

260



săptămâna

Anul XVI • Nr. 260 • mai 2021

MEDICALĂ

4.75 lei

O îmbătrânire
sănătoasă

Durerea
lombară

Sport
și leziune
musculară

Cum alegem
ochelarii?

Fibromialgia
și stressul
emoțional

Promoție

Consultări

gratuite și discount

pentru primele
20 de programări
Vezi pag. 5

Vertebroplastia... 20

Riscul de fractură
al pacienților
cu în cancer
de prostată... 8

orthogold100



Applicator OE035 soft-focused

Max. Penetration Depth (-6 dB):	60 mm
Max. Penetration Depth (5 MPa):	84 mm
Energy Flux Density (EFD):	0.005 - 0.135 mJ / mm²
Acoustic Pulse Energy (E _{max} / -6 dB):	0.34 - 4.22 mJ
Acoustic Pulse Energy (E _{max} / 5 MPa):	0.35 - 12.10 mJ

Applicator OE050 focused

Max. Penetration Depth (-6 dB):	49 mm
Max. Penetration Depth (5 MPa):	60 mm
Energy Flux Density (EFD):	0.03 - 0.27 mJ / mm²
Acoustic Pulse Energy (E _{max} / -6 dB):	0.30 - 6.15 mJ
Acoustic Pulse Energy (E _{max} / 5 MPa):	0.61 - 19.50 mJ



SPARK WAVES™

PREMIUM CLASS SHOCK WAVE THERAPY

High-quality Spark Wave™ therapy for mos.

orthogold280^{next}



Applicator 280

Therapeutic Focus fz (-6dB):	0 - 75 mm
Energy Flux Density (ED):	0.02 - 1.80 mJ/mm²
Focus Energy (E total / -6dB):	0.1 - 41 mJ

Unda de Soc - Spark Wave	Terapie TECAR	Magnetoterapie	Crioterapie
Terapie Laser HPL	Elangatii	Combine Ultrasunete	Microunde

Sindromul Metabolic și rolul jucat de exercițiul fizic



Sindromul metabolic descrie o asocieră compusă din obezitate, diabet zaharat, hiperlipidemie și hipertensiune arterială ("cvartetul mortal"), determinată de prezența grăsimii dispusă abdominal.

Există câteva beneficii certe ale practicării activității fizice, indiferent de sex sau vârstă. În primul rând prin calorile consumate, exercițiul fizic conduce la controlul greutateii corporale, asigurând, fie prevenirea

excesului ponderal și menținerea greutateii actuale, fie pierderea kilogramelor suplimentare. Se spune că nu contează tipul sau durata activității fizice, important este să se înceapă. Cu cât este mai intens sau de durată, cu atâta exercitiul fizic presupune un consum caloric mai mare.

Exercițiul fizic și valorile tensiunii arteriale

Schimbările stilului de viață fac parte din strategia terapeutică inițială a reducerii tensiunii arteriale. Antrenamentul fizic desfășurat în mod sistematic induce un efect antihipertensiv moderat, în special la persoanele normoponderale de sex feminin; iar exercițiul aerob scade valorile tensiunii arteriale chiar și printre persoanele supraponderale. În acest context, o pierdere în greutate de doar 3-9% se asociază cu o scădere a tensiunii arteriale sistolice și diastolice de 3 mm/Hg la persoanele supraponderale.

Exercițiul fizic/antrenamentul prezintă impact semnificativ asupra morfologiei diferitelor vase sanguine; schimbările structurale sunt urmate de modificări funcționale, ceea ce va conduce la îmbunătățirea fluxului sanguin. Exercițiul fizic produce angiogenează (are loc expansiunea rețelei de capilare prin formarea unor noi vase de sânge); dar poate produce și arteriogeneza prin lărgirea vaselor existente.

Concluzie

Sindromul metabolic afectează în special populația țărilor industrializate și prezintă o prevalență cu tendință în creștere.

Șef lucrări dr. Georgiana Ozana Tache,

Vice președinte Societatea Română de Reabilitare Medicală

săptămâna MEDICALĂ

Cuprins

De ce trebuie să ne temem de social-media din Medicina Sportivă?	4
Aplicații practice ale terapiei cu laser de nivel scăzut	5
Cum alegem ochelarii?	6
UVEBLOCK - un nou concept dermatologic de îngrijire solară	7
Riscul de fractură al pacienților cu în cancer de prostată	8
Traumatismele osteo-articulare în Fitoterapie	10
Suport natural pentru suferința articulară .	12
Vertebroplastia.	20
Revizia septică a artroplastiei genunchiului	21
Pierderea de sânge în operația de protezare a genunchiului.	22
Microcalorimetria – mijloc de depistare a infecției osoase	24
Sport și leziune musculară, terapie fizică și nutriție	26
Fibromialgia și stresul emoțional	28
Conceptul de dizabilitate în durerea lombară	29
Îmbătrânire sănătoasă prin stil de viață sănătos	30

Abonament la revista Săptămâna Medicală

săptămâna
MEDICALĂ

Vă rugăm să trimiteți solicitarea dumneavoastră
pe adresa: redactie@finwatch.ro
sau la tel/fax 021 321 6123. Vă mulțumim!

Coordonator medical: Dr. Aurora Bulbuc,
medic primar Medicină de familie

Editor: Fin Watch

Calea Rahovei, nr. 266-268, Sector 5, București,*

Electromagnetica Business Park, Corp 60, et. 1, cam. 19

Tel: 021.321.61.23

e-mail: redactie@finwatch.ro

Tiraj: 15.000 ex.

ISSN 2067-0508



De ce trebuie să ne temem de social-media din Medicina Sportivă?

„Secretul pentru succesul schimbării este să te concentrezi nu în a demola ce e vechi ci în a construi ceva nou”. Socrates

Ne place sau nu, dezvoltarea rețelelor de socializare are o implicare majoră asupra vieții noastre private și profesionale.

Dr. Mihai Vioreanu,
Consultant în chirurgia
genunchiului,
Sports Surgery
Clinic, Dublin, Irlanda



SUA, pacienții cu probleme de medicină sportivă vin cel mai bine documentați anterior de pe rețele de socializare.

mulți profesioniști din sectorul medical folosesc social media în procurarea de informație profesională pe platforme specializate, cum este LinkedIn.

În același timp, social-media poate să aibă un impact negativ asupra experienței medicale a pacientului. Acest potențial efect dăunător mă face pe mine personal să fiu îngrijorat pentru utilizarea rețelelor sociale de către furnizorii de asistență medicală fără rigoare etică și științifică. Problema este că „știrile false” din domeniul sănătății, pe care pacienții le accesează online pot fi potențial periculoase. De multe ori aceste ”informații” creează așteptări nerealiste ale pacienților și îi ademenesc cu tratamente „miraculoase”, care le agravează problema medicală. În schimb, așteptările nerealistice date de tratamentele ”miraculoase” vor conduce pacienții către dezamăgiri în ceea ce privește tratamentele medicale pe care medicina le oferă. Adesea, tratamentele ”miraculoase” care promit vindecări ”miraculoase” sunt la prețuri exorbitante pentru pacient și pentru societate. Cel mai adesea ele sunt prezentate pe rețele sociale ca lipsite de orice fundament științific, motiv pentru care nici nu pot apărea în reviste medicale cu reputație.

O rețea de socializare este un spațiu în care pacienții se întâlnesc virtual pentru a-și împărtăși experiențele privitoare la problemele medicale și în care caută informații despre cum pot să-și rezolve aceste probleme.

Mai mult ca niciodată informațiile despre Sănătate pot fi găsite online. În 2009, statisticile Agenției PEW din SUA au arătat că 61% din consumatorii adulți de internet au căutat aici informații privitoare la Sănătate.

Până în 2014 cifra acestor căutători pe net a depășit 72%. Potrivit celor mai recente date ale aceleiași agenții, cel puțin 80% din americani cer o opinie la Dr. Google înainte de a consulta un medic cu parafă.

Dintre pacienții care se prezintă la un control orthopedic într-un centru specializat din

Profesioniștii din Sănătate consideră validă informația medicală care circulă în mediul online. 90% din medici considera internetul o sursă de informație profesională indispensabilă pe care se bazează pentru o indicație promptă și accesibilă. Urmarea faptului că în aceste forumuri medicii discută și împărtășesc diferite informații profesionale cu colegii lor, online-ul a devenit cea mai populară activitate de social media pentru 60% dintre medici.

Platforme video precum Vumendi, în care chirurgii împărtășesc tehnici chirurgicale și dezbate subiecte specializate în domeniul chirurgiei ortopedice și sportive, sunt din ce în ce mai populare în rândul chirurgilor.

Pentru acești medici, o parte semnificativă din comunicarea pe teme profesionale s-a mutat online. Din ce în ce mai

Aplicații practice ale terapiei cu laser de nivel scăzut

SportCare 
Recastiga-ti mobilitatea! Sanatatea ta, prioritatea noastra

Dr. Mazen Nasreddine
Medic Medicină Generală,
Managementul durerii
prin terapie laser



S-a demonstrat că fototerapia afectează activitatea celulară în următoarele moduri:

- Stimulează creșterea celulelor.



- Crește metabolismul celular.
- Îmbunătățește regenerarea celulară.
- Invocă un răspuns antiinflamator.
- Favorizează reducerea edemului.
- Reduce formarea țesutului fibros.
- Stimulează funcția nervoasă.
- Reduce producția de substanță P.
- Stimulează producția pe termen lung de oxid nitric.
- Scade formarea de bradikinină, histamină și acetilcolină.
- Stimulează producția de endorfine.

Evaluarea clinică adecvată este importantă pentru a determina dacă un pacient este sau nu un candidat bun pentru terapia cu laser.

Indicații:

- Afecțiuni ortopedice acute (entorse).
- Dureri post-chirurgicale.
- Dureri musculare de spate.
- Radiculopatie cervicală sau lombară.
- Afecțiuni cronice precum ca osteoartrita.
- Poliartrită reumatoidă.
- Dureri cervicale, genunchi, spate.
- Epicondilită.
- Sindrom de tunel carpian.
- Tendinopatie.
- Fibromialgie.
- Plantar-fasciită.
- Condițiile durerii neuropatice: nevralgia post herpetică,

nevralgia trigeminală, neuropatia diabetică.

Contraindicații:

- sarcină (peste uterul gravid),
- cancer (peste locul tumorii),
- peste glanda tiroidă,
- peste articulația pediatrică epifiză,
- pacienți cu transplant, pacienți imuno-suprimați și pacienți fotosensibili.
- pacienți supuși recent tratamentului cu steroizi sau Botox.

Concluzie:

Fototerapia cu laser poate fi utilă pentru atenuarea și eliminarea multor afecțiuni dureroase. Este ușor de aplicat pacienților și are timpi de tratament relativ scurți, în funcție de puterea dispozitivului, de lungimile de undă utilizate și de dimensiunea zonei de tratat. Nu se cunosc efecte secundare permanente sau grave din terapia cu laser.

Promoție

**Consultații gratuite
și un discount
pentru primele
20 de programări**

Sunați la
0730.534.191,
Clinica SportCare
Str. Glodeni nr. 12,
Parter, S.1, București



Cum alegem ochelarii?

După ce pacientul a efectuat un consult oftalmologic de specialitate și a obținut o prescripție pentru ochelari, ar trebui să se gândească unde ar putea să meargă pentru a-i comanda, astfel încât aceștia să respecte toate specificațiile notate de medic.

Petre Nedelea
Inginer Clinic, Optometrist
Clinica de oftalmologie
Ama Optimex
Magazinul de
optică medicală 8ik
www.amaoptimex.ro



Recomandarea este să meargă într-o optică medicală, unde personalul specializat îl va ajuta să ia cea mai potrivită decizie în ceea ce privește alegerea ramelor și a lentilelor, în urma unei discuții legate de nevoile vizuale ale fiecărui pacient. Rolul opticianului este foarte important în alegerea ochelarilor, atât din punct de vedere al funcționalității acestora, cât și estetic.

De obicei, pe o prescripție medicală standard, sunt trecute dioptriile pentru vederea la distanță și pentru vederea la aproape. Dar este foarte important de știut că în ultimii ani, datorită folosirii frecvente a dispozitivelor digitale și a computerelor, a apărut și o a treia zonă de vedere și anume vederea intermediară, care are nevoie și ea de o dioptrie adecvată. În funcție de acestea și de alte sugestii ale medicului, opticianul specialist poate face mai multe recomandări în ceea ce privește alegerea ochelarilor:

- Ochelari separați cu lentile adecvate pentru fiecare zonă de vedere;
- Ochelari cu lentile bifocale, cu care poți vedea atât la distanță, cât și aproape;
- Ochelari cu lentile progresive (multifocale), cu care poți vedea la orice distanță;
- Ochelari cu lentile degresive (tip office), adecvate pentru cei care lucrează foarte mult la calculator / laptop și au nevoie de o vedere foarte bună în zonele de aproape și intermediar;
- Ochelari cu lentile special concepute pentru persoanele care folosesc frecvent telefoanele mobile, care au rolul de a relaxa ochii atunci când aceștia schimbă rapid zonele de vedere.
- De asemenea, pacientul este sfătuit în ceea ce privește alegerea materialelor și a tratamentelor aplicate lentilelor:
- Lentile din sticlă minerală (plastic) – sunt ușoare și estetice, nu se sparg ușor;
- Lentile din policarbonat sau trivex – pentru persoanele care necesită o protecție în plus, copii sau cei cu proteză oculară;
- Lentile de sticlă – pentru cei care lucrează cu substanțe chimice;
- Lentile fotocromatice – recomandate celor sensibili la lumina solară, se închid la culoare în prezenta ultravioletelor și redevin incolore în interior;
- Lentile cu filtre speciale pentru șoferi, care oferă protecție pe timpul nopții împotriva strălucirii farurilor;
- Lentile cu filtru împotriva luminii albastre, emanată de toate dispozitivele digitale cu ecrane LED;
- Lentile colorate cu filtru polarizant;
- Lentile speciale pentru sportivi, adecvate ramelor foarte curbate;
- Lentile cu filtre medicale.

Ceea ce trebuie să înțelegem cu toții este faptul că trebuie alese doar produse de calitate, certificate în acest sens, deoarece, dacă acestea nu sunt conforme, pot dăuna ochilor. De aceea, trebuie evitată cumpărarea ochelarilor din supermarketuri, aeroporturi sau benzinării. Magazinele de profil sunt cea mai bună opțiune pentru alegerea unor ochelari de calitate.

www.amaoptimex.ro
www.scapadeochelari.ro
www.cataracta.ro

UVEBLOCK - un nou concept dermatologic de îngrijire solară

Soarele este aliatul nostru în viața de zi cu zi, fiind o importantă sursă de lumină și caldură. Acesta are capacitatea de a stimula sinteza de vitamina D și de a elibera serotonina și endorfinele - hormonii fericirii. De asemenea, el stimulează sistemul natural de apărare al organismului, iar în unele cazuri poate reprezenta un factor benefic în patologii precum psoriazis, eczeme, vitiligo și rahitism. Însă pentru a ne bucura de beneficiile expunerii la soare este foarte important să ne asigurăm și o bună protecție împotriva radiațiilor dăunătoare ale acestuia.

Asistent Universitar
Dr. Popa Mihaela-Diana
Doctor în Științe medicale
Medic Specialist
Dermatovenerologie
Medic Primar Medicină
de laborator, Medic Specialist
Microbiologie clinică



timp echilibrul perfect între eficacitate, siguranță și ușurința în aplicare.

Produsele gamei UVEBLOCK au fost riguros formulate, asigurând o protecție optimă, acționând atât la suprafața pielii, cât și la nivel celular. Complexul patentat ISISPHARMA „SUNSTRESS PROTECT” alcătuit dintr-o combinație optimă de filtre solare, QUERCITINĂ și ECTOINĂ protejează pielea de radiațiile UV stimulând în același timp și sistemul natural de apărare al organismului. Totodată, acestea susțin procesul de regenerare celulară, reduc stresul oxidativ și mențin integritatea ADN-ului mitocondrial.

Expunerea îndelungată la soare fără o fotoprotecție corectă poate duce la apariția unor manifestări clinice ușoare până la severe și la disconfort. Radiațiile de tip UVA afectează epiderma putând produce arsuri, eritem, hiperpigmentații și cancer de piele. Cele UVB acționează la nivelul dermului și determină stresul oxidativ, accelerarea îmbătrânirii pielii (implicit apariția ridurilor) și creșterea riscului apariției cancerului de piele. Iar IR pătrunde până în hipoderm cauzând stresul oxidativ, îmbătrânirea prematură a pielii, petele maronii și degradarea mitocondriilor.

Laboratoarele ISISPHARMA au dezvoltat un nou concept dermatologic de îngrijire solară care asigură o foarte bună protecție a pielii împotriva principalelor tipuri de radiații solare, garantând în același

Eficacitatea complexului „SUNSTRESS PROTECT” a fost dovedită printr-un **studiu clinic unic** realizat în VIVO prin biopsie cutanată, desfășurat la **Center of Clinical Pharmacology applied to Dermatology** din Nisa. Studiul a fost monocentric, dublu-orb, randomizat și controlat prin comparații intraindividuale, 15 subiecți, prin dublă expunere la MED, pe două zone, după aplicarea Placebo (zona 1) și complexului „SUNSTRESS PROTECT” (zona2).

Rezultatele studiului au arătat că:

- **protejează mecanismul natural de apărare al pielii prin scăderea markerilor induși de radiațiile UV (DDB2: „SUNSTRESS PROTECT” 18.9% vs. Placebo 31.7% și P53: „SUNSTRESS PROTECT” 3.2% vs. Placebo 35.3%);**
- **stimulează mecanismul de protecție împotriva stresului oxidativ prin creșterea sintezei de SOD (+36% vs. Placebo) și a Catalazei (+29% vs. Placebo), dar și creșterea cu 35% a rezistenței celulelor la stresul oxidativ.**

Produsele gamei UVEBLOCK sunt adaptate inclusiv pentru pielea sensibilă și intolerantă a întregii familii, nu conțin alcool, parfüm, parabeni, fenoxietanol, sunt rezistente la apă și fotostabile, permițându-ne să ne bucurăm în siguranță de razele soarelui.



Riscul de fractură al pacienților cu cancer de prostată

Incidența cancerului prostatic este în continuă creștere datorită creșterii speranței de viață de pe glob. Se estimează că până în 2030, 1 din 8 bărbați va fi diagnosticat în cursul vieții cu cancer prostatic. Rata de supraviețuire în cazul pacienților cu cancer prostatic a crescut semnificativ în ultimele patru decenii datorită metodelor de diagnostic precoce și a metodelor noi de tratament, speranța de viață la 5 ani crescând de la 71 % în anii 80 la 85 % în prezent.

Păușan Mihai-Gheorghe¹,
Tomoaia Gheorghe^{1, 2},

¹Universitatea de Medicină și Farmacie
„Iuliu Hațieganu”, Departamentul de Ortopedie
și Traumatologie, Cluj-Napoca, România.

²Academia Oamenilor de Știință, București, România

Tratamentul hormonosupresiv în cancerul prostatic

Tratamentul hormonal supresiv, crește rata de supraviețuire atât în cazul pacienților cu metastaze cât și la cei fără metastaze dar are și efecte adverse importante. Terapia antiandrogenică provoacă o scădere rapidă a hormonilor androgeni și estrogeni din circulație, fapt ce provoacă stimularea activității osteoclastice, rezultând osteoporoza. Pe lângă pierderea masei osoase tratamentul antiandrogenic mai poate determina disfuncție erectilă, scăderea libidoului, depresie, schimbări de comportament, astenie, etc., efecte secundare care duc la creșterea morbidității

în rândul pacienților cu cancer prostatic.

Bărbații care se află sub tratament hormonosupresiv nu se adresează de obicei medicului specialist pentru tratamentul osteoporozei. Acest fapt duce la creșterea riscului de fracturi pe teren osteoporotic, care reprezintă o problemă importantă atât

suferi pacienții cu cancer prostatic, ambele tipuri de fracturi scăzându-le semnificativ calitatea vieții pacienților respectivi.

În momentul de față nu există un ghid național sau internațional care să precizeze exact pragul de unde se începe terapia antiosteoporotică și nici medicamentele care ar trebui folosite de elecție în acest caz. De asemenea nu este precizat la care specialitate ar trebui să se adreseze acești pacienți (oncologie, urologie, endocrinologie, ortopedie).

Concluzii

Pacienții aflați sub tratament hormonosupresiv pentru cancerul de prostată trebuie tratați de o echipă pluridisciplinară (oncologi, urologi, endocrinologi, ortopezi, psihologi).

Scorurile de predicție pentru apariția fracturilor la acești pacienți au un rol important pentru a determina momentul potrivit al începerii terapiei antiosteoporotice.



pentru pacienții în cauză cât și pentru sistemele de sănătate. Aceste fracturi se adaugă celor pe teren metastatic de care pot

Bio Active MC, produs japonez de excepție!

R.G. 67 de ani, din Slănic Moldova

A apelat la tratamentul cu ciuperca Agaricus Blazei Murill pentru o osteoporoză veche și recuperarea rapidă după un accident.

„Am fost extrem de mulțumit de rezultate, după 3 luni de tratament medicii specialiști mi-au confirmat că rezultatele investigațiilor au arătat că boala nu a avansat!”

Ciuperca Agaricus Blazei Murill Stimulează producția osoasă prin ergosterol, motive pentru care e considerată un remediu excelent în osteoporoză.

D.F. din București

„Iau ciuperca aceasta din anul 2008 (de când a apărut în țară) pentru a stopa o recidivă canceroasă). Iau un plic pe zi și mă simt foarte bine cu acest produs, nu doresc să întrerup administrarea lui. Vă mulțumesc!”

Cele 2 cazuri sunt monitorizate de Dr. Iulia Barbu de la Farmacia Naturii, Bacău, tel: 0728.970.915; 0234.53.73.46

Testele de la Facultatea de Medicină a Universității Tokyo și alte centre de cercetare din Japonia, au arătat că rata involuției complete a maladiei este de 90% în cazul Ciupercii lui Dumnezeu, performanță neatinată de nicio altă ciupercă folosită în terapii. Prin conținutul de beta-glucan, ciuperca ajută la inhibarea celulelor canceroase și fortifică organismul. Prelungeste astfel viața, celulele maligne fiind stopate din evoluție. Mai mult, are rol profilactic, prevenind apariția cancerului.

Recomandăm achiziționarea din punctele de distribuție menționate pe site-ul nostru (farmacii sau magazine naturiste) și verificarea compatibilității produsului cu tratamentul dat de medicul curant.



Notă: Bio Active MC este un supliment alimentar și nu înlocuiește tratamentul recomandat de medic sau un regim alimentar variat. Rezultatele diferă în funcție de organismul fiecărei persoane, dar este într-un total natural și ajută la buna funcționare a organismului. De asemenea, prin bogatul conținut de Beta-D-Glucan, luptă cu celulele canceroase. Vă recomandăm să îl achiziționați din punctele autorizate de pe site-ul nostru, pentru a beneficia de sfat autorizat de administrare.

Daniela Cismaru Inescu

SC Euro Japan Trading,

Tel/Fax: 0368/ 452 849

Mobil: 0723.93.30.17

E-mail: office@ejtrading.eu •

Web: www.ejtrading.eu

De ce Bio Active MC?

- Deoarece sănătatea este mai bună decât toate și meriți să ai parte de ea!
- Deoarece conține 100% extract din ciuperca Agaricus Blazei Murill, denumită „Ciuperca lui Dumnezeu”,

- cunoscută pentru acțiunea anti-tumorală puternică.
- Deoarece ciuperca este cultivată în mediu natural, nu în seră, fără îngrășă-minte chimice.
- Deoarece **Bio Active MC** îți

- oferă garanția calității japoneze, prin mărcile primite de la asociații de Medicină Alternativă și Complementară din Japonia.
- Deoarece îl achiziționezi din farmacie sau plafar, cu indicații de administrare personalizate.
- Deoarece vezi minime

îmbunătățiri ale stării de sănătate în 10-12 ZILE!

- Deoarece sănătatea este mai bună decât toate și meriți să ai parte de ea!
- Conține 120 de elemente necesare organismului (minerale, aminoacizi, oligoelemente) și este ușor de înghițit și ușor de asimilat!

Traumatismele osteo-articulare în Fitoterapie

În viața modernă, suntem atât de ocupați și stresați, iar timpul devine insuficient pentru activitățile de care am avea nevoie, și ajungem să neglijăm propriul nostru corp, astfel că exercițiile fizice și sporturile de orice fel lipsesc cu desăvârșire, iar alimentația este haotică, săracă în nutrienți însă bogată în aditivi, conservanți și alți compuși chimici dăunători organismului. Acest cumul de factori conduc la suprasolicitarea și degradarea prematură a corpului, din cauza alimentației și a *sedentarismului* având de suferit și sistemul musculo-scheletal. Cu toții resimțim ocazional dureri și disconfort la nivelul genunchilor, gâtului sau spatelui, fie din cauza statului prea mult la birou, a șofatului sau a suprasolicitării articulațiilor neobișnuite cu efort, fie din lipsa nutrienților esențiali pentru realizarea proceselor biochimice de care organismul are nevoie pentru regenerare și susținere.

Farmacist
Andreea Iorgu,
Product Manager



Sistemul osos, creat din 206 oase conectate între ele prin articulații, are rolul de a susține greutatea corpului și de a asigura mobilitatea acestuia, protejând organele interne. Un sistem osos sănătos asigură o bună funcționare a întregului organism.

Sistemul osos are rolul de a menține echilibrul acido-bazic: când pH-ul sângelui este prea acid, osul eliberează săruri alcaline care neutralizează acizii. Astfel se înregistrează pierderi de masă osoasă și calciu simultan cu eliberarea toxinelor și a metalelor grele stocate în țesutul osos. Pentru a păstra densitatea oaselor și pentru a asigura întărirea lor, se recomandă o alimentație alcalinizantă și un

aport eficient de minerale – calciu, magneziu și fosfor.

Vitaminele și mineralele sunt esențiale pentru buna funcționare a țesutului osos, de aceea încă de la naștere sunt recomandate bebelușului, cure lunare cu Calciu și vitamina D până la vârsta de 2 ani, apoi doar în lunile cu "r", când absorbția vitaminei D de la soare este scăzută.

Este important să știm cum să avem grijă de corpul nostru, pentru că, pe parcursul vieții, inevitabil ne confruntăm cu diverse accidente care conduc la traumatisme osteo-articulare, cum sunt entorsele, luxațiile sau chiar fracturile, în aceste situații este bine de știut că trebuie să acționăm cât mai rapid și mai corect pentru a favoriza vindecarea și a rămâne cu cât mai puține sechele.

Statisticile spun că bolile reumatice și musculo-scheletale reprezintă cea mai frecventă formă de boală cronică. Ele afectează

aproximativ 1,7 miliarde de persoane la nivel global, cu o creștere de 45% în ultimii 20 de ani. În România, peste 600.000 de persoane (3% din populație), dintre care 2.000 de copii, suferă de boli reumatice de tip inflamator.

Cum putem acționa atunci când suferim un traumatism osteo-articular?

Atât sportivii de performanță, ale căror oase, articulații și ligamente sunt mult mai soliciitate și expuse loviturilor și accidentelor cât și persoanele cu activitate fizică scăzută trebuie să fie precauți și să ia măsuri în momentul în care suferă de un traumatism osteo-articular.

În cazul în care vorbim de o entorsă, sau chiar de o simplă întindere musculară, se impune repaos pentru ca zona afectată să nu fie sollicitată, în aceste situații apare implicit inflamația locală, umflare, durere și senzație de căldură. Așadar cei mai importanți pași sunt repaosul,

bandajarea ușoară a zonei, dacă este posibil și aplicarea locală a unui antiinflamator și analgezic, dacă este cazul se recomandă și utilizarea unui antiinflamator sau adjuvant intern.

În cazul în care vorbim de o fractură sau o luxație, traumatismul, fiind mai sever, este recomandat un consult medical, realizat de către un medic specialist ortoped.

O soluție pentru a avea grijă la timp de corpul tău, este fitoterapia, terapia care utilizează proprietățile medicinale ale plantelor. În antichitate oamenii consumau aceste plante chiar fără să cunoască îndeajuns proprietățile lor benefice. Ei alegeau să consume plantele în scop strict alimentar, având astfel ca beneficii pe lângă asigurarea nevoilor de hrană, vitale organismului și beneficiile lor curative. Acest lucru se datorează faptului că natura are rolul ei, iar lucrurile în Univers nu sunt deloc întâmplătoare, ecosistemul ajutându-ne să conviețuim în armonie, noi trebuie doar să alegem această cale.

Astfel, descoperim că natura ne ajută și în această situație, așadar atunci când suferim de un traumatism osteo-articular putem alege să ne îndreptăm către terapiile alternative, lipsite de reacții adverse și pe care le putem utiliza ori de câte ori avem nevoie, chiar și profilactic, pentru că și sistemul osos are nevoie periodic de un aport de

nutrienți: minerale și vitamine esențiale pentru regenerarea țesutului osos și menținerea densității osoase.

Având în vedere toate aceste lucruri, specialiștii Ayurved® au dezvoltat 2 produse importante în menținerea sănătății sistemului musculo-scheletar.

Unguentul **NON DOLOR™**,

cu acțiune locală, externă, prezintă principii active ce se absorb profund prin piele și ameliorează rapid durerea locală specifică afecțiunilor articulare, suprasolicităților fizice sau traumatismelor osteo-articulare. Calmează durerile musculare difuze sau localizate, crampele musculare, durerile după efort fizic intens și contuziile. **NON DOLOR™** stimulează circulația periferică a sângelui favorizând regenerarea celulară. Acțiunea revulsivă a unguentului produce inițial, o senzație de rece pe piele, urmată de o încălzire, conducând la diminuarea disconfortului local. Uleiurile esențiale din extractele vegetale au acțiune antibacteriană și antifungică, prevenind infecțiile locale în caz de înțepături, iritații, prurit etc.

În al doilea rând, venim în completarea nevoilor aparatului locomotor și implicit al sistemului osos, cu produsul **OSTEO POWER™**, este un adjuvant cu administrare orală, ce se poate utiliza fie în cazul traumatismelor cum sunt fracturile sau luxațiile, fie pro-

filactic de 2 ori pe an pentru a avea grijă de sănătatea sistemului osos, combătând carențele de vitamine și minerale și menținând densitatea osoasă.

OSTEO POWER™ este un compus din plante ayurvedice care contribuie la formarea și menținerea structurii și mineralizării țesutului osos, a dinților, părului și unghiilor. Vitaminele și mineralele (Ca, Si, K, Mg, Fe etc.) prin absorbția și depunerea lor în oase, mențin densitatea întregului sistem osos iar în cazul fracturilor susțin procesul natural de refacere și remodelare a calusului. Susține formarea collagenului care contribuie la procesul de refacere a oaselor, tendoanelor, ligamentelor și cartilajelor în caz de traumatisme sau efort fizic prelungit. Benefic și recomandat persoanelor vârstnice, sportivilor sau persoanelor cu deficit de minerale.



Ayurved - O Viață Fără Grijă!



STAR INTERNATIONAL MED

www.ayurved.ro

natural@star-ayurveda.ro

0722 750 111

021 313 94 81

Suport natural pentru suferința articulară

Afecțiunile musculo-scheletice, artrita și în special osteoartrita, afectează milioane de oameni. Degenerarea cartilajului articular este cauza durerii, inflamației și rigidității articulațiilor genunchiului, soldului, umerilor, membrelor și a coloanei vertebrale. Durerea și dizabilitatea fizică scad capacitatea de a efectua activitățile zilnice iar calitatea vieții este mai proastă decât în cazul bolilor cardiovasculare, neurologice, endocrine și renale.

Juliana Vasilache
farmacist primar



Cercetătorii caută terapii pentru ameliorarea durerii și reducerea dizabilității, incluzând produse cu ingrediente naturale care sa fie eficiente și cu puține efecte secundare.

Printre cele mai cunoscute și studiate substanțe sunt: **MSM, extract de Boswellia Serrata, Glucosamină și Siliciu organic.**

MSM (Metilsulfonilmetan) are un conținut ridicat de sulf (34%) ce este un mineral vital în sinteza collagenului necesar sănătății pielii, tendoanelor și articulațiilor.

MSM are efect antiinflamator direct la nivelul cartilajului articular și a membranei sinoviale prin inhibarea mediatorilor proinflamatori **IL-1β și TNF-α.**

Un studiu efectuat pe 100 de persoane a arătat că aportul de MSM timp de 12 săptămâni a dus la ameliorarea simptomelor: durere, rigiditate articulară, inflamația, dificultăți de mers sau la ridicarea din pat și la coborârea scârilor, îmbunătățind calitatea vieții tuturor celor incluși în studiu, comparativ cu placebo.

Glucosamina și MSM au acțiune sinergetică sporită

Glucosamina este un compus natural utilizat de organism la for-

marea și repararea cartilajelor. Este prezentă în cantități mari în cartilajul articular, discul intervertebral și lichidul sinovial.

Un studiu efectuat pe 32 de persoane cu dureri lombare a arătat că asocierea MSM cu glucosamină a redus semnificativ rigiditatea lombară și durerile produse de mișcare.

Asocierea MSM cu glucosamină acționează sinergic în refacerea cartilajelor deteriorate în artroză, coxartroză, osteoartrită, reumatism articular.

Boswellia Serrata (arbore de tămâie)

Ingredientul activ este acidul boswellic care acționează ca inhibitor de 5-lipoxigenază (5-LOX) – enzimă implicată în sinteza leucotrinelor ce sunt mediatori pro-inflamatori. Acest mecanism de acțiune dovedit științific este răspunzător de activitatea antiinflamatoare și antiartritică a extractului de Boswellia.

Două studii controlate cu placebo, cu 81 de participanți cu artrită reumatoidă, au raportat diminuări semnificative ale inflamației și durerii pe parcursul a 3 luni de tratament cu Boswellia Serrata.

Extractul de Boswellia este benefic în boli inflamatorii intestinale, precum colita ulcerativă și boala Crohn, reduce inflamația în căile respiratorii și inhibă secreția de citokine proinflamatoare, blo-

când răspunsul alergic din criza astmatică, protejază neuronii și îmbunătățește funcția motorie în boala Parkinson.

Arthritis Foundation (SUA) recomandă suplimentele ce conțin cel puțin 60% acid boswellic. **Lipozomal Joint Formula Hypernatu-ra®** conține extract din Boswellia Serrata cu 65% acid boswellic, încapsulat în lipozomi naturali, de înaltă stabilitate, pentru absorbție celulară maximă și instalarea rapidă a efectelor.

Studiile arată că asocierea MSM cu acid boswellic și glucosamină are efect antiinflamator sporit și scad proteina C reactivă – CRP, în artrită reumatoidă acută și cronică.

Siliciu organic din bambus

Siliciul este cel care conferă rezistență și flexibilitate arborelui de bambus. În organismul uman, siliciul este un oligoelement esențial pentru menținerea densității osoase, reconstrucția oaselor fracturate, vindecarea arsurilor și tăieturilor prin sinteza collagenului, întărirea smalțului dinților, revigoarea pielii, a firului de păr și a unghiilor

Complex sinergic **Lipozomal Joint Formula Hypernatu-ra®** asigură absorbția maximă a ingredientelor MSM, extract de Boswellia Serrata, Glucosamină și Siliciu organic datorită încapsulării în lipozomi naturali prin metoda brevetată LipoCellTech.

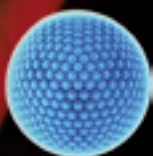
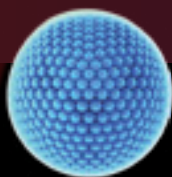
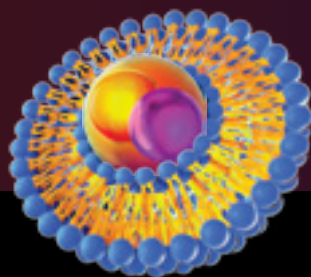
Referințe pe saptamanamedicala.ro

LIPOZOMAL JOINT FORMULA

MSM | BOSWELLIA SERRATA | GLUCOZAMINĂ | SILICIU ORGANIC

Complex lipozomal sinergic, dezvoltat prin tehnologia naturală *LipoCellTech™*, cu acid boswelic 65%, MSM (metilsulfonilmetan), glucozamină și siliciu organic din bambus, atent echilibrat pentru sănătatea articulară, reducerea inflamațiilor, integritatea țesutului conjunctiv, promovarea refacerii cartilajelor și îmbunătățirea performanțelor sportive.

Tehnologia brevetată LipoCellTech™ permite obținerea naturală a micosferelor lipozomale, fără utilizarea temperaturilor mari, a presiunilor înalte, fără adăugarea de solvenți, conservanți, arome sau alte ingrediente inactive.



Până la
99%
absorbție
celulară



Contact: tel. 0754/045.411
E-mail: office@hyperfarm.ro

www.HyperNatura.com

Regulatpro®

Intotdeauna sănătos!



Regulatpro Bio

Regulatpro Bio este produs prin fermentare în cascade - o metodă unică patentată în anul 2004. Reprezintă concentrat bioactiv care conține fragmente enzimatiche: di-, tri- și oligopeptide, precum și polifenoli, flavonoide și componente probiotice din fructe, miezuri și legume, cultivate în condiții ecologice semănțe. Regulatpro Bio reface sinteza enzimelor din organism și mărește producerea de ATP în celule.

- ✓ Reglează procesele biochimice normale din corp
- ✓ Duce la detoxifiere rapidă și eficientă
- ✓ Reduce stresul oxidativ
- ✓ Menține echilibrul acido-bazic în limite fiziologice
- ✓ Stimulează imunitatea nespecifică
- ✓ Reglează și menține flora intestinală normală

Regulatpro Metabolic

Regulatpro Metabolic este un supliment alimentar care activează procesele enzimatiche din corp. La concentratul bioactiv de fragmente enzimatiche din Regulatpro Bio sunt adăugate vitamine din grupul B, vitamina C, vitamina D, minerale și microelemente, care acționează ca și cofactori naturali ai enzimelor sistemice.

- ✓ Influențează metabolismul glucozei
- ✓ Normalizează metabolismul proteinelor
- ✓ Consolidează imunitatea
- ✓ Ajută funcționarea mușchilor și a țesutului conjunctiv
- ✓ Creează o protecție puternică antioxidantă
- ✓ Menține echilibrul electrolitic
- ✓ Elimină oboseala
- ✓ Ajută la reducerea greutății

Regulatpro Bio și Regulatpro Metabolic nu conțin coloranți, conservanți, alcool, zahăr, gluten, lapte sau potențiatori de aromă, potrivite pentru vegani. O doză de 100 ml Regulatpro Metabolic este egală cu o unitate de pâine.



**INDICAT ÎN CORECTAREA
DEZECHILIBRELOR FLOREI
INTESTINALE ASOCIATE
TULBURĂRIILOR ATOPICE**

**PENTRU MAMĂ
ȘI COPIL ÎNCĂ
DIN PRIMA ZI DE VIAȚĂ**

Pentru sănătatea
florei intestinale



Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție informațiile de pe ambalaj

omni-biotic.ro

Reprezentant autorizat:
SC VEDRA INTERNATIONAL REPREZENTANTA
Strada Doctor Ion Ghiulamila nr 19,
sector 5 Bucuresti, Romania
vedrainternational.eu

Institut
AllergoSan



PRP - Centrifuge și Eprubete

Centrifuge:	
XC-2000 - 899 lei, TVA inclus	
XC-2415 - 1199 lei, TVA inclus	
XC-SpinPlus - 1399 lei, TVA inclus	
Eprubete PRP - PlasmaLift (cu Gel și ACD - anticoagulant):	
7 ml 	1 buc - 50 lei
	10 buc - 47 lei / buc

10 ml 	1 buc - 62 lei
	10 buc - 60 lei / buc
	50 buc - 56 lei / buc
	200 buc - 52 lei / buc
15 ml 	1 buc - 98 lei
	10 buc - 93 lei / buc



epr PRP - 10ml - PlasmaLift



epr PRP - 15ml - PlasmaLift



epr PRP 7ml - PlasmaLift





Camere Hiperbarice



Cameră Hiperbarică

- gonflabilă
- poziție orizontală
- de la 45,000 lei cu TVA inclus



Cameră Hiperbarică

- gonflabilă
- poziție șezut
- de la 50,000 lei cu TVA inclus



Cameră Hiperbarică

- gonflabilă
- poziție orizontală + șezut
- de la 53,000 lei cu TVA inclus



Camere Hiperbarice



Cameră Hiperbarică

- gonflabilă
- pentru Scaun cu Rotile
- de la 73,000 lei cu TVA inclus



Cameră Hiperbarică

- gonflabilă
- pentru 4 persoane
- de la 110,000 lei cu TVA inclus



Cameră Hiperbarică

- metalică
- poziție orizontală
- de la 110,000 lei cu TVA inclus



Camere Hiperbarice



Cameră Hiperbarică - O2 Box – pentru 2 persoane - Japonia

- metalică (oțel)
- pentru 2 persoane
- poziție orizontală și șezut
- 1,45 ATA presiune
- certificare Dispozitiv Medical - Class IIb
- Made in Japan
- 300,000 lei cu TVA inclus

Vertebroplastia

Vertebroplastia transcutanată este o procedură minim invazivă de stabilizare a unei fracturi a corpului vertebral, secundară osteoporozei sau metastazelor osoase. Procedura constă în injectarea unui ciment (polimetacrilat-PMMA) transpedicular, în corpul vertebral. Se obține în acest fel o stabilizare a vertebrei și implicit a coloanei vertebrale, cu ameliorarea și/sau dispariția durerii. Prezența PMMA previne colapsul vertebral și îmbunătățește funcționalitatea coloanei vertebrale.

D. Sălcudeanu,
D. Mărton

Clinica de ortopedie
și traumatologie I, Spitalul Clinic
Județean de Urgență Târgu Mureș

1. Indicațiile vertebroplastiei

- **Tumori**
 - ▶ Benigne - hemangiomul vertebral
 - ▶ Maligne
 - ▶ metastaze vertebrale (mai frecvente în cancerul de sân, de prostată, renal, tiroidian)
 - ▶ mielomul multiplu
 - ▶ 3% din fracturile vertebrale sunt de origine malignă.
- **Fracturile vertebrale osteoporotice (sub sau peste 2 luni)**
- **Pseudartroza de corp vertebral**
O fractură prin tasare tratată conservator are o evoluție de lungă durată > 6 luni, cu imobilizare la pat de lungă durată, uneori cu apariția leziunilor de decubit. La puncție se extrag 10-15 ml de lichid serosanguinolent. Cu toate măsurile de precauție, cimentul migrează în spațiul discal



Prin vertebroplastie, în ciuda aspectului radiologic (arată mai mult ca o discoplastie), rezultatele sunt foarte bune.

Se obține mobilizarea în 3 zile, cu tratamentul concomitent al leziunilor de decubit.

Vertebroplastia beneficiază de toate avantajele unei intervenții minim invazive.

Efectele sunt:

- Efect antialgic
- Consolidarea microfracturilor în osteoporoză
- Efect citotoxic și distrugere

termică a terminațiilor nervoase (în tumori)

- **Stabilizarea vertebrală**
Este un bun adjuvant asociat instrumentației vertebrale segmentare

Rezultatele sunt bune în măsura în care sunt respectate indicațiile de principiu ale acestei metode de tratament.

Apariția fracturilor secundare este încă o dilemă: sunt fracturi în vertebrele adiacente inaparente sau sunt fracturi noi care apar datorită scăderii complianței vertebrale.

Revizia septică a artroplastiei genunchiului

Revizia artroplastiei genunchiului este în creștere, dar din păcate cresc infecțiile periprotetice ce determină revizii septice. Revizia septică este în creștere pe plan mondial dar și național, este o complicație gravă, cu implicații financiare, morbiditate și mortalitate devastatoare. Implantul protetic inert, se acoperă rapid în 2-3 ore de un biofilm proteic, în care se dezvoltă germenii iar antibioticele nu pot pătrunde.

Cristiana Cristea

Sef Lucr Dr Boli Infectioase



Ștefan Cristea

Prof Univ Dr Ortopedie-
Traumatologie



Factorii de risc infecții nosocomiale

Sunt factori ce țin de pacient, de mediul spitalicesc – germeni multidrog rezistenți și de echipa chirurgicală.

În ceea ce privește **pacientul** (teren, vârstă, malnutriție, alcoolism, diabet, poliartrită reumatoidă, neoplazie, HIV) 40% din infecțiile periprotetice au originea în flora saprofită cutanată *Stafilococ epidermidis*, *aureus*. Recoltarea sistematică preoperator a uroculturii, frotiu faringean / nasal, precum și culturi din zona inghinală și a genunchiului poate evidenția portaj al acestora.

În ceea ce privește **mediul spitalicesc**, menționăm - spitalizările prelungite preoperator,

internarea în secții ATI, aplicarea de tratament prelungit antibiotic nejustificat, chirurgie delabrantă, invazivă, cateter urinar, cateter venos central, drenaj chirurgical neadecvat – pasiv, operații efectuate de chirurg neantrenat, neexperimentat cu mai puțin de 20 operații de protezare a genunchiului/an, curba de învățare, vizitatori îmbrăcați neadecvat chirurgical,

nesupravegheați, depozitarea implantelor sau a instrumentarului steril neadecvat, controlul securității procesului de sterilizare. În ceea ce privește **echipa chirurgicală**, menționăm - spălarea corectă cu soluții antisepice, respectarea măsurilor de asepsie, antisepsie, izolare, evitarea pauzelor intraoperatorii, a timpilor morți.

PROFILAXIE

Chirurgia artroplastică a genunchiului este o chirurgie planificată. **Selecția corectă a pacienților** este esențială pentru succesul chirurgical. Evaluare completă și corectă a bolnavului, consulturi interdisciplinare preoperatorii pentru evaluarea

și tratamentul comorbidităților, diminuarea riscurilor – controlul și tratamentul infecțiilor urinare, dentare, cutanate, corectarea obezității, renunțarea la fumat, depistarea pacienților dependenți de droguri, psihotici, întreruperea tratamentelor antiinflamator, antiplachetar, chimioterapic, imunoterapic.

Antibioprofilaxia perioperatorie se inițiază 60 minute preoperator. Pacienții alergici se vor proteja cu eubiotice 8-12 ore, pentru prevenirea infecțiilor cu *Clostridium Difficile*.

Administrarea neadecvată de antibiotice, nu previne infecția, crește rezistența la antibiotice, crește riscul efectelor adverse, crește riscul infecției, crește costurile.

În sala de operație este optim de avut flux laminar și adoptată tehnica chirurgicală ireproșabilă de o echipă antrenată.

Artroplastia primară este o intervenție spectaculoasă, relativ simplă, eficientă. Ea trebuie efectuată cu acuratețe chirurgicală și cu implantate de bună calitate. Revizia protetică trebuie efectuată în centre specializate.

Pierderea de sânge în operația de protezare a genunchiului

În ciuda progreselor implanturilor de proteze totale de genunchi (TKR), pierderea de sânge cauzată de operație rămâne în continuare o preocupare pentru specialiști.

Mihai Vioreanu,
MD, FRCSI,
Clinica de Chirurgie
pentru Medicină
Sportivă, Dublin, Irlanda



O parte semnificativă a hemoragiei este „ocultă” și se întâmplă în perioada imediat postoperatorie, deoarece intervențiile chirurgicale se efectuează sub acțiune hemostatică a garurilor. Estimările pierderii de sânge după intervenția chirurgicală TKR la un singur pacient variază de la 800 la 1.700 ml.

Obiectivele minimizării pierderilor de sânge în chirurgia TKR sunt reducerea și eliminarea necesității transfuziei de sânge post-operatorie, optimizând în același timp hemoglobina post-operatorie (Hgb) responsabilă de transportul oxigenului în corp.

Decizia transfuziei de sânge trebuie individualizată pe baza riscurilor și beneficiilor pentru fiecare pacient, cu o reducere semnificativă a complicațiilor post-operatorii, a ra-

telor de revizie, a duratei șederii în spital și a ratei mortalității.

O astfel de strategie ar trebui să încorporeze trei aspecte principale: evaluarea și optimizarea preoperatorie a hemoglobinei, protocoalele specifice intraoperatorii și postoperatorii.

Există o relație între nivelurile pre-operatorii ale hemoglobinei și necesitatea transfuziei de sânge după o intervenție chirurgicală de protezare. Pacientul prezintă o anemie cuprinsă între 15 și 39% înainte de intervenția chirurgicală de artroplastie.

Foarte puțini pacienți cu Hgb pre-operatorie >15 g / dL au necesitat sânge alogen (străin, prefuzat), în timp ce pacienții cu Hgb <11 g / dL au avut o rată de transfuzie de 100%.

Alți factori care cresc riscul de transfuzie de sânge sunt: masa corporală (IMC > 27 kg / cm²), vârsta > 75 de ani, sexul masculin și hipertensiunea arterială.

La pacienții cu factori de risc multipli, optimizarea nive-

lurilor pre-operatorii de hemoglobină devine esențială nu numai prin reducerea necesității transfuziei de sânge, ci și prin impactul fiziologic al reabilitării pacientului și recuperării sale funcționale.

Cel mai frecvent motiv al anemiei (Hgb scăzut) acestor pacienți este deficitul de fier. Suplimentele de fier pot fi administrate pe cale orală sau intravenoasă. Tratatamentul intravenos este mai eficient în creșterea nivelului de Hb într-o perioadă scurtă de timp.

Un alt aspect al evaluării preoperatorii este gestionarea medicamentelor de rutină anticoagulante pentru a reduce pierderea de sânge perioperator.

Decizia și momentul încetării efectului unui astfel de medicament înainte de intervenția chirurgicală trebuie să ia în considerare riscul de sângere față de riscul de tromboză.

Oprim în mod obișnuit medicația cu anticoagulante 5-7 zile preoperator și reluăm administrarea medicamentului imediat postoperator.

Dacă un pacient are un stent cardiac pus recent (<1 an), se solicită o opinie a cardiologului pentru a evalua riscul de tromboză și un potențial eveniment cardiac, cu oprirea medicației anticoagulante.

Cautati ameliorarea durerii pe termen lung ?

Puterea UNIDOZEI este aici.

DUROLANE®

acid hialuronic, tratament unidoza cu substanta stabilizata



670 LEI

Ameliorarea durerii artrozice printr-o singura injectie

Remanenta mare in articulatie — 30 de zile timp de injumatatire¹

- Imbunatateste semnificativ calitatea vietii pe termen lung²
- Dovedit clinic^{3,4}
- Gel tridimensional datorita crosslinkarii moleculelor de acid hialuronic⁵
- Proprietati vascoelastice unice datorate tehnologiei NASHA⁵

Sumar din Instructiunile de Utilizare:

Europa: DUROLANE (3 mL): Tratamentul simptomatic al durerii scazute si moderate din gonartroza si coxartroza. In plus, DUROLANE a fost aprobat in UE pentru tratamentul simptomatic asociat durerii slabe si moderate din articulatiile mici – glezna, umar, cot, pumn, degetele mainilor si ale picioarelor.

DUROLANE SJ (1 mL): Tratamentul simptomatic al durerii scazute si moderate din artroza de glezna, cot, pumn, degetele mainilor si ale picioarelor.

Atat DUROLANE cat si DUROLANE SJ sunt indicate si pentru ameliorarea durerii post artroscopie in genunchiul artrozic in primele 3 luni de la procedura.

bioventus®
Vindecare Activa prin Tratamente Ortopedice

Nu sunt cunoscute contraindicatii.

A nu se injecta DUROLANE daca pacientul prezinta infectii in zona tegumentara unde se va injecta. DUROLANE nu a fost testat la femei insarcinate, care alăptează sau la copii. Pot apărea reacții tranzitorii cum ar fi durerea, umflătura și / sau redoare la locul injectării.

Full prescribing information can be found in product labeling, or at www.DUROLANE.com

Referinta: 1. Lindqvist U, Tolmachev V, Kallreimo K, Astrom G. Elimination of stabilised hyaluronan from the knee joint in healthy men. *Clin Pharmacokinet* 2002; 41: 603-13. 2. Klocker D, Matziolis G, Tuischer J, et al. Reduction of arthrosis associated knee pain through a single intra-articular injection of synthetic hyaluronic acid. *Rheumatol*. 2006; 65: 327-331. 3. McGrath AF, McGrath AM, Jessop ZM, et al. A comparison of intra-articular hyaluronic acid competitors in the treatment of mild to moderate knee osteoarthritis. *J Arthritis*. 2013; 2(1):108 doi: 10.4172/2167-7921.1000108. 4. Leighton R, Akemark C, Therrien R, et al. NASHA hyaluronic acid vs methylprednisolone for knee osteoarthritis: a prospective, multicentre, randomized, non-inferiority trial. *Osteoarthritis Cartilage*. 2014; 22: 17-25. 5. Agerup B, Berg P, Akemark C. Non-animal stabilized hyaluronic acid: a new formulation for the treatment of osteoarthritis. *BioDrugs*. 2005;19(1):23-30.

Bioventus, sigla Bioventus si DUROLANE sunt marci inregistrate ale Bioventus LLC.
Synvisc-One si Synvisc sunt marci inregistrate ale Genzyme Biosurgery.

©2020 Bioventus LLC SMK-003322 05/20

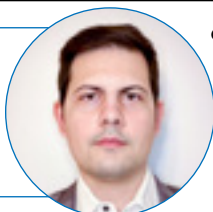
www.ortovit.eu/magazin

MV MEDICAL ORTOVIT
tehnologia care vindeca

Microcalorimetria – mijloc de depistare a infecției osoase

Evoluția domeniului medical, stimulată de tehnologia modernă prin numeroase dispozitive de diagnostic și tratament utilizate în diferite specialități medicale: cardiologie (catetere vasculare, dispozitive cardiace, valve protetice), ortopedie (materiale de osteosinteză sau diferite tipuri de proteze), urologie (hemodializă prin fistulă sau grefă, catetere urinare), neurologie (dispozitive pentru sistemului nervos central) etc.

Dr. Mihnea
Ioan Gabriel Popa,
UMF „Carol
Davila”, București
Spitalul Universitar
de Urgență București



din materiale cu o biocompatibilitate apreciată drept foarte bună.

În 1957, Elek și Cowen au arătat că riscul de infecție este semnificativ mai mare atunci când este prezent un corp străin; aproape 50% din toate infecțiile nosocomiale sunt asociate cu dispozitive medicale în diferite situații.

Sursa infecției ar putea fi un implant contaminat, ar putea depinde de erori în dezinfecție și sterilizare, sau se poate regăsi la distanță. Din aceste considerente, în cazul intervențiilor chirurgicale suspectate, este obligatoriu să investigăm, să identificăm și să tratăm orice focar infecțios. Sunt amintite studii care arată că infecțiile ortopedice sunt mai frecvente la pacienții cu un abces dentar sau o patologie infecțioasă la nivelul tegumentului sau tubului digestiv.

Pentru a preveni riscul infecțios operator s-au adoptat și alte măsuri: realizarea intervențiilor într-un bloc operator dotat cu flux laminar, practicarea procedurilor de către chirurghi bine pregătiți cu minimizarea timpului operator, administrarea de antibiotic profilactic, dar și utilizarea implantelor încărcate cu antibiotic, în cazurile severe.

O metodă care a reușit să câștige teren, în era evoluției tehnologice, este microcalorimetria. Aceasta este o metodă frecvent utilizată în chimia anorganică, care a început să capete contur și în medicină. Poate să fie folosită în prezent cu succes, având o sensibilitate foarte mare, detectând modificări de temperatură de ordinul micro-nanoJoullilor. Este de subliniat și faptul că în momentul de față există atât sisteme de achiziționare a datelor cât și programe (software) de analiză

Printr-o simplă căutare în literatura de specialitate se poate observa o creștere exponențială a operațiilor de artroplastie, în corelație cu creșterea duratei de viață la nivel populațional implicând o necesitate ce presupune îmbunătățirea calității vieții, inclusiv prin menținerea sau creșterea mobilității la un nivel satisfăcător. În același timp, datorită creșterii numărului accidentelor de circulație și a celor sportive, utilizarea articulațiilor artificiale și a implantelor pentru osteosinteză crește constant. Protezele și materialele de osteosinteză folosite în tratarea patologiilor degenerative, în tratarea celor traumatice și chiar din motive estetice, sunt realizate

și coroborare a datelor. Putem realiza studii precise, într-un timp relativ scurt. Capacitatea bacteriilor de a degaja căldură prin activitatea metabolică este fundamentul cercetării noastre, microcalorimetrul putând să înregistreze energia degajată datorită reacțiilor biochimice exoterme și pe baza lor cu ajutorul programului de integrare să genereze curbe de creștere care ulterior să fie interpretate, în context clinic.

În momentul de față apariția agenților patogeni multi-rezistenți reprezintă o problemă gravă de sănătate publică, iar comunitatea medicală încearcă dezvoltarea unor metode alternative de tratament. Una dintre aceste metode, care prezintă capacitatea de a distruge bacteriile fără să afecteze gazda, este utilizarea bacteriofagilor. Scopul acestui studiu microcalorimetric a fost observarea interacțiunii dintre o bacterie și bacteriofag.

Discuții

Capacitatea bacteriilor de a dezvolta rezistență la antibiotice este o problemă de sănătate publică care necesită rezolvare pentru că emergența tulpinilor multi-rezistente reprezintă un risc care va crește morbiditatea și mortalitatea la nivel global în cazul acestor patologii. În ceea ce privește infecțiile ortopedice, dezvoltarea de către bacterie a unui biofilm care îi conferă rezistență la tratamentul inițiat este o problema reală. În diferite studii s-a arătat eficiența

bacteriofagilor în distrugerea bacteriilor care sunt aderente la implante prin intermediul biofilmului.

Utilitatea microcalorimetriei în descrierea interacțiunii dintre bacterie și bacteriofag este o temă de cercetare care nu a fost studiată în profunzime, numărul de articole analizând această temă este relativ restrâns. Un studiu ucrainean realizat Recent arată interacțiunea bacterie-bacteriofag cu posibilitatea acestei metode de a studia liza produsă de bacteriofag asupra biofilmului bacterian dezvoltat de *E. coli*. O altă lucrare studiază capacitatea bacteriofagului de a potența

tratamentul antibiotic standard în liza biofilmului bacterian produs de *S. aureus*.

Reiese din aceste studii faptul că liza produsă de bacteriofag este direct dependentă de cantitatea acestuia, însă doar în combinația cu substanțe antibiotice s-a reușit liza completă a microorganismelor. Bacteriofagii fiind virusuri, au nevoie de o bacterie gazdă pentru replicare, numărul lor crescând exponențial față de titrul introdus inițial. Luând în considerare modelul de creștere al acestora se poate trage concluzia că un timp mai lung de expunere ar putea să ofere o liză completă a bacteriilor studiate.

Concluzii

Infecțiile în ortopedie reprezintă un subiect dificil, complex, de mare responsabilitate, cu influențe directe asupra pacientului, familiei, sistemului de sănătate, atât medical cât și socio-economic.

Evoluția și prognosticul sunt în strânsă dependență de punerea unui diagnostic clinic, imagistic, de laborator,

microbiologic, precis, eficient, cât mai rapid, precum și de instituirea tratamentului antibiotic țintit, asupra microorganismului izolat și identificat.

Posibilitatea investigării interacțiunii dintre bacteriofag și bacterie a fost studiată cu succes atât în literatura de specialitate cât și în premieră în România.

Sport și leziune musculară, terapie fizicală și nutriție

Recomandări nutriționale în vederea susținerii procesului de vindecare după leziunile musculare petrecute în contextul activităților sportive

În literatura de specialitate este subliniată necesitatea existenței unei strategii nutriționale și a recomandărilor coerente pe care trebuie să le primească sportivii după o accidentare soldată cu leziune musculară (consum de proteine, antioxidanți, acizi grași omega 3 și probiotice). Se face referire la necesarul nutritiv, energetic și justificarea recomandării unor suplimente alimentare.

Ș.L. Dr. Georgiana
Ozana Tache

Vice Președinte Societatea
Română de Reabilitare
Medicală, medic primar
Spital Clinic Urgență
Floreasca, București, Șef
Lucrări UMF Carol Davila



Analiza efectuată de specialiști cu referire la leziunile musculare ale sportivilor de performanță indiferent de disciplina sportivă dar și la persoane de ambe sexe, sănătoase dar cu leziuni musculare pentru care au menținut imobilizare, au urmărit să identifice diferențe ale revenirii la nivelul activității avută anterior accidentării, la persoanele care au urmat un anumit plan nutrițional.

Plan nutrițional, rolul suplimentelor alimentare

Pe parcursul etapelor de vindecare, recomandările energetice sunt cele estimate și calculate, conform

nivelului efortului fizic desfășurat, la care ar trebui să se adauge necesarul datorat prezenței leziunii și/sau stresului asociat acesteia, reprezentat de o creștere de 10-15%. Pe parcursul fazei de reparație, consumul proteic optim de 1,6-2,5 g/Kg/zi cu repartizarea unei cantități de 20-35 grame proteină/masă servită; esențial în vederea menținerii masei musculare și pentru a reduce rezistența anabolică a mușchiului scheletal lezat.

Antioxidanții oferiti organismului prin intermediul alimentației sunt în măsură să controleze stresul oxidativ care se întâlnește pe parcursul fazei inflamatorii iar acizii grași omega 3 vor acționa prin stimularea căilor antiinflamatorii. Nu în ultimul rând,

consumul probioticelor s-a dovedit că îmbunătățește procesul de reparație tisulară/musculară prin creșterea capacității de absorbție a proteinelor și creșterea funcției celulelor imune intestinale.



Probioticele se recomandă a se administra probioticele împreună cu antibioticele. Efectul protectiv, mai exact, rolul antimicrobian al probioticelor se manifestă atât pe calea producției proprii de factori cu rol antimicrobian (acizi grași cu lanț scurt, bacteriocide etc), cât și pe calea stimulării producției de peptide, substanțe cu rol antiinfecțios, produse de organismul colonizat de către probiotice. Probioticele ajută la stimularea producției de Ig A (anticorpi secretori majori; se găsesc în lacrimi, salivă, secreții respiratorii, gastrointestinale și urogenitale), prezintă efecte de modulare a proceselor inflamatorii și a activității celulelor natural killer-nk (limfocite citotoxice care aparțin sistemului imun înăscut), care luptă împotriva celulelor infectate viral sau a celor canceroase.

Față de probiotice, diferențiem prebioticele care reprezintă hidrocarburați nedigerabili cu rolul de a hrăni (ca substrat) probioticele, de a susține dezvoltarea coloniilor bacteriene de-a lungul tubului digestiv, având și rolul de a stimula descompunerea alimentelor digerate și asimilarea nutrienților. Datorită faptului că probioticul și prebioticul se administrează asociat, există preparate precum simbioticele care le conțin pe amândouă iar efectele se vor regăsi de-a lungul întregului tub digestiv

Activitate sportivă, risc de accidentare

Dincolo de faptul că prevalența leziunilor din activitatea

sportivă este implicit crescută, se cunoaște că este și diferită, raportat la ramura sportivă. Astfel de statistici au fost realizate la Jocurile Olimpice (JO) de la Londra 2012 și Rio 2016. Pentru JO Rio 2016, incidența accidentărilor a fost de 128,8 iar cea a îmbolnăvirilor de 71,7 la 1000 de sportivi. Sporturile, precum judo, football, atletism s-a considerat a prezenta un risc crescut de accidente, tradus prin întinderi musculare, fracturi și leziuni la nivelul genunchilor. Datele înregistrate au arătat o incidență majoră a acestor suferințe și la cei care practică motocross, box, mountain bike cycling, polo pe apă, rugby. Leziunea musculară este definită drept consecința unei suprasolicitări sau distorsii musculare; reprezintă 31% din totalul leziunilor sportive și 27% dintre cauzele de absenteism în cazul fotbalistilor profesioniști.

Susținerea procesului de vindecare

Terapia fizicală

Aceasta reprezintă terapia de primă intenție și cea mai importantă pentru toate tipurile de accidentări. Atitudinea imediată este aceea a instituirii repausului segmentar, aplicarea de gheață, realizarea compresiei și ridicarea nivelului membrului respectiv, raportat la trunchi, precum și începerea aplicării unor proceduri precum ultrasonoterapia, alături de medicația utilizând AINS (antiinflamatoare nesteroidiene) și glucocorticoizi.

Pe durata procesului de recuperare medicală, **nutriția** devine un element fundamental în vederea asigurării substratului energetic și aportul de nutrienți, atât de necesare procesului reparator (ce include și refacerea structurilor deteriorate, stăpânirea inflamației și contracararea stresului oxidativ, datorat leziunii produse).

Refacerea leziunii musculare necesită **plan nutrițional** particular, în concordanță cu gradul imobilizării, scăderea nivelului activității fizice, gradul masei musculare pierdute, tonusul și funcționalitatea musculară. Modul în care nutriția participă la procesul de regenerare devine astfel esențial, condiționând întoarcerea la activitățile sportive, raportat la stadiile evolutive: distrucție tisulară-inflamație, reparație și faza de remodelare.

Concluzie

Prin urmare, trebuie să se asigure aport proteic de înaltă calitate, de antioxidanți, acizi grași omega 3 și de probiotice, utile și necesare pe tot parcursul procesului de refacere. Proteinele din dietă sunt utilizate pentru refacerea structurilor lezate și prevenirea catabolismului muscular, antioxidanții și componentele antiinflamatoare condiționează expresia genelor citokinelor antiinflamatorii postleziunale iar probioticele îmbunătățesc răspunsul sistemului imun pe durata și în contextul procesului de reparație musculară.

Fibromialgia și stressul emoțional

Fibromialgia continuă să fie o provocare medicală în ceea ce privește etiopatogenia și tratamentul. Încă subdiagnosticată, incidența este estimată la 4-5%, predominând în rândul femeilor. Criteriile de diagnostic au suferit modificări în ultimii ani, punându-se mai puțin accent pe semnele obiective în favoarea celor subiective, evidențiate printr-un chestionar specific. Boala este caracterizată prin durere cronică, persistentă, generalizată, cu puncte hipersensibile la presiune, însoțită de fatigabilitate, tulburări cronice de somn, de dispoziție și concentrare.

Dr. Iulia Belc

Medic primar medicină
Fizică și Reabilitare
medicală, Șef secție
Recuperare Medicală Copii,
Sanatoriul Balnear și de
Recuperare Techirghiol



Manifestările de stres sunt frecvente, ceea ce a condus la o dilemă: fibromialgia este un răspuns la un stres emoțional sau este un sindrom somatic de sine stătător? Mulți cercetători consideră relevanță existența unei traume, unui abuz în istoricul îndepărtat al pacientei. Majoritatea modificărilor la nivelul neurotransmițătorilor și hormonilor sunt comune fibromialgiei și stresului.

O altă discuție se referă la relația fibromialgie – depresie. Există o condiționare reciprocă? Există o relație între fibromialgie – stres - depresie? Oricare din aceste sindroame nu va conduce inevitabil spre depresie. Implicarea axu-

lui hipotalamo-pituitar este comună în toate cele trei situații. Din punct de vedere clinic, fibromialgia și depresia au în comun starea de veșnică oboseală, manifestările somatice, cognitive, tulburările cronice de somn, tulburările de memorie, lipsa interesului și apetitului.

Fără a mai fi considerată o afecțiune musculară, inflamatorie sau autoimună, actual fibromialgia este descrisă că fiind o **amplificare a percepției durerii la nivel central**. Reacția la stres este amplificată concomitent cu percepția exagerată a durerii.

În ciuda studiilor numeroase, avem în prezent doar un tratament simptomatic. Mijloacele farmacologice și nonfarmacologice se adresează durerii și hiperreactivității psihono-emoționale. Fiind o boală cronică, mijloacele nonfarmacologice au un rol important în influențarea stării psihosomatice. Conform ghidului

EULAR din 2016 managementul fibromialgiei se axează inițial pe educație, suport, mijloace non farmacologice; în lipsa răspunsului, se adaugă medicație antialgică și psihotropă, tratamente complexe de recuperare. Terapiile cognitiv-comportamentale reușesc să amelioreze durerea și deficiențele fizice la 1/3 -1/2 din numărul pacienților. Este important suportul familial pe termen foarte lung, din acest motiv consilierea anturajului este obligatorie.

Un rol foarte important pe termen lung îl au exercițiile fizice, de tip aerob (mers, înot, bicicletă de cameră, Pilates), exercițiile rezistive adaptate la statusul funcțional și psihono-emoțional, practici de tip Yoga, Tai Chi, Qigong; mijloacele de relaxare generală și musculară: masaj, abordarea punctelor tender, diatermie, hidrotermoterapia, biofeedback, terapia în câmp magnetic, acupunctura.

Conceptul de dizabilitate în durerea lombară

Durerea cronică din lombosacralgie (durerea lombară) este considerată un sindrom de adaptare și este asociată cu caracteristicile personale, experiențele anterioare, distresul emoțional, depresia și adaptarea rolului de om bolnav.

Șef Lucrări
Dr. Mădălina Iliescu
Facultatea de
Medicină, Universitatea
Ovidius Constanța
Sanatoriul Balnear și de
Recuperare Techirghiol



Importanța lombosacralgiei este subliniată de procentul foarte mare de pacienți care se confruntă cu această simptomatologie (aproximativ 80% din populație se confruntă cel puțin odată în decursul vieții cu un episod de durere lombară), costul anual ridicat datorită adresabilității din ce în ce mai frecvente a pacienților cu această simptomatologie în serviciile medicale, "plimbarea pacientului" prin mai multe servicii medicale, fiind investigat și consultat de mai mulți specialiști, costurile tratamentelor medicamentoase și nonmedicamentoase efectuate frecvent de către pacienți, incapacitatea de muncă subliniată de zilele de concediu acordate datorită impotenței funcționale moderate sau chiar marcate, reprofilările profesionale ale unor pacienți datorită incapacității efectuării eforturilor fizice de la locurile de muncă, sau chiar incapacitatea permanentă de muncă.

Lombosacralgia este foarte răspândită în rândul populației adulte și vârstnice și ridică pro-

bleme de asistență medicală și nu numai, încât în multe țări această patologie a ajuns să fie considerată o problemă de sănătate public, în top 10 al bolilor ce determină dizabilități, alături de HIV, accidente rutiere, tuberculoza, neoplasmul pulmonar, BPOC și complicații-le nașterii premature.

Cele mai multe statistici arată că cel puțin 80% din populația adultă prezintă cel puțin unul sau două pusee algice lombare de gravitate diferită.

Tratamentul de reabilitare își propune mai multe obiective individualizate pentru fiecare pacient: combaterea durerii, corectarea dezechilibrelor musculare (relaxarea musculaturii contractate, tonifierea musculaturii abdominale), creșterea mobilității coloanei, restabilirea controlului mișcării, conștientizarea poziției vicioase și corectarea ei prin exercițiile de corectare și prin autocontrol periodic al poziției atât în activitățile statice cât și dinamice, profilaxia recidivelor.

Dizabilitatea este parte a condiției umane. Aproape oricine va avea parte la un moment dat în viața de o dizabilitate temporară, iar cei care ajung la vârste înaintate vor trece prin momente tot mai dese de dificultăți de funcțio-

nare. Majoritatea familiilor au un membru cu dizabilitate, și multe persoane care nu au dizabilități își asumă responsabilitatea de a sprijini și de a avea grijă de rudele și prietenii lor cu dizabilități.

Dizabilitatea este o chestiune ce ține de drepturile omului. Persoanele cu dizabilități se confruntă cu sărăcia și cu rezultate socio-economice mai proaste decât persoanele fără dizabilități.

Raportul Mondial privind Dizabilitatea se adresează factorilor politici de decizie, practicienilor, cercetătorilor, cadrelor universitare, agențiilor de dezvoltare și societății civile.

În ultimul raport mondial privind dizabilitatea, durerea lombară a fost introdusă printre condițiile clinice ce pot da dizabilitate.

S-au strâns date dintr-o gamă variată de medii (cercetare, îngrijire primară, reabilitare) din mai multe țări ale Uniunii Europene, în total 1200 persoane cu afecțiuni bipolare, depresii, dureri lombare, migrene, scleroză în plăci, afecțiuni musculo-scheletale, osteoporoză, sindrom Parkinson, AVC, TCC. Participanții au fost punctați pe o scală de 5 puncte folosind lista Clasificării internaționale a funcționării, dizabilității și sănătății, care înregistrează nivele de probleme în toate dimensiunile. S-au raportat date folosindu-se un punctaj de la 0-100, unde punctajele mai mari reprezintă dificultăți mai mari.

Conceptul de dizabilitate în lombosacralgie capătă astfel dimensiuni din ce în ce mai mari, fiind un indicator important în monitorizarea efectelor tratamentului de reabilitare la pacienții cu acest tip de suferință.

Îmbătrânire sănătoasă prin stil de viață sănătos

Îmbătrânirea sănătoasă se referă la optimizarea oportunităților pentru o stare generală de sănătate bună, astfel încât persoanele în vârstă să poată juca un rol activ în societate și să se bucure de o calitate independentă și înaltă a vieții.

Dr. Stanciu
Liliana-Elena,
Complexul
Balneologic Mangalia



In ultimele decenii, studiul procesului de îmbătrânire a prezentat o dezvoltare deosebită. Această creștere a fost stimulată de:

1. prelungirea duratei de viață medie a oamenilor, în întreaga lume;
2. mai puțin spectaculos, dar totuși semnificativ, prelungirea duratei de viață maxime;
3. creșterea procentului de persoane vârstnice în populație, mai ales în unele țări dezvoltate;
4. proporția crescută a cheltuielilor naționale de sănătate utilizate de către persoanele în vârstă.

Datele biologice, epidemiologice și demografice au generat o serie de teorii care

încearcă să identifice o cauză sau un proces pentru a explica îmbătrânirea și consecința sa inevitabilă, moartea. Cu toate acestea, în ultimii ani, căutarea unei singure cauze a îmbătrânirii, cum ar fi o singură genă sau declinul unui sistem cheie a organismului, a fost înlocuită de vederea îmbătrânirii populației ca un proces multifactorial, extrem de complex. Mai multe procese pot interacționa simultan și pot acționa la mai multe niveluri de organizare funcțională.

Teoria neuroendocrină a îmbătrânirii populației, care afirmă faptul că îmbătrânirea este cauzată de o pierdere progresivă a sensibilității de către hipotalamus și structuri conexe în creier la inhibiția prin feedback negativ. Teoria neuroendocrină explică cauza bolilor majore ale îmbătrânirii, care contribuie la peste 85% din decesele indivizilor de vârstă mijlocie și înaintată. Aceste boli includ: (1) obezitate, (2) ateroscleroză, (3) hipertensiune arterială, (4) diabet zaharat, (5) cancer, (6) boli autoimune,

(7) imunodepresie metabolică și (8) sindrom de adaptare deficitară adrenală la stres.

Singurul sistem endocrin pentru care există o schimbare bine-definită, bruscă și universală în funcție de vârstă este axul hipotalamo-hipofizo-gonadal la femei. Funcția sistemului hormon de creștere, axul hipotalamo-hipofizo-gonadal masculin și porțiunea din cortexul suprarenal, toate suferă un declin progresiv, odată cu vârsta la cei mai mulți oameni.

Mecanismele moleculare ale stresului oxidativ în îmbătrânire

"Îmbătrânirea este rezultatul acumulării progresive de modificări celulare care reduc capacitatea unui organism de a rezista stresului, provocând o scădere a posibilităților de supraviețuire". Astfel, îmbătrânirea are patru caracteristici: 1) progresivă, 2) endogenă, 3) universală și 4) distructivă.



Teoria radicalilor liberi (FRTA) a fost propusă pentru prima dată în urmă cu peste 65 de ani, în anul 1954. În cadrul procesului de îmbătrânire, acești radicali liberi s-au dovedit a duce la un declin accelerat funcțional. Mecanismele sunt neclare. Teoria radicalilor liberi ai îmbătrânirii arată că o creștere a producției de radicali ai oxigenului produce o creștere a deteriorării celulare.

Vitamina C este un antioxidant critic solubil în apă și interacționează cu GSH și vitamina E pentru a menține un mediu redus intracelular. Acest antioxidant arată un declin în concordanță cu vârsta în diverse specii și a relevat o scădere semnificativă legată de vârstă, în concentrația bazală extracelulară de vitamina C. Oamenii nu dispun de enzime pentru a sintetiza vitamina C și sunt dependenți de a dobândi vitamina C din dieta lor.

Vitamina E, antioxidantul lipid solubil este adesea folosită pentru a atenua stresul oxidativ în multe condiții fiziopatologice. De exemplu, pacienții cu ateroscleroză coronariană care primesc un tratament cu vitamina E au un risc semnificativ mai redus de boli cardiovasculare.

Un alt antioxidant potențial protector în țesuturile creierului este melatonina. Creierul preia acest hormon pineal, care scade cu înaintarea în vârstă. Melatonina a fost dovedită a fi mai eficientă decât vitamina E în neutralizarea radicalului peroxil.

Exercițiul fizic adaptat

Numeroase studii care au fost efectuate arată că exercitiul regulat reduce modificările generate de către procesul de îmbătrânire și speranța medie de viață crește modest, dar acest lucru lasă neschimbată durata maximă de viață. Pe de altă

parte, exercițiul acut poate duce la creșterea stresului oxidativ, deoarece O_2 este consumat mai mult. În fapt, supraantrenamentul este cunoscut a fi nociv pentru organisme și poate determina daune musculare, sub formă de control respirator scăzut, generarea masivă de radicali liberi cu creșterea stresului oxidativ 20. Exercițiul moderat are un efect pozitiv asupra sănătății și ar putea fi legat de activitatea zilnică moderată la om, care este înalt recomandată de profesioniștii din domeniul sănătății. Exercițiul fizic moderat scade stresul oxidativ.

Stațiunea balneoclimaterică Techirghiol beneficiază de existența unor condiții naturale deosebite, concretizate în prezența unor factori naturali sanogeni, și anume: climatul, nămolul sapropelic, apa lacului, clorurată, sulfată, bromurată, sodică, magneziană, hipertensivă. Nămolul sapropelic, cu PH alcalin, este extras cu ajutorul propriei ambarcațiuni de pe fundul lacului Techirghiol. În cadrul Sanatoriului Balnear și de Recuperare Techirghiol se acordă o atenție deosebită procesului fiziologic de îmbătrânire și asupra diversificării serviciilor medicale efectuate pentru creșterea calității vieții pacienților vârstnici și pentru promovarea îmbătrânirii active.

Sub acțiunea nămolului și/sau a extractului de nămol se produce o stimulare armonică în toate glandele în sensul creșterii activității enzimatice și de sinteză, dar cu păstrarea specificității fiecăreia.



FARMEC

ATINGE CU ÎNCREDERE TOT CE ȚI-AI PROPUȘ

