MEDICINĂ FĂCUTĂ CU SUFLETUL!

New Medical Buzău

NewMedical

sursa dumneavoastră principală de ştiri profesionale din domeniul sănătăţii

Anul 2, nr.11, OCTOMBRIE 2024

Apariţie lunară, distribuire gratuită

CUPON DE FIDELITATE

Sănătatea ta contează pentru noi!

Clinica New Medical îţi oferă o reducere de 20% la toate analizele medicale efectuate în laboratorul nostru propriu.

Foloseşte cuponul nostru de reducere şi beneficiază de analize medicale precise şi de încredere la un preţ redus.

Programări la telefon: 0772.153.310

NewMedical

20 % Reducere

CUPON DE FIDELITATE

Sănătatea ta contează pentru noi!

Beneficiază de o Reducere de 15% la Consultaţiile Medicale oferite de Clinica New Medical Proiect!

Pentru sănătatea şi bunăstarea familiei tale, New Medical îţi oferă acum o reducere de 15% la toate consultaţiile şi investigaţiile medicale. Utilizează cuponul nostru de reducere şi profită de serviciii medicale de calitate la un preţ avantajos.

Programări la telefon: 0772.153.310

NewMedical

15 % Reducere

CUPON DE GRATUITATE

Sănătatea ta contează pentru noi!

Clinica New Medical îţi oferă un EKG gratuit fără interpretare) pentru a-ţi monitoriza sănătatea inimii.

Profită de această ofertă exclusivă şi asigură-te că inima ta este în cea mai bună formă!

Programări la telefon: 0772.153.310

NewMedical

100 % Reducere

Sindromul de intestin iritabil

Dr. Neamţu Andrei,
Medic specialist
Medicină Internă

O mare parte din pacienţii care ajung la consultaţii în cabinetul meu, vin cu probleme digestive. Se estimează că aproximativ 5% din populaţia adultă prezintă simptome de intestin iritabil, două treimi dintre aceştia fiind femei.

Ce este intestinul iritabil? Care sunt factorii care îl declanşează? Cum se manifestă? Cum poate fi tratat şi, mai ales, prevenit?

Intestinul iritabil este definit ca fiind o afecţiune cronică, cu durată de mai mult de trei luni, ce se manifestă prin disconfort sau dureri abdominale asociate cu constipaţie, diaree sau alternanţa constipaţie-diaree. Unii pacienţi pot prezenta şi alte simptome asociate, cum ar fi: arsuri în capul pieptului, dureri în piept, durere de cap, oboseală, astenie, dureri de muşchi, anxietate sau depresie.

Principalele mecanisme care duc la apariţia intestinului iritabil sunt:

- Mişcări intestinale lente în cazul acelor pacienţi la care predomină constipaţia sau de la cei cu diaree;
- Sensibilitatea crescută la stimulii normali cum ar fi gazele din intestin;
- Inflamaţie la nivelul intestinului datorată alimentaţiei inadecvate, tratamentelor cu antibiotice sau infecţii digestive. Toate acestea pot duce la tulburarea florei intestinale normale şi dezvoltarea bacteriilor care fermentează, de aici rezultând şi balonarea;
- Un factor important îl reprezintă starea psihică. Peste 50% dintre pacienţii cu intestin iritabil care vin la medic au depresie sau anxietate nediagnosticate şi netratate. Aceste afecţiuni pot afecta percepţia sau reacţia pacientului la boală şi disconfort minim abdominal. De asemenea, stresul cronic poate altera percepţia durerii şi mişcările intestinului chiar de la nivelul creierului şi al măduvei spinării.

Durerea este de obicei în partea de jos a abdomenului, ca o crampă, este asociat cu modificarea frecvenţei sau a consistenţei scaunelor şi poate fi ameliorat sau înrăutăţit după scaun. În mod normal, aceste manifestări nu ar trebui să se manifeste noaptea sau să trezească pacientul din somn.

Când să ne facem griji în privinţa simptomelor şi să mergem cât mai curând la medic?

- Dacă simptomele au început brusc, în special la pacienţii peste 45 de ani şi la cei care au o rudă de gradul 1 (părinţi, fraţi) cu tumori digestive.
- Dacă diareea se manifestă şi pe timpul nopţii, constipaţia se agravează, apare o scădere în greutate inexplicabilă, febră, scaune cu sânge roşu sau negre ca păcura (sânge digerat).
- Dacă simptomele nu se ameliorează după minim 2-4 săptămâni de regim alimentar adecvat şi tratament.

Măsurile pe care le putem lua pentru a ameliora suferinţa ţin în mare parte de schimbarea stilului de viaţă.

Având în vedere că sistemul nervos central (creierul şi măduva spinării) sunt strâns conectate cu sistemul nervos intestinal (un fel de creier al tubului digestiv), odihna, evitarea stresului şi exerciţiul fizic, toate sunt benefice în intestinul iritabil şi nu numai.

O altă măsură, cel puţin la fel de importantă, este alimentaţia corectă. Evitarea alimentelor picante, bogate în grăsimi, prăjite, picante, cafea, alcool, lactatelor la cei cu intoleranţă la produsele din lapte, precum şi a legumelor şi fructelor care pot fermenta (mere, pere, prune, miere, pepene verde, stafide, ceapă, usturoi, sparanghel, pâine, paste, cereale, linte, fasole, mazăre, varză, soia). Restricţia acestor alimente timp de 2-4 săptămâni ameliorează simptomele la peste 50% dintre pacienţii la care balonarea şi durerea abdominală predomină. Dacă după acest interval de o lună în care s-au respectat indicaţiile de mai sus, simptomele nu se ameliorează sau chiar se agravează, este necesară o evaluare la medicul de familie, gastroenterolog sau internist.

INTERVIU. Dr. Lavinia Ștefu, medic psihiatru

„Viața e o clipă!” De ce a crescut numărul pacienților în ultimii ani?

26 septembrie 2022
Andreea Zaleschi

Acum doi ani, interviul cu Dr. Lavinia Ștefu, medic psihiatru, a fost publicat pentru prima dată în ziarul Șansa Buzoiană (26 septembrie 2022) și a fost realizat de jurnalista Andreea Zaleschi, captând atenția cititorilor prin perspectiva sa profundă asupra sănătății mintale și a provocărilor din domeniul psihiatriei. Dr. Ștefu parte a echipei noastre de la clinica New Medical continuă să ofere sprijin și îndrumare pacienților noștri. În paginile publicației noastre, acest interviu va fi republicat în mai multe numere, oferind ocazia cititorilor să redescopere reflecțiile și experiențele unui profesionist devotat, pentru care „viața e o clipă” și fiecare moment contează.

Prima sa opțiune a fost medicina de familie, iar o bună perioadă de timp a studiat pentru a putea profesa într-un astfel de cabinet. În final, a ales să-și îndrepte atenția către oamenii cu probleme sufletești, pe care îi ajută să-și depășească fricile, anxietățile și alte stări ce lasă urme adânci asupra psihicului.

Dr. Lavinia Ștefu a studiat la Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu Mureș. În 2014 și-a început activitatea ca medic specialist în cadrul Spitalului de Psihiatrie și pentru Măsuri de Siguranță Săpoca, iar din 2019 este medic primar în cadrul aceleiași instituții medicale. Ne-a povestit momentul în care și-a schimbat opțiunea, alegând din instinct și „impulsiv” psihiatrie, rezonând cu oamenii, empatizând cu aceștia și, mai ales, înțelegând experiențele lor de viață, durerea prin care trec și încercând să contribuie la refacerea sănătății lor. Consideră că ***„orice se poate rezolva, totul e să vrei”***, și, dacă este ceva ce a învățat-o această meserie este că „viața e o clipă”.

Reporter: ***Doamnă doctor, de ce această specializare - psihiatrie?***

Dr. Lavinia Ștefu: *Prima mea opțiune a fost medicina de familie. Am zis că merg pe medicină de familie: consult oameni, îi întreb cum se simt, ce îi doare, le scriu o rețetă. Ideea era să merg la rezidențiat pe medicină de familie. Am făcut doi ani, apoi am realizat că nu mi se potrivește, că această specialitate nu era ceea ce îmi doream eu. Între timp, am făcut niște cursuri antidrog, cu Fundația DEHOOP din Olanda. Finalizez acele cursuri și mă gândesc eu cum ar fi să-mi dau din nou rezidențiatul, dar pe psihiatrie. Văzând implicațiile acestei fundații în rezolvarea cazurilor de adicție, m-a făcut să-mi doresc să ajut cumva, să contribui și eu cu ceva la însănătoșirea oamenilor. Zis și făcut. Am dat rezidențiatul pe psihiatrie. În primul an, în afară de Xanax și Rivotril, nu știam altceva. În al doilea an, a trebuit să fac gărzi și am învățat mai multe despre această specialitate. „Am furat” meserie, vorba aceea: „Teoria ca teoria, dar practica ne omoară.” Însă acel curs m-a determinat, m-a ajutat să-mi găsesc drumul.*

Reporter: ***Ce calități trebuie să aibă un medic psihiatru?***

Dr. Lavinia Ștefu*: Diplomație, dar asta se aplică la general, în orice caz, ca medic, ca profesionist. Fiindcă orice cuvânt îl pot simți într-un anumit fel, tonalitatea, felul în care spui lucrurile, cuvinte care în mod normal nu ne-ar atrage atenția sau nu ne-ar afecta. Nu știu, eu nu mă regăsesc ca având calități anume, eu sunt așa cum sunt eu, cum sunt în viața de zi cu zi, așa sunt și la muncă. Câteodată sunt mai impulsivă pentru că situația mi-o cere, însă indiferent, păstrez diplomația pentru a rezolva problema respectivă. În mare parte,* ***în această meserie trebuie să ai foarte mare răbdare pentru că lucrezi cu persoane care au probleme psihice****. Și noi suntem oameni și se poate întâmpla uneori să ne mai pierdem răbdarea, dar justificat. De asemenea, trebuie să fii calm. Să empatizezi și să vorbești la fel cu orice om care vine la tine. Cred că, pentru un psihiatru, cea mai mare calitate este empatia. Mă gândesc că pe aceasta o am ca om, în primul rând, nu ca și medic. În viața de zi cu zi nu mi-a lipsit empatia, am înțeles că orice problemă este validă, chiar dacă poate ție nu ți se pare și tu ai o altă părere, dar durerea e subiectivă, tristețea e subiectivă, omul are dreptate. Chiar dacă ție nu ți se pare asta, doar el știe ce simte acolo și asta e ceva valid.*

Reporter: ***Care sunt patologiile pe care le întâlniți la pacienții dvs.? Sunt anumite patologii unde se poate vedea o creștere sau o scădere?***

Dr. Lavinia Ștefu: *De scădere a patologiilor și a numărului de pacienți internați nu poate fi vorba. Foarte mulți pacienți vin cu tulburări de comportament datorate consumului abuziv de etanol, depresii acutizate, schizofrenii, tulburări afective bipolare, tulburări de personalitate. Însă la noi primează consumul abuziv de etanol. De la an la an sunt din ce în ce mai mulți pacienți cu probleme psihice. Sunt colegi de-ai mei mai în vârstă care au prins și alte vremuri și povesteau că nu erau atât de mulți pacienți cu patologie psihiatrică câți sunt astăzi. Nu știu de ce era neapărat așa, dar și faptul că acum este mai mediatizată partea asta de mental health contează. Important este că acum toată lumea are acces la informație. Lumea a început din ce în ce mai mult să conștientizeze importanța sănătății mintale.*

(urmare în numărul viitor)

Sfaturi de la medicii noștri

De ce este important să nu ignorăm controalele periodice?

Preocuparea pentru sănătatea voastră este prioritatea noastră principală. În calitate de manager general al Clinicii New Medical, simt că este de datoria mea să subliniez cât de important este să nu neglijați controalele medicale periodice. Chiar dacă viața de zi cu zi este aglomerată, iar timpul pare că nu ne ajunge niciodată, un simplu control de rutină poate avea un impact enorm asupra bunăstării voastre pe termen lung.

Adesea, avem tendința de a amâna vizita la medic până în momentul în care simțim că ceva nu este în regulă. Totuși, multe afecțiuni nu prezintă simptome vizibile în fazele inițiale, iar prevenția devine astfel esențială. Cu cât descoperim mai devreme o problemă de sănătate, cu atât cresc șansele de tratament eficient și de recuperare completă.

Screening-ul, un aliat puternic pentru sănătate

La clinicile noastre, ne concentrăm pe importanța controalelor regulate, pentru că știm cât de mult pot face diferența. Vă voi oferi câteva exemple simple:

• Diabetul: Acesta poate apărea fără semnale de avertizare, dar testele de rutină pentru glicemie ne permit să-l depistăm devreme. Astfel, pacienții pot face schimbări în stilul de viață și pot evita complicațiile pe termen lung.

• Bolile cardiovasculare: Măsurarea tensiunii arteriale și analizele de sânge sunt ușor de realizat, dar pot preveni complicații serioase, cum ar fi atacurile de cord sau accidentele vasculare.

• Cancerul: Depistarea precoce este esențială. Screening-urile, cum ar fi mamografiile sau testele Papanicolau, pot face diferența între un tratament simplu și o luptă mai dificilă.

Prevenția este mai mult decât un control: este un gest de grijă față de voi înșivă și cei dragi

În calitate de manager, dar și de om, vă încurajez să priviți prevenția ca pe o investiție în voi înșivă. Printr-o programare simplă la medic, ne putem asigura că sunteți pe drumul cel bun în ceea ce privește sănătatea voastră. Și nu este vorba doar despre sănătatea fizică, ci și despre liniștea voastră sufletească. Nu există sentiment mai liniștitor decât să știi că ai grijă de corpul tău și că faci tot ce este necesar pentru a rămâne sănătos.

La clinicile noastre, medicii sunt aici să vă ajute, să răspundă la întrebări și să ofere sfaturi personalizate. Ne dorim ca fiecare pacient care ne trece pragul să simtă că este pe mâini bune, iar noi suntem aici pentru a vă ghida în acest drum către o viață mai sănătoasă.

Vă rog, nu amânați acele controale care pot face diferența. Sănătatea este cel mai de preț dar pe care îl aveți, iar noi suntem aici să vă ajutăm să îl protejați. Programați-vă un control, chiar și doar pentru a verifica că totul este în regulă. ***Să ne vedem mai des pentru prevenție și mai rar pentru tratamente!***

Daniel-Mihai Dobref,
manager general Clinica New Medical

SPECIALITĂȚI MEDICALE DECONTATE LA CLINICA NEW MEDICAL

Clinica New Medical Proiect,
Str. Păcii, nr. 4, Telefon: 0338.401.490

» **Cardiologie:** Dr. Rusu Maia
» **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 Proiect,
Str. Victoriei, nr. 1A,Telefon 0338.401.656

» **Boli infecțioase:** Dr. Damian Elena
» **Medicină internă:** Dr. Neamțu Andrei
» **Psihiatrie:** Dr. Chițurlea Raluca

Clinica New Medical Optic Vision,
Str. George Emil Palade, nr. 28,Telefon 0338.401.656

» **Oftalmologie:** Dr. Stan Patricia

Cum facem diferența între răceală, gripă și infecție cu virusul Sars COV2

Sezonul rece teoretic este la început, dar se pare că vremea rece și capricioasă revine în prima lună de toamnă. Organismul uman este permanent expus unei multitudini de virusuri și bacterii, dar paradoxal nu frigul este cauza propriu-zisă a infecțiilor respiratorii de tract respirator superior notate prescurtat ***IACRS***. Motivul ar fi timpul petrecut în spații aglomerate și închise, supraîncălzite (temperatura optimă la birou sau acasă este de 21-22 grade Celsius), favorizându-se astfel transmiterea virusurilor cu ușurință. Iar cât despre gripă, aceasta se răspândește cel mai mult la cei mici și vârstnici peste 65 ani, incidența acestor afecțiuni virale fiind mai mare.

Răcelile frecvente sunt inevitabile la copiii care intră în colectivitate însemnând procesul firesc de dezvoltare a imunității, în schimb bunicii care îi îngrijesc pot face uneori forme mai severe de boală respiratorie datorită comorbidităților asociate.

Un prim element ce face diferența între aceste trei afecțiuni este că gripa are debutul mai zgomotos și că în cazul răcelii simptomele se instalează treptat, pe când în gripă apar mult mai rapid. În cazul COVID simptomele apar gradual ca la răceală, însă tabloul clinic se aseamănă cel mai mult cu cel al gripei, respectiv, tuse, stare alterată cu febră și dificultăți respiratorii.

Ce diferențiază cel mai mult aceste trei afecțiuni sunt tulburările gastrointestinale, pierderea gustului și mirosului în cazul COVID 19, durerile de cap în gripă și secrețiile nazale abundente în răceală.

Vă prezint mai jos diferențele între aceste trei afecțiuni virale și cum puteți să le recunoașteți.

Dr. COMĂNESCU ELENA,
medic specialist Medicina de familie

Simptome	Răceală	Gripă	Covid-19
Perioada de incubație	1-3 zile	1-4 zile	2-14 zile
Febră	Rareori	Aproape întotdeauna 37.8 - 39 °C, dar și mai mare	Frecvent ridicată, peste 38 °C
Tuse	Frecvent formă ușoară sau moderată	Frecvent de obicei, seacă	Frecvent seacă și persistentă
Dificultăți de respirație	Rareori	Uneori	Frecvent
Dureri în tot corpul	Rareori	Aproape întotdeauna frecvent, formă severă	Uneori
Secreții nazale	Frecvent	Uneori	Uneori
Nas înfundat	Frecvent	Uneori	Uneori
Strănut	Frecvent	Rareori	Rareori
Dureri în gât	Frecvent	Uneori	Uneori
Durere de cap	Rareori în general, ușoară	Aproape întotdeauna deseori, însoțită de dureri oculare	Uneori
Pierderea apetitului	Uneori	Frecvent	Uneori
Presiune toracică	Rareori	Uneori	Uneori
Frisoane	Rareori	Aproape întotdeauna	Uneori
Pierderea simțurilor mirosului și gustului	Rareori	Rareori	Uneori

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.

NewMedical

Echipa redacțională:
Redactor-șef Daniel Dobref;
Redactor Marius Stoian;
Redactor Iulian Cadulencu;
Redactor Sandu Popa;
Tehnoredactare computerizată
Iulian Cadulencu

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