

IULIE 2015

info life⁶¹

www.medlife.ro



dosar medical

Plan de vară pentru sănătatea ta



**TOATĂ DRAGOSTEA
ȘI CĂLDURA LUMII**

Maternitatea MedLife Grivița

Cu peste 17.000 de copii veniți pe lume în maternitățile MedLife, suntem sistemul medical privat cu cea mai mare experiență în nașteri. Și tot ce știm despre medicină și oameni îți stă la dispoziție, pentru ca primul moment - și toate cele ce vin după el... - alături de puiul tău să fie unul desăvârșit.

Call center: 021 9646
www.medlife.ro

SISTEMUL
MEDICAL  **MedLife**



DOSAR MEDICAL

Plan de vară
pentru
sănătatea ta

pag. 10

EDITORIAL

Vara stării noastre de bine

Dacă sănătatea noastră ar avea anotimpuri, atunci vară ar fi când ne-ar fi cel mai bine. Și pe bună dreptate, căci, dacă ar fi să luăm în calcul doar lucrurile cele mai simple, pare că vara ne e cel mai la îndemână viața bună.

După primăvară – minunata, dar capricioasa primăvară – am trecut peste hopul asteniei, cu toate neplăcerile pe care le presupune adaptarea la schimbarea de sezon. Acum, vara, avem de partea noastră vremea mai așezată, mai însorită și mai caldă, precum și zilele mai lungi decât în oricare alt anotimp. Iar lumina și căldura cu care ne răsfățăm din plin soarele în această perioadă a anului înseamnă pentru noi o stare mai bună. Psihic, în primul rând, căci avem tendința de a fi mai optimiști și mai plini de viață. (De altfel, există tot felul de cercetări și de experimente care dovedesc efectele bune ale soarelui asupra psihicului uman, prin stimularea producerii unor substanțe în organismul nostru: vitamina D, endorfine – „hormonii fericii” și altele.) Apoi, natura este mai ispititoare ca oricând. Atât de ispititoare, încât ne ademenește să renunțăm de bunăvoie - câteva ore sau un timp - la televizor ori la tehnologie, pentru a ne plimba sau a face sport în parc, pentru a face picnicuri ori drumeții sau pentru a sta la plajă. Vara trezește, cumva, în noi dorința de a sta cât mai mult în sânul naturii și cât mai aproape de pământ, ca să simțim viața și să ne umplem retina de verde și plămâni de aer proaspăt.

Tot vara, avem de partea noastră oferta generoasă de fructe și de legume de sezon. De sezon, adică multe șanse pentru noi să mâncăm acele fructe și legume proaspete și încă pline de energia pe care o adună atunci când se află în grădină ori în livadă. Ni se oferă acum, deci, și șansa de a ne hrăni cu adevărat. Și cu ce delectare pentru papile!

Dacă ne gândim numai puțin la toate acele lucruri pe care ni le oferă natura în acest anotimp, am putea ajunge ușor la concluzia că vara este perioada perfectă din an când am putea să ne alcătuim și să urmăm cu succes un plan închinat sănătății noastre.

Mai rămâne doar să ne luăm o vacanță și să ne aflăm într-un loc unde să fim aproape de natură și întreg Universul nu va face decât să completeze împreună cu Vara pentru a ne regăsi și cultiva starea de bine.

Lectură plăcută!

Ana-Maria Niță

COLEGIUL REDACȚIONAL:

Coordonator proiect: **Ina Bădărău**
 Editor: **Ana-Maria Niță**
 Consultant editorial: **Dr. Andreea Sava**
 Grafică: **Ioan Octavian Niculescu**
 Corectură: **www.corectura.ro**

Revista a fost realizată cu sprijinul:

Dr. Mircea Andriescu, coordonatorul Secției de chirurgie a Spitalului de Pediatrie MedLife

Dr. Ioana Brânzan, medic primar dermatolog, Hyperclinica Genesys MedLife

Dr. Claudia Drăghita, medic specialist oftalmolog, Hyperclinica MedLife Titan

Dr. Mihaela Herescu, medic primar pediatru în cadrul Hyperclinicii MedLife Băneasa

Dr. Greta Niță, medic primar medicina muncii, doctor în Medicină homeopatie, MedLife Grivița și Băneasa și MedLife Floreasca Park

Dr. Diana Petrache, medic specialist dermato-venerologie în cadrul Hyperclinicii MedLife Unirea

Dr. Alin Popescu, medic primar medicină sportivă, Hyperclinicile MedLife Favorit, Grivița și Unirii, Spitalul de Ortopedie și Chirurgie Plastică MedLife

Dr. Bogdan Stănescu, medic primar chirurgie endocrină în cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița, Life Memorial Hospital și al Spitalului de Pediatrie MedLife

Dr. Mihaela Steriu, medic primar obstetrică-ginecologie, Centrul de Medicină Materno-Fetală și de Reproducere Umană MedLife din cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița

Dr. Alexandrina Tatu, medic primar cardiolog în cadrul Life Memorial Hospital

Dr. Alexandra Tîfor, nutriționist în cadrul Hyperclinicii MedLife Genesys

Dr. Emil Drăgan Țeicu, medic specialist medicină internă, Hyperclinica Genesys MedLife

Dr. Mihaela Vasilescu, medic specialist obstetrică-ginecologie, Hyperclinica MedLife Grivița

Redistribuirea revistei, reproducerea textelor sau a imaginilor din această revistă sunt posibile numai cu acordul MedLife.



NOUTĂȚI SERVICII 6
DOTĂRI 12

Cele mai importante știri referitoare la serviciile, promoțiile, dotările MedLife, precum și cele mai importante informații despre participarea MedLife la Programul Național de Fertilizare in vitro.



POVEȘTEA TA 18

Lili T. s-a confruntat cu o problemă care i-a afectat viața pe mai multe planuri: pierderile involuntare de urină (incontinența urinară). Viața ei a reintrat în normal la scurt timp după procedurile cu laserul Fotona, care au avut rezultate excelente.



INTERVIU 22

Am discutat cu medicul Mircea Andriescu, coordonatorul Secției de chirurgie din cadrul Spitalului de Pediatrie MedLife despre organizarea secției, precum și despre echipa de profesioniști care realizează intervențiile chirurgicale. Dr. Andriescu ne-a dezvăluit și câteva dintre gândurile lui pentru viitor.



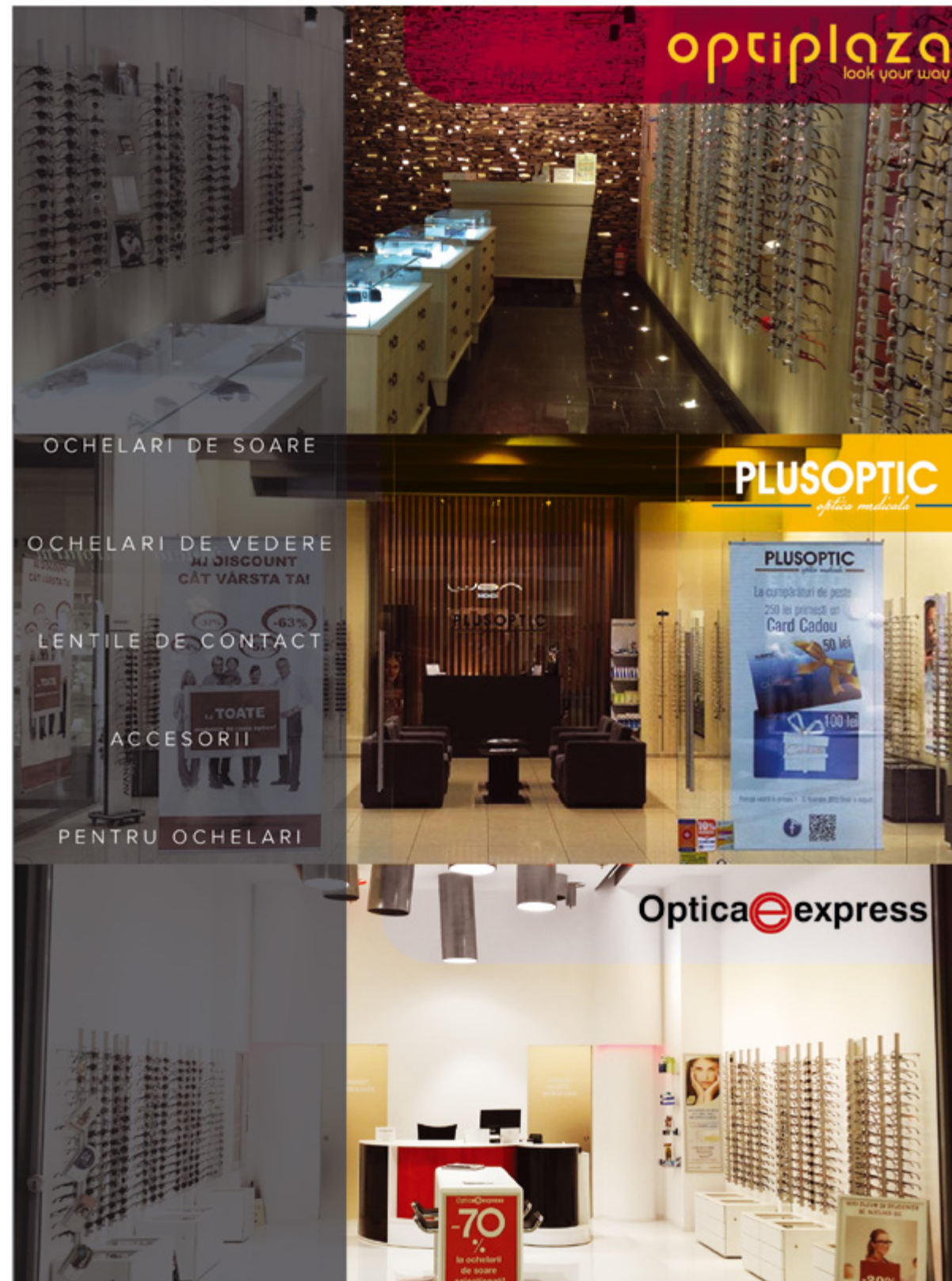
UTILE 26

Homeopatia este o soluție terapeutică în perioadele delicate (sarcină) ori în situațiile critice (rezistență la antibiotice, incapacitate hepatică, ineficiențe, reacții secundare periculoase la medicamentele clasice, carențe nutriționale).



ÎNTREBĂRILE TALE 28

Citiți: la ce interval se fac ecografiile în sarcină și ce teste sunt recomandate pentru depistarea eventualelor malformații ale fătului, cum se pune corect diagnosticul de apendicită, în ce condiții se poate face epilarea definitivă.



*Conform informațiilor extrase din bazele de date MedLife, administrate de Total Soft, furnizor al soluției software MedLife, la 1 ianuarie 2015.

MATERNITATEA MEDLIFE GENESYS

6 ani și 2.000 de bebeluși

Pe 27 iunie, la ora 18:15, în Maternitatea MedLife Genesys din Arad s-a născut bebelușul cu numărul 2.000. Numele lui este Trif David Paul și este primul copil al familiei Trif. David Paul și mama lui, Simina Trif, au fost externați pe 30 iunie.

În cadrul campaniei prilejuite de acest eveniment aniversar, maternitatea a făcut cadou familiei Trif costurile nașterii.



De asemenea, fiecare gravidă care a încheiat, în perioada 1-30 iunie 2015, un contract de naștere a fost înscrisă automat la tombola prin care se marchează șase ani de activitate a maternității. Câștigătoarele celor șase premii din cadrul tombolei au fost extrase pe 1 iulie și ele sunt:

1. Voiconi Alina Teodora
 - Ședință foto pentru nou-născut, Studio foto Roberta Enache;
2. Trip Marta Cristina
 - Pachet urmărire nou-născut;
3. Isfănescu Maria
 - Voucher Baby Fashion (valoare de 250 de lei);
4. Mot Monica Liliana
 - Pachet dermatocosmetice Bioderma;
5. Dascău Daniela Georgiana
 - Set gentuțe Klorane Bebe;
6. Neamțu Liliana-Dorina
 - Cărucior sport Rio - Kertru.

Paul este bebelușul cu numărul 2000 care a venit pe lume la maternitatea MedLife Arad

HYPERCLINICA MEDLIFE ARAD

Campanie cu scop umanitar

Pe data de 12 iunie, în preajma Zilei Internaționale a Donatorului de Sânge (14 iunie), în cadrul Hyperclinicii MedLife Genesys din Arad a fost organizată campania de donare de sânge "Dăruiește viață". Campania a fost un real succes, un număr mare de persoane prezentându-se pentru a dona sânge. Donatorii care au dorit să-și dubleze gestul de generozitate au fost încurajați să doneze tichetele valorice, primite în urma donării, unor copii din centrele de plasament.



MAI APROAPE DE TINE

Noi centre de recoltare pe harta MedLife

Începând cu luna iunie, MedLife mai are trei centre de recoltare: în Mărăști, pe strada Aurel Vlaicu nr. 10 (aparține de MedLife Cluj, e-mail: office.cluj2@medlife.ro), în Turda, pe Calea Victoriei nr. 102-104, și în Sighetul Marmației, pe bulevardul Independenței, bloc 2, scara B, parter.

Programul de recoltare al centrelor din Turda și din Sighetul Marmației este de luni până vineri, între 7:30 și 15:30. Programări se pot face la adresele de e-mail: office.turda@medlife.ro, respectiv office.sighet@medlife.ro

Din iulie, MedLife Oradea are un centru de recoltare pe bulevardul Republicii nr. 30. Programul de recoltare al centrului din Oradea este de luni până vineri, între orele 7:30 și 15:30. Programări, la adresa de e-mail: office.oradea@medlife.ro

În regiunile centrală și de nord-vest ale țării, grupul MedLife mai are centre de recoltare în următoarele orașe: Cluj-Napoca, Dej, Sibiu, Mediaș, Baia Mare, Satu Mare, Bistrița și Oradea.



HYPERCLINICA MEDLIFE BĂNEASA

Servicii de diabetologie pediatrică

Dr. Maria Mihaiela Mihu, medic primar pediatru, cu supraspecializare în diabet și boli de nutriție și doctor în științe medicale, s-a alăturat echipei MedLife București. Cu o vastă experiență în ceea ce privește îngrijirea copiilor cu diabet, dr. Mihu a primit în 2004, din partea Societății Române de Diabet și Boli de Nutriție, „Premiul național pentru îngrijirea copilului cu diabet”.

Diabetul zaharat de tip 1 (insulinodependent), cel mai întâlnit în rândul copiilor, este o boală autoimună și are un fond genetic. Mecanismele autoimune se declanșează, în multe cazuri, în urma unei infecții virale care duce la modificarea celulelor beta pancreatice, pe care organismul nu le mai recunoaște ca fiind ale lui și le distruge. Când celulele pancreatice sunt distruse în proporție de 80%, încep să apară simptomele specifice diabetului la copil: urinare frecventă și în cantități mari, sete și foame exagerate.

Copilul are nevoi specifice, diferite de cele ale adultului, pentru că este un organism în dezvoltare, și de aceea trebuie tratat separat. Serviciile de diabetologie pediatrică sunt tot mai necesare, în condițiile în care numărul cazurilor de copii cu diabet este în continuă creștere. Din fericire, un copil diagnosticat cu diabet poate avea o viață normală dacă ține cont de indicațiile medicului privind tratamentul (monitorizarea glicemiei și administrarea de insulină), de alimentație și dacă face sport cu regularitate.

MATERNITATEA MEDLIFE EVA

Discounturi la nașterile preferențiale

Viitoarele mămici care aleg să nască la MedLife Eva din Brașov beneficiază de o reducere de 5% din prețul nașterii preferențiale, dacă încheie un contract cu maternitatea până la finalul lunii august. Titularele contractelor vor beneficia și de cursurile Școlii de alăptare, esențiale pentru a oferi nou-născutului un start sănătos în viață. Reducerea se aplică doar contractelor încheiate în primele 25 de săptămâni de sarcină și la plata integrală.



ÎN LUNILE DE VARĂ

PharmaLife este fan protecție UV



În iulie și august, farmaciile PharmaLife susțin nevoile verii prin oferte și pachete speciale la produsele de protecție solară. De asemenea, în funcție de serviciile pe care le accesați ca pacienți ai clinicilor MedLife și de volumul acestora, veți fi răsplătiți cu cadouri în farmaciile PharmaLife. Nu în ultimul rând, aveți 10% reducere la o gamă extinsă și variată de produse. Reducerea se aplică la produse de îngrijire personală pentru adulți și copii, la suplimente alimentare și la alte categorii de produse, pe baza unui voucher prezentat farmacistului. Oferta nu se cumulează cu alte discounturi sau promoții și este valabilă în limita stocului disponibil. Oferta este valabilă în toate farmaciile PharmaLife din București, Arad, Brașov și Constanța.

MEDLIFE BRAȘOV

Reduceri la serviciile de imagistică pediatrică

Până la finalul lunii august, părinții care vor achiziționa pachete de servicii de imagistică pediatrică în cadrul MedLife Brașov vor beneficia de o reducere de 30 de lei, de la 220 de lei la 190 de lei.



HYPERCLINICA MEDLIFE GRIVIȚA

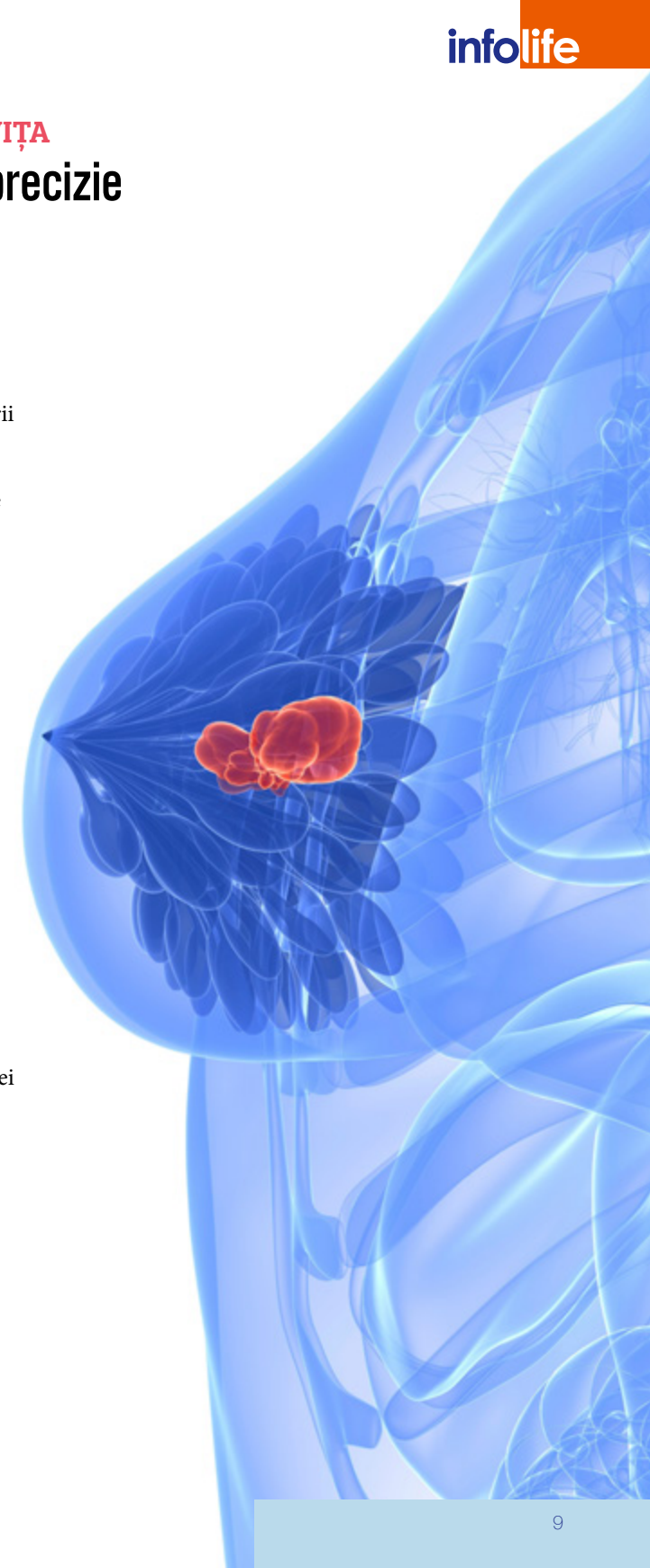
Diagnosticare de mare precizie în cancerul de sân

La Centrul de diagnostic și tratament al patologiei mamare din cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița, există posibilitatea efectuării unor mamografii digitale cu tomosinteză. Investigația, realizată cu ajutorul mamografului digital Selenia Dimensions, permite detecția și diagnosticarea precoce și precisă a tumorilor mamare, chiar și a celor de foarte mici dimensiuni. Datorită preciziei acestui tip de mamografie este redus riscul unor biopsii sau intervenții chirurgicale inutile, precum și probabilitatea reluării investigațiilor.

La Hyperclinica MedLife Grivița sunt disponibile următoarele servicii:

- mamografie digitală unilaterală standard (2D), la prețul de 200 lei;
- mamografie digitală unilaterală 2D + 3D (cu tomosinteză), la prețul de 300 lei;
- mamografie digitală bilaterală 2D + 3D (cu tomosinteză)*, la prețul de 500 lei
- mamografie digitală bilaterală standard (2D), la prețul de 300 lei.

Centrul de diagnostic și tratament al patologiei mamare
Calea Griviței nr. 365, sector 1, București
Call center: 021 9646



Înscrierile pentru Programul național FIV, în desfășurare la MedLife

În luna iunie, MedLife a început înscrierile pentru depunerea dosarelor de către cuplurile infertile care doresc să beneficieze de gratuitatea Programului Național de Fertilizare in vitro, inițiat de Ministerul Sănătății. Dosarele se pot depune la Centrul de Medicină Materno-Fetală și de Reproducere Umană din cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița, în zilele de luni (intervalul 9:00 – 10:00) și marți (intervalul 12:00 – 13:00).

Un cuplu este considerat infertil dacă nu a avut capacitatea de a se reproduce după un an de activitate sexuală fără a folosi mijloace anticoncepționale. De asemenea, sunt considerate infertile cuplurile care fac dovada unor diagnostice de afecțiuni incompatibile cu reproducerea pe cale naturală, stabilite de către un medic specialist în obstetrică-ginecologie, cu competență în tratamentul infertilității cuplului și în reproducerea umană asistată medical.

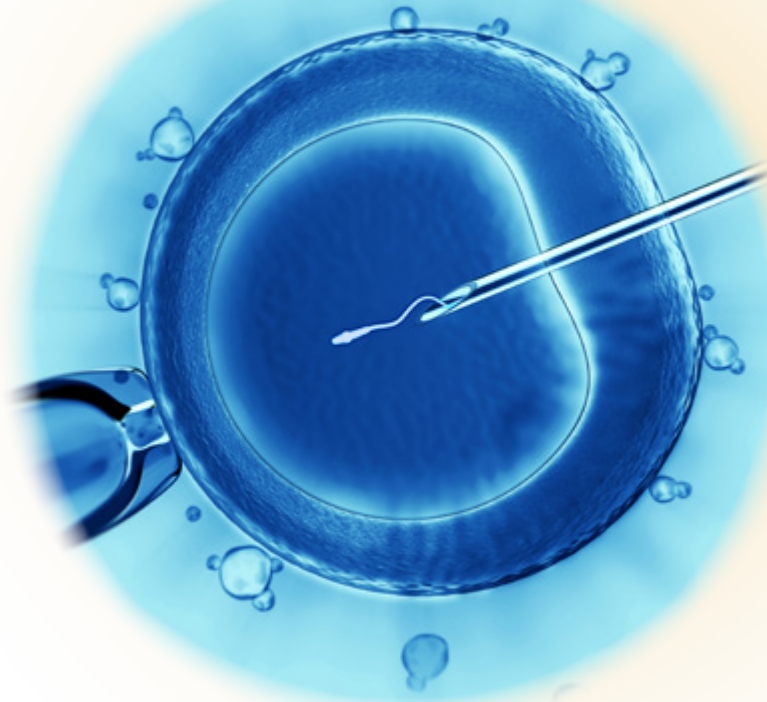
Investigațiile necesare pentru stabilirea diagnosticului de sterilitate sunt următoarele:

- analize uzuale (ambii parteneri): hemoleucograma, APTT, PT, fibrinogen, glicemie, TGO, TGP, uree, creatinina, grup sangvin, Rh, VDRL / RBW, HIV, Ag Hbs, Ac HCV;
- examen de secreție vaginală, examen Chlamidia col, culturi col, examen Ag Mycoplasma și ureaplasma, citologie Babeș-Papanicolau;
- serologie Torch: anticorpi antitoxoplasma (IgG și IgM), anticorpi antirubella IgG, anticorpi antiCMV (IgG și IgM), anticorpi antiChlamidia (IgG, IgA, IgM);
- dozări hormonale: prolactina, TSH, Free T4, ATPO, anticorpi antitiroglobulina, DHEAS, testosteron, AMH;
- spermograma, spermocultura;
- investigații imagistice: ecografie endovaginală/monitorizare ovulație, histerosalpingografie

(HSG) sau laparoscopie exploratorie.

Sunt eligibile pentru includerea în program cuplurile infertile ai căror membri îndeplinesc următoarele condiții:

- au indicație pentru efectuarea procedurii FIV/ET, conform prevederilor anexei nr. IV.10 la prezenta anexă la normele tehnice, care este parte integrantă a acesteia;
- au calitatea de asigurat în conformitate cu prevederile art. 211 alin. (1) din Legea nr. 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății, cu modificările și completările ulterioare;
- doresc să conceapă în cadrul relației obișnuite bărbat-femeie – sunt excluse donarea de ovocite, de spermă sau nașterea cu ajutorul unei mame-surogat;
- vârsta femeii este cuprinsă între 24 și 40 de ani;
- indicele de masă corporală al femeii are valori cuprinse între 20 și 25 (femeia este



normoponderală);

- femeia prezintă o rezervă ovariană în limite normale, probată prin valoarea AMH > 1,1 ng/ml.

Ce conține dosarul de includere în program

- cerere pentru includerea în programul FIV/ET, semnată de membrii cuplului, care va cuprinde, în mod obligatoriu, următoarele date:
 - datele de identificare a membrilor cuplului: numele și prenumele, codul numeric personal, tipul actului de identitate, seria și numărul actului de identitate, data emiterii acestuia și unitatea emitentă;
 - adresa de domiciliu;
 - numărul de telefon mobil;
 - adresa de corespondență;
 - copii după actele de identitate ale membrilor cuplului;
 - adeverințe eliberate de CNAS din care să rezulte calitatea de asigurat în sistemul de asigurări sociale de sănătate a membrilor

- cuplului (documentele originale, emise cu maximum 60 de zile înaintea depunerii dosarului sau orice alte documente care să probeze calitatea de asigurat);
- adeverință medicală eliberată de medicul de familie, din care să rezulte înălțimea, greutatea și indexul de masă corporală al femeii (document emis cu maximum 60 de zile înaintea depunerii dosarului);
- documente medicale din care să rezulte setul minim de investigații efectuate pentru stabilirea diagnosticului, indicației terapeutice și riscurilor medicale în cazul cuplului solicitant;
- un document medical din care să rezulte indicația medicală pentru realizarea procedurii de FIV/ET, eliberat de un medic specialist în obstetrică – ginecologie, cu competență în tratamentul infertilității cuplului și în reproducerea umană asistată medical, emis cu maximum 60 de zile înaintea depunerii dosarului;
- declarație pe proprie răspundere din care să rezulte că solicitanții au depus un singur dosar, la sediul unei singure unități sanitare care derulează programul FIV/ET, și că nu au mai beneficiat de o altă procedură finanțată din bugetul Ministerului Sănătății;
- opis al documentelor dosarului.

Dosarele depuse în decurs de o lună sunt evaluate de către o comisie a unității sanitare care se întrunește în primele cinci zile ale lunii în curs pentru luna precedentă. Rezultatul evaluării dosarului se comunică în scris la adresa de corespondență indicată în cerere. MedLife este reprezentat în acest program de Centrul de Medicină Materno-Fetală și de Reproducere Umană Asistată, condus de asist. univ. dr. Dragoș Albu, medic primar obstetrică-ginecologie. Centrul de Medicină Materno-Fetală și de Reproducere Umană Asistată din cadrul MedLife a apărut ca o consecință a dezvoltării obstetricii și ginecologiei moderne, cuprinzând o echipă multidisciplinară de medici, cadre universitare și doctori în medicină.

CENTRUL MEDICAL MEDLIFE PETROȘANI

Investigații ale sistemului circulator cu ecografii Doppler 3D și 4D

Persoanele care au indicație pentru a face ecografii Doppler pot beneficia, în cadrul Centrului Medical MedLife Petroșani, de performanțele deosebite oferite de ecograful Samsung UGEO H60. El poate fi utilizat pentru investigații din sferile: obstetrică-ginecologie, urologie, cardiologie, flebologie, neurologie, medicină internă, endocrinologie, pediatrie și altele.

UGEO H60 este un ecograf Doppler color 3D/4D care se evidențiază prin rezoluția crescută în 3D/4D și prin performanțele sale în Doppler color și pulsat.

Procesul de diagnosticare este facilitat de ecranul LED de 18.5" și touch screen-ul de 10.1" ale acestui ecograf. Tehnologia LED a monitorului crește semnificativ rezoluția și contrastul imaginii, consumul de energie electrică este mult redus, iar unghiul de vizualizare a imaginii 2D, mărit, comparativ cu monitorul clasic LCD.

Touch screen-ul ecografului UGEO H60 înglobează tehnologia tabletei Samsung Galaxy Tab, cu următoarele specificații:

- 10.1 inch;
- rezoluție HD 1200x800;
- lumina LED;
- unghi de vizualizare: 176°;
- funcție antizgăriere;
- foarte sensibil;
- funcție Multi Touch.



Avantaje prin folosirea dispozitivului:

- permite configurarea și salvarea setărilor preferate în funcție de utilizator sau de modul de operare;
- are opțiune de scanare rapidă QuickScan™;
- permite optimizarea imaginii 2D (TGC) și a spectrului Doppler prin apăsarea unui singur buton;
- este dotat cu o sondă convexă și cu una liniară;
- are opțiunea Power Doppler bidirecțional;
- prezintă sensibilitate crescută în detectarea fluxurilor sangvine mici din vasele periferice;
- prin opțiunea Auto IMT+™ face măsurători de mare finețe la nivelul arterei carotide și diagnostichează riscul de accident vascular cerebral sau de infarct;
- economisește timp și efort din partea medicului.

Centrul Medical Petroșani

Adresă: Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 135
Programări, la telefon: 0753.304.013

Plan de vară pentru sănătatea ta

Fie că ne-am propus să mâncăm mai sănătos pentru că am înțeles că hrana veritabilă este un aliat redutabil contra bolilor, fie că ne-am propus chiar să scăpăm de surplusul de kilograme care ne îngreunează mersul și ne „strică” silueta, vara există condiții optime pentru a face schimbări în sensul dorit. Numai să vrem să ne fie bine. Iar ca să ne ferim de bolile infecțioase – acasă ori în vacanță – să luăm seama la sfaturile de igienă ale medicilor.

A. Plan nutrițional

În perioada caldă ne putem îndrepta – în mod natural sau, în orice caz, cu eforturi mai mici – spre alegeri mai sănătoase decât în restul anului. Asta, pentru că legumele și fructele de sezon – care se găsesc din belșug și sunt mai ieftine decât în restul anului – sunt produse naturale, proaspete și, foarte important, bogate nutrițional, pentru că au beneficiat de toată puterea soarelui. Pe scurt, ele sunt tocmai ce are

nevoie organismul în perioada caldă, pentru că hrănesc și hidratează. „Legumele și fructele, consumate în stare crudă, hidratează excelent, pentru că au conținut mare

„Alimente cu efect puternic termogen sunt cele ce conțin cantități mari de grăsimi, hiperconcentrate caloric, cum sunt cipsurile, produsele de patiserie, cârnații, tocăturile de orice fel.”

**Alexandra Tifor, nutriționist,
Hyperclinica MedLife Genesys**



de apă (80-90%). Din acest motiv se recomandă salatele de crudități, cu atât mai mult în perioadele calde. Nu în ultimul rând, sunt alimente ușor asimilabile și digerabile, cu conținut bogat în fibre, vitamine, minerale și proteine”, spune nutriționistul Alexandra Tifor, din cadrul Hyperclinicii MedLife Genesys.

Căldura, aliat în curele de slăbire

În cazul celor care vor să se subțieze, nu numai că savuroasele fructe de sezon le pot acoperi din plin nevoia cronică de dulce – aducând doar beneficii: vitamine și minerale din belșug, fibre care înlesnesc tranzitul intestinal, zaharuri și „apă” de calitate – dar și



Hrana sănătoasă este un aliat redutabil împotriva bolilor

„După programul de muncă, o jumătate de oră de alergat, de mers cu bicicleta sau de dat cu rolele este suficientă pentru menținerea în formă.”

Dr. Alin Popescu, medic primar de medicină sportivă, Hyperclinice Favorit și Grivița



căldura de afară îi face să prefere mâncărurile mai ușoare față de cele din perioada rece. „Într-o oarecare măsură, sezonul cald este un aliat al celor care doresc să înceapă o dietă, căci căldura este inhibitor al centrului foamei aflat în hipotalamus, iar temperaturile peste 30°C măresc rata metabolismului bazal, ceea ce înseamnă un consum energetic mai mare”, explică nutriționistul Alexandra Tifor. Oricum ar fi, cert este că, vara, gama de combinații

alimentare sănătoase este mai mare și pentru toate gusturile. Nutriționistul Alexandra Tifor ne dă un exemplu de gustare ușor de preparat și sănătoasă: „Iaurturile servite în asociere cu fructe proaspete pot fi o gustare răcoritoare și reconfortantă, la care putem adăuga câteva frunze proaspete de mentă”.

Cum ne hidratăm corect

Hidratarea este esențială în perioada caldă, când transpirăm mai mult decât de obicei și este

bine să se realizeze cu lichide la temperatura camerei: apă plată cu puțină lămâie, limonadă, sucuri naturale obținute prin stoarcerea fructelor (fresh-uri), compoturi, ceaiuri. „Băuturile călduțe, apropiate de temperatura corpului, sunt mai indicate pentru o bună hidratare, pentru că difuzează mai ușor în țesuturi, pe când cele la temperaturi extreme fac exact contrariul, scoțând apa din organism printr-o transpirație excesivă, pe care fiecare dintre noi a experimentat-o mâncând o ciorbă fierbinte sau bând apă de la frigider”, spune nutriționistul. Nu în ultimul rând, trebuie știut că băuturile alcoolice și cafeaua au efect diuretic. De aceea ar fi bine să fie consumate în cantități moderate vara și împreună cu apă plată ori cu altă băutură hidratantă.

B. Plan de mișcare

Cadrul oferit de vremea frumoasă și de natura plăcută din lunile de vară este un real imbold pentru cei care își doresc să înceapă să facă mișcare în aer liber. Pentru că obiceiul de a face mișcare se deprinde treptat, ca orice alt obicei, dă-i timp corpului tău să se acomodeze cu senzațiile date de efortul fizic. „Programul unei persoane care vrea să facă mișcare în aer liber poate să înceapă cu o simplă plimbare mai alertă, de o jumătate de oră. După o prealabilă încălzire, putem lua în considerare ca activitate în aer liber alergatul”, spune dr. Alin Popescu, medic primar medicină sportivă din cadrul Hyperclinicii MedLife Favorit și Grivița.

Însă, foarte important, înainte de a începe să practicăm susținut vreo formă de mișcare,



NUTRIȚIE

este recomandat să ne facem o serie de investigații medicale. „Evaluarea cardiologică este cea mai importantă, înaintea de a începe o activitate fizică susținută. Aceasta trebuie să includă o electrocardiogramă, o ecografie cardiacă și probă de efort, la cei care deja se știu cu o boală de inimă. Și, nu în ultimul rând, nu ar fi rău ca toți cei care se apucă de sport să facă și analize de sânge, pentru a avea o evaluare cât mai completă”, recomandă medicul Alin Popescu.

Pentru slăbire și tonifiere

Strategiile nutriționale de slăbire sunt întotdeauna mai eficiente dacă persoana în cauză face mișcare cu regularitate.

„Diferența maximă admisă între temperatura de afară și cea dintr-un interior în care s-a folosit aer condiționat este de 8 grade Celsius.”

Dr. Emil Drăgan Țeicu, medic specialist medicină internă, Spitalul MedLife Genesys



MIȘCARE

De altfel, se știe, cel mai ușor slăbesc și se mențin în formă persoanele cărora le place să facă mișcare. În cazul persoanelor care își doresc să slăbească, primul pas este să găsească forma de mișcare ce li se potrivește și să-și traseze obiective realiste. „Pentru slăbire, respectiv pentru tonifiere, recomand cu încredere sporturile necostisitoare. Cu alte cuvinte, nu e cazul să recurgeți la abonamente scumpe la săli de sport cu renume. E mult mai ușor să ieși seara în parc să alergi sau la o tură cu bicicleta. De asemenea, inotul este un sport care antrenează toate grupele musculare, ajutând la obținerea unei siluete extrem

de armonioase. În câteva luni se poate ajunge la silueta dorită sau, în cazul persoanelor care nu au probleme cu kilogramele în plus, se poate atinge gradul de tonifiere dorit”, spune medicul Alin Popescu.

Din fericire, chiar și pentru genul „mai puțin sportiv” există acum numeroase variante de mișcare ce pot fi făcute cu plăcere, fără a fi resimțite ca un efort constant de voință. O formă de a arde calorii și de a te tonifia este și dansul. Așa că un abonament la un curs de dans ori la clase de zumba – un program de fitness ce folosește elemente din dansurile latino – poate fi o modalitate distractivă de a face mișcare cu regularitate.

Sport și în vacanță Pentru cei care, dintr-un motiv sau altul, au făcut o pauză de sport și au tot amânat momentul reintrării în formă, vacanța poate fi perioada ideală pentru a-și relua programul de exerciții fizice. Reluarea obiceiului de a face mișcare



PROTECȚIE

susținut îi va ajuta să intre mai repede în starea de vacanță, căci îi va ajuta să se relaxeze mai profund și să se odihnească mai bine. Vacanța este perioada ideală și pentru inițierea copiilor în practicarea unui sport sau unei forme de mișcare (inotul sau mersul cu bicicleta, de exemplu) de către părinți.

C. Plan de igienă și de protecție

Pentru că vrem să excludem din planul tău de vară vreo îmbolnăvire, vom trece în revistă cele mai importante măsuri de igienă care te vor pune la adăpost de neplăceri. Așadar, indiferent că te afli

„Ochelarii de soare trebuie să asigure protecție UV în proporție de 90-100 % și să aibă, de preferat, lentile polarizate.”

Dr. Claudia Drăghita, medic specialist oftalmolog, Hyperclinica MedLife Titan



„Pentru evitarea micozelor piciorului, nu staționați desculți pe marginea piscinei, în locurile unde apa bălțește.”

Dr. Ioana Brânzan, medic primar dermatolog, Spitalul MedLife Genesys



acasă, în propria bucătărie, la strand ori la piscină, într-o călătorie de vacanță, iată cum te poți proteja de:

1. toxiinfecții alimentare
 - vara, prepară porții mici de mâncare și consumă-le la scurt timp după preparare.
 - când gătești, evită contactul între alimentele crude și cele gătite, precum și între carnea crudă și alte alimente. Șterge bine toate suprafețele din bucătărie.
 - asigură-te că produsul alimentar pe care îl cumperi este în termen și nu prezintă o culoare ciudată sau un miros neplăcut. Cumpără alimente numai din locuri ce respectă normele de igienă.
 - folosește exclusiv apă potabilă la prepararea mâncării.
 - redu la minimum perioada dintre achiziționarea produselor și refrigerarea lor.
 - spală întotdeauna fructele și legumele înainte de a le consuma.

2. infecții de la piscină

Cele mai întâlnite afecțiuni

care pot surveni în urma unei „bălăceli” la strand sau la piscină sunt conjunctivita, otita, dermatofitia piciorului (pielea se descuamează și miroase urât), micoza și onicomicoza (infecția fungică a unghiei), precum herpesul bucal și dermatita de contact. Pentru a evita aceste neplăceri:

- în primul rând, nu merge pentru inot în locuri cu igienă îndoielnică sau excesiv aglomerate și în care ceilalți utilizatori nu respectă normele de igienă.

- folosește ochelari de inot și dopuri de urechi, pentru a evita conjunctivita, respectiv otita.
- fă duș după fiecare baie în piscină.
- pune un prosop curat pe șezlongul pe care stai la plajă.

3. caniculă

În zilele cu temperaturi caniculare, bolnavii cronic, persoanele în vârstă, copiii, dar și persoanele sănătoase ar trebui:

- să poarte haine de culori deschise, din țesături naturale, să aibă capul acoperit și să poarte ochelari de soare.
- să evite să iasă din casă la orele amiezii sau, dacă nu au încotro și trebuie să iasă, să profite de fiecare ocazie pentru a se adăposti la umbră și pentru a bea apă.

Cum și-a rezolvat Lili T. o problemă jenantă:

incontinența urinară

Lili T. s-a confruntat cu o problemă care i-a afectat viața pe mai multe planuri. Nu-i venea ușor să vorbească despre neplăcutele pierderi de urină, așa că a tot amânat să rezolve ceea ce, până la urmă, s-a remediat mai simplu decât își imagina că se poate. Viața ei a reintrat în normal la scurt timp după procedurile cu laserul Fotona, care au avut rezultate excelente în cazul său.

Pierderile involuntare de urină sunt, în fiecare zi, un motiv de disconfort și de jenă pentru multe persoane. Cel mai adesea, femei. De fapt, de cinci ori mai multe femei decât bărbați, după cum prezintă situația statisticile.

Un motiv pentru care femeile sunt sigur mai afectate decât bărbații este legat de rolul lor în aducerea copiilor pe lume. Mai precis, specialiștii spun că nașterile naturale multiple și cu complicații – făt mare, travaliu prelungit – sunt o cauză importantă. La fel a fost și în cazul lui Lili T., din București, de 55 de ani. „După

primul băiat, pe care l-am născut acum 38 de ani, am rămas cu 26 de cusături pe col. Am născut natural de trei ori. Am acum trei copii mari: doi băieți și o fată”, povestește Lili T.

Problema ei de incontinență urinară a devenit tot mai deranjantă de vreo doi-trei ani, dar a tot amânat să meargă la medic. În urmă cu câteva luni, la insistențele fiicei ei, și-a făcut o programare la medicul specialist de obstetrică-ginecologie Mihaela Vasilescu, din cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița. În urma consultației, fost

diagnosticată cu cistocel de grad II și cu o incontinență urinară moderată. Medicul i-a explicat că cistocelul este o afecțiune destul de întâlnită la femeile care au născut mai mulți copii pe cale vaginală, mai ales după intrarea la menopauză, când scade nivelul hormonilor estrogeni, care au, printre altele, și rolul de a menține tonusul musculaturii pelviene. Ce se întâmplă într-o astfel de situație este că peretele dintre vezica urinară și vagin se slăbește, iar vezica urinară apasă pe vagin. Or, asta explica întrutotul simptomele descrise de

Lili T.: „Înainte de operație, aveam mereu problema că mi-apăreau scăpări de urină, mai ales dacă nu mă duceam imediat la toaletă. Trebuia să mă schimb de câteva ori pe zi, pentru că mi se întâmpla și când strănutam sau când tușeam. Asta mă deranja cel mai tare. În plus, la contactul sexual simțeam o durere”.

Tratamentul indicat: procedura Incontilase

Medicul Mihaela Vasilescu a decis că procedura Incontilase, cu laserul Fotona Er:YAG, este ceea ce are nevoie pacienta sa. Incontilase este un tratament de ultimă generație, care se bazează pe efectele fototermale precise ale acestui tip de laser asupra țesuturilor, de stimulare a formării de collagen necesar redresării tonusului muscular. Are, în plus, unele avantaje semnificative pentru pacient: se face fără incizii și fără sângerare, nu necesită anestezie, pentru că nu este dureroasă și nu e nevoie de internare.

În cazul lui Lili T., tratamentul s-a desfășurat în două etape. „A fost nevoie să-mi facă procedura de două ori: prima dată pe partea stângă și a doua oară pe partea dreaptă. După prima procedură, am simțit în zona respectivă o ușoară reținere, dar am putut să merg fără probleme și nu am avut deloc dureri. Nu am mai pătat chilotul, nu am mai avut incontinență. Nu mă așteptam să se rezolve chiar din prima. Mi s-a făcut și a



doua procedură, iar acum nu mai am nici cea mai mică problemă”, povestește doamna T.

Și-a recăpătat intimitatea

Probabil că sunt puține lucruri mai neplăcute în viață decât să nu poți deține controlul asupra unor procese care țin de propria intimitate. Procedura Incontilase i-a redat lui Lili T. intimitatea în mai multe feluri, inclusiv în sensul regăsirii satisfacției sexuale. Pentru că, da, în cazurile de cistocel (prolaps de vezică urinară), și viața sexuală poate avea de suferit. „Acum pot avea contact sexual de două ori pe săptămână și totul este în regulă. Medicul mi-a prescris un gel cu estrogeni, pe care mi-a recomandat să-l introduc în vagin la două-trei zile”, spune ea.

Până acum câteva luni, Lili T. trăia îngrădită de acele accidente care intraseră în rutină. În prezent, toate lucrurile se desfășoară ca și cum n-ar fi avut vreodată o asemenea problemă: „Două-trei săptămâni după intervenție, m-am protejat și nu am ridicat greutatea, am evitat să fac efort prea mult, dar după aceea am revenit la normal, am muncit și muncesc ca de obicei. Am fost la control acum o lună și doamna doctor s-a minunat de cât de bine a evoluat starea mea. Voi merge din nou la control peste șase luni. Acum pot să tușesc, să strănut, să râd în hohote, nu mai am problema că scap vreo picătură. Sunt mulțumită că am făcut pasul ăsta”.

Laserul Fotona

Femeile care suferă de incontinență urinară, de prolaps de perete vaginal ori de sindrom de relaxare vaginală pot beneficia, în cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița, de avantajele unor tratamente de ultimă generație realizate cu laserul Fotona. De efectele terapeutice ale laserului Fotona se pot bucura și femeile care suferă de uscăciune vaginală, precum și de alte tulburări ale activității sexuale produse de menopauză.

Cercetările recente au demonstrat că femeile care suferă de incontinență urinară au un conținut scăzut de collagen în ligamentele de susținere. Tratamentul Incontilase, recomandat în cazul incontinenței urinare și al prolapsului de perete vaginal, este bazat pe efectele fototermale precise ale laserului FOTONA Er:YAG asupra țesutului mucoasei din regiunea vestibulară și a orificiului uretral, precum și de-a lungul peretelui vaginal anterior, stimulând formarea de collagen.

Procedura Incontilase este soluția optimă pentru tratarea incontinenței urinare, pentru că acționează țintit și fără a produce traume. Cum nu este un tratament chirurgical, procedura Incontilase se face fără incizii – deci fără sângerare – și nu necesită anestezie, pentru că nu este dureroasă. Datorită felului cum decurge, pacienții tratați astfel nu au nevoie de spitalizare. Durata procedurii este de aproximativ 30 de minute.

În 70 % din cazuri, simptomele de incontinență urinară au



dispărut în totalitate la un interval de 120 de zile după procedură.

De asemenea, 71% din pacientele cu cistocel de gradele III, respectiv IV au ajuns în stadiile de cistocel de gradele I sau 0 (fără cistocel) după doar două proceduri Incontilase.

Tonifierea țesutului vaginal Laserul Fotona Er:YAG este folosit și în cadrul tratamentelor Intimalase și Renovalase, pentru remodelarea collagenului și pentru stimularea formării de noi fibre de collagen în țesutul vaginal.

Procedura inovativă și nechirurgicală Intimalase este indicată în sindromul de relaxare vaginală, care constă în pierderea structurii normale a canalului vaginal. Potrivit studiilor, 95% din pacientele tratate prin metoda Intimalase au raportat îngustarea semnificativă a vaginului, ce a ajuns la parametri optimi fiziologici.

Rejuvenarea țesutului vaginal Tratamentul Renovalase cu laserul Fotona Er:YAG este alegerea sigură pentru creșterea vascularizației în țesutul vaginal. În urma procedurii se obțin creșterea grosimii țesutului epitelial vaginal și creșterea vascularizației în țesutul vaginal. În urma tratamentului dispar simptomele de uscăciune vaginală, mâncărimea, iritațiile și dispareunia (durerea la contact sexual), care apar după instalarea menopauzei, din cauza scăderii nivelului de hormoni estrogeni.

Opinia specialistului

Pacienta Lili T. s-a prezentat pentru acuze subiective referitoare la pierderi de urină, frecvente la tuse și la eforturi moderate. Obiectiv, am constatat prezența unei relaxări vaginale anterioare cu cistocel de gradul II și cu incontinență urinară de efort moderată, fără alte modificări patologice locale. Indicația terapeutică potrivită a fost efectuarea procedurii Incontilase cu laserul Fotona Er:YAG, în două etape, care au durat aproximativ 35 de minute. Am stabilit programarea pentru cea de-a doua procedură peste patru săptămâni. Pacienta nu a semnalat niciun fel de disconfort în timpul procedurii. A fost reevaluată la 14 zile, moment în care rezultatele procedurii au fost confirmate doar subiectiv. Pacienta nu mai prezenta deja pierderi urinare la tuse și la eforturi moderate. Rezultatele obiective, reflectate în modificări morfostructurale, se vor evidenția cel mai bine între 9 și 12 luni, după ambele proceduri. Consider că, în astfel de cazuri, beneficiul imediat și cel mai important vine prin dispariția simptomelor și prin satisfacția pacientei.

Laserul Fotona este, într-adevăr, de ales ca primă opțiune în astfel de cazuri, dar și în alte patologii, iar rezultatele sunt remarcabile.

Dr. Mihaela Vasilescu,
medic specialist obstetrică-ginecologie,
Hyperclinica MedLife Grivița



„Vreau să măresc și mai mult complexitatea cazurilor rezolvate în secție”

Interviu cu medicul Mircea Andriescu, coordonatorul Secției de chirurgie din cadrul Spitalului de Pediatrie MedLife

Pe strada Zăgazului, la numărul 7, își are sediul singurul spital privat de pediatrie din România și din sud-estul Europei. Aici, la Spitalul de Pediatrie MedLife – mai exact, la etajul 5 al clădirii, unde se găsește Secția de chirurgie – l-am întâlnit pe medicul chirurg Mircea Andriescu. Era o dimineață de iunie, devreme, înainte de vizita medicală pe care urma să le-o facă micuților săi pacienți internați în secție. Patru la număr, cu vârste între 1 an și 7 luni și 3 ani.

De ce ați ales chirurgia pediatrică?

Medicina am ales-o pentru că voiam să cunosc lucrurile de care mi-era teamă și pentru că voiam să îndepărtez orice disconfort. Am fost educat să gândesc că teama ți-e dată de necunoscut, de lucrurile pe care nu ți le explici, și atunci e bine să le cunoști. Stresul acut, stresul

de situație de urgență să se transforme într-un stres cu care să te obișnuiești, să fie un stres convenabil. Am dat la medicină și am vrut să aflu – sigur că, mai din curiozitate, mai de plăcere, medicina-i vastă – despre ce se întâmplă în țesuturi, în fiecare celulă, despre cum cuplează Natura toate lucrurile astea într-un organism.

Chirurgia este plină de stres, am ales-o din același motiv. Deci, etapele mele au fost un pic de căutare și de încercare de a înlătura stresul legat de o anumită relație: relația mea cu medicina, relația mea cu situațiile sangvine, relația mea cu copiii. De copii te apropii destul de greu, din punctul de vedere al medicului și al chirurgului, în principal. Există chirurghi de adulți care spun: "Aaa, e copil? Nu pot să fac". Eu am vrut să depășesc stresul acesta legat de chirurgia pe copii. Medicina pentru copii este un lucru stresant. Toată viața, chirurgul este ca actorul pe scenă, are trac. Și în medicină tracular face bine, e un starter bun.

Coordonați secția de chirurgie din cadrul Spitalului de Pediatrie MedLife...

Da, îi urmez domnului doctor



Bâscă, care, înainte de a fi conferențiar, profesor, cadru didactic, era un medic foarte talentat. Rezidențiatul meu a fost marcat de acest medic strălucit. Mi-a dat foarte mult din ce știa dânsul și mi-a redus din stresul acela care te face uneori să nu vezi lucrurile pe care ai nevoie să le vezi în timpul intervențiilor. Îi mulțumesc foarte mult pentru lucrul ăsta.

În momentul în care dumnealui s-a retras, s-a pus problema: "Cine vine?". Ei, m-am găsit eu. Îmi doresc mai multă medicină decât administrativ. Latura administrativă este grea pentru mine, n-o înțeleg întrutotul.

Ce vreau să fac este să măresc și mai mult complexitatea cazurilor care se pot rezolva în secția de chirurgie pediatrică din spitalul ăsta.

În prezent, ce tip de intervenții se fac în mod curent în spital?

Un serviciu pe care vrem să-l dezvoltăm este cel de urologie. Am lucrat foarte mult urologie pediatrică în spitalul de stat și îmi place să continui și aici. De la genul de operații cum sunt cele pentru hernie inghinală sau alte tipuri de hernii – testicul necoborât – ori, știu eu, mici anomalii, formațiuni tumorale de țesut cutanat și subcutanat, apendicită și mergând până la cazuri urgente, mai grave, ocluzii, diverticuli și altele. De exemplu, joi au fost două operații: una de hidronefroză și una de litiază renală la copil, care sunt acum pe secție. Unul de 1 an și 7 luni, celălalt de 2 ani și jumătate. Cel cu litiază a avut un calcul de trei centimetri. Trebuie să luăm legătura și cu medicii nefrologi, ca

să facem în așa fel încât să nu mai producă alți calculi. O intervenție de genul ăsta e traumatizantă, nu poți s-o repeți, chiar dacă se face prin mijloace minim-invazive. Îmi doresc ca în următorul an să ne facem mai cunoscuți pe partea de urologie pediatrică. Chirurgia pediatrică încă este la început. Trei-patru ani nu înseamnă foarte mult. Asta trebuie să facem, să creștem și mai mult complexitatea (n.r. – a serviciilor oferite).

Dați-ne, vă rog, un exemplu de afecțiune aparent banală care se poate complica și trebuie operată. Hernia este o problemă care are un potențial de gravitate. O ansă intestinală herniată poate duce la complicații care pun viața în pericol. Se zice că hernia e o boală ușoară, dar nu e deloc așa, pentru că o dată la 10, la 30 de ani, poți

Spitalul de Pediatrie a împlinit patru ani de activitate

În iunie, Spitalul de Pediatrie MedLife a trecut în al cincilea an de când există. Ideea acestui spital de pediatrie a izvorât din dragostea pentru copii a medicului pediatru Mihaela Marcu.

În afara secției de chirurgie – unde se pot rezolva o gamă largă de patologii – spitalul reunește o serie de specialități medicale în zona de ambulatoriu: pediatrie, neurologie pediatrică, ORL pediatrie, oftalmologie, dermatologie pediatrică și altele. Spitalul are, de asemenea, un laborator de analize care lucrează în regim de urgență și un departament performant de imagistică.



avea un caz grav de hernie care îți poate răsturna toată politica pe care o ai în legătură cu hernia inghinală. O hernie poate strangula în două ore sau în zece ani. Prin operație, copilul și familia scapă de „drobul de sare”.

Vorbiți-ne puțin despre doțările secției, despre echipă.

Avem o echipă anestezică extraordinară: doamna doctor Fodor, doamna doctor Ionescu – foarte bine pregătite – și doamna doctor Ganea – foarte valoroasă, dar acum în concediu de maternitate. Ele au asigurat, prin susținerea de anestezie și de terapie intensivă, confortul medicului chirurg la un nivel benefic pentru copil.

Ei, când chirurgul se simte confortabil, pe lângă confortul pacientului, atunci calitatea actului medical crește. Medicul anestezist, terapist intensiv are un aport foarte mare în asigurarea confortului chirurgical. Pacientul trebuie să fie relaxat preanestezie, să fie relaxat în plagă, să nu-l vezi încordat, chiar dacă doarme. Noi simțim relaxarea pacientului. Este important să știi că postoperator se trezește bine, fără dureri.

Cadrele medii, asistentele noastre, sunt formate în rețeaua publică, pentru că, la început, rețeaua publică a susținut cu capital uman rețeaua privată. Când te formezi într-un spital public, ai

parte de flux, de experiență, pentru că îți trec prin mâini destui pacienți. Asistentele se rutinează foarte bine. Una e să ai o asistentă care vine de pe băncile școlii și e stresată, e la primele puncții venoase, e la primele diluții pe care le prepară împreună cu medicul și la primele tratamente și alta e să ai o asistentă rutinată. Cadrele medii sunt foarte importante, ele asigură un flux, un circuit al bolnavului în spital. Ele anunță mereu, dincolo de vizitele pe care le face medicul curant, dacă apar probleme. Primul contact al medicului nu e cu pacientul, ci cu asistenta. O asistentă cu experiență ajută medicul foarte mult. La Spitalul MedLife avem

asistente care au mai lucrat cu copii.

În ceea ce privește tratamentul medical în sine, avem tot ce ne trebuie la nivelul de intervenții pe care le facem. Avem o sală cu posibilitate de chirurgie clasică, deschisă, cu truse și instrumentar bun, avem posibilitate de laparoscopie, cu o linie modernă, nouă, linie de cistoscopie, deci de endurologie. Putem realiza multe lucruri benefice chirurgicale pentru copii.

De ce să aleagă părinții acest spital?

Pentru siguranță, pentru o comunicare mai bună cu medicii. Găsesc răspunsuri mai calme, au posibilitatea să comunice mai bine cu cadrele medicale. În sistemul privat, care este mai descongestionat, medicul își poate alocă timp să stea de vorbă cu pacientul. Spitalul e nou, curat, arată bine, e situat într-o zonă liniștită, nu e aglomerat.

Copilul și familia au parte de condiții hoteliere foarte bune. Contează mult liniștea familiei, în încercarea de a liniști și copilul. Oricum, faptul că scoți copilul din mediul familial este traumatic. Așa că, dacă reușești să îndulcești condițiile de cazare, contează foarte mult. Poate fi vizitat de familie în rezerva lui, nu are contact cu alți pacienți, ceea ce scade foarte mult riscul epidemiologic și altele. Pentru că fluxul de pacienți este mai redus, personalul nu are atâta presiune și este mai puțin stresat. Și asta se vede și în comportamentul personalului, legat de tratamente.

De câte rezerve dispuneți în cadrul secției?

De șapte rezerve și de un mare salon postoperator, de terapie intensivă postoperatorie, atașat blocului operator, plus cameră de preoperator și postoperator. Deci avem alocat un spațiu bun. Șapte rezerve nu înseamnă mult, dar în stadiul actual înseamnă suficient. Nu se poate vorbi de aglomerare și de un rulaj deranjant pentru pacient. Pacientul beneficiază și de spațiu, și de timp din partea medicului, și de tratamente.

Se pot face și trimiteri către această secție?

Da, există un contract-cadru cu Casa de Asigurări.

Cum vă planificați, de obicei, intervențiile, în ce moment al zilei?

Pe la prânz sau după-amiază. Ora prânzului este bună pentru intervenție, deoarece copilul poate să ia micul dejun. E un mic truc care mă ajută pe mine și le e și lor benefic. Astfel scurtez și staționarea în spital. Au făcut analizele cu o zi înainte și se internează dimineața, mai târziu. Unii pleacă a doua zi dimineața, alții chiar seara, în aceea zi. Asta, în cazul intervențiilor de rutină. Sunt câteva patologii care se pretează la intervenții de aceeași zi sau de o zi. Ținem cont și de evoluția copilului, dar, în general, ei se recuperează repede și se simt bine repede.

La ce vă gândiți când operați?

Eee, ne gândim acolo, suntem foarte concentrați la ceea ce facem. „Mâna dreaptă” ne ajută mult, pentru că, din poziția lui

mai relaxată, poate să vadă lucruri pe care chirurgul concentrat pe amănunte să nu le vadă. El poate să arunce o privire de ansamblu mai des decât o face chirurgul și asta te ajută. Sunt foarte concentrați atunci când operezi.

Ne trec multe prin cap: te gândești la Dumnezeu – drăguț, cum zice ardeleanul – te gândești la copilul pe care îl operezi, ai și tu copii acasă.

Nu trebuie să uiți că ești om. Ideea că poți greși îți instalează un autocontrol. Altfel, derapajele sunt mari, cu atât mai mult în medicină.

Aveți copii?

Am doi copii. O fetiță de 9 ani și un băiețel de 3 ani. Îmi petrec puțin timp cu ei și suferă din cauza absenței mele. Sper ca, după ce vor mai crește, să înțeleagă cu ce mă ocup și de ce sunt mai absent. Îi iubesc foarte mult.

Eu cred că medicul chirurg pediatru cu copil acasă are un atu în a se motiva și în a face lucruri bune. Sunt absolut sigur de lucrul acesta. Toți cei care avem copii empatizăm mai mult cu pacientul. Unii sunt de părere că nu trebuie să te implice prea mult emoțional. Nu cred asta. E o relație complexă. Tu, chirurgul, trebuie să fii echilibrat. Chirurgia pediatrică are nevoie de oameni echilibrați.

Interviu de Ana-Maria Niță



3 lucruri mai puțin știute despre homeopatie

O infecție în sarcină, rezistență la antibiotic, o lipsă de reacție a organismului la tratamente, efecte secundare periculoase... Există situații în care nu putem apăsa pe butoanele clasice pentru a scăpa de boală și de disconfort și atunci avem nevoie de o alternativă. O terapie blândă, individualizată și complet naturală poate fi exact ceea ce avem nevoie.

1. Este o terapie fără contraindicații

Homeopatia este o metodă alternativă de tratament, care poate fi folosită complementar altor metode sau ca metodă de sine stătătoare. Ea se adresează mai ales persoanelor care sunt în căutarea unei terapii blânde, sută la sută naturale – pentru că remediile sunt realizate din ingrediente naturale – și, deci, fără efecte adverse ori secundare. De altfel, datorită acestor calități, remediile homeopatice pot fi folosite fără nicio restricție, toată viața, din

primul an până la maturitate, inclusiv în starea de graviditate. Homeopatia este o metodă blândă pentru că acționează în acord cu mecanismele și cu nevoile organismului, în ritmul impus de ele. În stare de boală, ea nu acționează pentru "a stinge", pur și simplu, simptomele deranjante, precum o durere de cap ori niște dureri menstruale, și nu le camuflează. Nu. Remediile homeopatice au fost create în așa fel încât să stimuleze mecanismele de luptă ale organismului și să reechilibreze situația pentru

ca organismul să nu mai aibă de ce să strige după ajutor prin simptome de durere ori de febră.

2. Remediile homeopatice sunt individualizate

Homeopatia ține cont de nevoile specifice fiecărei tipologii de organism. De aceea, anamneza – adică acea consultație de circa o oră în urma căreia se va stabili remediul potrivit – va ține cont de toate caracteristicile persoanei, de la cele care privesc constituția fizică și până la cele care alcătuiesc tipologia comportamentală. Inclusiv întrebările despre preferințele culinare (preferința pentru a mânca sărat ori grăsimi), despre tendința de a plânge cu ușurință sau de a se înfuria ori cele care stabilesc tipul termic (dacă persoana preferă frigul sau căldura) au un rol bine stabilit în cadrul primei consultații. Deci, pentru a primi remediul cel mai fidel nevoilor noastre la acel

moment, este foarte important să fim atenți la semnalele propriului corp.

3. Este o soluție și pentru cazurile delicate

Remediile homeopatice sunt indicate în toate situațiile de boală, ca tratament unic sau în asociere cu alte tratamente. Mai mult, ele sunt indicate inclusiv în cazurile în care alte tipuri de tratamente au dat greș sau sunt contraindicate. Astfel de situații sunt cele în care organismul dezvoltă rezistență la antibiotice, cele în care un anumit tip de infecție (o infecție urinară, de exemplu) apare frecvent sau în perioada sarcinii, când alte tratamente pot avea efecte secundare periculoase pentru făt. De asemenea, sunt cazuri de boli cronice când, din cauza unui deficit de la nivelul ficatului, nu pot fi folosite toate medicamentele. O altă situație în care tratamentul homeopatic ar putea fi soluția este cea în care o persoană are carențe de minerale și/sau de vitamine, în ciuda unei alimentații adecvate și în ciuda administrării de suplimente alimentare. Cu ajutorul unui remediu homeopatic, organismul ar putea să-și reseteze mecanismul de asimilare și de distribuire a substanțelor nutritive.



Pe durata administrării de remedii homeopatice, nu consumați alimente, băuturi sau alte produse (pastă de dinți) care au în compoziție: mentă, mușetel, tei, cafeină, cacao. În caz contrar, riscați să anulați efectele tratamentului homeopatic. De asemenea, foarte important, nu atingeți cu mâna granulele homeopatice, ci puneți-le direct sub limbă.

Personalitatea influențează boala:

Personalitate caracteristică:

extrovertită, sociabilă, inteligentă, plăcută, lipsă de încredere în sine.

Vulnerabilități: tractul gastroduodenal.

Personalitate caracteristică:

blândă, timidă, roșește ușor, pudică, tendința de a plânge ușor, manifestări de gelozie.

Vulnerabilități: sistemul circulator, genital, digestiv, respirator.

Personalitate caracteristică:

serioasă, responsabilă, materialistă, foarte muncitoare, nemulțumire privind poziția socială.

Vulnerabilități: psihic, cardiac, respirator, osteoarticular.



Articol realizat cu ajutorul dr. Greta Niță, medic primar medicina muncii, doctor în medicină homeopatie.

Consultații:

Hyperclinica MedLife Grivița: Miercuri: 12:00 - 20:30,

Vineri: 08:00 - 20:30, Sâmbata: 10:00 - 15:00

Centrul MedLife Floreasca Park: 15.30 - 20.00, marti 15:00 -20:00

Program Hyperclinica Băneasa joi 13 - 21

ÎNTREBĂRILE TALE

Dana

„Am 34 de ani și sunt însărcinată în 12 săptămâni. Până acum, am făcut trei ecografii și un dublu test, cu rezultate foarte bune. Vă rog să-mi indicați câte ecografii mai e nevoie să fac și la ce interval.

Ce teste trebuie făcute pentru a descoperi eventuale malformații ale fătului (inclusiv sindrom Down)-?”



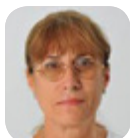
Răspunde dr. Mihaela Steriu, medic primar obstetrică-ginecologie în cadrul Centrului de Medicină Materno-Fetală și de Reproducere Umană MedLife și în cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița:

Ecografia făcută la vârsta gestațională de 12 săptămâni are rolul de a exclude o mare parte din anomalii anatomice severe. Combinația cu testul biochimic (ecografia + testul de sânge = dublu test) are rolul de a calcula riscul pentru anumite anomalii cromozomiale. Următoarea examinare ecografică trebuie făcută la 22 de săptămâni (moment în care dezvoltarea fătului este considerată încheiată), pentru a verifica anatomia fătului, fluxurile sangvine prin arterele ombilicală și uterine (pentru funcția placentară) și lungimea colului uterin. La 32 de săptămâni se mai face un control ecografic pentru excluderea unor eventuale anomalii cu debut tardiv, se verifică din nou funcția placentară și cantitatea de lichid amniotic. Ultima ecografie se face la 37 de săptămâni și are rolul de a stabili masa aproximativă a fătului la naștere, cum se prezintă, starea de bine a fătului sau, cu alte cuvinte, dacă fătul poate suporta nașterea naturală sau trebuie ajutat printr-o operație cezariană. La 41 de săptămâni, dacă nașterea nu a avut loc, se mai face o ecografie pentru verificarea stării fătului.

Silvia

„Aș dori să știu dacă poate fi diagnosticată greșit apendicita și cum se asigură medicul că nu se întâmplă asta? Am mai auzit de cazuri de acest gen.

Aș vrea să știu și ce poate mânca un copil imediat după ce a fost operat de apendicită.”



Răspunde dr. Mihaela Herescu, medic primar pediatru în cadrul Hyperclinicii MedLife Băneasa:

Prin examenul clinic se ridică suspiciunea de apendicită acută, iar examenul ecografic, abdominal, poate arăta inflamația apendicelui și, prin urmare, se pune diagnosticul corect. După operație se recomandă un regim hidro-lacto-zaharat: multe lichide, supe și mâncăruri ușoare (iaurt, brânză de vaci).



Costache

„Am 53 de ani, 175 cm și 89 kg. Am pulsul de 48-50 bătăi/minut, iar tensiunea arterială variază între 12/8 și 14/10. Când am consultat specialistul cardiolog, mi-a zis că atâta timp cât nu am amețeli sau simptome suspecte, care ar putea ține de buna funcționare a cordului, nu ar trebui să-mi fac probleme. Aș dori să știu care este părerea dumneavoastră față de cele prezentate.”

Răspunde dr. Alexandrina Tatu, medic primar cardiolog în cadrul Life Memorial Hospital:

Aș dori să știu dacă faceți sport susținut, pentru că atunci s-ar explica pulsul mai mic (pulsul normal este între 60 și 100 de bătăi/minut). Într-adevăr, atâta timp cât nu aveți simptome, nu este necesar un tratament (care nu este medicamentos, ci doar prin implantarea unui stimulator). Aș sugera montarea unui holter de ritm măcar o dată pe an pentru a vedea dacă nu aveți și puls mai mic decât cel înregistrat sau dacă nu faceți pauze. De asemenea, tensiunea de 14 cu 10 depășește normalul. Ar trebui să fiți atent măcar la alimentație.

Anca

„Există persoane sau zone ale corpului care nu pot fi supuse epilării definitive? Există efecte secundare, traume, probleme postoperatorii?”



Răspunde dr. Diana Petrache, medic specialist dermato-venerologie în cadrul Hyperclinicii MedLife Unirea:

Orice zonă a corpului poate fi epilată, cu condiția ca firele de păr prezente pe această zonă să fie fire de păr terminal, adică închise la culoare (negru sau brun). Metodele de epilare laser nu sunt eficiente pe fire de păr subțiri și deschise la culoare, cum sunt frecvent cele de la nivelul feței. Aceste proceduri sunt sigure în cazul în care pacientul este corect selectat și procedura este corect efectuată, iar indicațiile pre- și postprocedură sunt respectate.

Angela

„Am un băiat în vârstă de 3,6 ani, căruia i-au ieșit următoarele valori la analize: TSH=5,9957μUI/mL, intervalul fiind 0,54-4,53 μUI/mL, free T4=1,08 ng/dL, interval 0,85-1,75ng/dL. Are relevanță perioada în care au fost recoltate analizele? Cum trebuie procedat în acest caz?”



Răspunde dr. Bogdan Stănescu, medic primar chirurgie endocrină în cadrul Hyperclinicii MedLife Grivița, Life Memorial Hospital și al Spitalului de Pediatrie MedLife:

Valoarea TSH poate fi neglijată, câtă vreme FT4 este normal. Dacă, însă, în familie, aveți rude cu gușă, dacă proveniți dintr-o zonă endemică de gușă, analizele ar trebui repetate anual, cu atât mai mult în cazul în care copilul este supraponderal fără a fi supraalimentat.

Aveți nevoie de un sfat sau de un răspuns competent referitor la problemele dumneavoastră de sănătate? Trimiteți-ne întrebările la pr@medlife.ro, iar specialiștii MedLife vă vor răspunde.

REȚEAUA MEDLIFE

Hyperclinici

Hyperclinica MedLife Băneasa
Șos. București-Ploiești nr. 10, sector 1,
București • Programări: 021 9646

Hyperclinica MedLife Berceni
Șos. Olteniței 208
Programări: 021 9646

Hyperclinica MedLife Constanța
Bd. Tomis nr. 79-81, Constanța
Tel: 0241 960

Hyperclinica MedLife Favorit
Drumul Taberei nr. 24, sector 6, București •
Programări: 021 9646

Hyperclinica MedLife Galați
Str. Iacob Lahovary nr. 4-6
Programări: 0236 960

Hyperclinica MedLife-Genesys
Str. Cornel Radu nr. 3, Arad
Tel: 0257 960

Hyperclinica MedLife Grivița
Calea Griviței nr. 365, sector 1, București
Programări: 021 9646

Hyperclinica MedLife Iași
Str. Vasile Lupu nr. 78
Programări: 0232 960

Hyperclinica MedLife PDR Brașov
Str. Livada Vulturului nr. 10, cod 500366,
Brașov • Telefon: 0268 960

Hyperclinica MedLife PDR Brașov
Str. Turmului nr. 5A, cod 500152, Brașov •
Telefon: 0268 960

Hyperclinica MedLife Titan
Str. Liviu Rebreanu nr. 8, sector 3, București •
Programări: 021 9646

Hyperclinica MedLife Timișoara
Bd. Eroilor de la Tisa nr. 28, Timișoara
Programări: 0256 960
sau 0256 206 000

Hyperclinica MedLife Unirii
Str. Hans Christian Andersen nr. 1,
sector 4, București
Programări: 021 9646

Centre Medicale

Centrul Medical Chișineu Criș
Piata Avram Iancu nr. 4A, Chișineu Criș
Programări: 0257 960

Centrul Medical MedLife Floreasca
Șos. Pipera nr. 43 (în incinta Floreasca Park),
Programări: 021 96 46

Centrul Medical MedLife Făgăraș
Bulevardul Unirii nr.7, Făgăraș
Programări: 0268 960

Centrul Medical MedLife Sf. Gheorghe
Bulevardul General Grigore Bălan nr.18
Telefon: 0267310410, 0722638722

Centrul Medical MedLife Târgu Mureș
Str. Gheorghe Marinescu nr. 60
Tel: 0733 008 394

Centrul Medical MedLife Victoriei
Calea Victoriei nr. 222, sector 1 București
Programări: 021 9646

Centre de Excelență

DentalLife
Bd-ul. Dimitrie Cantemir nr. 1
Programări: 021 9646

DermaLife
Clinică de dermatologie estetică
Șos. București-Ploiești nr. 10, sector 1,
București • Tel: 0755 223 333

**Centrul de Diagnostic și Tratament al Os-
teoporozei, Obezității și Bolilor Tiroidiene**
Șos. Hans Christian Andersen nr. 1, sector 4,
București • Programări: 021 9646

**Centrul de Fiziokinetoterapie
și Recuperare Medicală**
Calea Griviței nr. 365, sector 1, București •
Programări: 021 9646

Centrul de Herniologie
Strada Calea Griviței nr. 365, sector 1,
București • Programări: 021 9647

Centrul de Excelență în Gastroenterologie
Drumul Taberei nr. 24, sector 6, București •
Programări: 021 9646

**Centrul de Medicină Materno-Fetală
și Reproducere Umană**
Calea Griviței nr. 365, sector 1, București •
Telefon: 021 209 40 32 sau 021 9646

**Centrul de Excelență în Patologia
Tiroidiană**
Str. Cornel Radu nr. 3, Arad • Tel: 0257 960

**Centrul de Psihiatrie
și Psihoterapie MindCare**
Str. Henri Coandă nr. 33, et. 1, București •
Telefon: 0753 535 385

Centrul de Excelență în Proctologie
Șos. București-Ploiești nr. 10, sector 1,
București • Programări: 021 9646

**Centrul de Excelență în Chirurgie
Ginecologică**
Str. Cornel Radu nr. 3, Arad

Centrul de Chirurgie Oncoplastică
Bulevardul Ferdinand 98-100, sector 2,
București

Spitale

Life Memorial Hospital
Calea Griviței nr. 365 sector 1, București
Telefon: 021 209 40 31 sau 021 9647
(24/24 ore)

Spitalul MedLife Brașov
Str. Turmului nr. 5A, Brașov
Call Center: 0268 960

Spitalul MedLife-Genesys
Str. Dr. Cornel Radu nr. 3, Arad
Tel: 0257 960

Spitalul MedLife Titan
Str. Liviu Rebreanu nr. 8
Programări: 021 9646

**Spitalul de Obstetrică și Ginecologie
MedLife-Eva Brașov**
Str. Păltiniș nr. 15, Brașov
Tel: 0268 333 777, 0733 00 73 43

**Spitalul de Ortopedie și Chirurgie Plastică
MedLife**
Bulevardul Ferdinand 98-100, sector 2,
București • Programări: 021 96 46

Spitalul de Pediatrie MedLife
Str. Zăgazului nr. 7, sector 1, București
Programări ambulatoriu: 021 96 46

Laboratoare

Laboratorul MedLife Cluj
Str. Bucegi nr. 13-15, Complex Union
Telefon: 0364 800 122

Laboratorul MedLife Genesys Arad
Str. Dr. Cornel Radu nr. 3,
Tel: 0257 960

Laboratorul MedLife Grivița
Calea Griviței nr. 371, sector 1, București

Laborator MedLife PDR Brașov
Str. Livada Vulturului nr. 10, cod
500366, Brașov

Laborator MedLife Sfântu-Gheorghe
Str. Kos Karoly nr. 60, Sfântu Gheorghe
Call Center: 0268 960
Fax: 037 287 57 45 • www.pdr.ro

**Laboratorul MedLife
Spitalul de Pediatrie**
Str. Zăgazului nr. 7-8, sector 1, București

Laboratorul MedLife Timișoara
Bd. Ion Dragalina nr. 37 A
Telefon: 0256 960 sau 0256 206 000

Farmacii

PharmaLife Med Arad
Str. Cornel Radu nr. 3, Arad, în incinta
Spitalului MedLife - Genesys

PharmaLife Med Băneasa
Șoseaua București - Ploiești
nr. 10, sector 1, București (în incinta Hyper-
clinicii MedLife Băneasa)

PharmaLife Med Brașov
Strada Turmului nr. 5A, Brașov

PharmaLife Med Grivița
Calea Griviței nr. 365, sector 1, București

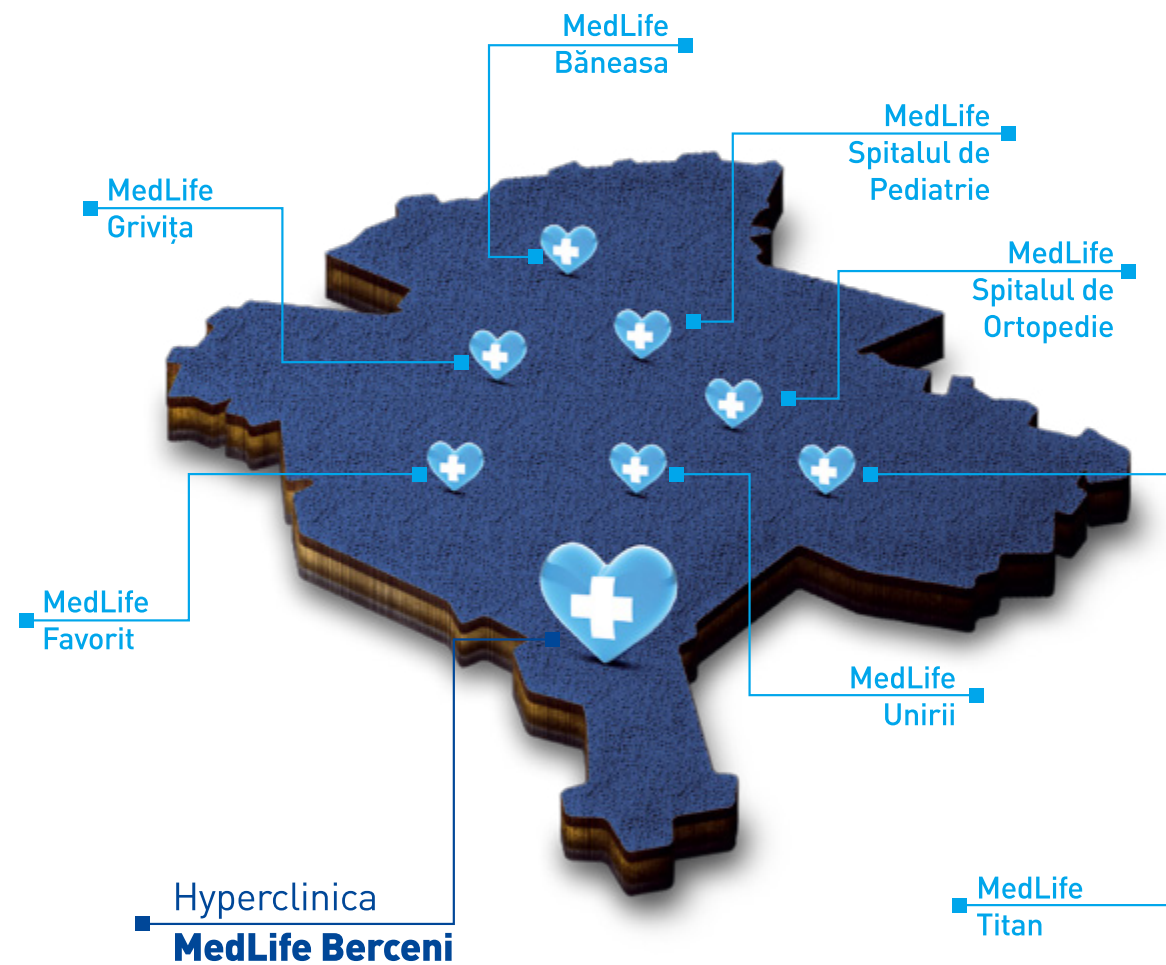
PharmaLife Med Titan
Str. Liviu Rebreanu nr. 8, sector 3, București
(în incinta Hyperclinicii MedLife Titan)

PharmaLife Med Unirii
Str. Hans Christian Andersen nr. 1, sector
4, București

PharmaLife Med Zăgazului
Strada Zăgazului nr. 7, sector 1, București
(în incinta Spitalului de Pediatrie MedLife)



Acum mai aproape de tine Noua Hyperclinică MedLife Berceni



**Hyperclinica
MedLife Berceni**

Șoseaua Olteniței, nr. 208, în incinta clădirii Mega Image, ieșirea de metrou Big Berceni

Call center: 021.9646
www.medlife.ro

SISTEMUL MEDICAL **MedLife**

Cu noi, familia ta
devine completă.



Specialiști în Fertilizare In Vitro

Cu o rată de succes de peste 40 %, cu specialiștii în fertilizare in vitro de la MedLife Grivița, unul dintre cele mai mari centre de excelență în domeniu, ai cele mai mari șanse să-ți ții în brațe cel mai frumos vis: bebelușul tău.

 (021) 9646
www.medlife.ro

SISTEMUL
MEDICAL



MedLife