване са свързани с инициативите, организирани от Обществените администрации за запазване и предпазване здравето на населението; че предимствата в тази връзка ще включват, между другото и следните действия:

Защита на здравето
Промоция на здравеопазването
Предпазване от болести и недъгавост (уродство)

Съветът по здравеопазване, чрез Главната Дирекция за обществено здравеопазване и потребление, развива от няколко години редица програми и дейности, свързани с услугите на здравеопазването и предпазване от болести и разпространението им сред населението от Общината.

Тези услуги се осъществяват от Здравните центрове, Първични лекарски консултации и Обществени болници на Регионалните служби по здравеопазване, **НАПЪЛНО БЕЗПЛАНА.**

Правото на медицинска помощ се счита за универсално право и се регулира, съгласно следните норми:

КОЙ ИМА ПРАВО НА МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ ?

Чужденците, които се намират в Испания, **вписани в Общинския регистър** по място, където живеят, имат право на медицинска помощ при същите условия като испанците.

Бременните жени, които се намират в Испания, имат правото на медицинска помощ по време на бременността, раждането и след това.

Чужденците, по-малки от 18 години, които се намират в Испания, доказващи възрастта си, нямат нужда от друг документ за оказване на медицинска помощ.

За нерегистрирани в Падрона ? с/или без санитарна карта, медицинска помощ се оказва в случаите на спешност, тежка болест, или инцидент, изискващ продължително внимание.

КАКВИ ДОКУМЕНТИ СА НЕОБХОДИМИ ЗА ИЗДАВАНЕ НА МЕДИЦИНСКА КАРТА ?

- Фотокопие и оригинал на паспорта или друг признат документ за самоличност
- Регистрация в Общинския падрон (сертификат за вписване)
- За работещите, № на социалната осигуровка
- За не работещите, сертификат, удостоверяващ недостиг на средства.

КЪДЕ СЕ ИЗИСКВА МЕДИЦИНСКА КАРТА ?

В здравния център по местоживееене.

Цялата информация по необходимите действия за необходимата документация, може да се иска от социалните служби на общината, здравните центрове, неправителствени асоциации и организации в помощ на имигрантското население.

1

УСЛУГА МАЙЧИНО ДЕТСКОТО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ





ПРОМОЦИЯ НА МАЙЧИНОТО КЪРМЕНЕ

Майчиното мляко е храната, произлизаща от природата за храненето на детето. Това е специфична храна и е лесно смилаема.

Съдържа всички вещества, от които бебето се нуждае за да расте и подпомага умственото му развитие.

Световната Здравна Организация препоръчва:

Хранене на детето само с майчино мляко до навършване на 6 месеца.

Да се продължи с кърменето най-малко до 1 година, прибавяйки по малко други храни.

Да се кърми до 2 години или повече.

Съвети за добро кърмене

Дайте гърдата на детето в първите 30 мин. от живота му.

Давайте гърдата на детето си винаги, когато иска и колкото иска. Забрави за часовника.

За да поддържаш обилно мляко, кърми детето си от едната гърда и когато млякото свърши, дай му от другата. Започвай следващото кърмене от гърдата, която е останала по - пълна.

До 6 месеца, бебето ти не се нуждае от друга храна, освен майчиното мляко. Не му давай серум, вода, сок, нито друг вид мляко.

Когато навърши 6 месеца, могат да се вкарват и други храни и да се продължи кърменето.

Не давай на детето си биберон, защото може да попречи на кърменето.



Junta
de
Castilla y León

LACTANCIA MATERNA el camino natural



ПОЛЗИ ОТ КЪРМЕНЕТО

За майката:

Благоприятства специално отношение с бебето ти.
Всяко кърмене е време на спокойствие и радост с твоето бебе.
Хормоните на кърменето успокояват и спомагат за съня.
Кърмейки детето си, ще спите добре и двамата.
Дава ти вяра в способностите за отглеждане на бебето, отдалечава тъгата и депресията след раждането.
Помага за възстановяване нормалния размер на матката, загубата на кръв след раждането, по-малък е риска от анемия.
Тялото на майката се възстановява по-добре след продължително кърмене.
Намалява риска от остеропороза, рак на гърдата и яйчниците.

За вашето дете:

Кърменето е източник на сигурност и утеха.
Близкият контакт, кожа до кожа, засилва връзката дете - майка.
Млякото е първата “ваксина”, която получава детето. Антителата на майчиното мляко го защитават от инфекции.
Подсилва неговата защита: ефектът продължава и след като свърши кърменето.
Има по-малък риск от алергия от храни, диарии, дихателни инфекции, бронхити, пневмония, отит, екземи, астма и диабет. Притежава всички необходими вещества за правилното развитие на мозъка и нервната система.
Майчиното мляко обуславя и по-малък риск от детска смъртност.
По-добре се формират костите на небцето, на челюстта и зъбите.
Защитава срещу остеропороза и болести на вените.

За семейството:

Никой не трябва да става нощем за да приготвя нещо.
Можете да кърмите детето си навсякъде, млякото винаги е с точната температура.
По-лесно е да се създаде едно здраво дете. Децата хранени с кърма имат по-малко посещения в болница.

БРЕМЕННОСТТА Е МОМЕНТЪТ ЗА ПОДГОТОВКА НА КЪРМЕНЕТО

Разговаряй с жени, които са кърмили, чети някоя книга за кърменето, ще научиш условията за едно щастливо кърмене, това ще те подготви емоционално.
Свържи се с твоята акушерка и с организации за подкрепа на майчиното кърмене.
Всяка жена може да кърми, независимо от големината на гърдите и формата на зърното.



la prueba del **talón**



Detección precoz
de enfermedades
congénitas



Junta de
Castilla y León

ПРЕДВАРИТЕЛНО ОТКРИВАНЕ НА НАСЛЕДСТВЕНИТЕ БОЛЕСТИ

КАКВИ СА НАСЛЕДСТВЕНИТЕ БОЛЕСТИ ? (Hipotiroidismo, fenilcetonuria и fibrosis quística)

Това са болести, които се появяват в момента на раждане, въпреки че не показват признаци в току-що роденото, за което предварителната диагноза може да се направи единствено в лаборатория.

Ако не се открият и лекуват навреме, могат да създадат умствени недостатъци и/или значителни влошавания в различни органи.

Болестите, които се изследват са: hipotiroidismo, fenilcetonuria и fibrosis quística.

Как се откриват ?

Посредством вземане и анализ на кръв (проба по шаблон).

Кога и къде се прави изследването ?

Вземането на кръв трябва да бъде направено между 3-тия и 5-тия ден от раждането на детето.

Осъществява се в Родилния дом, в педиатричната консултация или в Здравния център.

За улеснение, след това се изпраща пробата в лаборатория.
Много е важно пробата да бъде изпратена веднага.

В кои случаи се изисква повторна проба ?

Когато пробите, с които се разполага са недостатъчни.
При новородени с тегло под 2,500 грама.
Когато майката има заболяване на щитовидната жлеза.

ИЗВЕСТИЕ ЗА ИЗСЛЕДВАНИЯТА

Резултатите от hipotiroidismo у fenilcetonuria се получават въкщи 15 дни след изпращането на подадените кръвни проби.

Резултатът от fibrosis quística се съобщава само в случаи на съмнение или ако е положителен.

Ако отговорът се забави, позвънете в лабораторията на Педиатрията на Медицинския факултет във Ваядолид, 983 323 189 (от 09.00 до 14.00 от понеделник до петък).

Detección precoz
de
HIPOACUSIA en Castilla y León



 Junta de
Castilla y León

ПРЕДВАРИТЕЛНО ОТКРИВАНЕ НА ДЕТСКАТА HIPOACUSIA

Защо е важно да се направят изследвания ?

Глухостта при новородените не е често срещана, но нейните последствия са много важни.

Дете, което не чува има сериозни проблеми да се научи да говори и общува.

Колкото по-рано се разбере дали вашето дете е загубило слуха, по-рано може да се лекува.

В какво се състои изследването ?

Поставя се една слушалка в ухото на детето, докато то спи или е спокойно и по автоматичен начин се регистрира дали чува добре звука, който стига до слуха му.

Къде и кога се прави изследването ?

Изследването трябва да се направи преди детето да бъде изписано от болницата.

Ако поради някаква причина то не може да се направи, свържете се с отдел ORL на болницата, откъдето ще Ви дадат информация.

Какви биха могли да бъдат резултатите ?

Ако резултатът е добър: Вашето бебе чува добре и ще бъде поставен печат в Детския здравен документ (картон, който ще Ви дадат от Родилното), за да го знае впоследствие и неговия детски лекар.

Ако резултатите не са очакваните: това не означава, че детето е загубило наистина слуха си; това означава, че трябва да се направи по-подробно изследване преди да е минал един месец.

При всяко съмнение за слуха на вашето дете, консултирайте се с детския лекар.

2


ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ В УЧИЛИЩЕТО



PROGRAMA DE SALUD BUCO-DENTAL



CUIDA TUS
DIENTES

 Junta de
Castilla y León

ПРОГРАМА ЗА ОПАЗВАНЕ ЗДРАВЕТО НА ЗЪБИТЕ

В какво се състои програмата ?

Правят се седмични промивки (жабуркания) с 0,2% натриево-флоров разтвор.
(Поне 20 седмици през учебната година). Препоръчва се на родителите да го правят и през ваканциите.

Не трябва да се прилага при не навършили 6 месеца или при деца с трудности за задържане на течности в устата, без да ги гълтат.

За кого е предназначена ?

За ученици от 6 до 12 години от учебните заведения на Кастилия и Леон.

Каква е целта на програмата ?

Да се намалят кариесите и пародонтозата при децата.

ЗЪБНИЯТ КАРИЕС

Това е най-често срещаното зъбно заболяване при децата.

Това е инфекциозна болест, която не се лекува отведнъж.

Повлияна е от:

- Консумацията на захари
- От съществуващите бактерии в устата
- Здравината на зъбите

ПАРОДОНТОЗА

Характеризира се с кървене на венците и прогресивна раздвиженост на зъбите, което може да доведе до падането им.

Основно афектира венците и челюстната кост.

Получава се при недостатъчна устна хигиена.

Как мога да помогна на детето ми, за да го предпазя от тези заболявания ?

Спазвайки храненето:

Премахвайки захарните храни (бонбони, дъвки, гумени бонбони, близалки и т.н. ...).

Намалявайки консумирането на захари, най-вече между храненията. Могат да се ядат сладки храни за десерт в основните хранения, но веднага след това зъбите трябва да се мият

При хранене трябва да се ядат плодове, сирене, мляко и т.н.

PROGRAMA DE SALUD BUCCO-DENTAL

LA SONRISA DE LA SALUD



CUIDA TUS
DIENTES

 Junta de
Castilla y León

Контролирайки устната си хигиена:

- Трябва да се мият зъбите и венците, всекидневно и в дълбочина, с паста за зъби, съдържаща флор.
 - след всяко хранене и най-вече след вечеря;
 - отгоре надолу, отвън и отвътре и повърхността на която се дъвче;
 - с малка четка, с която може да се стигне лесно от всички страни на зъба;
- Ако зъбите не се мият редовно, не могат да се предотвратят заболяванията: привиквай детето ти, редовно да си мие зъбите.

С флуор:

Флуорът заздравява емайла на зъбите и ги прави по-издръжливи на кариеса.

- Вашето дете трябва да прави седмични жабуркания с флор, също през ваканциите, както по време на училище с програмата за здравето на зъбите
- Как се извършват седмичните жабуркания:
 - с 0,2% натриво-флуоров разтвор;
 - никога на деца под 6 години или с неспособност за задържане на течности в устната кухина, без да я гълтат;
 - добро измиване на зъбите преди жабуркането;
 - да се взема по 10 мл. от разтвора и да се държи в устата за минута, като се жабурка;
 - течността се изплюва след около минута.

Посещавайки редовно зъболекаря

Пирамида de la Alimentación Saludable. SENC



► CONSUMO OCASIONAL



► CONSUMO DIARIO



FUENTE: SENC

ХРАНЕНОТО ПРЕЗ УЧИЛИЩНАТА ВЪЗРАСТ

От началото на училищната възраст, храненето може да бъде повлияно от училищните столове, за което родителите трябва да са запознати със седмичното училищно меню, за да го допълват с други храни.

Поглъщането на захари (лакомства, сладки, бонбони) влияе много негативно върху развитието и контрола на зъбния кариес, поради което тяхната консумация трябва да се ограничи. Зъбите трябва да се мият винаги след такива храни.

От 6 до 10 години, растежа е по-бавен и умерен, а физическата дейност се засилва. Обикновено храненията се адаптират към училищните разписания, често консумирайки в междучасията кифли, сладки и пържени фабрикати с високо количество мазнини (печени царевички, зрънчо и др. ...).

От 11 до 14 години ритъма на растеж и физическата дейност изискват по-голям енергиен апорт. Възможно е да се появи известно безредие в храненето, идващо от самостоятелността, която искат да покажат при навиците си, при което се повишава консумацията на лакомства, пържени фабрикати и бързи храни (хамбургери, пици и т.н....). Трябва да се регулира апорта на протеини, както и на зеленчуци, риба и млечни продукти, намалявайки обилното консумиране на мазнини.

Количеството калории, които се получават чрез диета, трябва да бъдат достатъчни за възрастта и дейностите, които се извършват, като се избягва наднорменото тегло.

Енергията за деня трябва да се разпредели на 3 или 4 хранения. Един добър ден трябва да започне с една добра закуска, да продължи с не обилен обяд и да завърши с лека вечеря, след следобедната закуска.

Веществата, които съдържат храните, трябва да са балансирани. Въглехидратите, които се намират в хляба, зърнените храни, зеленчуците и плодовете да съставляват 55% от останалите вещества. Мазнините не бива да са над 35%, а протеините, съдържащи се най-вече в рибата, месото, млечните храни, яйцата, сушените плодове да са между 12 и 15%.

- увеличете консумацията на плодове и зеленчуци
- намалете консумацията на сладкиши и пържени фабрикати
- да не се пият напитки с кофеин и газирани
- да се намали количеството сол
- да се правят физически упражнения на открито



ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ И ТРЕТИРАНЕ НА ВЪШКИТЕ

Какво са въшките ?

Това са паразитни насекоми, много малки, с кафяво-сив цвят, които живеят в косата на хората.

Гнидите, яйцата им, са лъскави твърди и с бяло-жълтеникав цвят. Залепват се здраво за коъма, не падат при сресване.

Първият признак за наличие на въшки, обикновено е сърбеж по главата.

Как се предават ?

Лесно се предават, живеят на човешката глава, не върху животните. Предават се при близост на главите.

Трябва да се избягва общото използване на предмети, като кърпи, фиби, гребени, шапки ..., които са били в контакт с вишки или гниди.

Как се третират ?

Оправдано е третирането при деца с въшки. Когато дете няма въшки, но има в близост такива, трябва да се продължи с предпазните мерки, но не е необходимо да се третира.

Приложете третирането едновременно за всички заразени.

Намокрете цялата коса и кожа на главата с антипаразитен лосион. Не покривайте главата с кърпи или подобни. Не мийте косата преди нанасяне на лосиона. След 2-4 часа, измийте с обикновен или антипаразитен шампоан, изплакнете с вода и оцет и изчистет гнидите ръчно или с гъст гребен.

Повторете процедурата по третирането след 10-20 дни за унищожаване на нови въшки преди да са стигнали зрялост.

Един път започнало третирането, детето може да ходи на училище.

Как се предотвратяват ?

Няма лосион или шампоан, които да предотвратяват появата на въшки.

Спазвайте лична хигиена.

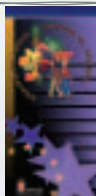
Сресвайте ежедневно косата. Не разменяйте гребени и четки.


Мийте гребените и четките често.

Често преглеждайте главите на децата, предимно зад ушите и тила.

3

ПРЕДЛОЖЕНИЕ ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ В ОБЩИНАТА





<http://www.jcyl.es/saludjoven>

SALUD JOVEN

ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ ЗА МЛАДЕЖТА

Web страница: SALUD JOVEN (<http://www.jcyl.es/saludjuven>)

Влизането се осъществява чрез Web страницата на Съвета на Кастилия и Леон.

Различните тематики са разработени и поставени в различни институционални звена на областта.

Тази страница разполага с връзки на други институции, автономни и национални, които третира теми за начина живот и здравето на младежта.

СЪДЪРЖАНИЕ:

- Сексуалност
- Анорексия и Булимия
- Дрога
- Здраве и пътувания
- Здравословно хранене
- Заразяване със СПИН
- Физически упражнения и спорт
- Предпазване от произшествия
- Други телефони и и адреси



INFORMACIÓN SOBRE **SEXUALIDAD**

Información sobre
las enfermedades de
transmisión sexual,
VIH - SIDA
y los métodos
anticonceptivos

901 15 14 15

Un teléfono para todas tus dudas. Anónimo y confidencial

Horario: viernes, sábados y domingos de 11:30 a 14:00 horas.
Coste de la llamada: 30% menos al llamar desde Castilla y León



ТЕЛЕФОН ЗА СЪВЕТ И ИНФОРМАЦИЯ ПО ОТНОШЕНИЕ НА СЕКСУАЛНОСТТА, ЗАРАЗЯВАНЕ СЪС СПИН И ДРУГИ БОЛЕСТИ ПРЕДАВАНИ ПО ПОЛОВ ПЪТ

901 15 14 15

АНОНИМЕН И КОНФИДЕНЦИАЛЕН
(ОТГОВАРЯ НА ИСПАНСКИ ЕЗИК)

Кой отговаря ?

Една група от професионалисти, които разбират сексуалните проблеми на младите и е на твое разположение от Съвета на Кастилия и Леон.

По кое време отговаря ?

Петък, събота и неделя, от 19.00 до 24.00 часа.

През останалото време отговаря телефонен секретар, който информира за работното време.

Колко струва разговора ?

50% от разговора, ако се обаждаш от област Кастилия и Леон.

За какво могат да ме информират ?

Освен за СПИН, какви други болести могат да се предадат по полов път днес.
Пример:

Бременна съм ... кой може да отговори на въпросите ми ?

Къде мога да получа повече информация ?

Кои противозачатъчни средства са най-сигурни и ефикасни ?

Скъса се презерватива ..., какво да правим ?

В каква ситуация е подходящо използването на презерватива ?

Винаги, когато се случат рискови положения:

- Имате много интимни приятели
- Предишни познати, твои или на партньора ти
- Партньор, който употребява дрога по венозен път
- Имате сексуални връзки с непознати партньори (мъже или жени) без презервативи.

Запомни, че можеш да задаваш всякакви въпроси или съмнения за: сексуалност, СПИН, Е.Т.С., противозачатъчни и т.н. ...

El SIDA
existe...

...la forma
de evitarlo
también

MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

www.msc.es

ИНФОРМАЦИЯ ЗА СПИН

Спинът е болест, причинена от вируса ВИН или вируса на СПИН. Този вирус атакува защитата на тялото, така че да имаме повече инфекции и някакъв вид рак. Човек, който има ВИН в тялото си е инфектиран.

Инфектираният човек може да се чувства добре и да не подозира, че има ВИН, но ако не получи медицинско лечение, ще развие СПИН след около 10 години. Даже и да не се развие СПИН, може да се инфектират други хора, ако не се вземат нужните предпазни мерки.

За да разбереш дали си инфектиран (заразен), трябва да се направи обикновено изследване на кръвта. Този анализ може да се направи във всеки здравен център без заплащане..

Как се предава ?

- Чрез сексуални връзки с проникване (вагинално, анално или орално), без презерватив, между мъже и жени или между мъже.
- Използвайки спринцовки или игли, използвани от заразени.
- Използвайки режещи инструменти, като игли за татуиране и за обици, ножчета за бръснене, джобни ножчета, които са били в контакт с кръв от инфектиран човек или чрез кръвопреливане.
- Бременната жена, заразена с ВИН, може да го предаде на детето през бременността, по време на раждането или като го кърми.

Как НЕ се предава ?

- Като живееш, работиш или излизаш с инфектиран човек.
- Като ходиш в същото училище.
- Като едно инфектирано момче или момиче.
- Като спиш в едно и също легло.
- При сексуални връзки без проникване.
- Като ползваш същите прибори, ядеш от същата чиния, и пиеш от същата чаша.
- Използвайки обществени тоалетни, басейни и душеве.
- От ухапване от комар, нито от други домашни животни.
- В Испания също няма риск, ако дариш или получиш кръв.

Как да се избегне инфекцията ?

- Използвайте презерватив, винаги когато имате сексуални отношения с проникване.
- Никога не използвайте спринцовки или игли, използвани от други хора.
- Не дели режещи инструменти, които са били в контакт с кръв от други хора.

Хубаво е да се направи изследване, за да знаеш дали си заразен, и колкото по-рано го узнаеш, по-рано ще можеш да приемаш медикаменти, предписани от лекаря и ще бъдеш много по-внимателен при използването на презерватив в сексуалните ти връзки, за да не инфектираш и другия човек.



ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Предпазване от кардиоваскуларни заболявания

Кардиоваскуларните заболявания представляват първата причина за смъртта в Кастилия и Леон.

За появата на заболяването причините са: начина на живот, тютюна, неправилното хранене, бездействието, прекаленото консумиране на алкохол.

Как могат да се избегнат кардиоваскуларните заболявания ?

- Не пушете
- Намалете употребата на алкохол
- Ходете по 30 мин на ден, редовно
- Използвайте стълбите, вместо асансьора
- Не използвайте автомобила за къси разстояния
- Яжте разнообразна и уравновесена храна с различни хранителни свойства
- Ограничете употребата на мазнини (като масло, сладкиши, животински мазнини)
- Увеличете консумацията на плодове, зеленчуци и зарзават, поне 5 порции дневно
- Ограничете консумацията на храни богати на захар, като лакомства, сладки, безалкохолни напитки
- Намалете солта, а ако може да бъде йодирана
- Пийте по 1 - 2 литра вода дневно
- Правете здравни прегледи, като спазвате лекарските препоръки

Препоръки на европейския кодекс срещу рака

- Не пушете
- Избягвайте затлъстяване
- Извършвайте физическа дейност ежедневно
- Увеличавайте консумацията на различни плодове, зеленчуци, зарзавати
- Намалете употребата на мазнини, главно животински
- Ако пиете, съдържайте се до 2 консумации дневно
- Избягвайте прекаленото стоене на слънце
- Следете здравните съвети за източниците или веществата, които са канцерогенни
- Жените над 30 г. да правят прегледи за откриване на cuello на матката (след 20-те години съществуват рискови фактори)
- Жените над 45 г. би трябвало да преглеждат гърдите си за рак на гърдата
- Жените и мъжете над 50 г. би трябвало да се изследват за рак на дебелото черво
- Да се участва в програми с ваксини срещу Хепатит Б, предимно за новородените и подрастващите.

4

ПРЕДВАРИТЕЛНО ОТКРИВАНЕ НА РАК





ПРОГРАМА ЗА ПРЕДВАРИТЕЛНО ОТКРИВАНЕ НА РАК НА ГЪРДАТА

Ракът на гърдата е доста сериозен проблем и засяга всяка десета жена. Този тумор зачестява с увеличаване на възрастта.

За кого се отнася ?

За жените, живеещи в Кастилия и Леон на възраст между 45 и 69 години.

Какво мога да направя за да предотвратя рака на гърдата ?

Не можем да избегнем появата му, но откриването още докато е с малки размери, при което може да се постигне излекуване в 80% от случаите. Мамографията е най-доброто изследване за предварителното му откриване. Чрез нея могат да се открият между 90 и 95% от туморите.

Какво е мамографията ?

Това е рентгенова снимка на гърдите с ниско ниво на облъчване. Обикновено се правят по две мамографии за всяка гърда. Зиследването е бързо и обикновено.

Как може да се направи ?

В случай, че получите писмо вкъщи, можете да поискате информация от Вашият Здравен център. Ако вече сте участвали в програмата, ще получите писмо, в което ви напомнят за датата на следващия преглед.

Как да отида, за да си направя мамографията ?

В деня, когато трябва да отидете на мястото за мамография, не е уместно да ползвате пудри, дезодоранти, кремове по гърдите и подмишниците - те могат да повлияят на качеството на снимката. За да си направите мамография, ще трябва да можете да се съблечете лесно от кръста нагоре.

През какъв интервал от време трябва да си правя такова изследване ?

Мамографиите трябва да се повтарят периодично, нормално на всеки 2 години, освен ако не ви насрочат по-малък интервал.

Какви резултати ще даде изследването ?

В повечето случаи резултатът ще бъде негативен, т.е., че не е открита патология или при всички случаи, някакво малко изменение с доброкачествени характеристики и което не изисква повече анализи. В случаи, когато се открие някое съмнително изображение или подозрение, ще ви насрочат среща за оценка. Възможно е даже да се направят и други изследвания, включително и биопсия, въпреки че в повечето случаи НЕ се потвърждава съществуването на злокачествена патология.

PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER DE
**CUELLO
DE ÚTERO**



Junta de
Castilla y León

ПРОГРАМА ЗА ПРЕДВАРИТЕЛНО ОТКРИВАНЕ НА РАК НА МАТКАТА

Ракът на шийката на матката е тумор с бавен растеж, който отначало не показва симптоми.

Кой е основният рисков фактор ?

Инфекция от вируса Човешка Папилома (HPV) е основният рисков фактор, асоцииран към този тумор. Това е инфекция чрез полово предаване, без симптоми и може и сама да се излекува, но ако не се излекува, съществува опасност от развитие на рак.

Сексуалното поведение на мъжете и жените е факторът, който най-много влияе за появата на рака на тръбичката на матката.

Може ли да се предотврати ?

Инфекцията може да се предотврати, използвайки презервативи (особено когато има случайни сексуални отношения и/или непостоянен партньор.

Клетките на тръбичката на матката, инфектирани с HPV, отначало се изменят като причиняват предракови увреждания и могат да се открият с цитологични изследвания.

Какво е цитология ?

Това е лесно за извършване изследване, при което с дървена шпатула или четчица се вземат няколко клетки от влагалището и тръбичката на матката.

С каква периодичност трябва да се прави изследването ?

След две цитологични проби, нормално през една година, интервалът между следващите ще бъде 3 години, с изключение на специални случаи, които изискват друга периодичност по лекарско предписание.

Кои жени трябва да го правят ?

Жени от 30 до 65 години, които поддържат сексуални връзки.

Жени над 20 години:

- С няколко сексуални партньора или с двойка и други сексуални партньори.
- С редовни генитални възпаления
- С предишни заболявания на тръбичката на матката
- С инфекция от HPV
- С рискова професия: (в любовната сфера)

Жени над 65 години, които преди са си правили цитологични изследвания.

PROGRAMA DE
DETECCIÓN PRECOZ
DE CÁNCER DE
**CUELLO
DE ÚTERO**



Junta de
Castilla y León

Кои жени не е нужно да правят това изследване ?

Жени без сексуални връзки.

Жени без матка или шийка.

Жени над 65 години с отрицателни резултати през последните 5 години.

Жени с вътрешноматочното приспособление (DIU) трябва да ходят на предписаните им консултации.

Жени с генитални смущения (болка, парене, сърбеж, кървене и пр.) трябва да отидат при лекаря си.

Къде може да се направи цитологично изследване ?

Във Вашия Здравен център.

Там ще ви информират и ще Ви определят среща (място, ден, час) за изследването.

Цитологичното изследване не замества медицинския преглед.

Какви биха могли да са резултатите ?

Положителни: Възможно е нарушение и са необходими повече изследвания. Трябва да отидете при лекаря си.

Отрицателни: Няма установени нарушения, нито инфекции. Информирайте се за следващ преглед.

Отрицателни, които изискват лечение, поради друга инфекция. Не са установени обаче предракови нарушения. Обърнете се към лекаря.

Информация за резултата от цитологичното изследване ще получите директно от вашия лекар или Здравния център.

Помежду няколко цитологични проби, би могло да се появят симптоми на заболяване. В този случай също потърсете лекаря си.

Как трябва да отидете на цитологично изследване ?

-Не трябва да сте в цикъл този ден. Препоръчително е да се отиде на 12 - 16 ден след започване на цикъла.

-Да не сте използвали зародишни клетки, нито вагинални кремове, 5 нощи преди това.

-Да не сте имали сексуални отношения през последните 24 часа.

-Същата сутрин трябва да измиете външно гениталната зона, без да вкарвате вода във влагалището.

-Трябва да сте спокойна и с дрехи за лесно събличане и обличане.

5

ВАКСИНИ





ВАКСИНИ

Ваксините предпазват хората от инфекциозни болести, които могат да бъдат сериозни.

Въпреки че във вашата родна страна може и да сте били ваксинирани, ваксините препоръчани в нашата област и включени в календарите за ваксиниране, са различни.

Какво са и как действат ваксините?

Ваксините са биологични продукти, направени от слаби или мъртви бактерии или вируси, които се вмъкват в човека чрез инжектиране.

При ваксинирането се стимулира по естествен начин защитата на човека, който я получава, тъй като има същият вид като оригиналният микроорганизъм, но не причинява заболяване или го прави по лек начин. Така, организмът остава подготвен за да се защитава ефикасно пред появата на инфекциозен фактор.

Кой трябва да се ваксинира?

Ваксините трябва да се приемат през целия живот. Децата, подрастващите, младежите, големите и възрастните могат да получават безплатно препоръчаните ваксините в зависимост от тяхната възраст или заболяване

Защо е полезно да се ваксинират децата?

Защото ваксинирайки се, предотвратяват заразни болести за някои от които не съществуват специфични лечения. Всички деца се нуждаят от ваксиниране, тъй като по този начин може да се постигне елиминирането на някои от заболяванията, срещу които са ваксинирани, както например вече е станало с шарката. Полиомиелита в днешно време е елиминирана в Европа, както и морбилите са в процес на елиминиране в страната ни.

Ако вашето дете не е ваксинирано и бъде изложено на зародиша, провокиращ опасни детски болести като коклюш, морбили или полиомиелит, които в някои случаи представляват опасни усложнения, включително и смъртни.

Защо е полезно ваксинирането на всякаква възраст?

Ваксините предпазват от болести, които са важни също и на по-голяма възраст. Важно е да се поддържа през целия живот защита, постигната още от дете или да се предпазва в тази възраст от инфекции, които могат да имат опасни последствия

От какви ваксини се нуждаят децата и кога се ваксинират?

Календара на Ваксините на Автономната Област отразява ваксините, които се препоръчват и прилагането им. Периодично се обновява, като се адаптира към новите предписания.

Ваксините, включени в Календара са безплатни за всички деца от Общината. Ако по някаква причина календара за ваксини е прекъснат или изоставен, НЕ е необходимо да се започне отначало със серията ваксини: само трябва да се сложат липстващите дози.

В специални случаи, някои деца могат да приемат други ваксини, не включени в календара, винаги по предписание на лекар или педиатър.

Всяка приета ваксина, трябва да се отбележи в **картона за ваксини**, за да може да се свери по всяко време ваксинирането на детето; затова, когато вашето дете отива за ваксиниране, винаги я носете и проверете дали е вписана взетата доза.

Календар на детско ваксиниране на Кастилия и Леон.

Препоръчана възраст	Тип ваксина	Доза
Новородено	- Хепатит В	1-ва доза
2 месеца	- Полиомиелит, ДТК, Хемуфилус - Менингококо С - Хепатит В	1-ва доза 1-ва доза 2-ра доза
4 месеца	- Полиомиелит, ДТК, Хемуфилус - Менингококо С	2-ра доза 2-ра доза
6 месеца	- Полиомиелит, ДТК - Менингококо С - Хепатит В	3-та доза 3-та доза (*) 3-та доза
15 месеца	- Морбили, Рубеола, Пародит	1-ва доза
18 месеца	- Полиомиелит, ДТК, Хемуфилус b	4-та доза (дълъг интервал)
6 години	- ДТК - Морбили, Рубеола	Напомня 2-ра доза
11 години	- Варицела	1- доза (**)
12 години	- Хепатит - В	3 дози (***)
14 години	- Тетанос - дифтерия	напомня

(*) За някои комерсиализирани ваксини се изискват само 2 дози.
 (***) Само за податливи хора
 (***) 3 дози за онези, които не са ваксинирани предварително за Хепатит - В

От какви ваксини се нуждаят възрастните?

Ваксините, препоръчани за възрастният имигрант, са същите като на всички жители и включените в **Календара за Ваксини за Възрастни**. Също така в определени ситуации, поради заболяване или рисково положение, ще ви се препоръчат други ваксини, които не са включени в календара.

Календар за ваксиниране на възрастни

15 - 35 години	34 - 64 години	>65 години
	Тетанос	
	Дифтерия	
Морбили		Грип
Рубеола		Неумококо
Пародитис (жени 15-45 години)		

От кои заболявания предпазват ваксините?

Актуалния календар за ваксини на Кастилия и Леон, включва ваксини срещу следните болести:

ХЕПАТИТ В

Хепатит В е болест на черния дроб, провокирана от вирус, който се предава чрез кръв, сексуални връзки или от майка - дете по време на бремеността и след раждането. Не винаги има признаци, но в случай че се появи болеста, кожата и очите придобиват жълтеникъв цвят, чувство за повдигане, болки в стомаха.

При някои хора, вируса може да остане в тялото за цял живот (носител) и да причини хронична инфекция на черния дроб и тежки усложнения с времето (цироза, рак на черния дроб, смърт). В някои случаи инфектираните хора не го знаят и могат да бъдат източник за заразяване на други.

ДТК

Тази комбинирана ваксина наречена "пентовалентна" позволява да получите с една инжекция 5 ваксини едновременно.

Комбинираната ваксина Дифтерия - Тетанос - Коклюш - Хаемофилус b и Полиомиелит, предпазва следните болести причинени от бактерии:

-Дифтерия: тежко заболяване, което предизвиква бързо задръстване на дихателните пътища, като се издува ларинкса и се изграждат мембрани, които могат да предизвикат даже задушаване. Също така може да има сърдечни и неврологични усложнения.

-Тетанос: получава се при рани и предизвиква много болезнени

Calendario de Vacunaciones 2005

Grupo Nacido

Edad	Menos de 1 mes	1 mes	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	10 meses	11 meses	12 meses	13 meses	14 meses
Menores de 1 mes															
1 mes															
2 meses															
3 meses															
4 meses															
5 meses															
6 meses															
7 meses															
8 meses															
9 meses															
10 meses															
11 meses															
12 meses															
13 meses															
14 meses															

Junta de Castilla y León

Calendario de Vacunación del Adulto

<p>15-36 años ↓</p> <p>neumococo</p> <p>gripe</p> <p>vacunación difteria</p>	<p>16-64 años ↓</p> <p>neumococo</p> <p>gripe</p> <p>vacunación difteria</p>	<p>>65 años ↓</p> <p>neumococo</p> <p>gripe</p> <p>vacunación difteria</p>
---	---	--

мускулни гърчове, които ако инфектират дихателните мускули, могат да задушат детето.

-Коклюш: това е заболяване на дихателните пътища, което се предава лесно и се характеризира с постоянна и дразнеща кашлица, която не позволява на детето да пие, яде и да диша добре, като е тежко при кърмачетата. Тази болест се предотвратява с една нова ваксина (tos ferina acelular) характерна с това, че е по-приета от традиционалната.

-Полиомиелит: от януари 2004, традиционната ваксина за Полиомиелит бе заместена с друга, инжектираща, която се приема по удобен начин и показва по-малко неблагоприятни реакции.

-Хемифилиус тип b (Hib): Hib е бактерия, която обикновено се намира в гърлото и се предава от човек на човек чрез дихателни секрети. От гърлото може да премине в кръвта, като предизвиква тежки болести, при под 5 годишни: менингит, епиглотис и други тежки инфекции, като пневмония и артрит.

МЕНИНГОКОКИ С

Ваксината за Менингококи С от комбиниран тип предпазва от болестта, причинена от менингококи от серогрупа С, който, както други менингококи, като В са причина за менингит и сепсис при децата. В днешни дни няма ваксина за серогрупа В.

ТРОЙНА ВИРУСНА МПР

Ваксината е срещу три болести, получени от вирус, който се предава доста лесно от човек на човек чрез дихателните секрети. Въпреки че в много случаи, са процеси в лека форма, в други причиняват усложнения, включително и смъртни, както в случая на морбили.

-Морбили: характеризира се с висока температура, кожен обрив, кашлица, ринит и конюнктивит. Най-сложно е при кърмачета и възрастни, като може да има усложнения, като пневмония или енцефалит.

-Рубеола: болест от лек тип при децата, но с усложнения при бременни жени още в първите седмици на износване, тъй като може да инфектира плода, причинявайки аборт или наследствени изменения (глухост, перде, лоши съдови формации и умствено изоставяне). За това е необходимо всички жени, преди да забременеят, да са правилно ваксинирани.

-Паротидит: характеризира се с подуването на едната или двете слюнчеви жлези, заушки. Като цяло, е лека болест, но понякога може да причини менингит и глухост. При подрастващи мъже и възрастни, причинява подуване на тестисите, като се повтаря и е възможна стерилност (безплодие).

ГРИП

Грипът е остра дихателна болест породена от вирус. Повечето от инфектираните хора от тази болест, оздравяват за по-малко от седмица, без да е необходимо лечение или лекарско внимание; но при по-възрастните и хората с хронични заболявания (като диабет, сърдечни заболявания и дихателни заболявания), грипа може да причини големи усложнения.

Тази болест се почвява всяка година под формата на сезонна епидемия, като започва през последните месеци на есента и началото на зимата. ЕДИНСТВЕНАТА ефикасна мярка за предпазване от грипа е ваксинирането, което се осъществява през октомври.

Срещу грип трябва да се ваксинира всяка година.

ПНЕВМОКОКИ

Пневмокока е зародиш, който може да причини тежки болести, преди всичко при по-възрастните и хронично болните.

ЕДИНСТВЕНАТА ефикасна мярка за предпазване от пневмококовата болест е ваксиниране.

Ваксината срещу пневмококи се поставя, като цяло, един път в живота.

Каде можете да се ваксинирате?

Ваксините от календара, са безплатни в болниците, здравните центрове и консултации, както и в ауторизираните центрове за ваксиниране.

Сигурни ли са ваксините?

Да; рядко ваксините причиняват сложна реакция, но може да се случи. Безпорно, рисковете от сложни болести при неваксинирани, са много по-големи.

Имат ли последствия ваксините? как да реагираме?

Да; някои ваксини могат да имат последствия. Най-често срещаните проблеми са, като лека температура, неразположение, сипаница, подутина и болка на мястото на инжектиране. Лекото неудобство е нормално и не би трябвало да бъде причина за безпокойствие.

Трябва да знаете:

Ваксините предпазват от инфекциозни болести, както при децата, така и при всяка друга възраст.

Отидете във вашия Здравен Център, за да ви информират: там ще ви ваксинират.

Носете какъвто и да е документ, където да се отбелязват ваксините, които са ви били поставени преди.

Ще ви дадат картон за ваксиниране, в който се отбелязват взетите ваксини. Носете го винаги, когато отивате да се ваксинирате.

Възможно е да ви предложат и други ваксини, ако имате някаква болест.

Ваксините са сигурни.

При какъвто и да е въпрос, консултирайте се с вашия лекар или сестра.

