NR. 5 , ANUL MMXXV
PUBLICAȚIE CU APARIȚIE BIMESTRIALĂ
MARTIE 2025 | 22 PAGINI

ISSN 3061 - 211X

Medical Insights
PUBLICATIE BIMESTRIALĂ

MEDICAL INSIGHTS

PUBLICAȚIE DEDICATĂ COMUNITĂȚII MEDICALE



PUBLICAȚIE DEDICATĂ COMUNITĂȚII MEDICALE CARE FACE AUZITĂ ȘI VOCEA PACIENTULUI

ROLUL IMAGISTICII MODERNE ÎN DIAGNOSTICAREA AFECȚIUNILOR MAMARE ȘI GINECOLOGICE - **DR. ELENA CLAUDIA TEODORESCU FONDATOR DONNA MEDICAL CENTER**

CONFERINȚA ACTUL MEDICAL MODERN PROFESIONALISM, SIGURANȚĂ, INOVAȚIE - **ONCO SAFE ASOCIAȚIA PROFESIONIȘTILOR DIN SĂNĂTATE**

Dragi cititori,

Martie este despre ele – despre sănătatea, puterea și poveștile femeilor care ne inspiră zi de zi. În această ediție specială a revistei Medical Insights, ne-am propus să aducem în prim-plan atât aspectele esențiale ale sănătății feminine, cât și vocile unor femei extraordinare care și-au dorit să împărtășească experiențele, cunoștințele și viziunea lor cu voi.
De la specialiști din domeniul sănătății, la femei care schimbă lumea prin implicarea lor, fiecare pagină este o celebrare a curajului, grijii și pasiunii care definesc atât de frumos acest univers.
Vă invităm să parcurgeți acest număr cu deschiderea de a învăța, de a reflecta și, poate, de a vă regăsi în rândurile celor care au ales să-și împărtășească povestea.

Cu considerație,
Echipa editorială

Martie este luna în care celebrăm forța, reziliența și dedicarea femeilor din sănătate și dincolo de ea. În acest număr, aducem în prim-plan povești care inspiră, inovații esențiale și subiecte de actualitate. Vă invităm să descoperiți o ediție dedicată celor care, zi de zi, fac diferența.



DANIELA-RALUCA PÎRVA
Fondator



DIANA DAN,
Fondator

ROLUL IMAGISTICII MODERNE ÎN DIAGNOSTICAREA AFECȚIUNILOR MAMARE ȘI GINECOLOGICE. IMPORTANȚA CENTRELOR MEDICALE SPECIALIZATE



DR. ELENA CLAUDIA TEODORESCU
FONDATOR DONNA MEDICAL CENTER
Medic primar Radiologie și Imagistică Medicală
Doctor în Științe Medicale

Rolul imagisticii moderne în diagnosticarea afecțiunilor mamare și ginecologice: Importanța unui centru medical dedicat

În ultimii ani, imagistica medicală a cunoscut progrese semnificative, revoluționând modul în care diagnosticăm și monitorizăm afecțiunile mamare și ginecologice. Accesul la tehnologii de ultimă generație, precum mamografia digitală cu tomosinteză, cu sau fără substanță de contrast, ecografiile de înaltă performanță sau rezonanța magnetică de înaltă rezoluție, ne permite să detectăm modificări patologice în stadii incipiente, crescând semnificativ rata de supraviețuire a pacientelor în cazurile oncologice. În acest context, existența unui centru medical specializat, dotat cu echipamente de ultimă generație și coordonat de o echipă multidisciplinară, este esențială pentru asigurarea unei îngrijiri personalizate optime.

Imagistica modernă – instrument esențial în prevenție și diagnostic precoce

Diagnosticul precoce este fundamental în afecțiunile oncologice și ginecologice, iar tehnologiile avansate imagistice permit detectarea leziunilor în stadii incipiente, sporind considerabil șansele unui tratament eficient.

Printre cele mai performante metode imagistice utilizate pentru un diagnostic precis și sigur, inclusiv în clinica noastră, se numără:

Mamografia digitală cu tomosinteză - considerată standardul de aur în screeningul cancerului de sân, datorită capacității sale de a depista leziuni mici, greu vizibile prin mamografia convențională mai ales în cazul sânilor denși. Această tehnologie permite o viualizare în profunzime a sânilor, prin "felierea" și reconstrucția tridimensională a glandei mamare, reducând erorile de interpretare și necesitatea investigațiilor suplimentare.

Ecografia mamară – o metodă complementară mamografiei pentru caracterizarea mai eficientă a unor leziuni, dar utilă mai ales la pacientele tinere, cele însărcinate sau cele care alăptează.

Sonoelastografia (elastografia mamară) ce este aplicabilă doar asociată ecografiei– tehnică utilizată pentru a măsura elasticitatea unei leziuni comparativ cu țesutul sănătos adiacent, ajutând astfel la diferențierea leziunilor benigne de cele maligne.

IRM mamar/RMN de sân – oferă o vizualizare detaliată a țesuturilor moi, fiind utilizat în cazurile discordante, sau în cazul unei tumori maligne confirmate pentru aprecierea extensiei, descoperirea unor alte tumori nevizibile mamografic sau ecografic sau pentru evaluarea răspunsului la tratament oncologic.

Imagistica de înaltă rezoluție în ginecologie – esențială pentru identificarea precoce a afecțiunilor precum endometrioza, fibroamele uterine sau tumorile ovariene. Ecografia transvaginală și rezonanța magnetică pelvină sunt instrumente-cheie pentru un diagnostic precis și o planificare terapeutică adecvată.

Progresul tehnologic și impactul inteligenței artificiale în imagistica medicală

Inteligența artificială joacă un rol din ce în ce mai important în analiza imaginilor mamare și ginecologice, facilitând identificarea anomaliilor subtile și reducând rata rezultatelor fals pozitive sau fals negative. Algoritmii avansați sprijină medicii radiologi în interpretarea investigațiilor, contribuind la un diagnostic mai rapid și mai precis.

Importanța Centrelor Medicale Specializate

Un centru medical dedicat sănătății femeii nu oferă doar acces la tehnologie de ultimă generație, ci și expertiza necesară a unei echipe medicale ultraspecializate pentru a interpreta corect investigațiile imagistice și a recomanda cele mai eficiente soluții terapeutice.





La **Donna Medical Center**, ne-am construit activitatea în jurul unui principiu esențial: excelența în diagnostic și prevenție, oferind un mediu sigur și empatic pentru paciente.

Fondarea clinicilor **Donna Medical Center** a fost o etapă firească în parcursul meu profesional, inspirată de experiențele internaționale și de dorința de a aduce în România standarde medicale avansate. De-a lungul carierei, am realizat că succesul în medicină nu depinde doar de dotări, ci și de o echipă medicală supraspecializată, capabilă să ofere pacientei un diagnostic precis și un plan de tratament personalizat.

Imagistica modernă a schimbat radical abordarea diagnosticării afecțiunilor mamare și ginecologice, permițând o detectare timpurie și precisă a patologiilor. Accesul femeilor la centre medicale dedicate, unde tehnologia se îmbină cu expertiza medicală, este esențial pentru creșterea calității vieții și pentru reducerea mortalității asociate cancerului de sân și altor tipuri de cancere sau afecțiuni grave.

Extinderea Donna Medical Center: O nouă etapă în îngrijirea medicală a femeilor

Rolul imagisticii moderne în diagnosticarea afecțiunilor mamare și ginecologice este fundamental, iar la **Donna Medical Center** ne ghidăm după dorința firească de a oferi servicii de excelență. În cei peste 25 de ani de experiență și aproape 14 ani de cînd am deschis prima clinică, am pus mereu accent pe inovație, dotare cu echipamente de ultimă generație și precizie în diagnostic, având ca scop principal sănătatea pacientelor noastre.

În acest context, ne-am extins în afara Bucureștiului și am deschis cea de-a treia clinică, la **Constanța**, pentru a oferi acces la servicii medicale de înaltă calitate unui număr cât mai mare de femei. Această nouă unitate este dotată cu tehnologie de ultimă generație pentru evaluări de rutină până la consultații second-opinion sau diagnosticarea precoce a afecțiunilor mamare și ginecologice. La **Donna Medical Center Constanța**, pacientele pot efectua investigații mamare, ginecologice, de obstetrică și medicină materno-fetală (MMF) sau endocrinologice la standarde de excelență, și consultații de specialitate de chirurgie și oncologie medicală.

Continuăm să ne dezvoltăm cu aceeași misiune: prevenția și diagnosticarea precisă pentru sănătatea femeilor.





UN ZÂMBET DE COPIL ÎMPOTRIVA PROVOCĂRILOR ACTUALE

Sănătatea dentară a copilului este un pilon esențial în dezvoltarea generală a acestuia, având un impact semnificativ asupra bunăstării fizice și emoționale. În ultimele decenii, stomatologia pediatrică a evoluat semnificativ, cu toate acestea trebuie să mențină pasul cu noile generații aflate în continuă schimbare. Părinții și medicii stomatologi se confruntă cu o serie de provocări în fața unui număr crescut de afecțiuni dentare precoce- de la carii galopante la maloculzii- și a unui stil de viață care pune presiuni asupra sănătății orale a celor mici.

Cariile - monstruleții cu care ne luptăm

Caria dentară este în continuare cea mai prevalentă afecțiune cronică a copiilor. Chiar dacă cunoaștem etiologia sa, cât și metodele de prevenție, caria continuă să afecteze 1 din 5 copii. Local, repercusiunile pot duce la apariția durerii și a abceselor dentare ce pot afecta formarea dinților definitivi sau la pierderea precoce a dinților temporari ce produce migrarea dinților adiacenți și închiderea prematură a spațiului destinat erupției dintelui permanent.

Din punct de vedere al sănătății generale, modificarea microbiomului oral cu prezența patogenilor ce provoacă cariile și afecțiunile gingivale ca Streptoccocus mutans, Treponema spirochete, P. gingivalis, specii de Actinomicete ș.a.m.d. au fost implicate și în producerea unui număr de afecțiuni cardiovasculare și neurologice (ca sindromul PANDA la copii sau boala Alzheimer la vârstnici). De asemena, prin rolul său estetic, dantura influențează și sănătatea mintală. Prezența cariilor sau pierderea precoce a dinților poate scădea stima de sine sau pot fi un subiect de bullying.

“Dar doamna doctor și așa dintele acesta se schimbă“

Chiar dacă ONU le garantează copiilor în drepturi beneficierea de cea mai bună stare de sănătate pe care o pot atinge, stilul de viață, igiena, alimentația și chiar mentalul colectiv pot fi piedici în fața unui zâmbet sănătos.



DR. IOANA PÎRCĂLABU
MEDIC PEDODONT
Fondator miculzambet.ro

INS publica în 2023 că 63% dintre români nu se spală pe dinți. De asemenea, în dieta copiilor sunt tot mai frecvente alimentele moi, ultraprocesate, din carbohidrați sau zaharuri, ca pufuleții, biscuiții, cornurile sau alimentele lipicioase (caramele, jeleuri, ursuleți gumați). Toate acestea sunt factori de risc ridicați pentru prezența cariilor în rândul copiilor.

Igiena dentară începe înainte de apariția primului dinte și continuă toată viața

Prevenția începe prin ștergerea depunerilor de placă de pe gingiile și mucoasele noului-nascut cu șervețele dentare. De asemenea, masajul cu degetarul ajută pentru calmarea gingiilor înainte de perioada erupțiilor dentare și pentru obișnuirea bebelușului cu rutina de igienă. Odată cu erupția primului dinte temporar, acesta trebuie periat de două ori pe zi cu o periuță cu perii moi și pasta de dinți care poate conține fluor pentru protejarea dintelui de atacul cariogen al plăcii bacteriene. Ața dentară și apa de gură sunt alte produse ce pot fi introduse în rutină pe măsură ce erup măselușele și copilul învață să clătească.





Odată cu erupția primului dinte temporar este recomandat să se facă și primul control la medicul stomatolog pediatru. Acesta verifică eventualele afecțiuni și poate oferi sfaturi de igienă personalizate în funcție de nevoile pacientului.

Malocluziile dentare și declinul sănătății generale

Ca medic stomatolog pedodont urmăresc nu doar sănătatea dentară a copilului, cât și dezvoltarea sa armonioasă. Una dintre cele mai frecvente probleme din ultimele decenii este dezvoltarea insuficientă a oaselor maxilare pentru ca cei 32 de dinții definitivi să poată erupă aliniați. Acest lucru impactează și dezvoltarea căilor aeriene. Începând cu acest an, Societatea Americană de Stomatologie Pediatrică recunoaște oficial dezvoltarea căilor aeriene ca fiind esențială pentru sănătatea orală a copiilor.

Prin dezvoltare insuficientă, palatul se îngustează și comprimă cavitatea nazală. Pentru că plămânii nu primesc suficient aer, copilul se adaptează cu respirație orală, care facilitează nu doar modificări dentare, ci și apariția polipilor nazali, a amigdalitelor și a infecțiilor faringo-laringiene frecvente. Aportul insuficient de oxigen afectează calitatea somnului și chiar și capacitatea de concentrare.

Simptome frecvente: spații insuficiente între dinții temporari, dinți definitivi înghesuiți, respirație predominant orală, somn agitat, sforăit, bruxism nocturn, congestie nazală frecventă, polipi, amigdalite recurente, alergii, dificultate în pronunția unor sunete, dificultate în deglutiție.

De la a trata către a preveni

Stomatologia pediatrică actuală își modifică perspectiva. Protocoalele internaționale actuale nu mai recomandă tratamentul malocluziilor dentare până la 12 ani, ci prevenirea lor până la 6, pentru ca primii dinți definitivi care erup să poată veni în poziția corectă. Un medic stomatolog pediatru specializat în indentificarea problemelor căilor respiratorii de natură dentară poate diagnostica afecțiuni încă din primele săptămâni de viață, când acestea pot să interfereze cu alăptarea și dezvoltarea copilului.

Prevenția disfuncțiilor aeriene ghidează dezvoltarea armonioasă facială, îmbunătățește respirația, somnul și sănătatea generală și reduce necesitatea tratamentelor ortodontice, a extracțiilor sau a intervențiilor chirurgicale. Întârzierea tratamentului până în adolescență pierde momentul oportun de corecție prin creșterea naturală a copilului.

Transdisciplinaritate

E nevoie de un sat pentru a crește un copil. Același lucru este valabil și în tratarea sa. Cunoștințele și colaborarea din diferite arii ajută pentru un diagnostic corect și complet și un rezultat optim. Colaborez nu doar cu colegii medici ortodonți, cât și cu psihologi logopezi, consultanți în alăptare, medici pediatri, medici ORL. Acest lucru ajută în prevenirea afecțiunilor și tratamenul instaurat cât mai precoce în aria medicală de care copilul are nevoie.

ÎN SIGURANȚĂ LUCRĂM, CU GRIJĂ VINDECĂM

ONCOSAFE: UN PARTENER ESENȚIAL ÎN SIGURANȚA PACIENȚILOR ONCOLOGICI SI A PROFESIONISTILOR DIN SANATATE

Într-un domeniu atât de sensibil precum oncologia, siguranța pacientului și calitatea actului medical sunt esențiale. Asociația **OncoSafe** își propune să contribuie activ la îmbunătățirea practicilor din acest sector vital, oferind suport atât profesioniștilor din domeniul sănătății, cât și pacienților care urmează tratamente oncologice.

Profesioniștii din spitalele din Romania vor avea posibilitatea de a-și împărtăși expertiza referitoare la manipularea in siguranta a medicatiei citotoxice și sa cunoasca cele mai recente inovatii si proceduri puse în practică pentru a creste siguranta pacientilor si a personalului medical.

1.**Oncosafe** este un ONG dedicat, asigurarii siguranței personalului medical în domeniul oncologic, dincolo de teorie

2. Organizația oferă resurse esențiale și instruire lucrătorilor din domeniul sănătății ce se ocupă de îngrijirea pacienților cu cancer.

3. Oncosafe promovează cele mai bune practici pentru manipularea materialelor periculoase în oncologie pentru a proteja atât personalul, cât și pacienții.

4. Misiunea principală este de a promova excelența în îngrijirea oncologică prin educație profesională continuă și prin asigurarea unui mediu sigur pentru pacienți și personalul medical.

Activitatea noastră ne va aduce pe toți mai aproape de schimbare, prin inovatie si digitalizarea activitati noastre dar si la creșterea actului medical livrat astăzi pacienților care asteapta îngrijire medicală în spitalele din Romania.

În plus, activitatea are loc într-o perioadă de reformă generațională a infrastructurilor prin digitalizare dar si a legislației farmaceutice, marcând începutul noilor abordări față de mediul în care asistența medicală centrată pe pacient și in condiții de siguranta se îmbină, pentru optimizarea rezultatelor in sănătate.

În calitate de profesioniști din domeniul sănătății, nu suntem obligați doar să ne schimbăm și să ne dezvoltăm practica, dar prin monitorizarea politicilor



CRISTINA CRETEANU
FARMACIST SPECIALIST
Membru fondator, Vicepreședinte Onco Safe

de sănătate actuale să provocăm dezbateri care ne oferă posibilitatea de a conduce înnoirea, permițându-ne astfel să ne continuăm numeroasele activități dedicate și axate pe pacienți.

Chiar daca, cu totii in mediul de azi, ne confruntam cu numeroase provocari legate de efectuarea unei asistente medicale de calitate, rămânem uniți pentru efectuarea unui act medical superior în scopul final de a oferi cel mai bun tratament posibil pentru pacienți, bazat pe servicii eficiente și eficace, de înaltă calitate.

Inițiativele noastre vizează organizarea de evenimente menite să ofere profesionistilor din sanatate: Farmacisti, Asistenti de farmacie, Medici, Asistenti medicali generalisti; acces la cele mai noi informații și practici de vârf in tratarea si ingrijirea pacientului oncologic. Obiectivul asociatiei este asigurarea unui act medical sigur și eficient, atât pentru pacienți, cât și pentru profesioniștii implicați în îngrijirea acestora.



Ne propunem să oferim o educație continuă prin conferinte, seminarii internationale, workshop-uri, ateliere, care să contribuie la îmbunătățirea ingrijirii pacienților și la creșterea sigurantei si profesionalismului în oncologie. Vom implica in aceste actiuni specialisti din mai multe domenii, incuzand atat siguranta personalului medical responsabil de reconstituirea si administrarea tratamentului citostatic - citotoxic, cat si bunele practice de ingrijire ale pacientilor, incuzand accesul la informatii privind ultimele protocoale de tratament existente, nutritia corecta a pacientilor ca factor adjuvant in tratament, accesul familiilor la informatii si suport si prin intermediul site-ului Asociatiei **Onco Safe.**

Rolul OncoSafe în Creșterea Siguranței Administrării Tratamentelor Oncologice

Tratamentele oncologice sunt complexe și necesită o monitorizare atentă, iar farmacistul joacă un rol esențial în garantarea siguranței administrării acestora iar asistentul de farmacie in reconstituirea in conditii optime al tratamentului. **OncoSafe** susține educația continuă a asistentilor, a farmaciștilor și medicilor oncologi, asigurându-se că aceștia sunt la curent cu cele mai recente protocoale terapeutice, interacțiuni medicamentoase și tehnici de reducere a efectelor adverse.

Bune practici în îngrijirea pacienților oncologici

Îngrijirea pacientului oncologic nu se rezumă doar la administrarea tratamentului, ci implică o abordare holistică, menită să asigure confortul fizic și emoțional al acestuia. **OncoSafe** promovează următoarele bune practici:

Implicarea Farmacistului si a asistentului de farmacie în echipa multidisciplinară – Farmacistul are un rol crucial în optimizarea tratamentelor, asigurând compatibilitatea acestora și educând pacienții despre administrarea corectă a medicamentelor.

Asociația **OncoSafe** joacă un rol esențial în promovarea excelenței în îngrijirea oncologică din România, concentrându-se pe educația continuă a profesioniștilor din domeniul sănătății și pe asigurarea unui mediu sigur atât pentru pacienți, cât și pentru personalul medical. Prin inițiative diverse, **OncoSafe** contribuie la îmbunătățirea calității serviciilor medicale oncologice și la crearea unei comunități informate și solidare.

Misiunea și viziunea Asociației OncoSafe: Fondată de un grup de profesioniști dedicați, printre care se numără președintele Constantin Jelescu și vicepreședinții Cristina Crețeanu și Ofelia Ciucaș, Asociația **OncoSafe** își propune să devină un pilon de sprijin pentru specialiștii din oncologie. Misiunea sa este de a promova excelența în îngrijirea oncologică prin programe educaționale de înaltă calitate și prin crearea unui mediu sigur pentru toți cei implicați în procesul de tratament. Viziunea asociației este aceea de a construi un sistem de sănătate în care siguranța și bunăstarea personalului medical sunt prioritare, contribuind astfel la îmbunătățirea îngrijirii pacienților.

Educație profesională continuă: Unul dintre obiectivele principale ale **OncoSafe** este dezvoltarea competențelor profesioniștilor din domeniul oncologiei. Asociația organizează conferințe, seminarii internaționale și workshop-uri care abordează teme esențiale precum siguranța reconstituirii și administrării tratamentelor citostatice, bunele practici în îngrijirea pacienților și importanța nutriției corecte ca factor adjuvant în tratament. Aceste evenimente facilitează schimbul de cunoștințe și experiențe între specialiști.

Parteneriate și colaborări: Succesul Asociației **OncoSafe** se datorează și parteneriatelor solide cu diverse organizații și companii din domeniul medical. Aceste colaborări permit implementarea unor proiecte inovatoare și accesul la resurse esențiale pentru desfășurarea activităților educaționale și de suport. Prin unirea eforturilor cu partenerii săi, **OncoSafe** reușește să aducă o contribuție semnificativă în lupta împotriva cancerului și în îmbunătățirea serviciilor de îngrijire oncologică din România.

OncoSafe colaboreaza cu institutiile medicale si cu autoritatile pentru a promova modificari legislative si pentru a implementa siguranta si programe de sprijin pentru personalul medical.

Asociația **OncoSafe** reprezintă un exemplu de dedicare și profesionalism în domeniul oncologiei, având un impact pozitiv atât asupra specialiștilor, cât și asupra pacienților. Prin eforturile sale constante în educație, sprijin și colaborare, **OncoSafe** contribuie la crearea unui mediu medical mai sigur și mai eficient, în beneficiul întregii comunități. Asociația **OncoSafe** reprezintă un pilon de susținere în domeniul oncologiei, având un impact semnificativ asupra siguranței și eficienței tratamentelor. Prin activitățile sale educaționale, **OncoSafe** contribuie la dezvoltarea masivă a calității serviciilor medicale oncologice.

CONSTANTIN JELESCU - PREȘEDINTE ONCO SAFE

Onco Safe
Asociația Profesioniștilor din Sănătate

Manipularea citostaticelor si a medicatiei CMR, implică riscuri semnificative pentru personalul medical, pacienți și mediul înconjurător, din cauza toxicității acestor substanțe. Evaluarea și managementul riscurilor sunt esențiale pentru prevenirea expunerii și a efectelor adverse.
Personalul medical care luptă zilnic împotriva cancerului merită să fie protejat și pregătit pentru orice provocare. ONG-ul nostru își dedică resursele pentru a oferi educație și formare profesională personalului medical, punând accent pe siguranța lor în mediul de lucru.

La **Onco Safe** credem in puterea educatiei, colaborarii si inovatiei pentru a transforma sistemul medical din Romania. Suntem o comunitate dedicata formarii continue, care aduce impreuna medici, farmacisti, asistenti medicali, biologi, chimisti, ingineri si student ai universitatilor de medicina si farmacie, oferindu-le un spatiu unde pasiunea pentru sanatate intalneste excelenta profesionala.

Prin Conferinte, seminarii internationale, workshop-uri si programe de schimb, oferim acces la cele mai noi informatii si practici in tratarea si ingrijirea pacientului oncologic. Ne concentram pe siguranta actului medical, educatia continua si aplicarea tehnologiilor moderne in practica medicala.

Obiectivul **Onco Safe** este asigurarea unui act medical sigur si eficient, atat pentru pacienti, cat si pentru profesionistii implicati in ingrijirea acestora, Onco Safe nefiind doar o asociatie ci o echipa unita de valori comune: respect, responsabilitate si dorinta de a face o diferenta reala in vietile pacientilor.

Suntem Onorati sa anuntam prezenta in cadrul **Conferintei Actul Medical Modern Profesionalism, siguranta, Inovatie**, organizat sub inaltul patronaj al Comisiei de Sanitate din Senatul Romaniei, prezidata de Domnul Prof. Dr. Adrian Streinu Cercel, in **22 – 23 Mai** in Sala Avram Iancu din Palatul Parlamentului, a Agentiei Europeane pentru Biosecuritate EBN, a Institutului de Comert al Uniunii Europene ETUI, a dlui Prof. Paul Sessnik, coautor al Ghidului de Manipulare a Medicatiei Citotoxice editat de catre Asociatia Internationala a Farmacistilor Oncologi ISOPP, Punctului Focal Romania al EUOSHA, precum si a autoritatilor Romane interesate, CNFR, SINDFARM, ANFSR, ANMDM, ANMCS.

Scopurile acestei mese rotunde sunt:
- Prezentarea cadrului legislativ din punct de vedere al sigurantei si protectiei, cat si al impactului cu mediul a deseurilor toxice.
- Prezentarea celor mai inovatoare solutii de preparare automata a dozei de tratament citostatic
- Prezentarea celor mai eficiente si eficace metode de tratament cu medicatie citostatica in camp operator cu pastrarea sigurantei personalului medical
- Cresterea calitatii actului medical prin digitalizarea activitatii medicale de la prescriptive la administrare.
- Constientizarea expunerii personalului medical la medicatie citotoxica si crearea unui grup de actiune in aplicarea masurilor de protectie si monitorizare la expunerea la medicatie citotoxica, proceduri.



IMPORTANȚA PRODUSELOR COSMETICE CURATE ȘI IMPACTUL ÎNGRIJIRII CORECTE ASUPRA SĂNĂTĂȚII PIELII ȘI ECHILIBRULUI GENERAL



ILIE STOICA SILVIA
FARMACIST

Industria cosmetică s-a schimbat semnificativ în ultimii ani, iar conceptul de „etichetă curată” a devenit tot mai popular. Aceasta înseamnă utilizarea produselor care conțin ingrediente naturale, bio, fără parabeni, ftalați, uleiuri esențiale iritante, parfumuri sintetice și coloranți artificiali. Nu este vorba doar despre o modă, ci despre o necesitate reală pentru sănătatea pielii și a organismului.

Pielea este cel mai mare organ al corpului și are capacitatea de a absorbi ingredientele din cosmetice, influențând nu doar aspectul exterior, ci și echilibrul intern al organismului. Substanțele chimice din produsele convenționale nu rămân doar la suprafață – multe dintre ele pot pătrunde în fluxul sanguin și pot avea efecte pe termen lung asupra sănătății. Acest lucru este și mai îngrijorător în contextul actual, unde suntem deja expuși la poluare, stres oxidativ, alimente cu hormoni și pesticide.

Acest articol explică de ce este important să folosim produse cosmetice curate, cum influențează ingredientele toxice sănătatea noastră la nivel genetic și de ce o îngrijire corectă și constantă a pielii este esențială pentru echilibrul general al organismului.

De ce trebuie să evităm ingredientele toxice din cosmetice? Exemple concrete:

Mulți oameni citesc etichetele produselor, dar puțini știu ce ingrediente ar trebui să evite și de ce. Iată câteva dintre cele mai periculoase substanțe din cosmeticele convenționale, cum le poți recunoaște și ce efecte pot avea asupra sănătății:

- Parabenii (Methylparaben, Propylparaben, Butylparaben, Ethylparaben) – sunt conservanți folosiți pentru a prelungi durata de viață a produselor, dar au efecte estrogenice, adică pot imita hormonii feminini din corp. Studiile sugerează că pot contribui la dezechilibre hormonale, infertilitate și chiar cancer de sân.
- Ftalații (Diethyl Phthalate - DEP, Dimethyl Phthalate - DMP, Dibutyl Phthalate - DBP) – folosiți pentru a stabiliza parfumurile sintetice și pentru a face plasticele mai flexibile. Aceștia sunt perturbatori endocrini asociați cu scăderea fertilității masculine, tulburări tiroidiene și rezistență la insulină.
- Parfumurile sintetice (Fragrance, Parfum) – pot conține peste 3.000 de substanțe chimice, multe dintre ele fiind alergene. Expunerea frecventă poate cauza migrene, dermatite de contact, astm și chiar tulburări hormonale.
- Alcoolul denaturat (Alcohol Denat., SD Alcohol, Isopropyl Alcohol) – un solvent agresiv folosit în loțiuni tonice și creme, care poate deshidrata pielea și distruge bariera naturală. Este deosebit de problematic pentru persoanele cu ten sensibil sau cuperozic.
- Coloranții artificiali (CI 17200, CI 42090, FD&C Red No. 40) – multe dintre aceste substanțe sunt derivate din petrol și pot conține urme de metale grele, care sunt toxice pentru sistemul nervos și pot contribui la probleme dermatologice cronice.

Folosirea zilnică a produselor cu astfel de ingrediente poate contribui la acumularea toxinelor în corp, afectând hormonii, sistemul imunitar și pielea.

Cum influențează ingredientele toxice mutațiile genetice?

Expunerea constantă la substanțe chimice nocive nu afectează doar pielea, ci poate avea efecte epigenetice, adică poate influența modul în care genele noastre se exprimă.

Factori precum poluarea, dieta, stresul și chimicalele din produsele cosmetice pot activa sau dezactiva gene, afectând sănătatea noastră pe termen lung. De exemplu:

- Substanțele estrogenice precum parabenii și ftalații pot influența genele responsabile de dezvoltarea hormonală, crescând riscul de sindrom ovarian polichistic, tulburări tiroidiene și cancere hormon-dependente.
- Oxidanții prezenți în coloranți și parfumuri sintetice pot stimula mutațiile genetice asociate cu îmbătrânirea prematură și bolile autoimune.
- Substanțele cu potențial inflamator din cosmetice pot agrava predispoziția genetică pentru acnee, rozacee, dermatite și alte boli inflamatorii ale pielii.

Pentru a preveni aceste efecte, este esențial să alegem cosmetice curate, fără aditivi toxici, care respectă echilibrul natural al pielii și al întregului organism.

Impactul unei îngrijiri corecte asupra pielii și echilibrului general

Pielea are propriul ecosistem de bacterii benefice, numit microbiom cutanat, care joacă un rol esențial în protejarea împotriva iritanților și a inflamației. Schimbarea frecventă a produselor de îngrijire sau utilizarea ingredientelor agresive poate distruge acest echilibru, ducând la:

1.Sensibilitate crescută – pielea devine mai reactivă și predispusă la iritații.

2. Dezechilibre ale producției de sebum – fie exces de sebum (acnee), fie piele foarte uscată.

3. Îmbătrânire prematură – pielea își pierde elasticitatea și devine mai vulnerabilă la riduri.

Pentru a menține pielea sănătoasă, este important să:

✓ Folosești aceleași produse timp de cel puțin 4-6 săptămâni pentru a permite pielii să se adapteze.

✓ Alegi formule blânde, fără iritanți, care respectă microbiomul cutanat.

✓ Eviți combinațiile agresive de ingrediente active care pot suprasolicita pielea.

Cum alegem produse cu adevărat curate?

Dacă vrei să ai grijă de pielea și sănătatea ta, alege produse naturale, bio, fără substanțe toxice, care protejează echilibrul pielii. Nu tot ce scrie „natural” sau „organic” pe etichetă este într-adevăr sigur – citește ingredientele și evită excipienții agresivi.

Dacă nu știți ce produse să alegeți, in calitate de farmacist vă pot recomanda gama de produse cosmetice naturale, bio, cruelty-free, cu etichetă curată, de pe DrogeriaVara.ro.

Găsiți gamele BOCK, Dr. Márta Forrai și Salted Med, create pentru a respecta pielea și sănătatea organismului.

Ai grijă de pielea ta, pentru că ea este prima linie de apărare împotriva factorilor externi!





ZIUA MONDIALĂ A AUZULUI: 3 MARTIE – CONȘTIENTIZAREA ȘI PREVENIREA HIPOACUZIEI

DANIELA-RALUCA PÎRVA
PSIHOLOG
Membru ISQUA

În fiecare an, la 3 martie, este celebrată Ziua Mondială a Auzului, o inițiativă globală menită să atragă atenția asupra importanței sănătății auditive și a prevenirii hipoacuziei. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) joacă un rol esențial în promovarea acestei zile, subliniind necesitatea unor acțiuni concertate pentru a aborda provocările legate de pierderea auzului la nivel mondial.

Ziua Mondială a Auzului servește ca platformă pentru a educa publicul și factorii de decizie cu privire la:

- **Prevenirea hipoacuziei**: Multe cazuri de pierdere a auzului pot fi prevenite prin măsuri adecvate, cum ar fi evitarea expunerii prelungite la zgomote puternice și adoptarea unor practici sigure în mediul de lucru.
- **Detectarea timpurie:** Identificarea precoce a problemelor auditive permite intervenții eficiente, îmbunătățind calitatea vieții persoanelor afectate.
- **Accesul la servicii de reabilitare:** Asigurarea disponibilității și accesibilității serviciilor de reabilitare auditivă este esențială pentru integrarea socială și profesională a persoanelor cu hipoacuzie.

OMS joacă un rol central în coordonarea eforturilor globale pentru prevenirea și gestionarea hipoacuziei. Prin elaborarea de ghiduri, standarde și politici, precum și prin sprijinirea cercetării și a programelor de formare, OMS contribuie la îmbunătățirea sănătății auditive la nivel mondial.



În august 2024, compania elvețiană Sonova a lansat Sphere Infinio, primul aparat auditiv care utilizează inteligența artificială (AI) în timp real pentru a îmbunătăți claritatea vorbirii în medii zgomotoase. Acest dispozitiv folosește un cip neuronal capabil să proceseze sunetele în timp real, separând vorbirea de zgomotul de fond. Cu o putere de procesare de 53 de ori mai mare decât tehnologiile anterioare, Sphere Infinio promite să revoluționeze experiența auditivă a utilizatorilor.

Riscuri pentru tineri: expunerea la zgomot puternic

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) avertizează că peste 1 miliard de tineri, cu vârste între 12 și 34 de ani, sunt expuși riscului de pierdere a auzului din cauza obiceiurilor nesigure de ascultare. Utilizarea frecventă a dispozitivelor audio personale la volume ridicate și participarea la evenimente în medii zgomotoase, precum concerte sau cluburi, pot duce la deteriorarea ireversibilă a auzului.

Recomandări pentru protejarea sănătății auditive

- Limitarea expunerii la zgomot: Reducerea timpului petrecut în medii cu niveluri ridicate de zgomot și utilizarea protecției auditive adecvate.
- Adoptarea unor practici de ascultare sigure: Menținerea volumului la un nivel moderat atunci când se utilizează dispozitive audio personale și luarea de pauze regulate pentru a permite urechilor să se odihnească.
- Consultarea periodică a specialiștilor: Evaluări auditive regulate pentru a detecta precoce orice modificare a capacității auditive și pentru a interveni prompt.

Conștientizarea și educația sunt esențiale pentru prevenirea pierderii auzului. Prin adoptarea unor măsuri proactive și prin valorificarea inovațiilor tehnologice, putem proteja și îmbunătăți sănătatea auditivă la nivel global.

TERAPIA PRIN ARTĂ: PUTEREA MIRACULOASĂ A CREATIVITĂȚII



PAULA VALEANU
Artist Plastic - terapie prin artă

Terapia prin artă este o formă unică de psihoterapie care valorifică procesul creativ pentru a facilita vindecarea emoțională și dezvoltarea personală. Prin utilizarea tehnicilor artistice precum desenul, pictura, sculptura sau fotografia, persoanele își pot exprima gânduri și emoții care pot fi greu de articulat verbal. Această formă de terapie oferă o cale alternativă, non-verbală de auto-exprimare și înțelegere, permițându-le oamenilor să proceseze emoții, traume și alte dificultăți legate de sănătatea mintală.

Ce este Terapia prin Artă?

Terapia prin artă este realizată de profesioniști care au rolul de a ghida persoanele prin procesul creativ si de a crea un mediu sigur. Terapeutul nu se concentrează pe calitatea artistică a lucrării produse, ci pe sentimentele, ideile și emoțiile care apar în timpul actului de creație. Obiectivul terapiei este de a ajuta oameni să înțeleagă și să dea sens experiențelor lor interioare într-un mod în care cuvintele nu reușesc adesea să o facă.

Un element cheie al terapiei prin artă este utilizarea diverselor materiale și tehnici pentru a facilita exprimarea emoțională a fiecărei persoane. De exemplu, oamenilor li se poate cere să își picteze emoțiile, să își sculpteze fricile sau să realizeze colaje care reprezintă lumea lor interioară. Aspectul practic al creației artistice este că încurajează indivizii să interacționeze cu propriile emoții într-un mod mai tangibil, oferind formă a ceea ce altfel ar putea părea copleșitor sau abstract.

Beneficiile psihologice ale terapiei prin artă

1. **Exprimarea Emoțiilor**: Unul dintre cele mai semnificative beneficii ale terapiei prin artă este oportunitatea ca persoanele să-și exprime emoțiile, mai ales când le este greu să facă acest lucru verbal. Pentru mulți, arta devine o cale de eliberare a sentimentelor adânc ascunse sau ignorate. Când emoțiile sunt greu de exprimat în cuvinte — cum ar fi furia, tristețea sau durerea — arta oferă un canal sigur pentru explorare și eliberare.
2. **Reducerea stresului și relaxarea**: Procesul de creație poate servi drept formă de mindfulness. Pe măsură ce indivizii se concentrează asupra actului de creație, aceștia adesea reușesc să se detașeze temporar de griji și stres, concentrându-și atenția deplină asupra activității în sine. S-a demonstrat că acest lucru reduce nivelul de cortizol din corp, ajutându-i pe oameni să își gestioneze stările de anxietate și promovează relaxarea.
3. **Auto-explorare**: Arta le permite oamenilor să exploreze aspecte ale identității și experienței lor într-un mod pe care terapia verbală nu îl poate întotdeauna realiza. Prin procesul creativ, oamenii reușesc adesea să își confrunte și să își înțeleagă aspecte ale personalității, dorințelor și fricilor care ar fi rămas ascunse. Acest proces de auto-descoperire poate duce la o conștientizare mai mare de sine și dezvoltare personală.
4. **Vindecarea traumei**: Terapia prin artă este deosebit de eficientă pentru persoanele care au trăit traume, fie din cauza abuzului, violenței, accidentelor sau altor evenimente care le-au schimbat viața. Experiențele traumatice sunt adesea greu de pus în cuvinte, iar terapia prin artă oferă un mediu prin care oamenii pot procesa amintiri dureroase. Reprezentările vizuale ale traumei ajută indivizii să își externalizeze sentimentele, făcându-le mai ușor de explorat astfel facilitând drumul spre vindecare.
5. **Stima de sine îmbunătățită**: Finalizarea unui proiect artistic poate oferi oamenilor un sentiment de împlinire și mândrie. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care se confruntă cu o stimă de sine scăzută. Actul de creație stimulează un sentiment de autonomie, permițând indivizilor să preia controlul asupra călătoriei lor emoționale și să sărbătorească realizările lor creative.

Tehnici utilizate în terapia prin artă

Terapeuții care folosesc arta utilizează o varietate de tehnici pentru a ajuta oamenii să-și exploreze emoțiile și provocările. Aceste tehnici includ, dar nu se limitează, la:

• **Desen și pictură**: Se pot folosi creioane, markere, vopsea sau cărbune pentru a exprima emoții, a povesti sau a reprezenta simboluri personale. Actul de a desena sau de a picta permite o libertate de exprimare fără limitările limbajului.

• **Colaj**: Folosind imagini din reviste, fotografii sau alte materiale, se pot crea colaje care reprezintă aspecte ale narațiunilor personale sau ale lumilor interioare. Crearea de colaje încurajează integrarea diferitelor elemente, permițând persoanelor să vizualizeze diverse fațete ale identității lor.

• **Sculptură**: Lucrând cu lut, sârma sau alte materiale maleabile, se pot crea reprezentări tridimensionale ale gândurilor, sentimentelor sau experiențelor. Sculptura oferă o formă tactilă de exprimare care poate ajuta oamenii să își confrunte emoțiile complexe transpunându-le într-un mod fizic.

• **Terapia prin artă în cadrul unui grup**: Unele persoane beneficiază de procesul de creație într-un cadru de grup. Terapia de grup încurajează interacțiunea socială, exprimarea comună și construirea empatiei între participanți. Proiectele artistice care se concentrează pe colaborare pot ajuta indivizii să se simtă mai puțin izolați, fapt care duce la un sentiment de comunitate și înțelegere reciprocă.

Cine poate beneficia de terapia prin artă?

Terapia prin artă este benefică pentru persoane de toate vârstele. Este folosită pe scară largă în diverse medii, inclusiv spitale, școli, clinici de sănătate mintală și practici private. În timp ce terapia prin artă poate fi benefică pentru oricine dorește să-și îmbunătățească starea emoțională, anumite grupuri ar putea găsi-o deosebit de utilă.

Copii și adolescenți: Tinerii se confruntă adesea cu dificultăți de exprimare a emoțiilor verbal, mai ales atunci când se confruntă cu sentimente complexe sau evenimente traumatizante. Terapia prin artă oferă o cale non-amenințătoare pentru copii și adolescenți de a comunica și de a lucra la emoțiile lor într-un mediu creativ și sigur.

Adulți cu probleme de sănătate mintală: Persoanele care suferă de condiții precum depresia, anxietatea și PTSD (Sindromul de stres posttraumatic) pot beneficia considerabil de terapia prin artă. Actul creației ajută indivizii să își confrunte sentimente dificile, să reducă stresul și să dobândească perspective noi asupra dificultăților lor emoționale și psihologice.

Persoane care au suferit traume sau durere: Persoanele care au trăit orice formă de abuz, violență sau pierderi semnificative pot regăsi în terapia prin artă o modalitate de a procesa experiențele lor. Arta îi ajută pe oameni să își confrunte trauma în propriul ritm, făcând mai ușor de navigat procesul de vindecare.

Persoane vârstnice: Persoanele în vârstă care se confruntă cu provocări precum demența, boala Alzheimer sau izolarea pot beneficia, pe lângă tratamente specializate, de terapia prin artă. Implicarea în activități creative poate stimula funcțiile cognitive, îmbunătăți starea de spirit și oferi un sentiment de realizare.

Cercetările au arătat că terapia prin artă poate fi extrem de eficientă în tratarea unei varietăți de condiții psihologice. Studiile au arătat că persoanele care participă la asemenea metode de terapie prezintă îmbunătățiri ale sănătății lor emoționale și mentale, inclusiv reduceri ale anxietății, a depresiei și simptomelor variilor afecțiuni mintale. Un studiu a constatat chiar că terapia prin artă a ajutat la reducerea sentimentului de izolare și stres la persoanele care trăiau cu boli cronice.

În plus, Asociația Americană de Terapie prin Artă (AATA) și alte organizații de sănătate mintală continuă să susțină terapia prin artă ca o opțiune eficientă de tratament pentru diverse afecțiuni. Numărul în creștere a cercetărilor pe acest subiect susțin rolul terapiei în promovarea bunăstării emoționale și vindecării.



RAPORT OMS DESPRE CRIZELE SĂNĂTATE EUROPA

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a publicat recent un raport alarmant intitulat „De la nou născut la baston: Crizele de sănătate pe parcursul vieții în Europa”. Raportul evidențiază provocări majore de sănătate publică care afectează populația europeană de la naștere până la bătrânețe, subliniind necesitatea unor intervenții urgente și coordonate.

O imagine sumbră a sănătății în Europa

Conform raportului, Europa se confruntă cu o serie de crize de sănătate care se întind pe întreaga durată a vieții. De la probleme de sănătate mintală la boli cronice și inegalități în accesul la servicii medicale, situația este una care necesită atenție imediată.

Copilăria: Raportul arată că un număr alarmant de copii din Europa se confruntă cu probleme de sănătate mintală, obezitate și expunere la poluanți. Aceste probleme, dacă nu sunt abordate, pot avea consecințe pe termen lung asupra sănătății lor.

Adulții tineri și de vârstă mijlocie: Populația activă este afectată de stres cronic, boli cardiovasculare și diabet. Stilul de viață sedentar și dieta necorespunzătoare sunt factori majori care contribuie la aceste probleme.

Bătrânețea: Raportul subliniază că populația îmbătrânită din Europa se confruntă cu multiple boli cronice, izolare socială și acces limitat la îngrijire medicală adecvată.



Inegalități în sănătate: O problemă persistentă

Unul dintre mesajele cheie ale raportului este accentuarea inegalităților în sănătate. Persoanele din medii socio-economice defavorizate au un risc mai mare de a dezvolta boli cronice și de a avea un acces limitat la servicii medicale de calitate. Aceste disparități nu fac decât să agraveze crizele de sănătate pe parcursul vieții.

OMS recomandă o serie de măsuri pentru a aborda aceste crize:

1. Investiții în sănătatea mintală: Este necesară o abordare integrată pentru a preveni și trata problemele de sănătate mintală în rândul copiilor și adulților.
2. Promovarea unui stil de viață sănătos: Campanii de conștientizare și programe comunitare pot încuraja o dietă echilibrată și activitate fizică regulată.
3. Îmbunătățirea accesului la îngrijire medicală: Este esențial să se asigure că toți cetățenii, indiferent de statutul socio-economic, au acces la servicii medicale de calitate.
4. Politici publice orientate spre sănătate: Guvernele trebuie să adopte politici care să promoveze sănătatea publică și să reducă inegalitățile în sănătate.

Raportul OMS servește ca un semnal de alarmă pentru Europa. Crizele de sănătate pe parcursul vieții nu sunt doar o problemă individuală, ci una care afectează întreaga societate. Este timpul să acționăm colectiv pentru a asigura un viitor mai sănătos pentru toți europenii.

SURSA: https://www.who.int/europe/news/item/25-02-2025-from-cradle-to-cane--who-s-new-european-health-report-warns-of-lifelong-health-crises-across-the-region



ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII 2025: ÎNCEPUTURI SĂNĂTOASE, VIITOR PLIN DE SPERANȚĂ 7 APRILIE 2025



Sănătatea mamelor și a nou-născuților reprezintă fundamentul familiilor și comunităților sănătoase, asigurându-ne tuturor un viitor plin de speranță.

Ziua Mondială a Sănătății, sărbătorită pe 7 aprilie 2025, va marca începutul unei campanii de un an dedicată sănătății materne și a nou-născuților. Campania, intitulată "Începuturi sănătoase, viitoruri pline de speranță", va îndemna guvernele și comunitatea medicală să intensifice eforturile pentru a pune capăt deceselor materne și neonatale prevenibile și să prioritizeze sănătatea și bunăstarea pe termen lung a femeilor.

OMS și partenerii săi vor împărtăși, de asemenea, informații utile pentru a sprijini sarcini și nașteri sănătoase, precum și o mai bună sănătate postnatală.

Sprijinirea fiecărei femei și a fiecărui copil pentru a supraviețui și a prospera.

Această sarcină este esențială. Din păcate, aproape 300.000 de femei își pierd viața anual din cauza sarcinii sau a nașterii, în timp ce peste 2 milioane de bebeluși mor în prima lor lună de viață, iar milioane de alții se nasc morți. Aceasta înseamnă aproximativ un deces prevenibil la fiecare 7 secunde.

Pe baza tendințelor actuale, un număr alarmant de 4 din 5 țări nu sunt pe drumul cel bun pentru a atinge obiectivele globale de îmbunătățire a supraviețuirii materne până în 2030.

Ascultarea femeilor și sprijinirea familiilor

Femeile și familiile de pretutindeni au nevoie de îngrijire de înaltă calitate care să le sprijine fizic și emoțional, înainte, în timpul și după naștere.

Sistemele de sănătate trebuie să evolueze pentru a gestiona numeroasele probleme de sănătate care afectează sănătatea maternă și a nou-născuților. Acestea nu includ doar complicațiile obstetricale directe, ci și afecțiuni de sănătate mintală, boli netransmisibile și planificare familială.

În plus, femeile și familiile ar trebui să fie susținute de legi și politici care să le protejeze sănătatea și drepturile.

Obiectivele campaniei: creșterea gradului de conștientizare cu privire la lacunele în supraviețuirea maternă și neonatală și necesitatea de a prioritiza bunăstarea pe termen lung a femeilor, pledarea pentru investiții eficiente care să îmbunătățească sănătatea femeilor și a bebelușilor, încurajarea acțiunii colective pentru a sprijini părinții, precum și profesioniștii din domeniul sănătății care oferă îngrijire esențială.

Sursa:https://www.who.int/news-room/events/detail/2025/04/07/default-calendar/world-health-day-2025-healthy-beginnings-hopeful-futures

POVESTEA MARIEI – DRUMUL SPRE ÎNGRIJIRE MEDICALĂ DE CALITATE

Maria are 44 de ani și, ca multe alte femei din România, își pune sănătatea pe ultimul loc. Între familie, serviciu și responsabilitățile zilnice, a tot amânat vizita la ginecolog. „Dacă nu mă doare nimic, de ce să mă grăbesc?" își spunea de fiecare dată.

Însă, în ultimele luni, a observat schimbări: menstruații neregulate, mici sângerări între cicluri și un disconfort pe care nu-l mai putea ignora. A decis că e momentul să meargă la medic, dar accesul la un control ginecologic nu a fost atât de simplu cum și-ar fi dorit.

📌 **Programări și obstacole**

La spitalul județean, primul loc disponibil era peste două luni. La o clinică privată putea merge mai repede, dar costurile erau mari. A sunat în mai multe locuri până a găsit o variantă mai accesibilă, dar tot trebuia să aștepte câteva săptămâni.

📌 **O echipă care a făcut diferența**

În cele din urmă, a ajuns la o clinică unde a fost întâmpinată de dr. Ioana, un medic ginecolog care și-a făcut timp să îi explice ce analize sunt necesare și de ce. „E bine că ai venit acum. Nu trebuie să ignorăm semnele corpului", i-a spus aceasta cu calm.

După consult, medicul i-a recomandat un test Papanicolau și o ecografie transvaginală. Maria s-a îngrijorat din nou când a aflat că acestea nu erau acoperite complet de asigurare, dar recepționerul medical de la clinică i-a sugerat un laborator partener unde putea beneficia de reduceri.

📌 **Un diagnostic și un plan de tratament**

Rezultatele au indicat o leziune, dar pentru că a venit la timp, problema putea fi tratată fără complicații. Medicul i-a explicat opțiunile și i-a oferit sprijin pe tot parcursul procesului. „Cel mai important este că ai venit, soluții găsim", i-a spus dr. Ioana.

📌 **Ce a învățat Maria**

După această experiență, Maria a realizat cât de important este să își acorde timp pentru sănătatea ei. A înțeles și că există medici dedicați, care încearcă să ajute pacienții dincolo de limitările sistemului.

Acum își sfătuiește prietenele să nu amâne controalele de rutină și crede că, deși drumul spre îngrijire medicală poate fi complicat uneori, există oameni în sistem care chiar fac diferența.



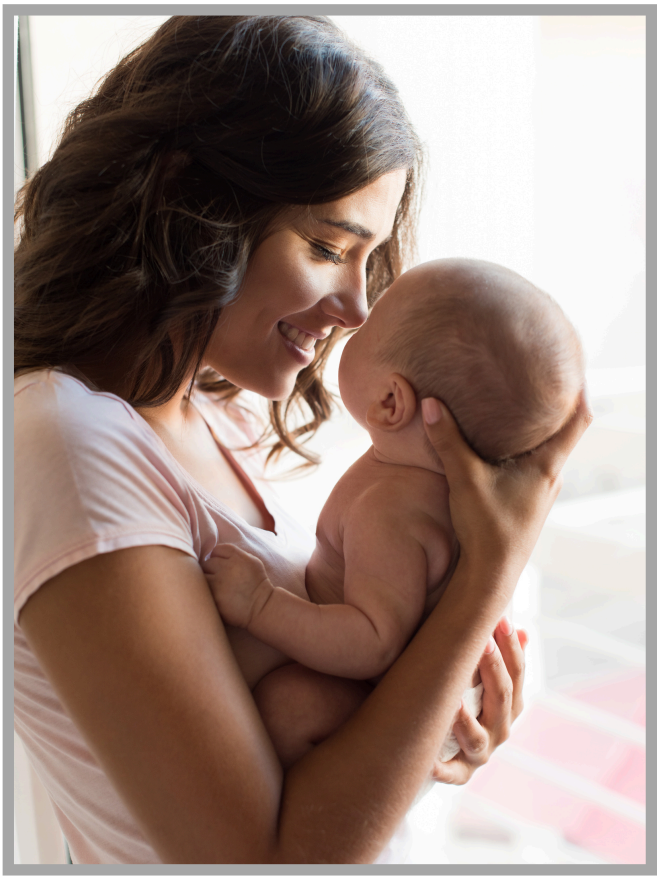
Povestea Mariei nu este un caz izolat. Multe femei din România se confruntă cu aceleași provocări atunci când vine vorba de accesul la servicii ginecologice de calitate. Lipsa programărilor rapide, costurile ridicate și birocrația sunt obstacole reale.

Educația, prevenția și sprijinul trebuie să devină priorități. Fiecare femeie merită îngrijire adecvată, fără întârzieri și fără bariere. Pentru asta, trebuie să vorbim mai des despre aceste probleme, să cerem soluții și să susținem acei oameni care fac diferența.

Sănătatea nu ar trebui să fie o luptă, ci un drept real pentru fiecare.



ACORDAREA CONCEDIULUI DE MATERNITATE



Concediul de maternitate este un drept esențial pentru femeile însărcinate și lăuze, care le permite să beneficieze de perioade de odihnă și recuperare după nașterea copilului. În România, concediul de maternitate include două componente: concediul pentru sarcină și concediul pentru lăuzie, acordate pe o perioadă totală de 126 de zile calendaristice.

Durata concediului de maternitate

Concediul pentru sarcină se acordă pe o perioadă de 63 de zile calendaristice înainte de naștere, iar concediul pentru lăuzie se acordă pe o perioadă similară de 63 de zile după naștere. Aceste concedii pot fi compensate între ele, în funcție de recomandarea medicului și de opțiunea persoanei beneficiare. Totuși, durata minimă obligatorie a concediului de lăuzie nu poate fi mai mică de 42 de zile calendaristice.

Beneficiari ai concediului de maternitate

Femeile care sunt asigurate prin sistemul național de asigurări sociale de sănătate au dreptul să beneficieze de concediu pentru sarcină și lăuzie.

De asemenea, femeile care nu mai sunt asigurate din motive neimputabile lor, dar care nasc în termen de 9 luni de la pierderea calității de asigurat, pot beneficia de aceste drepturi. În acest caz, indemnizația de maternitate se acordă din bugetul Fondului național unic de asigurări sociale de sănătate.

Condițiile pentru acordarea concediului de maternitate

Pentru a beneficia de concediu medical pentru maternitate, femeile trebuie să prezinte un certificat de concediu medical. Acest certificat poate fi eliberat de medicul de familie sau de un medic specialist în obstetrică-ginecologie. De obicei, certificatul poate fi eliberat pe o perioadă de maximum 30/31 de zile calendaristice, iar apoi poate fi prelungit, până la durata maximă prevăzută de lege.

În cazul concediului de lăuzie, certificatul este eliberat de medicul curant sau de medicul de familie. Este important ca femeile să se asigure că au toate documentele necesare pentru a evita întârzierile în obținerea drepturilor de concediu și indemnizație.

Indemnizația de maternitate

Indemnizația de maternitate reprezintă un sprijin financiar important pentru mame în perioada concediului de maternitate. În anul 2025, cuantumul lunar al acestei indemnizații este de 85% din media veniturilor brute lunare din ultimele 6 luni, pe baza cărora s-a stabilit contribuția individuală de asigurări sociale sau perioadele asimilate din cele 12 luni din care s-a constituit stagiul de cotizare.

Indemnizația de maternitate nu este supusă impozitării, dar din aceasta se reține contribuția la asigurările sociale (CAS), care este plătită integral din bugetul asigurărilor sociale de stat. Acest mecanism asigură un venit continuu pentru mame, oferindu-le protecție financiară în perioada concediului de maternitate.

Situația specială a decesului mamei

În cazul în care mama decedează la naștere sau imediat după aceasta, tatăl copilului are dreptul să beneficieze de restul concediului de maternitate pe care mama nu l-a efectuat.

Certificatul medical în acest caz va fi eliberat de medicul de specialitate sau de medicul de familie, iar drepturile sunt reglementate conform legislației în vigoare.

Acest mecanism este un sprijin important pentru tata, care va avea ocazia să se ocupe de copil în perioada imediat următoare nașterii, protejând astfel atât sănătatea fizică, cât și emoțională a familiei.

Piedici întâmpinate de mame în solicitarea concediului de maternitate

Documentație incompletă: Mamele pot întâmpina dificultăți în obținerea documentelor necesare pentru concediu (certificat medical, adeverință de venit).

Perioadă insuficientă de cotizare: Pentru a beneficia de indemnizație, trebuie să fi contribuit la sistemul național de asigurări sociale timp de cel puțin 6 luni.

Întârzieri administrative: Cererile pot fi procesate cu întârziere, punând mamele în dificultate financiară.

Dificultăți în obținerea certificatului medical: Problemele cu programările la medici pot întârzia obținerea certificatului necesar.

Erori la calcularea indemnizației: Mamele pot contesta cuantumul indemnizației dacă există erori la calcularea veniturilor sau contribuțiilor.

Probleme cu angajatorul: Unele femei se pot confrunta cu refuzuri sau presiuni din partea angajatorilor.

Șomaj sau întreruperea activității: Femeile fără loc de muncă stabil pot întâmpina dificultăți în obținerea indemnizației.

Lipsa de informare: Mamele pot să nu fie pe deplin informate despre drepturile și procedurile de aplicare.

Aceste dificultăți pot fi depășite cu o informare corectă și un proces administrativ mai eficient.

Termeni și condiții suplimentare

Pentru a înțelege mai bine drepturile și obligațiile în cadrul concediului de maternitate, este important să înțelegem câțiva termeni cheie:

- **Stagiul de cotizare** – reprezintă perioada în care o persoană a contribuit la sistemul de asigurări sociale. În general, este necesar să fi avut cel puțin 6 luni de cotizație pentru a beneficia de indemnizație.
- **Asigurare socială** – reprezintă contribuțiile plătite la sistemul public de pensii și asigurări sociale, care includ și indemnizațiile de maternitate.

Concluzie

Concediul de maternitate reprezintă un drept important pentru toate femeile care devin mame, asigurându-le protecție financiară și timp pentru a se recupera fizic și emoțional după naștere. Legislația română garantează aceste drepturi, iar prin procedurile corecte de acordare, se asigură un sprijin esențial pentru mamele din România.

Țările nordice (Suedia, Norvegia) oferă cele mai generoase și flexibile politici, în timp ce Statele Unite reprezintă o excepție majoră prin lipsa unui concediu de maternitate plătit. România se află într-un punct echilibrat, dar ar putea beneficia de îmbunătățiri pentru a sprijini mai bine mamele pe piața muncii și a îmbunătăți condițiile financiare.



ȘTEFANA GELERIU
Specialist Resurse Umane

ȘTIAI CĂ:

- **România** oferă un concediu de maternitate de 126 de zile, cu o indemnizație de 85% din salariu. Deși echilibrat, există provocări legate de nivelul veniturilor și reintegrarea pe piața muncii.
- **Suedia** are unul dintre cele mai flexibile sisteme, cu 480 de zile de concediu, dintre care 390 de zile sunt plătite. Suedia promovează egalitatea de gen și sprijină implicarea activă a tatălui.
- **Statele Unite** nu au un concediu de maternitate plătit la nivel federal, iar femeile beneficiază doar de concediu neplătit (12 săptămâni), ceea ce le pune sub presiune economică și profesională.

COLECTIV EDITORIAL

MANAGER

LAURENȚIU PÎRVA

REDACTOR ȘEF/MARKETING & MEDIA

DANIELA PÎRVA

MANAGER CONȚINUT DIGITAL

DIANA-MARIA DAN

REDACTORI

ȘTEFANA GELERIU

VIOLETA MITEA

COLABORATORI EDIȚIA V

DOCTOR ELENA CLAUDIA TEODORESCU FONDATOR DONNA MEDICAL CENTER

DOCTOR IOANA PIRCALABU

FARMACIST SPECIALIST - CRISTINA CRETEANU

FARMACIST SILVIA ILIE STOICA

CONSTANTIN JELESCU - PREȘEDINTE ONCO SAFE

ARTIST PLASTIC - PAULA VALEANU

Pacient MARIA C.

NU RATA NICIO EDIȚIE!

- Este gratuită
- Poate fi accesată online
- Ai acces la știri importante din domeniul medical

ABONEAZA-TE LA

redactiamedicalinsights@gmail.com

ISSN-L 3061 - 211X

VIZITEAZĂ-NE ONLINE

WWW.MEDICALINSIGHTS.RO



Centrul de Formare RO ACCOUNTS oferă cursuri de fomare profesională autorizate Ministerul Muncii și Ministerul Educației în meseriile:

- **RECEPȚIONER MEDICAL** - cod COR 334403
- **STATISTICIAN MEDICAL** - cod COR 331403

CONTACT tel: 0737869286, e-mail: contact@cursurionlinesibiu.ro





Centrul de Formare RO ACCOUNTS oferă cursuri de fomare profesională

- **GDPR PENTRU SĂNĂTATE - GHID COMPLET PENTRU PROFESIONIȘTI**
- **COMUNICAREA CENTRATĂ PE PACIENT**

CONTACT tel: 0737869286, e-mail: contact@cursurionlinesibiu.ro

