

voilà voilà

Magazine
#Santé

Homamiadan'ny nono

"Ny fitilina
mialoha ihany
no antoky ny
fahasitranana..."

#Variole du singe

Ahoana ny fomba fifindrany ary
inona ireo fepetra tokony ho
raisina?

#Spasmophilie

Ireo tokony ho
fantatrin'ny olona
spasmophile

voilà voilà

#Shop.



VOTRE MARQUE PERSONNALISABLE

voilà voilà

Polo Noir

voilà voilà™

Collection #voay

100% coton

Taille : 2XL, XL, L, M, S

Prix:

60 000 Ar

Sur commande

Délai de livraison :

7 jours



30 000 Ar



Tee shirt
voilà voilà™

Sweat à capuche

voilà voilà™

Collection #voilàvoilàTEAM

100% coton

Taille : XL-L-M-S-XL-2XL

couleur: Noir

Prix :

65 000 Ar

Délai de livraison : 07 jours

Sur commande chez



40 000 AR

Retrouvez nous sur notre page facebook Voilà voilà #shop. Ou au Victoria plaza Antanimena Box04.

+261345103939 / +261321971783

Santé publique



#nonon-dreny :Ny fanomezana nonon-dreny ny zaza (tombotsoa sy ny fomba fanomezana azy) Page 1-2

Information



#Diabète : Toro lalana ho an'ireo olona Diabetika (Ny Diabète gestationnel) _Page 11-12

#HTA : Toro lalana ho an'ireo manana tosidrà avo (tohiny)_Page 13

#Varirole du singe: Ny fomba fifindrany sy ny tokony ho atao hisorohona azy_Page 14-15-16-17



Biographie

Dokotera RALIVAO RAMIARAMANANA Marthe
Page 18

Education



#homamiadan'ny nono: Ny fisehony, ny fitilina, ary ny fisorohona azy page 3-4-5-6

#Spasmophilie: Ny fomba fisehony sy ny tokony ho ataon'ny olona spasmophile 7-8-9-10.

Nutrition



Fampivelarana ny karazan-tsakafo ho an'ny zaza herintaona _Page 19-20-21

Ny nonon-dreny

Ny fanomezana nonon-dreny ny zaza ihany no fomba mety sy miantoka ny fahasalaman'ny zaza, ahafahany mitombo tsara manaraka ny tokony ho izy hatramin'ny faha enim-bolany. Ankehitriny dia $\frac{2}{3}$ ny zaza no tsy misitraka izany nonon-dreny izany eran-tany raha ny salan'isa azo avy amin'ny OMS.

Ny nonon-dreny ihany no sakafo mety ho an'ny zaza latsaky ny enim-bolana satria ny nono dia misy foana, madio sy voa janahary ,maimaim-poana, misy ny otrik'aina rehetra ary miaro ny zaza tsy ho farofy. Mahavita miantoka ny sakafon'ny zaza mandritry ny enim-bolana ny nonon-dreny. Eny na ny aorian'ny faha enim-bolana ny zaza dia mbola mahavita mandrakotra ny atsasaky ny filàny ara-tsakafo ny nono.

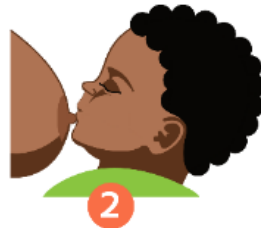
Hita ihany koa fa ny zaza nisitraka ny nonon-dreny dia matsilo saina ary salama sy tomady , tsy matavy, tsy misy tosidrà avo ary tsy misy diabetà. Etsy andaniny koa dia hita fa ny vehivavy izay manome nonon-dreny ny zaza dia voaharo amin'ny homamiadan'ny nono sy ny ovaire.

Ny fomba fanomezana nono ny zaza

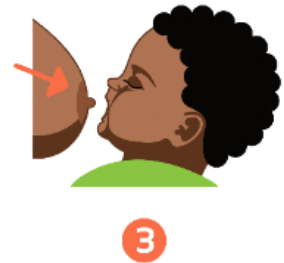
Maro ny fomba fanomezana nono ny zaza Marihina fa ny fahaizana mampinono zaza no antoky ny fitomboany ary ny tsy hamparary ny nonon-dreniny. Tsapa tokoa mantsy fa matetika marary ny mampinono zaza ny andro voalohany satria mora marary (sensible) ny lohanono. Tsy misy tokony hatahorana izany rehefa mety sy hay tsara ny mampinono ny zaza.



1
Tazomina tsara atao manatrika ny nono ny zaza



2
Atohoka amin'ny nono ny saokan'ny zaza mba hisokafan'ny vavany



3
Rehefa misokatra ny vavan'ny zaza dia ampidirina ao ny lohanono ahafahany mitsetsitra



4
Tokony hitsetsitra tsara, mitelona ary tsy sempotra ny zaza



5
Tsy tokony harary ny nono rehefa mampinono (amin'ny voalohany ihany no marary)



6
Raha niova ny lohanono dia tsy nahitsy tsara na tsy tafiditra tsara tao ambavan'ny zaza ny nono

NY HOMAMIADAN'NY NONO

Eto madagasikara ,ny homamiadan'ny nono dia anisan'ny homamiadana betsaka indrindra ho an'ny vehivavy.

Ny homamiadan'ny nono no homamiadana voalao hany mpahazo ny vehivavy maneran-tany.

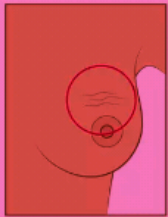
Ny fitiliana izany mialoha amin'ny auto palpation (ny fitsapana ny vatana) sy ny mammographie no antoky ny fivoarany any amin'ny fahasitranana ka tsy hahafaty. Azo tsaboina tsara izany raha voatily mialoha.

#Education

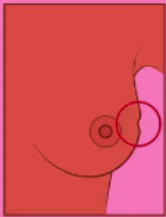
Ny homamiadan'ny nono

Ny fisehony

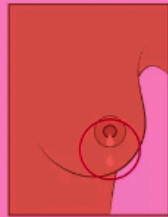
- Mivonto sy mamatovato ny nono
- Miova ny firafitry ny nono
- Mikainkona ny lohanono
- Mamoaka tsiranoka hafahafa na mamoka rà ny nono
- Miova loko noho ny mahazatra ny hoditra eo amin'ny nono
- Misy atodintarina na ganglion ao ambany helika



Miova ny hoditra



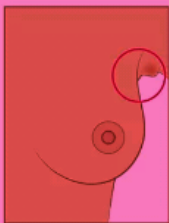
Milempona



Mamoaka tsiranoka na rà ny nono



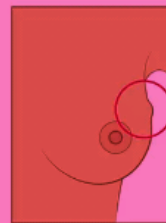
Miova loko



Atodintarina



Milentika ny lohanono



Mivonto

Ireo mety hampitombo ny hahazoana homamiadan'ny nono.

- Ny fiandohan'ny fahatongavan'ny fadim-bolana aloha loatra
- Ny fahataran'ny fijanonan'ny fadim-bolana (menopause)

Ny tsy fiterahana (tsy mbola bevoka mihintsy)

- Hatavizana mihoatra noho ny tokony ho izy
- Tsy fampinonona amin'ny nonon-dreny ny zaza dia anisan'ny manafaingana sy manome vahana ny fahatongavan'ny homamiadan'ny nono
- Ny fisotroana toaka matetika
- Ny olona efa misy homamiadana hafa
- Manaranaka ny homamiadan'ny nono, raha manana iray tampo mitondra izany aretina izany dia tokony hanao fitilina matetika.

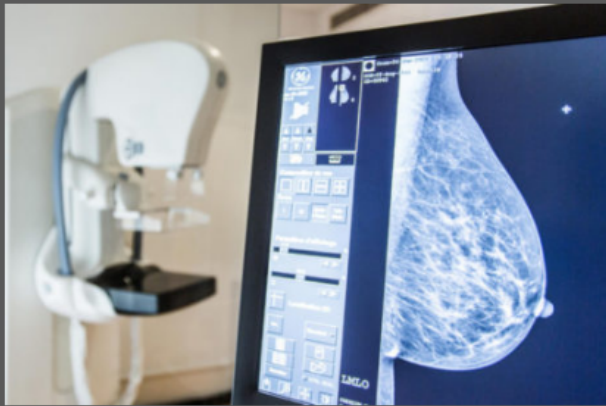
Fitilina

*MAMMOGRAPHIE
*AUTO PALPATION

Homamiadan'ny nono

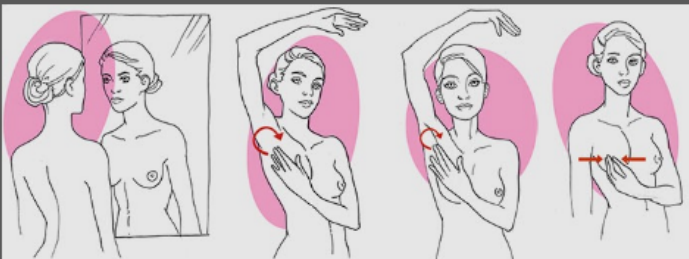
Fizahana sy fitiliana

Mammographie



Tokony ho atao'ny vehivavy rehetra manomboka ny 50 ka hatramin'ny 75 taona, isaky ny roa taona.

Auto palpation



Amin'ny maha auto palpation azy dia ny tenanao ihany no manao izany fitsapana izany.

Ireto avy ireo fepetra sy dingana amin'izany.

Rehefa tsy ao anatin'ny fotoana ny fadim-bolana ny fanaovana azy ary tokony ho atao isam-bolana izany. Eo amin'ny telo minitra eo ny faharetany.

Dingana voalohany: MIJERY

Mijoro alohan'ny fitaratra ary manaraka ny vatana ny tanana. Ireto avy ireo tsy maintsy ho jerena : ny habehan'ny nono, ny paoziny, ny lokony, ny lohanono.

Dingana faharoa: MITSAPA

Atao tsiraidray ka ny ratsantanana telo no ampiasaina amin'ny fitsapana izany.

Mitady izay mamontovonto ao amin'ny nono

Mitsapa ny hoditra mamono ny nono

Ary mitsapa ny ao ambany helika mitady atodintarina.

HOMAMIADAN'NY NONO Fisorohana :

- 
- Fampiasana ny vatana na fikotranana matetika Misakafo ara pahasalamana
 - Tsy mifoka sigara
 - Tsy misotro toaka
 - Ialana sy tsy atao mihintsy ny fifangaroana amin'ireo akora simika sy ireo radiation izay atahorana hiteraka homamiadana.
 - Mila manaraka hatrany ny fahasalaman'ny vatana any amin'ny tobim-pahasalamana ary manontana mpitsabo hatrany fa tsy manao dokotera tena .

Ny fitilina mialoha ihany no antoky
ny fahavelomana

#Education

La spasmophilie

Inona zany
spasmophilie izany ?

ASA
STRESS
VADY
VOLLA
PROBLÈME !

Ny spasmophilie dia fikorontanan'ny toe batana ateraky ny fikorontanan'ny saina be loatra nohon'ny olana tsy voavaha, ady, fiasahana, tebiteby,... sns. Antsoina ihany koa hoe dystonie neuro vegetative io aretina io.

Anisan'ny antony hamonjena Dokotera sy tobim-pahasalamana ny spasmophilie, ary matetika hita izany isan'andro.

Ny vehivavy no matetika manao spasmophilie. Maro ny fomba fisehony ivelany toy ny palpitation, manao crise, sempotra be, torana,...

Tsy azo tsinitiniavina ny spasmophilie satria mety hiteraka aretin-tsaina lalimpaka ka hisy fiantraikany amin'ny fahasalamanan'ny vatana.

Manao ahoana ny fomba fisehony?

Spasmophilie



Maro no mety ho fisehony fa matetika dia malemy sy tsy mahatsiaro tena ilay olona. Mitaraina mangorivitsika, voly sy manao krampy izy ary mihenjana sy mikainkona ny ratsam-batany. Ankoatra ireo dia mety hitarina sempotra sy tsy mahazo aina mihintsy izy, fanina, maloiloy, marary sy manotika ny kibo, manao palpitation, badenina ny sofina, manjavozavo ny maso, mafana na mangatsiaka be, mangovitra.

Spasmophilie

Ho an'ireo olona spasmophile,

ireto avy no tokony ho atao :

- * Miaina tsara manao respiration, raha manana sac en papier ireny dia ireny no ampiasaina rehefa manao crise.

- * Mila ampy tory tsara ary mianatra mandamina saina (mihaino hira, mamaky boky, manao yoga, mivavaka,... sns)

- * Misakafo tsara ary izay sakafo be calcium sy magnesium no fidiana, tsy azo adino ny misotro rano 1,5 litre isan'andro.

- * Mampiasa vatana sy mikotrana.

- * Manantona mpitsabo sy tobim-pahasalamana ny amin'ny fanafody tokony atao.

Toro lalana ho an'ireo olona Diabetika

Diabète gestationnel

Ny diabete gestationnel dia ny fiakaran'ny tahan'ny siramamy anaty rà mandritry ny fotoana ny vohoka. Ny fanarahana izany amin'ny alalan'ny fisafoana no antoky ny fahatsaran'ny fitohizan'ny vohoka sy ny fiterahana ho an'ireo diabetika.

Ireo mety hampitombo ny hahazoana ny diabeta amin'ny vohoka

- Efa nisy diabeta ny Ray aman-dReny
- Efa nisy diabeta tamin'ny vohoka teo aloha
- Mihoatra ny 35 taona
- Tavy
- Manana tosidrà avo
- Marary aty sy manana aretina hafa
- Diso mahazo lanja loatra rehefa bevoka

Ny fanamarinana ny fisian'ny diabeta amin'ny vohoka dia asan'ny mpitsabo hatrany ary eny amin'ny tobim-pahasalamana no miandraikitra izany amin'ny faha enim bolana ny vohoka.

Diabète gestationnel

Ny tokony ho ataon'ireo diabetika bevoka:

- * Sakafo voalanjanja manaraka ny toe batana tsy mihoatra ny 1800 calories
- * 55 % glucides
- * 30 % lipides
- * 5 fruits et legumes / jour + aliments riches en fibres
- * Fer : 30 mg/j
- * Vitamine D
- * Iode
- * Mila mahafantatra ny tahan'ny siramamy ary mila manana ny fitaovana ho amin'izany.
- * Mila milanja matetika ahafahana mikajy ny lanja amin'ny tokony ho izy.
- * Tsy mifoka sigara sy tsy misotro toaka
- * Mampiasa vatana ary atao mifanaraka amin'ny vohoka izany fa tsy atao mafy be ary tena mila fitandremana sy mila coatching izany
- * Manaraka tsara ny torohevitra sy ny anatry ny mpitsabo rehefa misafo
- * Mila fanarahamaso any amin'ny diabetologue isam-bolana mandram-piteraka
- * Mila fanarahamaso akaiky any amin'ny mpampiteraka

Toro lalana
ho an'ireo
olona
Diabetika



Dr Rija Mikhaël MIANDRISOA
CARDIOLOGUE

Toro lalana
ho an'ireo
olona
manana
tosidrà
avo

(tohiny)

Ry Namana,

Tosi dra avo (HTA) tohiny

8- Ny HTA dia anisan'ny “facteur” mety hanimba ny lalandra sy ny fo. Ka noho izany dia tsy ny HTA irery no jerena rehefa hitsabo fa ireo facteurs de risque cardiovasculaires samy mety hanimba fo sy lalan dra (maromaro izy ireo fa izay no hanaovana bilan maromaro fa ny dokoteranao no manao izay).

9- Raha ny HTA fotsiny no raisina dia tanjona amin'ny ankapobeny ny latsaky ny 140mmHg/90 mmHg ny tarehimarika (jereo ny teo aloha momba ny fakana tension) .

10- Noho izany ny avo Tosi- dra dia mila mihinampanafody amin'ny Ara- dalana izany hoe mihinampanafody sady mahatratra moramora+++ io chiffre TA voalaza io fa ny dokotera no manazava hoe tsikelikely sa maika ilay fampidinana azy.



#Info

Variole du singe

MONKEYPOX

Hita sy tsikaritra fa mitombo hatrany ireo tranga maneran-tany ka ilaina fanentanana sy fanabeazana izany ho antoky ny fahasalamam-bahoaka ,indrindra ho an'ny Malagasy.

Araky ny vaovao farany avy amin'ny OMS dia “urgence de santé publique de portée internationale” ny variole du singe satria efa maro ireo tranga eran-tany ary mitombo hatrany izany.

Raha ny eto Madagasikara dia mbola tsy misy ny tranga, fa ho fisorohona sy ho fitandrovana ny fahasalamam- bahoaka dia efa napetraka ireo tetikasa izay novolavolain'ny ministeran'ny fahasalamam-bahoaka entina miatrika izany aretina izany.

Virus MONKEYPOX no anaran'ilay mikrôba mahatonga ny aretina variole du singe ary sokajiana ho infection virale io aretina io. Aretimifindra tena mora mifindra ary mora miparitaka ny variole du singe: amin'ny fifampikasoana amin'ny olona mitondra izany aretina izany, na amin'ny fampiasana ny fitaovana nampiasain'ilay olona mitondra io aretina io.

Ny fivoaran'ny aretina dia matetika sitrana fa mety hitatra amin'ny complication kosa izany ,raha tsy voakarakara araka ny tokony ho izy.

Ny fomba fifindrany

MONKEYPOX

Ny fomba fifindran'ny aretina variole du singe dia : na avy amin'ny biby mifindra amin'ny olombelona, na ny olombelona samy olombelona . Raha ny amin'ny samy olona izy dia nosokajina ho:

- Contact prolongé (latsaky ny roa metatra no elanelana amin'ny marary ary mandritry ny adin'ny telo no faharetan'ny fifangaroana): dia amin'ny alalan'ny vovok'aina na secretion respiratoire izay tsy hita maso no hifindran'ny aretina.
 - Contact étroit et direct izany hoe avy amin'ny fifampikasoana mivantana amin'ny fery sy ny bay eny akonditrin'ny marary etsy andaniny koa ny piti-drora, ranon'aina, rehoka, rà , ary farany dia ny fifampikasoana mivantana amin'ny alalan'ny firaisana ara nofo na fifanorohana amin'ny olona mitondra izany aretina izany.
- Ankoatra ireo dia ny fampiasana ny fitaovan'ny marary toy ny fitafiana, sy ireo fitaovana entina misakafo dia anisan'ny mamindra ny aretina.



#Info

Ny
fisehony

MONKEYPOX

5 ka hatramin'ny 2l andro ao arinan'ny nahazoana ny aretina no manomboka miseho amin'ny vatana ireo soritr'aretina rehetra toy ny:

- Aretin-koditra (bay) izay mibotsin-drano sy mety mangidihidy sy vaky ary mamoka rano sy manakopery avy eo.

Hita eny amin'ny : tava sy vatana, felan-tanana , faladian- tongotra, ny tratra ary ny ratsam-batana rehetra hatramin'ny ativava ka hatramin'ny fitaovam-pananahana.

Io aretin-koditra io dia miaraka amin'ny: Tazo na ny fiakaran'ny hafanan'ny vatana, aretin'andoha, aretin-tenda, manakotsako ny vatana rehetra, atodintarina.

Raha ny fivoaran'ny aretina dia sitrana foana afaka 2 ka hatramin'ny 4 erin'andro eoeo

#info

MONKEYPOX

Ireo
fepetra
tokony
ho raisina



Anisan'ny dingana lehibe anatin'ny fitsaboana ny fitilina hahafahana manamarina hoe tena ilay aretina mihintsy no mahazo ilay olona marary ka eny amin'ny tobim-pahasalamana sy any amin'ny mpitsabo ihany no afaka manamarina izany amin'ny fanaovana ny PCR.

Inona no tokony ho atao?

Ho an'izay voa dia ny mihiboka ary tsy miasa avy hatrany no atao mba tsy hiparitahan'ny aretina.

Tokony ho vohaina matetika ny varavaran-kely mba hisolo ny rivotra ao an trano.

Tsy mety ny mitambatra fitaovana ampiasana amin'ny olona mitondra izany aretina izany.

Mila madio tsara ny fitaovana ampiasaina rehetra mba tsy hahazoana aretina hafa.

Mampiasa mesure barriere toy ny aro vava na masque chirurgicale.

Tsy mifampikasokasoka na kely aza amin'ny olona mitondra izany aretina izany.

Ho an'ireo salama kosa, dia ny manao ny vaksiny izay miaro amin'izany no hiadina amin'izany aretina izany.

Iza no antsoina hoe « personne contact à risque »?

Ireo olona tsy nampiasa fiarovana-tena (masque sy gant) kanefa nifampikasoka nivantana tamin'ny olona efa fantatra sy voaprofo hoe marary.

Fisorohana :

Mampiasa aro vava na masque

Fandalina ny fahadiovana

Fanantonana tobim- pahasalamana sy mpitsabo hatrany.

Fanaovana ny vaksiny



Dokotera RALIVAO
RAMIARAMANANA
Marthe
1910-1997

Anisan'ny vehivavy malagasy nitondra fiovana sy fandrosoana tamin'ny Malagasy.

Izy no Ralivao Ramiaramanana Marthe , teraka ny taona 1910 - nodimandry ny taona 1997 , vehivavy Dokotera voalohany teto Madagasikara .

22 taona i RALIVAO no lasa DOKOTERA . Anisan'ny nitondra fivoarana lehibe teo amin'ny vehivavy malagasy ny nahalasany ho lasa mpitsabo . Ny “ fianakaviana sambatra ” no tena nifantohany bebe kokoa , izany hoe ny fampianarana ny vehivavy sy ny olon-droa ho amin'ny fandrindram-piterahana . Anisan'ny nafana fo tao amin'ny fiangonana Loteriana eto Madagasikara ihany koa izy , ary mpikambana tao amin'ny MDRM .

Raha tsiahivina dia nanamboatra hopitaly teo Analakely ny taona 1864 ilay dokotera britanika Andrew Davidson mpikambana tao amin'ny LMS na London Missionary Society. Efa afaka nanatrika ny fiofanana vitsivitsy ireo tanora Malagasy izay liana satria hatramin'ny taona 1896 dia tsy nisy sekoly natokana hoan'ny Mpitsabo teto Madagasikara fa tsy maintsy nivoaka any ivelany ireo zay hianatra momba izany.

Nisokatra kosa ny fianarana momba izany ny taona 1897 tao Ankadinandriana ary taty aoriana dia nafindra teo Befelatanana ny taona 1928 ka tamin' izany fotoana izany indrindra no nanomboka nianatra tao i Marthe Ralivao Ramiaramanana , mitovy ny fampianarana nisy tao amin'ny faculté de médecine an'i Mont Pellier ny fampianarana natao tamin'izany. Nanaraka ny antsakany sy andavany momba ny fenitra takin'izany izy mba ho tonga mpitsabo , ny taona 1932 no nivoaka ho lasa dokotera ny tenany .
Source : Les pionniers de la medecine malgache



FAMPIVELARANA NY KARAZAN-TSAKAFO NY ZAZA HERINTAONA



**Ho fampianarana ireo mpitaiza amin'ny
fisafidianana ny sakafo omeny ny zaza**

#Nutrition

HO AN'I ZAZA
I TAONA

FAMPIVELARANA NY KARAZAN-TSAKAFON'NY ZAZA HERINTAONA

Nonon-dreny sy Ronono 2ème âge

Rehefa te hinono ny Zaza dia omena
nonon-dreny eny foana.

Ny ronono 2ème âge dia tsy mihoatra ny 800 ml/jour

Voankazo sy legioma

Tsy ferana fa rehefa mazoto ilay zaza dia
afaka mihinana

Ovy: 3 sotre isan'andro

Voa maina (légume sec)

Efa afaka atao mihoatra ny iray sotre kely
isan'andro

Rano tsotra (Eau)

Rehefa te hisotro rano ny Zaza vao
omena

Nofon-kena sy trondro

15 grama isan'andro

Matière grasse végétale

(huile de colza, totomboanjo)
roa sotre kely isan'andro



IREO KARAZAN-TSAKAFO METY

+ FATRANY SY
IREO KARAZANY



#Nutrition

HO AN'I ZAZA
I TAONA

NY KARAZAN-TSAKAFO TSY METY HO AN'I ZAZA HERINTAONA .

- Hena manta na tsy ampy fahamasahana
- Ronono manta sy ny vokatry vita avy aminy

. Atody manta na tsy masaka tsara sy ny sakafo
rehetra misy izany (mayonnaises, mousses au
chocolat, crème, ect)

IREO KARAZAN-TSAKAFO TSY METY



TSY AZO OMENA NY
ZAZA HERINTAONA

. Hazan-drano manta (trondro,
oitra, tekateka, ect)

- Kafe, dite, ranom-boakazo misy gaz sy
boissons énergisantes

- Chocolat sy ny sakafo misy izany

. Tsy mety ny sakafo
be sira na mamy
loatra.