



Conștientizarea parentalității
înainte de concepție pentru a
îmbunătăți sănătatea urmașilor -
E-learning pentru a aborda stilul
de viață, pentru a transforma
obiceiurile

MEDIUL ÎNCONJURATOR

Lista de verificare pentru evaluarea afecțiunilor ereditare (predispoziție genetică) și a factorilor de mediu – pentru pregătirea concepției și a sarcinii

Condiții ereditare

- Evaluați necesitatea unui screening genetic;
- Evaluați ce condiții de mediu pot limita și preveni apariția bolilor ereditare;
- Aportul de acid folic;
- Promovarea unui stil de viață sănătos pentru a preveni transmiterea bolilor ereditare, concentrându-se pe următoarele puncte:
 - Menținerea sau adoptarea unei diete sănătoase.
 - Menținerea sau atingerea unei greutate ideale prin urmarea unui regim alimentar sănătos și exerciții fizice constante.
 - Nu fumați,
 - Evitați băuturile alcoolice și cafeaua.
 - Nu folosiți droguri sau agenți dopanți de orice fel.
 - Adoptați un comportament sexual sănătos.
 - Stabilizați bolile prezente la oricare dintre parteneri, în special: diabet, hipertensiune, boli tiroidiene, probleme cardiace.

Condiții de mediu - Evaluați calitatea mediului înconjurător

- Evaluați poluarea aerului, cauzată de zonele industriale sau de orașele cu un nivel ridicat de smog; Evaluați poluarea mediului înconjurător, cauzată de depozitele de deșeuri, fabrici sau practici agricole care utilizează substanțe chimice de sinteză, cum ar fi pesticide, fungicide, erbicide etc.; și
- Evaluați poluarea alimentară, rezultată din utilizarea de alimente care conțin pesticide chimice sau alimente produse industrial.
- Evaluați poluarea apei, care poate conține orice tip de contaminare.
- Evaluați poluarea electromagnetică, provenită de la turnurile de telefonie mobilă sau de la centralele electrice, dar și de la expunerea prelungită la alte surse electromagnetice, cum ar fi telefoanele mobile sau unitățile wifi.
- Evaluați poluarea chimică, provenită de la produsele de curățenie casnică și de igienă personală de proastă calitate.
- Evaluați expunerea la plumb, care este prezent în multe produse, cum ar fi vopselele, produsele de renovare etc.
- Evaluați riscurile pe care le prezintă metilmercurul din pește.
- Evaluați riscurile legate de utilizarea sobelor vechi pe biomasă.





Conștientizarea parentalității înainte de concepție pentru a îmbunătăți sănătatea urmașilor - E-learning pentru a aborda stilul de viață, pentru a transforma obiceiurile



MEDIUL ÎNCONJURATOR

Lista de verificare pentru evaluarea afecțiunilor ereditare (predispoziție genetică) și a factorilor de mediu – pentru pregătirea concepției și a sarcinii

Condiții de mediu - Evaluată calitatea mediului înconjurător

- Evaluată poluarea aerului, cauzată de zonele industriale sau de orașele cu un nivel ridicat de smog;
- Evaluată poluarea mediului înconjurător, cauzată de depozitele de deșeuri, fabrici sau practici agricole care utilizează substanțe chimice de sinteză, cum ar fi pesticide, fungicide, erbicide etc.; și
- Evaluată poluarea alimentară, rezultată din utilizarea de alimente care conțin pesticide chimice sau alimente produse industrial.
- Evaluată poluarea apei, care poate conține orice tip de contaminare.
- Evaluată poluarea electromagnetică, provenită de la turnurile de telefonie mobilă sau de la centralele electrice, dar și de la expunerea prelungită la alte surse electromagnetice, cum ar fi telefoanele mobile sau unitățile wifi.
- Evaluată poluarea chimică, provenită de la produsele de curățenie casnică și de igienă personală de proastă calitate.
- Evaluată expunerea la plumb, care este prezent în multe produse, cum ar fi vopselele, produsele de renovare etc.
- Evaluată riscurile pe care le prezintă metilmercurul din pește.
- Evaluată riscurile legate de utilizarea sobelor vechi pe biomasă.