



MEDICINĂ FĂCUTĂ CU SUFLETUL!



NewMedical

New Medical Buzău

Anul 4, nr. 32, IULIE 2026

sursa dumneavoastră principală de știri profesionale din domeniul sănătății

Apariție lunară, distribuire gratuită

Canicula nu mai este o excepție. Cum ne adaptăm noii realități?

Valurile de căldură și fenomenele meteorologice extreme nu mai sunt excepții, ci noua realitate. În fața schimbărilor climatice, prevenția, educația și adaptarea devin cele mai importante investiții în sănătatea noastră.



**O REALITATE
CARE NE
AFECTEAZĂ PE TOȚI**

În urmă cu doar câțiva ani, zilele cu temperaturi de peste 35°C reprezentau excepții. Astăzi, ele au devenit o constantă a fiecărei veri, iar efectele schimbărilor climatice sunt vizibile în viața de zi cu zi.

Ca manager al unei clinici medicale, consider că una dintre cele mai importante provocări ale acestei perioade este dezvoltarea unei culturi a prevenției.

Medicina modernă trebuie să însemne mai mult decât tratament.



**HIDRATAREA,
UN OBICEI
ESEȚIAL**

În perioadele cu temperaturi ridicate, organismul pierde lichide și electroliți într-un ritm accelerat. De aceea, hidratarea trebuie să devină o preocupare constantă, nu doar un gest făcut atunci când apare senzația de sete.

Consumați apă pe tot parcursul zilei, chiar și atunci când nu simțiți nevoia.

Alegeți alimente bogate în apă - fructe, legume și salate - și evitați consumul excesiv de alcool și băuturi cu mult zahăr.



**ANGAJATORII
AU O RESPONSABILITATE
CLARĂ**

Protejarea sănătății angajaților în perioadele de caniculă nu este doar o obligație legală, ci și o dovadă de respect față de oamenii care contribuie la succesul unei organizații.

Legislația din România prevede măsuri clare: asigurarea apei potabile, adaptarea programului de lucru și reducerea expunerii la efort fizic intens în intervalele cele mai călduroase ale zilei.

Aceste măsuri contribuie la un mediu de lucru sănătos și sigur.



**PREVENȚIA,
CEA MAI BUNĂ
INVESTIȚIE**

Nu putem controla clima, dar putem controla modul în care răspundem provocărilor ei.

Prin informare, responsabilitate și decizii corecte, putem reduce riscurile și ne putem proteja sănătatea.

La Clinica New Medical ne dorim să fim un partener al comunității, promovând educația pentru sănătate și încurajând prevenția.

Pentru că o comunitate informată este o comunitate mai sănătoasă, mai puternică și mai bine pregătită pentru viitor.



Viitorul sănătății nu va depinde doar de progresul medicinei. Va depinde, în aceeași măsură, de capacitatea noastră de a ne adapta unei lumi care se schimbă mai repede decât am fi crezut.

Daniel-Mihai Dobref

Redactor-șef NEW MEDICAL Buzău

NewMedical





Pe lângă bucuriile inerente ale sezonului calduros cum ar fi mersul la mare, la piscine, drumețiile în natură apar și diverse probleme reale de sănătate aferente verii?

Acestea sunt arsurile solare cauzate de expunerea prelungită la radiațiile ultraviolete, deshidratarea, insolațiile, enterocolitele și mușcăturile de insecte.

Hidratarea pe timpul verii nu se rezumă doar la a bea lichide suficiente, ci și la conținutul acestora în electroliți și minerale. Peste 20% din hidratare se datorează alimentelor consumate zilnic și aici mă refer la fructele și legumele bogate în apă și electroliți, pe lângă mineralele și multivitaminele bine cunoscute.

Cele mai bogate alimente în acești nutrienți și apă sunt:

- castravetele care conține 90% apă și vitaminele C și K precum și minerale ca K, Mn, Si, Mg, pe lângă abundența de fibre și sărăcia în calorii, fiind de asemenea util și în diete;
- ardeul gras care conține și el peste 90% apă, dar și mai multă vitamina C, chiar ca și portocala, fiind și o minunată sursă de betacaroten ;
- roșiile care sunt bogate în antioxidanți precum licopenul și în vitaminele A și C;
- pepenele verde și galben care are în compoziție de peste 90% apă și electroliți precum K și Mg;
- citricele bogate în vitamina C, electroliți;
- iaurtul cu un conținut ridicat în apă și electroliți precum K, Ca și Na.

ȘTIAȚI CĂ...

Vara aduce **bucurii**, dar și **provocări** pentru sănătatea noastră!



Expunerea la soare poate cauza arsuri și insolații.



Hidratarea corectă previne deshidratarea și oboseala.



Alimentația echilibrată, bogată în apă și electroliți, susține organismul.



Atenție la alimentele și apa contaminate pentru a evita enterocolitele.



Mușcăturile de insecte pot cauza reacții neplăcute. Folosește repelent!



Protecția solară și hainele potrivite te ajută să te bucuri de vară în siguranță.



Hidratarea zilnică este esențială: bea apă regulat, în înghițturi mici, pe parcursul întregii zile!



Ghid de sănătate pentru sezonul cald

Deshidratarea se manifestă prin dureri de cap, oboseală persistentă și crampe musculare. Este recomandată hidratarea pe parcursul zilei chiar și în absența senzației de sete, iar în timpul zilelor caniculare sau în cazul activităților fizice intense se recomandă suplimentarea cu electroliți mai ales Mg și K necesari refacerii echilibrului hidroelectrolitic al corpului.

Enterocolitele de vară sunt cauzate de temperaturile crescute și de consumul alimentelor și apei contaminate. Se caracterizează prin simptome precum greață, vărsături și diaree însoțite de crampe abdominale, fenomenele digestive apărând mai precoce la copiii mici și la vârstnici. Spălarea legumelor și fructelor cu apă multă precum și cu soluții bio speciale pentru îndepărtarea pesticidelor de pe suprafața lor și păstrarea alimentelor în condiții adecvate, la temperaturi scăzute și în locuri răcoroase sunt principalele metode preventive pentru evitarea enterocolitelor.

Mușcăturile de insecte – țânțari, căpușe, furnici pot cauza disconfort prin reacțiile locale neplăcute pe piele. Se recomandă aplicarea corectă a repelenților locali topici și purtarea hainelor care să acopere zonele corporale care vin în contact cu vegetația deasă precum și verificarea atentă a pielii după plimbările în natură.

Insolația poate provoca stări de oboseală, dureri de cap intense, confuzie și chiar pierderea cunoștinței. Trebuie evitată expunerea la soare în orele de vârf, este necesară hidratarea corectă și suficientă și petrecerea cât mai îndelungată a timpului în locuri cât mai răcoroase precum și folosirea cremelor de protecție solară cu SPF între 30-50 în funcție de fototipul pielii și de vârstă, copiii mici și bătrânii fiind cei mai sensibili. Post expunere la soare este foarte importantă îngrijirea pielii cu lapte special de corp sau emulsii hidratante, calmante și reparatoare care ajută la refacerea barierei cutanate a corpului. Ele trebuie să aibă în compoziție pantenol, aloe vera sau glicerină.

Hidratarea zilnică trebuie să fie făcută obligatoriu cu înghițturi mici, câte 1 pahar de apă la cel puțin o oră interval, pahar care nu trebuie băut tot odată pe nerăsuflate.

În ceea ce privește prevenirea îmbătrânirii premature cutanate pielea noastră are nevoie de surse constante de vitamina E și seleniu pentru susținerea reparării accelerate și acțiunea antioxidantă, vitamina C pentru sinteza collagenului și elasticitatea cutanată și acizii grași omega 3 și 6 pentru întărirea barierei cutanate prevenind astfel uscarea și descumarea pielii și apariția petelor pigmentare.

Până la urmă, sănătatea nu se construiește din gesturi radicale făcute pentru câteva zile, ci din alegeri mici și repetate constant. Iar modul în care alegem să consumăm zahărul poate deveni una dintre acele alegeri simple care, în timp, fac o diferență importantă pentru corpul și starea noastră de bine.

Va urma

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist
Medicină de Familie



Ce este cortizolul, așadar?

Cortizolul este hormonul produs de suprarenale, glandele mici situate deasupra rinichilor. Deși este numit „hormonul stresului” acesta ne ajută să supraviețuim și să funcționăm.

Dimineața cortizolul crește natural, trezindu-ne și dându-ne energie, pregătindu-ne pentru o nouă zi, urmând ca apoi către seară să scadă treptat atingând în jurul orei 20 nivelul cel mai mic, semnalându-ne că e timpul să dormim. Acesta constituie **ritmul circadian al cortizolului**, însemnând **dimineața creștere** - energie, concentrare și trezire și **scădere seara** - somn și regenerare.

Stresul acut înseamnă răspunsul de adaptare pe termen scurt al organismului la diverse evenimente tensionate, însă **stresul cronic** înseamnă incapacitatea organismului de a mai gestiona triggerii, cortizolul rămânând crescut constant, păstrând corpul în tensiune și presiune continuă, activându-se modul de supraviețuire al corpului.



Cortizolul și somnul sunt într-o relație bidirecțională, un nivel al acestuia ridicat împiedicând un somn odihnitor și benefic, iar pe de altă parte somnul insuficient și slab calitativ crescând și mai mult nivelul cortizolului. Studiile ne demonstrează faptul că doar o singură noapte cu somn mai puțin de 6 ore crește cortizolul cu până la 45% a doua zi, efectele acumulându-se cu cât se adună mai multe nopți de nesomn.

SOMNUL este deosebit de important pentru organism pentru că doar în timpul somnului acesta se regenerează, se repară și se reechilibrează, somnul fiind singurul instrument de curățare a corpului

uman de betaamiloizii care se acumulează zilnic formând adevărate plăci de amiloid la nivelul neuronilor împiedicând pe termen lung sinaptarea lor corectă și eficientă, rezultatul fiind declinul cognitiv precoce.

De asemenea studiile arată că somnul sub 6 ore duce pe termen lung la un risc de obezitate cu 55% mai crescut.

În numărul viitor voi prezenta metode practice pentru scăderea cortizolului precum și semnele principale ale creșterii cronice a cortizolului.

Va urma

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist Medicină de Familie

SPECIALITĂȚI MEDICALE DECONTATE LA CLINICA NEW MEDICAL

Clinica New Medical Proiect,
Str. Păcii, nr. 4, Telefon: 0799.950.033

- » **Cardiologie:** Dr. Rusu Maia
- » **Cardiologie pediatrică:** Dr. Arhip Anca
- » **Diabet, nutriție și boli metabolice:** Dr. Mihalache Daiana
- » **Endocrinologie:** Dr. Gațu Alina-Andreea
- » **Psihiatrie:** Dr. Constantin Simona Georgiana, Dr. Rădan Melania, Dr. Elisabeta Lavinia Ștefu

Clinica New Medical Optic Vision,
Str. George Emil Palade, nr. 28, Telefon 0772.007.949

- » **Oftalmologie:** Dr. Stan Patricia, Dr. Jica Alexandru
- » **Dr. Coleașă Andrei**

Clinica New Medical Proiect,
Str. Victoriei, nr. 1A, Telefon 0775.265.824

- » **Boli infecțioase:** Dr. Damian Elena
- » **Endocrinologie:** Dr. Rotărescu Maria
- » **Medicină internă:** Dr. Neamțu Andrei
- » **Psihiatrie:** Dr. Chițurlea Raluca
- » **Oncologie:** Dr. Negoită Alexandra, Dr. Cîrlan Alexandru, Dr. Ilincescu Adriana
- » **ORL:** Dr. Mihalcea Cătălin Constantin
- » **Ortopedie - Traumatologie:** Dr. Porumb Dragoș, Dr. Vasile Mădălin, Dr. Mihai Dan
- » **Urologie:** Dr. Negoită Alexandru

Chirurgia plastică înseamnă mai mult decât estetică. Înseamnă reconstrucție, funcționalitate și încredere.

În luna iulie, Clinica New Medical oferă pacienților posibilitatea de a beneficia de consultații gratuite în specialitatea Chirurgie Plastică și Microchirurgie Reconstructivă, precum și de o reducere de 50% la intervențiile recomandate în urma evaluării medicale. Campania este susținută de Dr. Paul Ionescu, medic specialist și medic în cadrul Spitalului Universitar de Urgență Militar Central „Dr. Carol Davila”.

În percepția multor persoane, chirurgia plastică este asociată aproape exclusiv cu intervențiile estetice. În realitate, această specialitate medicală are un rol mult mai complex, ocupându-se, atât de reconstrucția țesuturilor afectate de traumatisme, arsuri sau intervenții oncologice, cât și de corectarea unor defecte congenitale sau dobândite care pot influența funcționalitatea și calitatea vieții pacientului.

Dincolo de aspectul estetic, chirurgia plastică urmărește redarea funcției, refacerea echilibrului anatomic și, nu în ultimul rând, recâștigarea încrederii în propria imagine. De multe ori, o intervenție aparent simplă poate avea un impact major asupra confortului fizic și psihic al pacientului.

Înainte oricărei proceduri, consultul de specialitate reprezintă cea mai importantă etapă. Acesta oferă posibilitatea unei evaluări medicale complete, a stabilirii indicației terapeutice și a unei discuții deschise privind

opțiunile disponibile, beneficiile, limitele și rezultatele care pot fi obținute. O decizie informată este întotdeauna primul pas către un rezultat reușit.

În luna iulie, pacienții au posibilitatea de a beneficia de această evaluare în condiții avantajoase. **Dr. Paul Ionescu, medic specialist în Chirurgie Plastică și Microchirurgie Reconstructivă și medic în cadrul Spitalului Universitar de Urgență Militar Central „Dr. Carol Davila”, va acorda consultații gratuite în cadrul Clinicii New Medical Proiect.**

Totodată, pe parcursul lunii iulie, pacienții care necesită tratament chirurgical pot beneficia de o **reducere de 50% la intervenții**, în condițiile stabilite în urma consultului de specialitate.

Dacă aveți în vedere o intervenție reconstructivă sau estetică, ori doriți



doar o opinie medicală avizată, această campanie reprezintă o oportunitate de a discuta direct cu un medic specialist și de a primi informațiile necesare pentru alegerea celei mai potrivite soluții.

Programările se fac telefonic sau la recepția clinicii:

Cartier Orizont, Str. Nicu Constantinescu nr. 1, Telefon: 0771 561 802, 0238 730 627.

REDACTIA

Consultații urologice decontate prin CAS

Începând cu luna iulie, **Dr. Negoită Alexandru, medic specialist Urologie**, oferă consultații gratuite pe baza biletului de trimitere la Clinica New Medical Victoriei, în contract cu Casa de Asigurări de Sănătate.

Pacienții pot beneficia, de asemenea, de: consultații urologice; ecografii de pelvis; montare sondă urinară.

Programări: 0775 265 824 | 0772 153 310

Clinica New Medical Victoriei

Str. Victoriei nr. 1A (până în Maternitatea Buzău)



Echipa redacțională:

Redactor-șef Daniel Dobref;

Redactor Marius Stoian;

Redactor Iulian Cadulencu;

Redactor Sandu Popa;

Tehnoredactare computerizată

Iulian Cadulencu

Opiniile și părerile exprimate în articolele publicate sub semnătura autorilor au caracter strict personal și nu angajează în vreun fel răspunderea editorului sau a redacției.

Copyright: este autorizată orice reproducere, fără a percepe taxe, cu condiția indicării cu exactitate a numărului și a datei apariției publicației.

Clinica NEW MEDICAL PROIECT

Telefon: 0772.153.310 Telefon fix: 0338.101.164

E-mail: newmedicalproiect@gmail.com /

office@newmedical.ro

https://www.newmedical.ro/

ISSN 3008 - 6043, ISSN-L 3008 - 6043