Preț: 2,5 lei

105

FIN WATCH

săptămâna MEDICALĂ

An VI • Nr. 105 • 7 - 20 aprilie 2010

Cea mai extinsă rețea de imagistică medicală din București

HIPERDIA medical high tech

PRO LIFE centru de diagnosticare

4 clinici ultramoderne pentru un diagnostic de încredere

Investigații de performanță: Angio CT. CT Cardiac. Colonoscopie virtuală. Reconstrucții 3D. Screening metastaze. Angio RMN. RMN cord. RMN sân. RMN abdomen și pelvis. RMN ficat și căi biliare. Uro RMN.

4 Computere Tomograf · 4 echipamente de Rezonanță Magnetică · Radiologie convențională - RX · Mamografie · Osteodensitometrie DXA · Electromiografie · Neurosonologie · Ecografie Doppler · Ecografie Generală · Cardiologie · Medic de familie · Laborator analize medicale · Second Opinion

Șoseaua Berceni 10-12, sector 4 (Spitalului „Bagdasar – Arseni")
Call-Center: 021.334.37.30, 021.334.37.31
bucuresti.bagdasar@hiperdia.ro

Șoseaua Ștefan cel Mare 19-21, sector 2 (Spitalului „Colentina")
Tel.: 021.311.73.71, 021.311.73.72
bucuresti.colentina@hiperdia.ro

Str. Ritmului 24, sector 2
Call-Center – 021.250.67.85
Fax: 021.250.73.20
office@pro-life.ro

B-dul. Mărăști 17, sector 1 (Spitalului „Elias")
Call-Center – 021.250.67.85,
Fax: 021.250.73.20
office@pro-life.ro

Pentru un diagnostic de încredere

www.hiperdia.ro www.pro-life.ro

Farmacia pe care v-o recomandăm este:

ROMMEDICA 2010

ufi Approved Event

Expoziție internațională de echipamente și instrumente medicale

Organizator: Membru:

Informații:
Tel.: (+40.21) 207.70.00 int. 1095
Fax: (+40.21) 207.70.70
e-mail: rommedica@romexpo.ro

Eveniment organizat în parteneriat cu Camerele de Comerț și Industrie din România

CUPRINS

Interviu	4
Punct de vedere	6
Jurnal de sarcină	8
Recomandări medicale	10
Nefrologie	10
Disfuncția erectilă	12
Farmacologie	16
Estetică	17
Nutriție	18
Recuperare medicală	19
Oncologie	21
Pediatrie	22
Terapii complementare	24
Ayurveda	28
Unități medicale	29

EDITOR
FIN WATCH
Aleea Negru Vodă nr.6, bl. C3, sc. 3, parter, 030775, sector 3, București
Tel: 021.321.61.23
Fax: 021.321.61.30
redactie@finwatch.ro
P.O. Box 4-124, 030775
Tiraj: 25.000 ex.
ISSN 2067-0508
Tipar:
MEGAPress

Cei 40% ai preşedintelui!

Nu ştiu la ce afirmații „care vorbesc negru pe alb”, „venite din Franța”, despre presupusa incapacitate profesională a medicilor români s-a referit recent preşedintele (nu a citat sursa). Probabil că nu este decât încă o gafă prezidențială, din categoria celor care se întâmplă şi la case mai mari (vezi Bush, Sarkozy, Obama ş.a.). Medicii nu trebuie să se supere pentru că în colimatorul colericului nostru preşedinte au intrat şi alte categorii profesionale: jurnaliști, profesori, magistrați iar acum medicii. Înclin să cred că, cel puțin în ceea ce priveşte medicii, domnul presedinte este sincer, pentru că, domnia sa chiar a mers la o clinică din Austria, pentru o problemă nu foarte grava, din lipsă de încredere în medicii români.

Cert este că statisticile arată clar că în Franța (şi la fel în Anglia şi Germania) medicii imigranți români au mare căutare. De altfel, românii reprezintă numeric deja o pondere indiscutabilă printre expații medici, lucru bun în general pentru renumele şcolii româneşti de medicină şi în particular pentru medicii în cauză, care reuşesc cu brio să completeze sau substituie medicii autohtoni. Poate singura notă proastă în această situație o merită nu medicii ci guvernanții noştri care nu reuşesc să-i țină în țară (şi după cum se exprimă însuşi preşedintele țării, nici nu-i interesează). Degringolada creată de guvernanți în sistemul public de sănătate face ca astăzi, din păcate, visul multor medici tineri să fie de a pleca. După 20 de ani de încercări de restructurare a sistemului de sănătate, care mai mult l-au perturbat decât să-l îmbunătățească, nu medicii sunt de vină că sunt nevoiți să lucreze în unități cu lipsuri mari în dotarea materială şi salarizați nesatisfăcător. Faptul că ar exista un procent mare de rateuri în diagnosticare (40% este cifra dată de preşedinte, tot fără să dezvaluie sursa!) nu se datorează medicilor decât într-o mică proporție, probabil aceeaşi ca în alte țări, specifică oarecum profesiei de medic. Efecte mult mai perturbatoare pentru performanțele medicilor le au starea de haos din sistem, lipsa de dotare cu tehnică medicală modernă, lipsurile de tot felul, suprasolicitarea medicilor, dezorganizarea şi nemulțumirile de tot felul. Atunci când singurul aparat Roentgen al spitalului este defect jumătate din timp, pacientul se „impacientează” iar medicul se grăbeşte ca să recupereze, având oricum un număr de pacienți dublu-triplu față de standardul apusean! Dacă precizia şi finețea echipamentului sau aparaturii necesare investigării pacientului sunt cu un secol în urmă, nici un medic american nu ar putea da un diagnostic cert.

Este un lucru dovedit că medicul român „transplantat” în sistemul occidental funcționează „brici”!

■ **Călin Mărcuşanu**

Centrul de imagistică medicală Focus

Interviu cu directorul medical al Centrului - Dr. Maria Alexandrescu

Cum a apărut Centrul de Imagistică Medicală FOCUS ?

Centrul nostru, deschis de foarte puțin timp, este cel de-al patrulea Centru Focus, după centrul de analize de laborator deschis în urmă cu 5 ani, după clinica cu cabinete medicale şi săli de operație pentru chirurgie de o zi, şi a fost urmat la scurtă vreme de deschiderea Centrului de Recuperare Medicală.

Centrul nostru vine în completarea serviciilor medicale oferite de centrele FOCUS, oferindu-le cel mai modern şi complet Centru Imagistic.

De ce complet ?

Centrul de Imagistică FOCUS are în dotare cea mai nouă şi mai performantă aparatură din Bucureşti în acest moment şi acoperă totodată întreaga gamă de servicii medicale imagistice care se pot efectua, de la radiografii şi până la examene complexe de tip CT şi IRM.

Dotarea centrului ?

Computer tomograf VCT 64 slice, singurul din România la ora actuală, permite efectuarea unor examene rapide (scanarea cordului în 5 secunde), cu doze mici de iradiere, secțiuni subțiri până la 0,5 mm, asigurând în acest fel precizie în stabilirea diagnosticului şi o bună caracterizare a leziunilor foarte mici. Acest tip de aparat permite, pe lângă efectuarea examenelor standard, efectuarea examenelor de tip angioCT pentru toate tipurile de regiuni (cap, gât, torace, artere pulmonare - până la subsegmentarele de ordin V, sau artere periferice), examene cardio şi coronaro CT, calcularea scorului de calciu, colonoscopie virtuală etc.

Rezonanța magnetică HDX 1,5 T, vârful de gamă de la firma producătoare, are dotare completă privind softurile şi antenele, ceea ce permite efectuarea tuturor tipurilor de investigații, inclusiv cele de cord. Asocierea celor două metode, CT şi IRM, în evaluarea cordului permite stabilirea diagnosticului cu o acuratețe deosebită.

În dotarea centrului mai intră un aparat de **radiologie digitalizată,** care permite, pe lângă efectuarea unor radiografii performante, înregistrarea imaginilor pe CD, precum şi stocarea acestora în PACS.

Mamografia digitalizată şi **osteodensiometrul** sunt alte aparate înalt performante cu care centrul nostru este dotat. Şi, nu în ultimul rând, trebuie să menționăm aparatele de **ultrasonografie,** dotate cu toate tipurile de sonde şi softuri, atât pentru cord şi vase cât şi pentru celelalte tipuri de investigații, inclusiv sonoelastografie, metodă modernă de ultima oră, utilă pentru caracterizarea leziunilor mamare.

De ce Breast Imaging Center ?

În România, cancerul de sân ocupă locul I ca incidență a cancerului şi este principala cauză de deces la femeile cu vârste de peste 40 de ani. Cancerul de sân este o problemă de sănătate publică.

Centrul medical FOCUS este unul dintre puținele centre din România, în acest moment, unde se poate asigura un diagnostic complet al leziunilor mamare, începând cu un examen clinic făcut de medicul specialist (ginecolog sau endocrinolog), urmat de mamografie digitalizată, ecografie mamară, inclusiv sonoelastografie şi, atunci când este necesar, de examen IRM sân, inclusiv puncție biopsie şi examen citologic completat de imunohistochimie.

Mamografia rămâne “gold standard” imagistic în detectarea şi evaluarea neoplasmului mamar. Asocierea ultrasonografiei şi a rezonanței magnetice măreşte sensibilitatea şi specificitatea diagnosticului cancerului de sân.

Un diagnostic precoce, sprijinit de informațiile pe care metodele imagistice moderne şi performante le oferă, permite o atitudine medicală rapidă şi adecvată. Afecțiunile sunt depistate în stadii precoce, iar şansa de supraviețuire şi vindecare este mai mare.

imagistică medicală FOCUS

Datorită tehnologiei de ultimă generație, unică în România, pacienții beneficiază de o nouă metodă de investigație confortabilă, **NON INVAZIVĂ,** cu o viteză mare de achiziție a imaginii, rezultând o **IRADIERE REDUSĂ** a pacienților și furnizând medicilor imagini de cea mai înaltă **REZOLUȚIE**.

Dotarea excepțională a Centrului de Imagistică:

Computer Tomograf (CT) 64 rânduri de detectori, Imagistică prin Rezonanță Magnetică (MRI) 1.5 Tesla, Mamograf cu achiziție digitală Alpha RT, Osteodensitometru DPX - PRODIGY, Radiografie digitalizată XR 6000 - echipamente furnizate de General Electric și Ecografe 3D, 4D Siemens.

Str. Comana nr. 50, sector 1 - București
Telefon: 031.711.15.20; 031.711.15.21
Fax: 031.711.15.22; 031.711.15.23
Telefon: 0733.072.909; 0733.072.919
E-mail: imagistica@CentrulMedicalFocus.ro

Investigațiile principale efectuate la Centrul nostru sunt:

- Radiologie digitalizată;
- Tomografie computerizată - CT;
- Rezonanță magnetică - RM;
- Mamografie digitalizată;
- Osteodensitometrie;
- Echografie.

Află mai multe detalii contactând recepția centrului sau accesând:
www.CentrulMedicalFocus.ro

Ambliopia = Ochiul leneş

Ambliopia (funcţională) sau "ochiul leneş" reprezintă scăderea acuităţii vizuale la un singur ochi (mai rar la ambii ochi) în urma unei dereglări a vederii binoculare şiăsau deprivării vizuale, fără existenţa unei leziuni organice - o afecţiune a retinei sau a nervului optic.

Dr Adina Grigorescu
medic specialist
oftalmolog
Clinica de oftalmologie
Oftapro

Ambliopia poate apărea de la naştere până pe la 6-7 ani, când are loc maturarea completă a sistemului vizual. Este cu atât mai gravă cu cât apare la o vârstă mai mică, deoarece afectează dezvoltarea vederii binoculare (capacitatea de a vedea cu ambii ochi o singură imagine).

Întrucât copilul cu ambliopie nu realizează că are vederea mai scăzută la un ochi, deoarece el vede bine cu ambii ochi deschişi, creierul are tendința de a ignora (de a suprima) imaginea neclară de la ochiul cu probleme, instalându-se astfel rapid ambliopia.

Cele mai frecvente situații în care apare ambliopia funcțională sunt strabismul şi anizometropia (diferența de dioptrii între ochi).

Ambliopia din strabism (ambliopia strabică) apare din cauza supresiei imaginii de la ochiul deviat, cu scopul evitării diplopiei. În caz de anizometropie, când copilul se naşte cu o diferență de dioptrii între ochi, în lipsa ochelarilor corespunzători, ochiul cu dioptria mai mare, care vede mai neclar, nu este folosit şi se leneveşte, devine ambliop.

Dacă există defecte de dioptrii mari, bilaterale, necorectate (cel mai frecvent în hipermetropiile mari), ambliopia se poate instala şi bilateral.

Ambliopia mai poate apărea şi din cauza lipsei stimulării vizuale timp îndelungat, aşa cum se întâmplă în cataractă, în afecțiuni ale corneei sau în ptoza palpebrală unilaterală totală. Fără un tratament precoce la ochiul afectat este posibil ca vederea normală să nu mai poată fi recuperată.

Ambliopia funcțională are şanse de vindecare dacă este diagnosticată şi tratată cât mai repede, înaintea vârstei de 6-7 ani. În anumite situații (în anizometropii) se pot obține rezultate bune şi la vârste ceva mai mari (10-12 ani).

Atât în anizometropie cât şi în strabism, prima etapă a tratamentului constă în corectarea defectelor de dioptrii existente, când e cazul (prin prescrierea de ochelari), urmând apoi începerea ocluziei.

Ocluzia reprezintă metoda cea mai eficientă de recuperare a vederii şi constă în acoperirea ochiului bun cu un plasture special, în scopul forțării ochiului leneş „să vadă”. Schema de acoperire este stabilită de medic, în funcție de severitatea ambliopiei, de vârsta copilului şi de cauza determinantă, iar durata tratamentul variază în funcție de aceiaşi factori.

O metodă mai puțin eficientă şi folosită mai rar este penalizarea optică, prin ochelari sau prin instilarea de atropină în ochiul sănătos.

Controalele oftalmologice periodice sunt esențiale în timpul tratamentului (şi după), pentru prevenirea recăderilor, care apar mai ales la întreruperea prematură a ocluziei.

De foarte multe ori, în cazul unui copil cu strabism, părinții sunt interesați doar de aspectul estetic al problemei şi doresc „doar” îndreptarea ochilor, fără să înțeleagă că recuperarea vederii ochiului ambliop este un prim pas esențial, iar abia după recuperarea vederii putem trata eficient strabismul. Nu prin operație recuperăm vederea, ci prin ocluzie şi/sau ochelari, iar operația de strabism are mai multe şanse de stabilitate în timp la ochii care au vederea bună şi egală.

Întrucât premisa vindecării ambliopiei o constituie depistarea şi tratarea cât mai precoce a acesteia, este imperios să se facă un screening în acest sens! Fiecare copil trebuie să fie consultat de oftalmopediatru în jurul vârstei de 2-3 anişori şi oricând mai devreme dacă părinților sau medicului de familie li se pare ceva în neregulă.

Scăderea dioptriilor cu laser

Cea mai modernă metodă de a scăpa definitiv de ochelari sau de lentile de contact este chirurgia refractivă (operaţie cu laser). Aceasta corectează viciile de refracţie ale ochiului, între care se includ miopia, hipermetropia şi astigmatismul.

Corecţia presbiopiei cu ajutorul tehnicilor laser (scăderea, odată cu înaintarea în vârstă, a posibilităţii de a citi de aproape) nu a luat încă o mare amploare şi, chiar dacă se realizează în anumite centre oftalmologice din lume, nu este permanentă şi nu are proba timpului.

Miopia de până la -7 D, hipermetropia de până la +4 dioptrii şi astigmatismele de 3D se pot corecta cu laser prin diverse tehnici (Lasek, Prk, Lasik). Dacă dioptriile sunt mai mari decât aceste valori, există alte tehnici de scădere a lor, respectiv implant de cristalin artificial în scop refractiv. În acest caz se înlocuieşte cristalinul natural cu un cristalin artificial, adaptat la puterea dioptrică necesară, iar dacă dioptriile sunt foarte mari, sunt disponibile cristaline personalizate.

Pentru a beneficia de aceste operaţii trebuie ca vârsta să fie de peste 18-20 ani, refracţia oculară să fie stabilă, adică să fim siguri că dioptriile nu mai cresc (mai ales în cazul miopiilor). Operaţia este recomandată pentru cei care vor să renunţe la ochelari sau la lentilele de contact.

Pacienţii nu trebuie să aibă alte afecţiuni sistemice (reumatism articular acut, diabet zaharat, LES, leucemii, limfoame sau neoplazii etc.).

Persoanele care au purtat lentile de contact vor întrerupe folosirea lor cu 2-4 săptămani înainte de operaţie. Preoperator, se vor face diverse măsurători (autorefractometrie, keratometrie, topografie corneană, pahimetrie şi examen de câmp vizual).

Operaţia se realizează fară internare, cu anestezie topică (picături).

Atenţie! Acuitatea vizuală obţinută postoperator nu va depăşi acuitatea vizuală maximă ce poate fi obţinută cu cea mai bună corecţie cu ochelari.

Tipuri de operaţie cu laser:

PRK (photorefractive keratectomy) sau fotokeratectomia refractivă - se bazează pe fotoablaţia ţesutului cornean anterior în zona optică; se realizează o remodelare a suprafeţei de ordinul micronilor. Laserul se aplică numai pe partea anterioară a corneei, timp de 30-60 secunde.

LASEK (Laser assisted subepithelial keratectomy) - seamănă cu precedenta, dar este mai bine tolerată.

Aceste două metode (LASEK şi PRK) sunt cele mai lipsite de riscuri.

LASIK (laser in situ keratomileusis) - este o autografă refractivă, lamelară, care permite corecţia prin aplatizarea curburii corneene anterioare. Se realizează o keratectomie lamelară, respectiv îndepărtarea straturilor anterioare ale corneei, se aplică laser, apoi grefonul se repune la loc. Prezintă mai multe riscuri decât LASEK şi PRK.

În primele 24-72 ore, postoperator, apare senzaţia de corp străin, lăcrimare, fotofobie, chiar durere, care cedează la administrarea de antialgice în câteva ore. Imediat postoperator, bolnavilor li se aplică lentile de contact terapeutice, timp de 2-3 zile. Vor purta ochelari de soare pentru protecţie şi vor urma tratament topic cu antiinflamatorii steroidiene şi nesteroidiene, cicatrizante corneene etc.

În prima lună, pacienţii vor evita expunerea la soare, aburi, fum, machiaj, efort fizic excesiv.

Postoperator se face control la 24 ore, 7 zile, 30 zile, 3 luni.

Recuperarea totală postoperatorie este variabilă, putând dura până la câteva luni.

Pe termen lung, în majoritatea cazurilor, evoluţia postoperatorie este favorabilă.

Pentru metodele LASEK şi PRK, complicaţiile care pot apărea sunt rare, constând în: vindecare lentă sau vicioasă a epiteliului cornean, "haze" (ceaţă) cornean şi halouri, dificultate la vederea nocturnă sau la lumină puternică, regresia corecţiei refractive. Infecţiile oculare sunt extrem de rare, fiind dependente de respectarea unei igiene riguroase de către pacient.

După LASIK, pot apărea: amputări sau pierderea flapului, flapuri incomplete sau neregulate, perforaţie corneană, defecte epiteliale, keratită lamelara difuză.

În concluzie, operaţia de scădere a dioptriilor cu laser are o rată foarte mare de succes, este uşor suportată de pacient, iar vindecarea este rapidă.

În România preţul unei astfel de operaţii, cu toate că se efectuează cu exact aceeaşi aparatură de ultimă oră, este mult mai mic decât în ţările vecine, în Comunitatea Europeană sau în Statele Unite ale Americii.

■ Dr. Andrei FILIP
Medic Specialist Oftalmolog
Doctor în Ştiinţe Medicale
www.drfilip.ro
www.amaoptimex.ro

O noua grefă de transplant a plecat spre Statele Unite ale Americii.

Acolo, va salva viaţa unui pacient!

Realizarea cu succes în 1988 a primului transplant alogen fraternar de sânge placentar, ca sursă de celule stem hematopoietice într-un caz sever de anemie Fanconi, a deschis un nou capitol în domeniul transplantului de celule stem.

Utilitatea clinică a acestei surse alternative de celule stem a fost confirmată de cele peste 10 000 de cazuri tratate prin transplant de sânge placentar, în decursul celor peste 20 de ani care au trecut de la acel prim caz. Pe măsură ce s-a consolidat experiența în domeniu , paleta indicaţiilor clinice de efectuare a unui transplant cu celule stem hematopoietice placentare s-a extins, în prezent cuprinzând peste 70 de afectiuni hematologice, ereditare şi oncologice.

Odată cu dezvoltarea acestui domeniu, a apărut şi necesitatea obţinerii şi depozitării pe termen lung a grefelor de sânge placentar, recoltate la momentul naşterii. Astfel, s-au conturat 2 sisteme de banking de sânge placentar: public şi privat.

Sistemul public, realizat prin donarea voluntară a grefelor de sânge placentar de către mame la momentul naşterii, cu procesarea şi depozitarea acestora în registrele publice. Primul registru public de sânge placentar a fost realizat în SUA, în 1992, New York Blood Center.

În paralel, odată cu deschiderea primei bănci private de sânge placentar în 1995, în SUA, s-a conturat şi conceptul de “family banking” de sânge placentar. Acesta constă în recoltarea, procesarea şi depozitarea grefelor de sânge placentar, la solicitarea familiilor, strict doar pentru utilizarea grefei într-un transplant autolog sau alogen înrudit .

CORD BLOOD CENTER Slovacia oferă servicii de “family banking” de sânge placentar de peste 10 ani, calitatea serviciilor oferite fiind confirmată de creşterea exponenţială a numărului de părinti deveniţi clienţi ai băncii dar în special de efectuarea cu succes a celor 5 transplanturi de celule stem cu grefe de sânge placentar eliberate pâna în prezent din bancă. Primul transplant de celule stem cu o grefă de sânge placentar eliberată din bancă s-a realizat în 1998, fiind un transplant alogen fraternar pentru un caz de leucemie cronică mielocitară.

În paralel cu activitatea de family banking se desfaşoară şi activitatea de “public banking“ de sânge placentar, asigurată de Eurocord Slovacia, a cărei activitate conformă cu normele standard în domeniu a fost recunoscută în 2009, prin includerea în Bone Marrow Donors Worldwide (BMDW), cea mai mare reţea internaţională de centralizare şi coordonare a registrelor publice de celule stem. În cadrul acesteia, Eurocord SK a fost solicitată şi a eliberat până în prezent 5 grefe de sânge placentar neînrudit, 4 transplanturi fiind efectuate în SUA pentru pacienţi adulţi având afecţiuni hematologice maligne şi 1 transplant efectuat în Cehia, la un sugar având un deficit imunitar sever (SCID), evoluţia pacienţilor până în prezent fiind favorabilă. Eliberarea şi utilizarea acestor grefe într-un interval relativ scurt de timp este o confirmare a calităţii serviciilor de procesare şi depozitare a grefelor de sânge placentar aplicate atât de Eurocord cât şi de Cord Blood Center, fiind recunoscute nu numai în Europa ci şi în SUA.

CORD BLOOD CENTER RO
Prima bancă de celule stem din România este reprezentanta Registrului Slovac al Celulelor Hematopoietice - Eurocord.

■ **Dr Speranţa Arciudean**
Medical Consultant
Cord Blood Center

www.cordcenter.ro

SERVICII MEDICALE COMPLETE LA DOMICILIU

Clinica

care conțin cantități considerabile de sodiu. În plus, mare **atenție**: **sarea fără sodiu existentă în farmacii este total contraindicată pacienților hemodializați!**

Recomandări

Este foarte important ca **orice pacient dializat să se consulte frecvent cu medicul său nefrolog cu privire la alimentație**. Teoretic, niciun aliment nu este interzis, însă unele trebuie consumate cu atenție și în cantități mai mici.

Sfaturi pentru o dietă echilibrată:

- Alegeți **alimentele proaspete**! Conservele, alimentele prelucrate conțin mari cantități de fosfor și sare, care nu sunt recomandate pacienților dializați.
- **Grăsimile animale (slănina, untura, carnea grasă, smântâna etc.) trebuie evitate cât este posibil!** Consumul lor presupune un mare factor de risc pentru apariția aterosclerozei, o boală care afectează funcționalitatea arterelor. Din cauza alimentației, colesterolul și grăsimile prezente în cantități excesive în sânge se „infiltrează" în pereții arterelor și afectează circulația acestuia; astfel se ajunge la boli cardiovasculare, care pot pune în pericol viața pacientului. Este de preferat să înlocuiți grăsimile animale cu cele de origine vegetală.
- Chiar și **dulciurile în cantități mari trebuie evitate**, deoarece, atunci când glucidele sunt în exces, ficatul le transformă în grăsimi, care se depun pe pereții vaselor de sânge, favorizând apariția aterosclerozei. În plus, **pacienții diabetici trebuie să aibă o grijă și mai mare față de glucide** și să se consulte cu echipa medicală pentru un regim alimentar adecvat nevoilor sale. În principiu, **trebuie evitate cantitățile mari de pâine, prăjituri, cartofi, orez, cereale, zahăr**.
- Este de preferat **dieta personalizată**, deoarece necesarul caloric furnizat de alimente diferă de la un pacient la altul în funcție de vârstă, greutate, mod de viață activ sau pasiv. De aceea, **medicul nefrolog trebuie considerat unul dintre cei mai buni prieteni ai pacientului dializat**, el cunoscând cel mai bine nevoile acestuia și recomandându-i astfel regimul alimentar care să-i ofere aportul caloric și de vitamine necesar pentru a se simți cât mai bine.

Cu puțină grijă și atenție, putem avea un meniu echilibrat și gustos și, totodată, o stare bună de sănătate. În principiu, multe dintre sfaturile oferite sunt valabile pentru orice persoană, nu doar pentru cei care fac dializă. Poate că, treptat, îi vom convinge și pe membrii familiei, dar și prietenii, că un stil de viață sănătos și moderat (atât în ceea ce privește alimentația cât și activitatea fizică regulată) îmbunătățește considerabil calitatea vieții și ne face să ne simțim mult mai bine.

Sănătate și voie bună!

Adenomul de prostată şi disfuncţia erectilă

Adenomul de prostată este o boală frecvent diagnosticată şi care poate beneficia de terapii eficiente dacă este diagnosticată la timp. Deşi nu pune în pericol viaţa pacientului, această boală este responsabilă de alterarea progresivă şi accentuată a calităţii vieţii pacientului. Apariţia simptomelor sugestive de adenom de prostată trebuie să îl determine pe pacient să se prezinte la medic, şi nu să îşi autoadministreze tratamente pe care le consideră corecte. Evaluarea medicală a simptomelor este menită nu numai să stabilească diagnosticul de adenom de prostată, dar şi să excludă alte boli, cu simptomatologie asemănătoare, dintre care cea mai redutabilă este cancerul de prostată.

Dr. Cristian Persu
medic specialist
urolog, doctor în ştiinţe medicale

Adenomul de prostată, sau hiperplazia benignă a prostatei, este o boală a bărbatului în vârstă, cu incidență ridicată şi impact de lungă durată asupra calității vieții pacientului. Creşterea volumului prostatei este principalul factor incriminat atunci când se discută despre simptome, dar medicina modernă a pus în evidență o multitudine de modificari funcționale asociate adenomului de prostată.

Această boală contribuie la apariția simptomatologiei de tract urinar inferior, deşi nu este singura cauză a acesteia.

Deşi hiperplazia benignă de prostată este o boală cunoscută în istoria medicinei, cauzele care duc la apariția ei nu sunt încă pe deplin elucidate. Este demonstrat rolul favorizant pe care îl au hormonii sexuali masculini, dar aceştia nu au caracter cauzal.

Mărirea volumului prostatei duce la obstrucția parțială a uretrei, făcând ca pacientul să aibă micțiuni din ce în ce mai dificile şi cu jet urinar slab. Golirea dificilă şi incompletă a vezicii urinare duce şi la creşterea frecvenței micțiunilor, atât în timpul zilei cât şi noaptea. Dacă jetul urinar slab şi frecvența ridicată a micțiunilor diurne sunt relativ uşor trecute cu vederea de mulți pacienți, trezitul noaptea pentru a urina este de cele mai multe ori motivul pentru care pacientul se prezintă la medic. Cu ocazia acestei prime evaluări ies în evidență şi alte simptome, unele ignorate complet de către pacient. Staza urinii la nivelul vezicii urinare este responsabilă de infecțiile urinare repetate, ce se pot extinde şi către organele genitale interne, dar şi de apariția calculilor vezicali. Efortul depus de vezica urinară pentru a se goli duce la modificări structurale ale acesteia; apare astfel „vezica urinară de luptă”, sau diverticulii vezicali, semne ale decompensării aparatului urinar inferior. În fazele mai avansate, staza urinară interesează şi rinichii, conducând la degradarea funcției acestora. Devine evident că hiperplazia benignă a prostatei, în absența unui tratament eficient, poate afecta toate organele ce alcătuiesc aparatul urinar.

Incidența acestei boli este foarte ridicată, atingind aproximativ o jumatate din bărbații cu vârsta peste 70 de ani. Se consideră că debutul creşterii în volum a prostatei se produce în jurul vârstei de 30 ani, sub acțiunea hormonilor sexuali, între care rolul principal este jucat de testosteron. Adenomul de

“Disfuncția erectilă reprezintă un simptom-santinelă pentru afecțiunile vasculo-metabolice[1]”

Levitra ameliorează performanța sexuală la bărbații care suferă de D.E. și comorbidități:

- Hipertensiune arterială
- Diabet zaharat
- Dislipidemie [2-4]

LEVITRA®
(VARDENAFIL HCl)

Surprinde-o plăcut!
De fiecare dată!

Referințe:

1. Rosen R.C. et al. Curr Med Res Opin 2004; 20: 607-617
2. Ziegler D. et al. J Sex Med 2006; 3: 883-91
3. Miner M. et al. J Sex Med 2008 (in press)
4. Van Ahlen H. J Sex Med 2005; 2: 856-64

LEVITRA®
(VARDENAFIL HCI)

Surprinde-o plăcut!
De fiecare dată!

DENUMIREA COMERCIALĂ A MEDICAMENTULUI: Levitra 5mg, 10mg, 20 mg comprimate filmate. **COMPOZIȚIA CALITATIVĂ ȘI CANTITATIVĂ:** Fiecare comprimat filmat conține vardenafil 5mg, 10mg, 20 mg (sub formă de clorhidrat trihidrat). **INDICAȚII TERAPEUTICE:** Tratamentul disfuncției erectile la bărbați adulți. Disfuncția erectilă reprezintă incapacitatea de a obține sau de a menține o erecție a penisului suficientă pentru o performanță sexuală satisfăcătoare. Pentru ca Levitra să fie eficace, este necesară stimulare sexuală. Nu este indicată utilizarea Levitra la femei. **DOZE ȘI MOD DE ADMINISTRARE.** Utilizare la bărbați adulți: Doza recomandată este de 10 mg administrată când este necesar, cu aproximativ 25 - 60 minute înainte de activitatea sexuală. În funcție de eficacitate și tolerabilitate doza poate fi crescută la 20 mg sau scăzută la 5 mg. Doza maximă recomandată este de 20 mg. Frecvența maximă de administrare recomandată este de o dată pe zi. Levitra poate fi administrată cu sau fără alimente. Debutul acțiunii poate fi întârziat în cazul administrării cu un prânz bogat în lipide. Utilizare la vârstnici: Ajustarea dozelor nu este necesară la persoanele în vârstă. Cu toate acestea, o crestere la o doză maximă de 20 mg trebuie făcută cu prudență în funcție de tolerabilitatea individuală. Utilizare la copii și adolescenți: Levitra nu este indicată pentru persoanele cu vârsta sub 18 ani. Nu există nici o indicație relevantă pentru utilizarea Levitra la copii. Utilizare la pacienți cu insuficiență hepatică: La pacienții cu insuficiență hepatică ușoară și moderată (scor Child-Pugh A-B) trebuie administrată o doză inițială de 5 mg. În funcție de eficacitate și tolerabilitate, doza poate fi apoi crescută. Doza maximă recomandată la pacienți cu insuficiență hepatică moderată (scor Child-Pugh B) este 10 mg. Utilizare la pacienți cu insuficiență renală:Nu este necesară ajustarea dozei la pacienții cu afectare renală ușoară până la moderată. La pacienții cu afectare renală severă (clearance-ul creatininei <30 ml/min), trebuie administrată o doză inițială de 5 mg. Pe baza tolerabilității și eficacității doza poate fi crescută la 10 mg și 20 mg. Utilizare la pacienți tratați concomitent cu alte medicamente Atunci când se administrează în asociere cu eritromicină, un inhibitor CYP 3A4, doza de vardenafil nu trebuie să depășească 5 mg. Administrare orală. **CONTRAINDICAȚII:** Hipersensibilitate la substanța activă sau la oricare dintre excipienți. Administrarea concomitentă a vardenafilului cu nitrați sau donori de oxid nitric (cum este nitritul deamil), în orice formă farmaceutică, este contraindicată. Levitra este contraindicată la pacienții care au avut episoade de pierdere a vederii la un ochi ca urmare a neuropatiei optice anterioare ischemice non-arteritice (NOAIN), indiferent dacă acest episod are sau nu legatură cu o administrare anterioară de inhibitori de 5-PDE. În general, medicamentele pentru tratamentul disfuncției erectile nu trebuie administrate la bărbații la care activitatea sexuală nu este recomandată (de exemplu pacienți cu afecțiuni cardiovasculare severe cum sunt angina instabilă sau insuficiență cardiacă severă. Siguranța administrării vardenafilului nu a fost studiată la următoarele subgrupe de pacienți, ca urmare utilizarea medicamentului fiind contraindicată până când sunt disponibile informații suplimentare: insuficiență hepatică severă (Child-Pugh C), afecțiuni renale în stadiul final care necesită dializă, hipotensiune arterială (presiunea arterială <90/50mmHg), antecedente recente de accident vascular cerebral sau infarct miocardic (în ultimele 6 luni), angină instabilă și afecțiuni retiniene ereditare degenerative cunoscute cum este retinita pigmentară. **ATENȚIONĂRI ȘI PRECAUȚII SPECIALE PENTRU UTILIZARE:** Înainte de inițierea oricărui tratament pentru disfuncția erectilă, medicul trebuie să evalueze statusul cardiovascular al pacienților, deoarce există un grad de risc cardiac asociat cu activitatea sexuală. Vardenafilul are proprietăți vasodilatatoare, determinând scăderi ușoare și tranzitorii ale presiunii sanguine. Pacienții cu obstrucție a căii de ejecției a ventriculului stâng cum ar fi stenoză aortică și stenoză subaortică hipertrofică idiopatică pot fi sensibili la acțiunea vasodilatatatoarelor, inclusiv la inhibitorii de 5-fosfodiesteraza. **SARCINA ȘI ALĂPTAREA.** Nu este indicată utilizarea Levitra la femei. Nu există studii cu vardenafil la gravide. **REACȚII ADVERSE.** În cadrul studiilor clinice, peste 9500 pacienți au fost tratați cu Levitra. Reacțiile adverse au fost, în general, tranzitorii și ușoare până la moderate. Cele mai frecvente reacții adverse raportate care apar la ≥10% dintre pacienți sunt cefaleea și hiperemie facială. În cadrul fiecărei grupe de frecvență, reacțiile adverse sunt prezentate în ordinea descrescătoare a gravității. S-au raportat următoarele reacții adverse: Tulburări psihice, anxietate, tulburări ale sistemului nervos: cefalee, amețeli, somnolență, sincopă, convulsii, amnezie globală tranzitorie Tulburări oculare: lacrimație crescută, tulburări de vedere (inclusiv percepție exagerată a luminii), cromatopsie, conjunctivită, vedere încețoșată, creșterea presiunii intraoculare, tulburări acustice și vestibulare surditate subită,tulburări cardiace: tahicardie, angină pectorală, ischemie miocardică, infarct miocardic, tulburări vasculare hiperemie faciala, hipertensiune arterială, hipotensiune arterială ortostatică. Tulburări respiratorii, toracice și mediastinale: congestie nazală, dispnee, epistaxis, edem laringian. Tulburări gastrointestinale inclusiv investigații înrudite, dispepsie, greață, valori anormale la testele funcțiilor ficatului, creșterea valorilor GGTP. Tulburări ale aparatului genital și sânului: priapism, accentuarea erecțiilor, erecții prelungite sau dureroase. raportări după punerea pe piață pentru un alt medicament din aceeași clasă : Afecțiuni vasculare : după punerea pe piață, s-au raportat evenimente cardiovasculare severe, incluzând hemoragie cerebrovasculară, moarte subită cardiacă, atac ischemic tranzitoriu, angină instabilă și aritmie ventriculară, în asociere temporală cu un alt medicament din această clasă. **DEȚINĂTORUL AUTORIZAȚIEI DE PUNERE PE PIAȚĂ:** Bayer AG, D-51368 Leverkusen, Germania. **DATA REVIZUIRII TEXTULUI: iunie 2009.** Informații detaliate privind acest medicament sunt disponibile pe website-ul Agenției Europene a Medicamentului (EMEA) http://www.ema.europa.eu/.
Acest medicament se eliberează numai pe bază de prescripție medicală în farmacii.

010/03/2010/GSK

GlaxoSmithKline (GSK) SRL
Opera Business Center, Str. Costache Negri nr. 1-5, sect. 5, București, Tel. 021-302.82.08
www.gsk.ro, farmacovigilenta.romania@gsk.com, medical.ro@gsk.com

gsk GlaxoSmithKline

prostată evoluează lent, inconstant, astfel că o jumătate dintre bărbații ce dezvoltă boala nu vor prezenta niciun simptom în timpul vieții.

Ameliorarea funcţiei erectile şi a funcţiei urinare

Printre patologiile care se asociază frecvent adenomului de prostată, cea care scade şi mai mult calitatea vieții pacientului este disfuncția erectilă, sau impotența, aşa cum este cunoscută mai frecvent. Tulburările de micțiune, asociate cu tulburările de somn şi cu modificarea statusului general al pacientului induc şi o scădere, uneori semnificativă, a performanței sexuale. Tratamentul corect în acest caz va ameliora atât funcția urinară cât şi pe cea erectilă.

Dacă în trecut, apariția acestei pleiade de semne şi simptome era considerată ca fiind un rezultat firesc al înaintării în vârstă, progresele pe care urologia le-a înregistrat în ultimele decade au dus la o schimbare fundamentală de atitudine. În prezent există numeroase opțiuni terapeutice, majoritatea fiind non-chirurgicale, care şi-au dovedit eficiența şi siguranța. De aceea, orice bărbat trebuie să consulte medicul specialist urolog încă de la apariția primelor simptome ale hiperplaziei prostatei. Cu cât momentul diagnosticului şi al inițierii tratamentului este amânat, şansele de ameliorare a simptomatologiei se diminuează, iar apariția complicațiilor bolii va face necesară intervenția chirurgicală.

Examinarea pacientului cu adenom de prostată începe cu tuşeul rectal. Acest act medical simplu obiectivează creşterea în volum a prostatei, dar şi alte modificari patologice ce pot exista la acest nivel. Ecografia aparatului urinar este un test diagnostic modern, disponibil pe scară largă, ce permite determinarea volumului prostatei, dar şi aprecierea răsunetului bolii la nivelul întregului aparat urinar. Măsurarea debitului urinar – debitmetria – obiectivează scăderea forței jetului urinar, iar studiile urodinamice complexe pot corela forța contracției vezicii urinare cu debitul urinar obținut. Pentru aprecierea cât mai exactă a impactului pe care adenomul de prostată îl are asupra pacientului se folosesc scorurile simptomatice, chestionare care cer pacientului să cuantifice fiecare simptom, odată cu aprecierea modificărilor programului zilnic. Se obține astfel nu numai o imagine mai clară asupra adenomului de prostată, dar mai ales o măsura a calității vieții pacientului, de cele mai multe ori profund alterată.

Fitoterapia, atât în forma sa clasică, dar şi în accepțiunea modernă, a extractelor de plante preparate de mari companii farmaceutice, oferă o multitudine de preparate cu efecte benefice în tratamentul adenomului de prostată. Deşi aceste produse sunt accesibile publicului larg, fără a fi nevoie de prescripție medicală, nu este recomandată administrarea lor fără consultarea prealabilă a unui medic specialist.

Alte clase farmacologice, dezvoltate în ultimele decenii, oferă medicamente ce ameliorează debitul urinar prin relaxarea musculaturii de la nivelul prostatei şi al uretrei sau acționează direct asupra prostatei, încetinind, oprind creşterea în volum a acesteia sau chiar inducând o regresie a volumului glandular.

În cazul eşecului terapiei medicale sau al unui diagnostic întârziat al adenomului de prostată, chirurgia este o alternativă ce oferă rezultate rapide, net superioare. Dezvoltarea fără precedent cunoscută de chirurgia prostatei în ultimul deceniu face imposibilă enumerarea tuturor tehnicilor şi dispozitivelor existente, deşi rezultatele oferite sunt superioare abordului clasic al adenomului de prostată.

■ **Dr. Cristian Persu – medic specialist urolog, doctor în ştiinţe medicale**

■ **Dr. Ştefan Cristian Gutue – medic rezident urolog**

Importanţa complexului de vitamine B pentru copiii noştri

În perioada grădiniţei şi a primilor ani de şcoală copiii trec prin schimbări remarcabile, motiv pentru care mămicile lor trebuie să se asigure că le oferă o alimentaţie corectă, aceasta fiind strâns legată de activităţile fizice şi mintale ale celor mici.

Complexul de vitamine B se înscrie în categoria vitaminelor necesare pentru un sistem nervos sănătos şi include vitaminele **B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 şi B12.**

Iniţial s-a crezut că este vorba despre o singură vitamină, dar cu timpul s-a descoperit că există mai multe. Ele se găsesc în aceleaşi vegetale şi produse animale, acţionează împreună şi în acelaşi sens, se completează şi fac parte din acest complex foarte valoros pentru metabolismul celular.

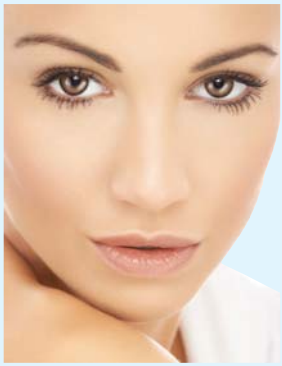
Doar patru tipuri de vitamine din complexul B sunt foarte cunoscute şi foarte importante pentru organismul nostru - *B1, B2, B3 şi B6* -, vitamine fără de care organismul nu ar putea funcţiona normal. Complexul de vitamine B face parte din micronutrienţii necesari pentru dezvoltarea sistemului nervos şi influenţează implicit performanţa de memorare şi concentrare, precum şi creativitatea celor mici.

Este foarte important ca mămicile să cunoască conţinutul în vitamine al tuturor alimentelor, astfel încât să alcătuiască mese echilibrate pentru copii. Alimentaţia zilnică a acestora ar trebui să includă o sursă de proteine, glucide, calciu, vitamine, magneziu şi fier.

Vitaminele B1, B2 şi B3 contribuie la producerea de energie la nivelul organismului şi, în plus, vitamina B3 are un rol important si în menţinerea sănătăţii sistemului nervos. Sursele alimentare de vitamina B1 sunt: cerealele, drojdia, portocalele, mazărea sau făina de secară; de vitamina B2 sunt: laptele şi produsele lactate, ficatul de vită, carnea de porc şi ouăle, iar vitamina B3 se găseşte în aproape toate alimentele. ***Vitamina B6*** ajută la menţinerea sănătăţii globulelor roşii, a sistemului nervos şi a celui imunitar. Ficatul, carnea de pasăre, peştele, fasolea verde, salata, germenii de grâu, drojdia şi bananele sunt câteva dintre alimentele bogate în vitamina B6.

Pentru combaterea stărilor de oboseală este recomandat aportul de ***vitamina B7*** sau vitamina memoriei. Alimentele bogate în vitamina B7 sunt ficatul, laptele, ouăle, caşcavalul, peştele.

■ Centrul medical Bio Terra Med



Iubiţi-vă pielea! (II)

Înţelegeţi-vă pielea!

Pielea este principalul nostru organ care defineşte frumuseţea, atingerea, plăcerea şi senzualitatea. Este alcătuită din trei straturi, fiecare dintre acestea având un rol vital în menţinerea sănătăţii sale.

Stratul cel mai profund este **hipodermul**, alcătuit din ţesuturi grase, care căptuşesc şi susţin cele două straturi de piele de deasupra.

Stratul din mijloc este **dermul**. Acesta conţine colagen şi elastină, care conferă formă, contur şi elasticitate şi care sunt în mod constant înnoite în cazul pielii tinere şi sănătoase.

Pielea mai îmbătrânită tinde să se lase şi să se rideze deoarece nivelurile de colagen şi elastină sunt reduse. Tot aici se află vasele capilare ale sângelui, foliculii părului, glandele sudoripare şi cele sebacee. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, glandele noastre sebacee devin mai puţin active şi pielea devine mai uscată şi mai predispusă la formarea ridurilor fine.

Stratul superior sau **epidermul** este locul unde se desfăşoară procesul esenţial de reînnoire celulară; în cazul pielii tinere, celulele sunt inlocuite la intervale de aproximativ 15- 30 de zile, dar pe măsură ce înaintăm în vârstă acest proces este de două ori mai lent.

Cum ne poate ajuta estetica facială nechirurgicală?

Există două componente majore ale îmbătrânirii faciale:

- Ridurile dinamice, care sunt produse de hiperactivitatea musculară.
- Ridurile statice, care apar ca urmare a pierderii de volum.

Tratarea ambelor componente de îmbătrânire facială conduce la rezultate naturale, echilibrate şi elegante:

Toxina Botulinică relaxează muşchii hiperactivi şi, prin urmare, tratează ridurile faciale dinamice.

Juvederm ULTRA, o gamă de materiale de umplere pe bază de acid hialuronic, înlocuieşte volumul pierdut şi tratează ridurile faciale statice, refăcând conţinutul de acid hialuronic natural al pielii.

Ce se întâmplă cu pielea pe măsură ce înaintăm în vârstă?

- La 25 de ani: Începe îmbătrânirea vizibilă a pielii şi aceasta înlocuieşte mai încet celulele bătrâne.
- La 30 de ani: Apar mai multe riduri fine deoarece colagenul şi elastina încep să fie afectate, iar pielea delicată de sub ochi începe să se subţieze.
- La 40 de ani: Încep să apară riduri mai profunde în jurul gurii şi în jurul ochilor, apar cute pe frunte, iar cearcănele de sub ochi pot deveni pungi. Pielea devine în mod clar mai uscată.
- La 45 de ani: Pielea devine mai subţire, parţial din cauza schimbărilor hormonale, şi mai sensibilă la factorii ambientali iritanţi şi la alergeni. Pielea pierde foarte mult din fermitate şi elasticitate.
- La 50 de ani: Încep să apară petele specifice vârstei; peste 90% dintre oameni au pielea de culoare mai deschisă.

(continuare în numărul următor)

Articol realizat cu sprijinul: **Clinica Aesthetic Line - *www.aestheticline.info tel: 021.211.29.98***

Clinica de Chirurgie Plastică Estetică şi Reconstructivă
AESTHETIC LINE®
B-dul Dacia nr 51, sector 1, Bucuresti.
Tel: 021-2112998, Fax: 021-2114416
www.aestheticline.info www.chirurgie-estetica.ro
Email: info@aestheticline.info
Acreditat Health On The Net Foundation, Geneva
www.marire-sani.ro

Reduce 100% natural colesterolul!

ATHERO STOP, O combinaţie 100% naturală şi unică de fitosteroli, extrem de eficientă împotriva colesterolului

Când sănătatea este la mijloc, trebuie să ştim ce poate şi ce nu poate să facă un supliment nutritiv pentru noi. În astfel de situaţii este mai bine să utilizezi suplimente nutritive cu rezultate documentate şi de la companii care îşi pot susţine afirmaţiile făcute la adresa produselor pe care le au (www.chemomed.ro).

AtheroStop este un astfel de supliment nutritiv **100% natural produs în Japonia, ce conţine o combinaţie unică de fitosteroli** (beta-sitosterol, campesterol, stigmasterol, brassicasterol) şi este probabil cel mai eficient supliment nutritiv natural ce **reduce absorbţia colesterolului în sânge, esenţial în optimizarea nivelului colesterolului din organism şi eliminarea colesterolului depus pe vasele de sânge.**

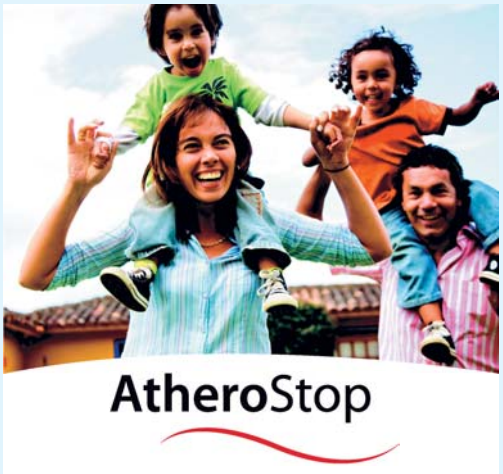
În absenţa fitosterolilor, colesterolul este absorbit din celulele superioare ale intestinului subţire şi transferat în sânge prin intermediul acizilor biliari.

În prezenţa fitosterolilor această absorbţie este inhibată. Fitosterolii se lipesc aşa de tare de acizii biliari (interferă cu solubilizarea structurii micelare a colesterolului în intestine) astfel încât **colesterolul nu mai poate fi absorbit decât parţial**. Colesterolul neabsorbit este excretat (eliminat).

AtheroStop asigură în mod natural reducerea nivelului colesterolului total prin creşterea HDL, scăderea LDL şi nivelului trigliceridelor.

Studiile realizate la nivel internaţional, au dovedit că **produsul natural AtheroStop, prin conţinutul său unic de fitosteroli**, este extrem de eficient şi recomandat pentru:

- **Reducerea absorbţiei colesterolului în sânge,**
- **Optimizarea nivelului colesterolului din sânge**
- **Prevenirea şi eliminarea depunerilor de colesterol**
- **Reducerea riscul apariţiei osteoporozei, cancerului de sân, colon sau prostată**
- **Susţinerea sănătăţii aparatului cardiovascular**



Această combinaţie optimă de fitosteroli în alimentaţie este calitativ la fel de importantă în scăderea nivelului colesterolului precum reducerea consumului de grăsimi şi oferă o alternativă reală, naturală, în reglarea colesterolului din organism.

Achiziţionând un pachet de tratament optim de 4 cutii ATHERO STOP, veţi plăti doar 3 cutii.

Ofertă valabilă până la 30 aprilie 2010 – în limita stocului.

Puteţi achiziţiona produsul din farmacii, inclusiv farmaciile DONA, sau CONTACTAŢI IMPORTATORUL!

CHEMOMED Intertrading SRL

Unic importator: CHEMOMED Intertrading SRL, Bucuresti, Tel: 021 332 7102; 332 7164, Mobil: 0723 646 710; e-mail: medici@chemomed.ro Vizitati: www.chemomed.ro

Îngrijirea sau medicina paliativă

Dr. Tache Georgiana-Ozana,
Medic primar recuperare medicală,
Doctor în Ştiinţe medicale
0723.626.289

Conform definiției date de specialiştii din domeniu, îngrijirea paliativă reprezintă îngrijirea activă şi totală a pacienților a căror boală nu mai răspunde la tratament curativ. Controlul durerii şi al altor simptome, problemele psihologice, sociale şi spirituale au importanță majoră. Scopul îngrijirii paliative este asigurarea unei cât mai bune calități a vieții pentru bolnavi şi pentru familiile acestora.

La rândul său, medicina paliativă reprezintă asistența medicală a pacienților cu boli active, progresive şi avansate, pentru care prognosticul este limitat, iar îngrijirea trebuie să se concentreze asupra asigurării calității vieții.

Organizația Mondială a Sănătății a definit medicina paliativă ca fiind o abordare care îmbunătăţeşte calitatea vieții bolnavului şi a familiilor acestora, care se confruntă cu problemele asociate cu boala amenințătoare de viață, prin prevenirea şi înlăturarea suferinței, prin identificarea precoce, evaluarea corectă şi tratamentul impecabil al durerii şi al altor probleme fizice, psihosociale şi spirituale.

Îngrijirea paliativă este o îngrijire totală, activă, a pacienților şi familiilor lor, de obicei atunci când boala nu mai răspunde la tratament potențial curativ, deşi poate fi aplicată devreme în timpul bolii. Ea asigură ameliorarea durerii şi a altor simptome, ţinteşte să atingă cea mai înaltă calitate posibilă a vieții pentru pacienți şi familiile lor, răspunde de nevoile fizice, psihosociale şi spirituale, se extinde când e necesar pentru a asigura suportul în perioada de doliu.

Calitatea vieții este "satisfacția subiectivă resimțită sau exprimată de un individ" (Robert Twycross).

Principii generale de management al simptomelor:

- este necesară evaluarea completă şi corectă pentru diagnostic şi tratament;
- se acordă atenție importanței factorilor nonfizici în simptomatologie, precum problemele emoționale, psihosociale, sociale şi spirituale, care sunt adesea suprapuse simptomelor fizice;
- când simptomele sunt dificil de controlat pot exista mai multe cauze sau pot ascunde factori emoționali, psihici, sociali şi spirituali;
- se utilizează terapii potrivite fiecărui caz în parte pentru a menține independența pacientului şi cea mai bună calitate posibilă a vieții, pentru a permite pacientului şi îngrijitorilor săi să se concentreze asupra altor teme importante;
- este important ca reacțiile adverse ale medicamentelor să nu devină o problemă mai mare decât cea inițială;
- explicarea cu tact şi implicarea pacientului şi îngrijitorilor săi în luarea deciziilor sunt aspecte esențiale ale managementului simptomelor;
- uneori este necesară o abordare multidisciplinară, care poate fi facilitată prin comunicarea între persoane prin scrisori medicale sau prin intermediul medicului curant;
- se poate aborda un specialist în îngrijiri paliative atunci când există o problemă care nu răspunde aşa cum ne-am fi aşteptat sau în situații complexe, care pot beneficia de expertiza mai multor specialişti pentru îngrijiri la domiciliu sau internare în spital.

Îngrijirea unui pacient necesită o echipă interdisciplinară (pentru a satisface nevoile complexe ale pacientului şi familiei), în centrul acesteia fiind pacientul cu familia, iar ceilalți interacționând cu aceştia, dar şi între ei, în funcție de complexitatea cazului sau de evoluția bolii: medicul, asistentul medical, asistentul social, infirmiera/îngrijitorul la domiciliu, psihologul, preotul/pastorul, fizioterapeutul, terapistul ocupațional, terapistul prin joc, dieteticianul, farmacistul şi, nu în ultimul rând, voluntarul.

Hidrokinetoterapia

Reprezintă executarea exercițiilor fizice în apă, fiind o metodă care folosește apa simplă, apa termală sau apa de mare.

Dr. Carmen Logofătu
medic specialist
recuperare medicală

Se poate aplica în două moduri:

- parțială: imersia doar a unui segment de corp,
- generală: imersia întregului corp.

Hidrokinetoterapia parțială este utilizată pentru creșterea mobilității articulare, efectuându-se diferite tipuri de mișcări (pasive, pasivo-active, active) în apă caldă, aceasta determinând relaxarea musculară și diminuarea durerilor. Se aplică în bazine individuale, pentru imersie parțială, în scopul recuperării extremităților (mâini, picioare); se pot efectua băi calde sau alternante (băi reci – 18°C alternate cu imersia în baie caldă – peste 38°C – cu creșterea vasomotricității).

Hidrokinetoterapia generală se realizează prin imersia întregului corp în bazine individuale, bazine colective sau piscine. Orice mișcare în sensul flotării, adică de jos în sus, va fi executată cu mai multă ușurință, forța musculară necesară fiind foarte slabă; la mișcările de sus în jos sau laterale apare rezistența opusă de apă, se îngreunează mișcarea, determinând creșterea forței și a rezistenței musculare. Apa din bazinele de recuperare trebuie menținută la 35-36°C, temperatură la care se produc efecte antialgice (scade sensibilitatea periferică, cu modificarea percepției dureroase), scăderea tonusului muscular general și vasodilatația periferică cu scăderea tensiunii arteriale. Baia rece sub 26°C provoacă efecte musculare și cardiovasculare inverse, fiind tonifiantă.

Durata unei ședințe de hidrokinetoterapie variază de la 10-15 minute la o oră. Exercițiile fizice se execută la fel ca cele din aer, dar se ține seama de particularitățile oferite de mediul acvatic.

Poziționarea pacienților poate fi dificilă uneori; de aceea, s-au imaginat o serie de „accesorii": scaune, mese, manșete înclinate, bare de susținere, sisteme de elevație pentru accesul în bazin al pacienților cu handicap fizic mare, bazinul de mers. În piscinele mari se face kinetoprofilaxie sau înot terapeutic.

Indicațiile hidrokinetoterapiei:

- boli neurologice centrale și periferice
- boli reumatismale degenerative (artroze) sau inflamatorii în afara puseului
- sechele posttraumatice
- suferințe discale, discovertebrale
- afecțiuni cardiorespiratorii pentru reantrenarea la efort (postinfarct miocardic, astm bronșic)

Contraindicații absolute: leziuni cutanate, stări febrile, afecțiuni acute, afecțiuni intercurente care ar putea duce la decompensare cardiorespiratorie.

Contraindicații relative: vârsta avansată, hipotensiunea accentuată, crizele comițiale, anumite afecțiuni cardiovasculare.

CENTRUL MEDICAL RECUMED
Clinică de recuperare medicală și terapia durerii
Str. Grigore Alexandrescu, nr. 33, sector 1,
Tel: 021 319 34 30; Fax: 021 319 32 34
Mobil: 0742 354 4421; E-mail: info@recumed.ro
Web: www.recumed.ro
Program de lucru: Luni – Vineri; 08:00 – 20:00

Tehnicile moderne de rafinare a produselor alimentare îndepărtează, de cele mai multe ori, fibrele şi celelalte componente nedigerabile, care sunt considerate că slăbesc calităţile gustative, rezultând materii prime alimentare, care au fost asociate cu creşterea ratei îmbolnăvirilor în cazuri de hiperlipidimie, diabet, cancer de colon şi afecţiuni cardiace ischemice, toate afecţiuni care pun mari probleme de tratament.

După o profundă analiză a fibrelor dietetice, s-a demonstrat că ingerarea acestora este strâns legată de o stare bună de sănătate, fibrele ajutând la menţinerea homeostazei şi jucând un rol terapeutic. Dr. Ghoneum M. din Departamentul de Imunologie al Universităţii DREW din Los Angeles a avut ideea de a reduce greutatea moleculară a **Arabinoxilanului, extras din tărâţa de orez prin hidroliză parţială enzimatică,** operaţie ce a dus la fracţiuni moleculare parţial solubile care pot fi absorbite din intestin într-o cantitate semnificativă ca imuno-modulator limfocitar. Hidroliza este efectuată cu un extract din **ciuperca schiitake (Lentium M), utilizată în Japonia în tratamentul cancerului.**

Imunoterapia este foarte importantă în tratamentul cancerului. S-a efectuat un studiu amplu la Clinica Sano-Japonia, pe 205 pacienţi cu cancer progresiv aflaţi în stadiile avansate III – IV, cu leziuni neoperabile sau metastaze rămase după intervenţia chirurgicală. Leziunea primară a fost localizată la plămâni (31 pacienţi), ficat (18), uter (7), sâni (33), prostată (4), rect (28), stomac (34), noduli limfatici (11) şi altele (29). Tuturor pacienţilor li s-a măsurat activitatea celulelor NK, index patologic pentru cancerul progresiv, parametru al măsurării imunităţii. S-a observat o dublare a activităţii limfocitelor NK (natural killer-ce distrug celulele canceroase) după o săptămână de administrare a 3g **MGN-3 Arabinoxilan**/zi şi o triplare după numai 2 luni.

Alte studii demonstrează

Logopedia - terapia limbajului

Ce este logopedia ?

Logopedia este ramură a defectologiei care se ocupă cu studiul defectelor de vorbire şi al metodelor de înlăturare şi de prevenire a acestora . (NODEX)

Intervenţia logopedică include:

- Prevenirea cauzelor care pot provoca tulburări de limbaj;
- Depistarea şi diagnosticarea tulburărilor de vorbire;
- Evaluarea limbajului şi gradului de funcţionalitate a comunicării prin strategii specifice;
- Recuperarea sau ameliorarea tulburărilor de limbaj prin aplicarea unor programe de intervenţie personalizată;

Ce este logopedul ?

Logopedul este absolvent al unei facultăţi de psihologie sau psihopedagogie specială şi este atestat de către Colegiul Psihologilor în psihopedagogie specială sau psihologie clinică.

Când ne adresăm unui logoped ?

Mergem la logoped în cazul în care sesizăm că este ceva în neregulă cu limbajul copilului. Fără a avea cunostinţe de specialitate, părinţii observă cu uşurinţă anumite probleme cum ar fi:

- pronunţarea incorectă sau omiterea unuia sau mai multor sunete;
- vorbirea nazală, fonfănită;
- articularea defectuoasă a cuvintelor;
- repetarea sau prelungirea unur sunete, silabe sau cuvinte;
- apariţia unor blocaje sau spasme la rostirea unor cuvinte;
- vorbirea rapidă;
- vorbirea lentă;
- pierderea vocii;
- vocabular foarte redus (4-5 cuvinte);
- dificultăţi de scris şi citit;
- ntârzieri în dezvoltatea vorbirii;

Nu trebuie să se înţeleagă că logopedia se adresează numai copiilor.La logoped pot merge şi adolescenţii care nu şi-au rezolvat problemele de vorbire în copilarie sau care au dobândit altele, cât şi adulţii care din diverse cauze prezintă tulburări de limbaj.

Care este vârsta recomandată pentru terapia tulburărilor de limbaj ?

Vârsta recomandată pentru a începe terapia este 4-5 ani, vârsta la care limbajul ar trebui să fie structurat şi consolidat. Intervenţia logopedică la această vârstă nu face decât să împiedice consolidarea deprinderilor greşite de vorbire sau chiar întârzierile în apariţia limbajului.

În cazul adolescenţilor şi adulţilor se recomandă să meargă la logoped imediat după apariţia deficienţei, pentru ca recuperarea să fie mai uşoară şi cu o mai mare rată de succes.

Există şi excepţii ?

În cazul în care copilul are şi alte probleme (deficienţe de auz, autism, sindrom Down etc), care ar împiedica apariţia sau dezvoltarea normală a limbajului este indicat să se intervină de la o vârstă mai mică.De asemenea, se recomandă terapia logopedică de la o vârstă mai mică în cazul în care copilul nu vorbeşte deloc sau spune doar câteva cuvinte.

Cât durează o şedinţă logopedică ?

Durata unei şedinţe este de 35-40 minute pentru că, lucrând individual, logopatul (copil, adolescent sau adult) este destul de solicitat, oboseşte şi nu mai dă randament.

Câte şedinţe se fac pe săptămânăălună ?

Pentru ca intervenţia logopedică să fie cât mai eficientă se recomandă 2 vizite la logoped pe săptămână şi exersarea zilnică acasă.Nu trebuie să se înţeleagă că dacă se efectuează 2 şedinţe pe săptămână deficienţa se corectează de 2 ori mai repede. Dacă nu se exersează acasă rezultatele apar greu, rolul părintelui fiind foarte important în fixarea programului terapeutic indicat de către logoped.

În cât timp se poate corecta un sunet ?

Nu se poate vorbi despre o perioadă exactă în care se corectează un sunet. Aceasta depinde de mai mulţi factori: vârsta copilului, gradul de implicare, nivelul de dezvoltare al auzului fonematic, mobilitatea aparatului fonoarticulator şi nu în ultimul rând de tipul sunetului. Ex: " R " este sunetul care se obţine cel mai greu, perioada variind de la câteva luni până la 1-2 ani.

În ce constă o şedinţă logopedică ?

O şedinţă logopedică presupune implicarea logopatului în diverse activităţi specifice vârstei ce constau în repetarea unur silabe, cuvinte, propoziţii, jocuri educative, asamblarea de puzzle-uri, rezolvarea unor fişe, alcătuirea de propoziţii după imagini; activităţi distractive şi captivante care fac ca vizita la logoped să nu fie resimţită negativ de către copil, adolescent sau adult.

■ **Logoped Ionela Ghizdavu**
Cabinet Logopedic Andu

Telefon: 0213240282; 0748200337
www.cabinetlogopedic.ro

Apimond

ŞAMPON CU MIERE ŞI ALOE VERA

Este indicat pentru toate tipurile de păr. Extractul de miere şi extractul de aloe vera prin conţinutul de agenţi de hidratare, aminoacizi, polizaharide, acid lactic, uree şi aloina conferă produsului efect de: - hrănire şi întărire a firului de păr, mărind rezistenţa la rupere prin periaj;
- calmant; - antiiritant;
- prevenire a deshidratării şi de mărire a supleţii părului.

SĂPUN LICHID CU PROPOLIS ŞI ORIGANOL

Produs de igienă corporală zilnică, indicat pentru spălare a mâinilor şi a corpului.
Conţine un complex activ pe bază de extract de propolis şi origanol (ulei esential de malaleuca alternfolia) cu acţiune de dezinfectare eficientă a pielii asociat cu ingrediente cu rol de spălare, hidratare şi emoliere astfel încat chiar şi la utilizări frecvente, după spălare, pielea rămâne catifelată.

Istoricul grec Herodot, cu 2500 ani înainte, povesteşte că la sud de Istru sunt atât de multe albine încât împiedică oamenii să treacă fluviul (Dunarea).
De bogăţia şi frumuseţea meleagurilor noastre, de tradiţia stupăritului la români, grăiesc cele mai vechi slove.
Aatazi mierea, lăptişorul de matcă, propolisul, polenul sau veninul de albine sunt adevărate remedii pentru sănătate şi frumuseţe.
Mierea de albine este un polizaharid natural, o sursă de energie şi vitamine, concurând uneori cu fructele şi legumele. Mierea trebuie consumată în prima jumatate a zilei, recomandată în special la micul dejun deoarece are un aport caloric mai ridicat cca.320kcal/100g.
Din punct de vedere al compoziţiei mierea conţine 41% fructoză, 31%, glucoză, 8% maltoză, 2 sucrază şi 18% apă. Mierea este unul din principalele ingrediente folosite în industria cosmetică, datorită efectului ei de hidratare şi hrănire a pielii.
Lăptişorul de matcă este bogat în vitaminele A, C, E şi vitaminele din complexul B, incluzând tiamina, piridoxina, niacina, riboflavina, biotina, acidul pantoteic şi acidul folic. Considerat o "fântână a tinereţii", care ajută pielea să-şi păstreze elasticitatea şi fermitatea. Pe lânga aceste miraculoase efecte cosmetice are proprietatea de a stimula regenerarea celulară şi de a inhiba procesul de îmbătrânire celulară prematură.
Propolisul este compus din 50% răşini, 30% ceară, 5% diferite substanţe precum aminoacizi organici, minerale (fier, cupru, magneziu), vitamine (B,E,C,H,P, provitamina A). Propolisul este cunoscut de mii de ani ca un antibiotic natural. Se foloseşte extern pentru tratarea rănilor, a plăgilor superficiale infectate şi în diverse tratamente cosmetice.
Polenul este un adevărat concentrat de vitramine şi minerale, conţinând aminoacizi, vitaminele B1, B2, B6, niacina (vitamina B3), acid pantoteic, vitamina C, beta-caroten, vitamina E, acid folic, potasiu, magneziu, calciu, fier, siliciu, fosfor, etc.

Veninul de albine

Dacă polenul, lăptişorul de matcă şi propolisul sunt destul de accesibile şi pot fi folosite ca suplimente alimentare sau ca tratamente cosmetice, veninul de albine este folosit sub stricta supraveghere medicală. Principala utilizare a acestuia este imunizarea persoanelor alergice la înţepăturile albinelor şi pentru calmarea durerilor reumatismale.

Prevenirea şi tratarea calviţiei cu produse naturale

Părul, ca şi tenul, necesită o atenţie deosebită pe toată perioada anului, însă adaptată fiecărei modificări termice sezoniere. În ziua de azi o mare parte din bărbaţi dar şi femei suferă de o serie de tulburări neuro-imuno-endocrine sau anumite afecţiuni legate de scalp datorită cărora pot să-şi piardă parţial sau total podoaba capilară, ducând la apariţia calviţiei.

Astfel, unele afecţiuni ale sistemului nervos, febra, anumite boli psihice, afecţiuni dermatologice, dezechilibrele endocrine, tonice nocive sau tratamentele cosmetice agresive conduc frecvent la deteriorarea firului de păr şi la apariţia unor leziuni, uneori ireversibile, asupra scalpului. De asemenea greşelile de alimentaţie; anemia feriprivă necorectată mult timp; deficienţa de zinc; tratamentele prelungite cu citostatice, anticoagulante, inhibitori de hormoni tiroidieni, razele X; unele medicamente dar şi stresul, fumatul sunt factori foarte importanţi care agravează calviţia.

Din punct de vedere medical, fiecare persoană care se confruntă cu această problemă şi care nu prezintă unii factori enumeraţi mai sus, trebuie să efectueze un consult medical mai amănunţit care să confirme sau să infirme prezenţa unor afecţiuni inductoare. Tratarea acestor boli şi monitorizarea pacientului pe toată durata tratamentului reprezintă o etapă esenţială în prevenirea sau agravarea calviţiei.

Complementar tratamentului alopat şi cu acordul medicului curant, pacientul poate utiliza o serie de produse naturale care restabilesc vitalitatea organismului şi reechilibrarea scalpului.

Gama de produse naturale ELIDOR reprezintă astfel o nouă alternativă în utilizarea resurselor energetice şi estetice naturale.

1. **Detoxifierea organismului este primul pas esenţial şi care va trebui să reprezinte o conduită terapeutică implementată anual în două cure, fiecare cură efectuându-se timp de 3 luni.** Se recomandă astfel utilizarea TRIADEI DETOXIFICARII realizată de URSOMAX-ELIDOR 2-3 cp/zi asociat cu PUROFORT –ELIDOR-2-3 cp/zi şi DEPUREX-ELIDOR-2-3 cp/zi.

2. **Combaterea mătreţii** care deşi este considerată o problemă mai mult cosmetică decât medicală şi este frecvent clasificată " inofensivă", în unele cazuri poate fi o cauză principală pentru căderea părului. De aceea se recomandă utilizarea frecventă a ŞAMPONULUI cu GHIMBIR-ELIDOR, necesar şi pentru hidratarea părului, ***ghimbirul*** fiind cunoscut pentru proprietăţile sale antiseptice. Extractul din rădăcina de ghimbir ***reglează circulaţia sângelui la nivelul pielii capului, conferind părului un aspect lucios şi mătăsos.*** Produsul este eficient şi în cazul părului vopsit deoarece nu favorizează pierderea pigmentului acumulat după vopsire.

3. Dacă părul este gras se recomandă utilizarea consecventă a unor loţiuni cu extracte naturale: -***LOŢIUNE HERBALĂ PENTRU PĂR-ELIDOR*** care prin compoziţia sa stimulează circulaţia periferică, elimină excesul de grăsime reglând astfel echilibrul seboreic.

- ***LOŢIUNE TONICĂ PENTRU PĂR-ELIDOR*** are acţiune revulsivă, stimulează circulaţia periferică şi facilitează absorţia nutrienţilor specifici foliculului pilos activând astfel rădăcinile părului şi stimulând creşterea lui.

Aceste loţiuni se aplică alternativ, înainte de spălare prin masaj blând asupra scalpului timp de 10-15 minute iar şamponarea se efectuează după încă 15 minute.

4. Dacă părul este uscat se recomandă utilizarea ŞAMPONULUI BRĂDIŞOR şi NUCĂ VERDE-ELIDOR care se adresează părului uscat, casant, degradat, mai ales după vopsirea cu nuanţe închise deoarece prin complexul de vitamine (A, B1, B2 ,C, niacin), săruri minerale din extractul de Nucă Verde şi alcaloizi, flavine, fitosterine din extractul de brădişor tonifică şi reface echilibrul natural al părului, hidratează şi protejează părul uscat sau deteriorat, redându-i volum şi strălucire.

5. Administrarea de API-OTEOMARIN ELIDOR –veritabilă sursa de Ca şi Mg organic 2-4 cp/zi; ANTISTRES-ELIDOR 2-4 cp/zi şi MG+MN+ZN+NUCA VERDE –ELIDOR 2-4 cp/zi se însoţeşte de oprirea căderii părului, creşterea densităţii capilare şi întărirea firelor de păr.

Utilizarea frecventă a acestor produse menţine un pH optim, asigură umiditatea şi curăţirea profundă fără să-l deshidrateze, regenerează rădăcina firului de păr şi protejează vârfurile firelor redându-i vitalitatea.

Dr. Sorin Godeanu
Laboratoarele Elidor

Pentru informaţii suplimentare puteţi contacta
Farmacist Mioara Duglea, Farmacia Afina: 0744 622 587

Al V-lea Congres Internaţional de Medicină Anti-Aging

Al III-lea Congres Internaţional de Lasere în Medicină şi Chirurgie

7 - 9 MAI, 2010 • Radisson Blu, Bucureşti, România

www.amaa.ro **0722-308.601**

Organizatori:

IQ MEDICAL MEDIA SRL

NOVA TRAVEL

Parteneri:

A.M.A.A.

AAM

ESAAM

RSLSM

Ciuperca nemuririi – Ganoderma

Asiaticii considerau Ganoderma ca fiind „regele miraculos al plantelor". Era căutată pentru proprietățile sale medicinale, care îmbunătățeau capacitatea organismului de a se vindeca.

Ganoterapia se bazează pe tratarea cu ajutorul ciupercii Ganoderma Lucidum - o specie de ciupercă medicinală - şi are la bază metode diferite de folosire a acestei plante, care mai poartă denumirea „***Reishi***", „***Lingzhi***"sau „***Mannetake***". Unii împărați chinezi au denumit-o **Planta Tinereții**, **Planta lui Dumnezeu** sau **Elixirul Eternității**. Veleitățile ciupercii magice, mai puternică de 8 ori decât Ginsengul, au fost dovedite ştiințific, prin colaborare cu cadre medicale şi cu producători de medicamente.

În urma experimentelor clinice s-a dovedit că Ganoderma îşi datorează eficiența deoarece: scade nivelul de colesterol din sânge; scade nivelul zahărului din sânge şi reface funcțiile pancreasului; conține antioxidanți naturali; scade nivelul lipidelor; adenozina din Ganoderma scade numărul plachetelor din sânge; îmbunătățeşte funcția cortexului şi a glandelor, determinând menținerea echilibrului endocrin; măreşte capacitatea naturală de vindecare a organismului; ajută corpul să-şi formeze un sistem imunitar puternic; împiedică apariția senilității; împiedică apariția alergiilor; împiedică şi tratează cancerul şi inhibă metastaza celulară.

Ganoderma se găseşte sub formă de capsule, dar se poate consuma şi sub formă de ceai.

LING ZHI - are peste 200 de componente bioactive (polizaharide, germaniu organic, triterpene, adenosine, acizi graşi nesaturați, alcaloizi, acizi nucleici, vitamine, aminoacizi, proteine) care îi asigură efecte medicinale de excepție.

Un amestec perfect de sănătate şi gust - **CEAI GANODERMA & ROOIBOS** - conține: ganoderma, rooibos, ceai verde, scorțişoara şi vanilie. Ceaiul Rooibos este bogat în vitamine şi minerale, având un conținut crescut de: cupru, fier, potasiu, calciu, fluor, zinc, mangan, magneziu, alfa-hidroxizi.

Cunoaştem cu toții aroma de **scorțişoară.** Unele cercetări ştiințifice au arătat că o anumită componentă a scorțişoarei acționează asupra celulelor din corpul uman, ajutând la controlul cantității de zahăr din sânge, semn că scorțişoara ar putea fi folosită şi ca tratament împotriva diabetului, având şi efect antiviral, antibacterian.

Ceaiul verde este deja cunoscut în întreaga lume pentru proprietățile sale diuretice, antioxidante, antiadipoase şi pentru conținutul crescut de vitamine; folosit cu succes în numeroase regimuri şi diete.

Nu conține teină - se poate consuma şi seara!

CEAI GANODRERMA & BOROJO. *Borojo* este probabil cel mai complex fruct creşte numai la Amazon şi produce nenumărate beneficii pentru sănătatea corpului omenesc. Borojo este folosit, cu rezultate uimitoare, ca tratament naturist pentru prevenirea şi tratarea unor boli precum: cancer, diabet, Alzheimer, Parkinson, HIV (SIDA); alte întrebuințări ale acestuia sunt pentru întârzierea îmbătrânirii, reglarea presiunii sângelui, reglarea nivelului de zahăr în sânge, puternic anticancerigen, îmbunătățeşte memoria pe termen scurt, pentru reglarea perioadelor menstruale, regenerarea părului şi a pielii, antidepresie şi antistres, reabilitează imunitatea celulară, este un extraordinar energizant, este puternic afrodisiac pentru ambele sexe; este tonic nervos şi general; este sursă de vitamine şi vitalitate.

CEAI GANODERMA & NONI. Datorită valorii nutritive şi multiplelor efecte benefice, *Noni* are o influență pozitivă mai mare decât a majorității fructelor. Substanțele minerale din Noni (Na, K, Fe, Mn, Mg) contribuie la completarea dozei zilnice de minerale necesare organismului. Produsul ajută în perioade de refacere a organismului, caracterizate de o imunitatea scăzută, redând tonusul psihic şi liniştea somnului; întârzie îmbătrânirea organismului şi îl susține în perioade de adaptare; reglează tensiunea arterială; încetineşte dezvoltarea celulelor anormale care pot da naştere unor formațiuni maligne în organism, prin acțiunea negativă a vaselor de neoformație ce hrănesc aceste celule.

Pentru mai multe detalii şi comenzi sunaţi la numărul 021.351.47.77 sau accesaţi site-urile noastre: ww.medicalab.ro şi www.pronaturashop.ro ori scrieţi-ne pe adresa medica@softnet.ro

PRO natura

Societatea Română de Pediatrie Socială

UMF Universitatea de Medicină şi Farmacie "Iuliu Haţieganu" şi Clinica Pediatrie II Cluj-Napoca

Al VII-lea Congres Național de Pediatrie Socială

21-23 aprilie

Cluj-Napoca, Hotel Napoca

www.pediatriesociala.ro

Sponsor: Nestlé

Parteneri media:

MedNews, doctorBun, săptămâna MEDICALĂ, SănătateaTV.ro, ROMEDIC, CONTRABOLI.ro, MEDICA, POȘTAMEDICALĂ.RO, Informația MEDICALĂ.ro, WebPR, paginamedicala.ro, eMedic.ro, Dr. Monitor

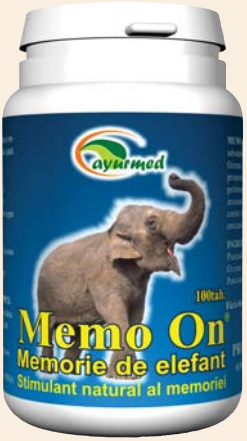
Memo On medicamentul aliment pentru creier

"Memoria este jurnalul pe care noi toţi îl ducem peste tot cu noi"

Oscar Wilde

Memoria nu este un fel de dulap în care ţinem stocate amintirile ca pe nişte dosare. Pentru a ne aminti ceva, facem un fel de călătorie în timp, desigur mentală, retrăim situaţia respectivă, iar creierul nostru regenerează emoţii, pozitive sau negative, teamă, gânduri, etc., aproximativ identice cu cele trăite la momentul respectiv.

Toate aceste amintiri reprezintă trecutul nostru, într-un fel chiar identitatea noastră, şi trebuie să avem grijă de ele. Este cunoscut faptul că stresul este direct răspunzător de diminuarea capacităţii de memorare şi concentrare. Decenii în urmă se considera că lipsa puterii de concentrare era un simptom al vârstei înaintate, însă în zilele noastre pierderile de memorie şi lipsa de concentrare au devenit un simptom al persoanelor de orice vârstă, obligate să trăiască şi să muncească într-un mediu stresant.



Dacă poţi rezolva fără stres sau oboseală orice sarcină primită, poţi asimila cu usurinţă orice informaţie şi o poti utiliza atunci când este cazul, eşti conştient de greutăţile care apar în procesul de învăţare şi descoperi modalitatea de a le elimina, înseamnă că ai memorie foarte bună.

O altă mare problemă a societăţii de astăzi, ar fi sistemul educaţional extrem de solicitant încă de la vârste foarte fragede. A învăţa rapid şi eficient este visul oricui, dar, uneori, fără un ajutor extern, acest lucru este destul de dificil.

Memo On este un supliment alimentar ce hrăneşte ţesutul nervos, stimulează intelectul şi puterea de concentrare, cu efecte benefice asupra trăirilor emoţionale, generând astfel o stare stenică, optimistă. Este obţinut prin procesarea unor plante, părţi sau extracte de plante medicinale provenite din flora spontană sau cultivată ale zonelor tropicale, subtropicale şi alpine indiene, folosite de peste 5000 de ani în remediile ayurvedice şi tradiţionale, pentru menţinerea stării de echilibru dinamic şi intelectual al organismului. Administrat cu regularitate, **Memo On** conferă un tonus mental excelent. Îmbunătăţeşte capacitatea de fixare, acumulare şi redare a informaţiilor mărind astfel performanţele cognitive şi intelectuale. Conferă o stare de optimism, încredere în sine, prospeţime şi claritate la nivel mental. Diminuează efectele oboselii mentale, ale epuizării nervoase, stresului şi anxietăţii. Este recomandat mai ales în cazul şcolarilor, studenţilor şi a persoanelor care depun un efort intelectual susţinut.

Are un efect tonic cerebral, indicat mai ales persoanelor vârstnice şi de asemenea poate fi folosit ca şi adjuvant în terapia sistemului nervos, exercită o acţiune puternică asupra intelectului, menţinând o stare optimă de sănătate mentală, claritate şi luciditate.

Acest supliment este un tonic complet folosit în profilaxia asteniei neurale, sindromului de uzură fizică şi psihică, oboselii şi stresului, ajută la eliminarea emoţiilor negative de genul fricii, anxietăţii, mâniei, iritabilităţii, dar şi stări de genul letargiei sau hipoactivităţii sistemului nervos.

Concluzia care se desprinde este că stimularea mentală, sau solicitarea intelectuală a creierului în diverse modalităţi, este capabilă nu doar să amelioreze performanţele memoriei, ci şi să limiteze declinul cognitiv care se poate instala ulterior.

Toate produsele firmei **STAR INTERNATIONAL MED** sunt obţinute din plante medicinale native din India, cultivate în condiţii ecologice şi prelucrate prin procedee tehnologice netermice, la standarde internaţionale de calitate (GMP), fiind avizate de I.B.A.

PRODUSELE SE GĂSESC ÎN TOATE FARMACIILE ŞI UNITĂŢILE PLAFAR DIN BUCUREŞTI ŞI DIN ŢARĂ SAU ÎN MAGAZINUL PROPRIU DIN BD. CAROL I NR. 46 (VIS-A-VIS DE BISERICA ARMENEASCĂ)

Star International Med
www.ayurmed.ro
natural@star-ayurveda.ro
Tel./Fax: 021.3139481
021.3038044; 031.1024366

STAR
international med
Evaluări ayurvedice şi recomandări pe tipuri constituţionale oferite de medici specialişti în Ayurveda
În fiecare marţi şi miercuri
între orele 9:00 şi 17:00
Programări la Tel.: 021 313 94 81; 021 303 80 44
Str. D. Bolintineanu nr. 5, sector 3, Bucureşti

Clinici medicale

CENTRELE MEDICALE HIPERDIA ŞI PROLIFE

•Str. Ritmului, nr.2, sector 2
Tel./Fax: 021. 250.67.85,
021.250. 73.20
office@pro-life.ro

•Sos. Berceni,
nr. 10-12, sector 4 (Spitalul Bagdasar-Arseni
Tel./Fax: 021. 334.37.30,
021. 334.37.31
bucuresti.bagdasar@hiper-dia.ro

•B-dul Marasesti, nr.17, sector 1
Tel./Fax: 021.250.67.85,
021.250.73.20
office@pro-life.ro

•Sos. Stefan Cel Mare,
nr. 19-21, sector 2
(Spitalul Colentina)
Tel./Fax: 021. 311.73.7l,
021. 311.73.72
bucuresti.colentina@hiper-dia.ro

•computer tomograf
•rezonanta magnetics •radiologie conventionala
•mamografie
•osteodensiometrie DXA
•electromiografie
•neurosonologie •ecografie doppler •ecografie generala
•cardiologie
•medicina de familie
•laborator analize medicale.

CENTRELE MEDICALE PULS

www.PULSMEDICA.ro
Str. Tunari, nr. 37
tel: 212.40.40
0745.12.99.44
0723.180.968
Str. Teiul Doamnei, nr. 2
tel: 242.13.76
0745.12.99.55
0723.180.969
Str. Turda, nr. 127
tel: 224.01.87
0741.20.99.65
0723.180.979

Specialitati medicale:
- Alergologie; - Chirurgie
- Cardiologie;
- Dermatologie
- Endocrinologie
- Gastroenterologie;
- Medicina interna;
- Medicina de familie;
- Medicina muncii;
- Neurologie; - Nefrologie;
- Orl- Audiometrie;
- Oftalmologie
- Obstetrica-Ginecologie
- Oncologie - Ortopedie
- Pediatrie - Pneumologie
- Psihiatrie - Psihologie
- Reumatologie - Urologie

MEDIX CO. SRL

Şos. Mihai Bravu 281,
sector 3 Bucureşti
tel. 5893000;
5893001; 3140848
fax 2508079,
3140849
Centrul de Diagnostic şi Tratament "Victor Babeş"

Societatea Română de Alergologie şi Imunologie Clinică (SRAIC)
Societatea de Imunologie din România (SIR) şi Balkan Association of Immunological Societies (BAIS)
organizează în perioada 28 Aprilie - 1 Mai 2010, la SIBIU, conferinţa:

"Joint Meeting of Immunology and Clinical Allergology"

La acest eveniment se vor desfăşura, în paralel, lucrările ştiintifice ale:
Celei de-a 40-a Conferinţe Naţionale a SIR,
Celei de-a 19-a Conferinţe Naţionale a SRAIC şi
Ale Celui de-al 6-lea Congres Balcanic de Imunologie al BAIS.

Sălile de conferinţă ale Hotelului Ramada Sibiu, Str Emil Cioran , Nr 2

Informatii suplimentare la telefon:
021 5287251 ; 021 5287190 , SIR
021 3139468 ,+40 264 43 26 29 , SRAIC
sau pe site: www.jmica.ro, www.sraic.ro

• Rezonanță magnetică nucleară
• Computer tomografie
• Ecografie

Chirurgie estetică

AESTHETIC LINE
Clinică de chirurgie estetică, plastică şi reconstructivă
Bd Dacia nr 51, Sector 1, Bucureşti
Programări: 9-18 luni-vineri
Telefon: 021-211 29 98
info@aestheticline.info
www.aestheticline.info

Ginecologie

Clinica Elite
clinică de chirurgie uro-genito-mamară
Telefon: 021-2339776, 0720-260.024, 0788-900.909
Adresa: Str. Tudor Ştefan 42-44, sector 1, Bucureşti (Piaţa Dorobanţi)
e-mail: clinica_elite@yahoo.com
www: www.clinica-elite.ro

GYNECOLAND

Str. Gramont nr. 7 (Piata Regina Maria - Rond Cosbuc), Sector 4, Bucuresti.
Telefon / Fax: 021 337 29 53; 021 336 43 73
Email: office@gynecoland.ro

Interventii Chirurgicale: operatii genitale, operatii pe san (senologice)
Consultatii obstretica ginecologie

Oftalmologie

AMA OPTIMEX

Str. Toamnei, nr.54, sector 2
Tel: 021-610 36 47;021-211 16 22;0723 889 315;0372 708 708
Fax: 0372 708 733
E-mail: office@amaoptimex.ro
clinica@cataracta.ro
www.amaoptimex.ro

• Investigatii oftalomologice: Biometrie, Ecografie, Tonometrie oculara, Examen de camp vizual computerizat, Pahimetrie, Dioptron, Keratometrie, Determinarea diametrului pupilar, Determinarea diametrului corneean, Topografie corneeana, Biomicroscopie Speculara (masurarea celulelor endoteliale)
• Operatii: de Cataracta, de Glaucom, de Pterigion, de Strabism, ale Pleoapelor. Reducerea dioptriilor cu laser - LASEK, PRK (miopie, hipermetropie, astigmatism), reducerea dioptriilor forte (miopie, hipermetropie)
• Tratamente Laser
• Tratamentul DMLV (degenerescenta maculara legata de varsta)
• Analize necesare pentru operatie: Hemoleucograma,Coagulograma, Glicemie, Uree, VSH, AST, ALT, Bilirubina totala, HVB, HVC, HIV, Consult cardiologic, EKG,dispozitive de ajutor vizual pentru slab vazatori
• Optica Medicala

Recuperare

MEDICAL CARE CENTRU DE RECUPERARE MEDICALĂ

Intr. Tudor Stefan nr.42-44 (Dorobanti), Sect.1, Bucureşti
Tel.: 233.97.27
0723 626 289
www.medicalcare.ro
contact@medicalcare.ro
Medicina fizică şi de recuperare medicală, Laserterapie, Masaj terapeutic şi de relaxare, Gimnastică medicala, Fitness terapeutic Kinetoterapie

CENTRUL MEDICAL RECUMED

Str. Grigore Alexandrescu, nr. 33, sect. 1,
Tel: 021 319 34 30
Fax: 021 319 32 34
Terapia durerii
Recuperare medicală
Reumatologie
Ortopedie
Acupunctură
Medicina muncii

Stomatologie

FINESS DENT

• Cotroceni
Bulevardul Eroilor nr. 16, sector 5
Telefon / Fax:
004-021- 410.43.63
004-021- 410.89.73
office.cotroceni@finesse-dent.ro
• Rosetti
Bulevardul Hristo Botev nr.7, sector 3
Telefon:
004-021-313.47.81
Fax 004-021-311.2086
office.rosetti@finesse-dent.ro

Consultatie,
Profilaxie, Albiri,
Estetica Dentara,
Terapia estetica,
Fatete,
Ceramica integrala,
Incrustatii,
Coroanele metalo-ceramice,
Endodontie,
Pedodontie,
Ortodontie,
Chirurgie, Implantologie,
Paradontologie,
Anestezie,
Radiologie, Laborator

NEOCLINIQUE

Str. Rosia Montana, nr. 6, bl. 07, sc. 2, interfon 56, Bucuresti
Informatii si programari: 021 430 33 65
021 430 31 99
031 409 12 53
office@centrumedical.ro

Stomatologie NON STOP
Radiologie Dentara
Implantologie
Chirurgie OMF
Ortodontie
Cosmetica dentara
Servicii dentare

AIS CLINIC

Şos Alexandriei, nr.144, sector 5
Tel: 021. 420.54.55/ 0754.098.000

CONSULTAŢII: endocrinologie, hematologie, oftalmologie, ORL, neurologie, obstretică-ginecologie, pediatrie, urologie, medicină internă, ortopedie, cardiologie, dermatologie, boli de nutriţie şi diabet, psihiatrie, gastro-enterologie, medicină de familie.
ECOGRAFIE: generală, abdominală, pelvină, sarcină, părţi moi (tiroidă, sân), doppler cardiac, doppler de vase (carotidă), transvaginală.
MEDICINA MUNCII
ANALIZE LABORATOR

SOCIETATEA ROMÂNĂ DE STOMATOLOGIE

UNIUNEA NAȚIONALĂ A ASOCIAȚIILOR STOMATOLOGICE

COLEGIUL MEDICILOR DENTIȘTI DIN ROMÂNIA

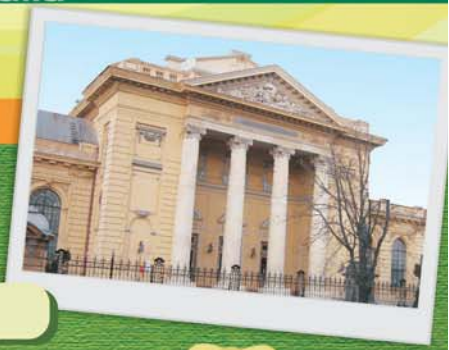
ASOCIAȚIA TEHNICIENILOR DENTARI DIN ROMÂNIA

UNIVERSITATEA „TITU MAIORESCU"

CONGRESUL comun de STOMATOLOGIE

SRS - GAO, Italia

în co-organizare internațională



"Tratamente moderne în stomatologia actuală".

București, 13-15 MAI 2010
Facultatea de Medicină București

LOC DESFĂȘURARE:

Conferința va fi găzduită de Facultatea de Medicină București și se va desfășura în Aula mare și în Foaier.

Adresa: Bulevardul Eroilor Sanitari 8, București, Sector 5.

30 Puncte CMDR*
12 Puncte CMR

*număr de credite obținut la ediția precedentă

PUNCTE GENERALE DE INTERES:

Societatea Română de Stomatologie în parteneriat cu societățile stomatologice din SUA, Canada, Marea Britanie, Franta și Italia va prezenta noutăți, studii și soluții practice vizavi de problematici vechi și noi in stomatologie.

Cu ocazia acestui eveniment, va fi publicat Volumul de Rezumate, iar toți medicii stomatologi participanți efectiv la Congres vor primi gratuit această lucrare. Participanții au totodată posibilitatea de a se abona la Revista Română de Stomatologie cu un discount de 50% față de prețul standard. Abonamentul oferă în plus 5 credite CMDR.

TEMELE CE VOR FI PREZENTATE ȘI DISCUTATE:

detalii și înscrieri on-line*:
www.medica.ro

- Noi metode clinice utilizate în paradontologie
- Reabilitarea pacienților cu defecte mandibulare utilizând tehnici de implantologie
- Complicații ale cariilor
- Utilizarea materialelor osteotropice în stomatologie
- Tehnici de perspectivă în tratamentele endodontice
- Odontologie
- Terapii laser și fotodinamice în stomatologie
- Chirurgie oro-maxilo-facială
- Estetică dentară
- Prevenție
- Noutăti în protetica dentară
- Materiale și tehnici noi în odontologie
- Aspecte practice privind tratamentul ortodontic al anomaliilor dento/maxilare
- Aspecte moderne în implantologie

CORD BLOOD CENTER RO®
CBC LABORATORIES®
Part of Cord Blood Center Group
www.cordcenter.ro
Prima bancă de celule stem din România
Sângele placentar salvează vieți!
Cluj-Napoca
Calea Turzii, nr. 83, 0264-444. 442
București
Str. Ramuri Tei, nr. 20, et 2, Sector 2, Tel. 031-425.1608
Timișoara
Str. Sf. Apostoli Petru și Pavel, nr. 1, et.1, "Borzești Office Building" tel. 0356-460.555
TÜV AUSTRIA