



MEDICINĂ FĂCUTĂ CU SUFLETUL!

New Medical Buzău

sursa dumneavoastră principală de știri profesionale din domeniul sănătății

Anul 4, nr. 30, MAI 2026

Apariție lunară, distribuire gratuită

Medicina făcută cu sufletul începe prin grijă față de oameni

Dincolo de aparatură modernă, analize și tratamente, medicina înseamnă înainte de toate oameni. Oameni care au nevoie să fie ascultați, înțeleși și tratați cu răbdare, mai ales atunci când vârsta începe să aducă fragilitate, teamă și probleme de sănătate tot mai greu de ignorat.

La New Medical, credem că prevenția nu înseamnă doar recomandări medicale și investigații făcute la timp. Prevenția înseamnă grijă constantă pentru părinții și bunicii noștri, pentru acei oameni care de multe ori spun că „sunt bine”, chiar și atunci când corpul lor transmite exact contrariul.

De foarte multe ori, bolile specifice înaintării în vârstă apar lent și tăcut. Oboseala accentuată, pierderile de memorie, amețelile, durerile articulare, insomnia, fluctuațiile de tensiune sau lipsa poftei de mâncare sunt puse pe seama vârstei și ignorate luni sau chiar ani întregi. Însă multe dintre aceste semne pot ascunde afecțiuni care, descoperite la timp, pot fi ținute sub control și monitorizate corespunzător.

În cadrul New Medical, încercăm să construim mai mult decât un simplu act medical. Încercăm să oferim siguranță, răbdare, empatie și respect pentru fiecare pacient care ne trece pragul. Oamenii nu vin doar pentru un

consult sau pentru niște analize. Vin cu griji, cu întrebări, cu teamă și, de multe ori, cu sentimentul că au nevoie să fie ascultați cu adevărat.

Știm cât de important este pentru fiecare dintre noi să își știe părinții și bunicii bine. Uneori, un control făcut la timp poate aduce liniște unei întregi familii. Alteori, o simplă investigație poate descoperi probleme care, tratate din timp, pot preveni complicații serioase.

De aceea, punem accent pe prevenție și pe identificarea timpurie a afecțiunilor care apar frecvent odată cu înaintarea în vârstă. Hipertensiunea arterială, diabetul, afecțiunile cardiovasculare, osteoporoza, tulburările neurologice sau problemele de memorie pot evolua mult timp fără simptome evidente. Însă organismul transmite semnale, iar rolul nostru este să încurajăm pacienții să nu le ignore.

Considerăm că prevenția este una dintre cele mai importante forme de responsabilitate față de propria sănătate. Înseamnă să nu așteptăm ca boala să avanseze pentru a merge la medic. Înseamnă să avem grijă de cei dragi înainte ca suferința să apară. Iar uneori, cea mai mare dovadă de iubire pentru părinții și bunicii noștri este să îi încurajăm să își facă investigațiile necesare și să nu își neglijeze sănătatea.

Sloganul nostru, „**Medicina făcută cu sufletul**”, reprezintă felul în care alegem să ne raportăm la fiecare pacient: cu **EMPATIE, GRIJĂ ȘI RESPONSABILITATE**.

Pentru că, dincolo de orice diagnostic, fiecare om are nevoie să simtă că nu este singur. Iar noi credem că apropierea umană, respectul și atenția oferite la momentul potrivit pot face uneori la fel de mult bine precum un tratament administrat corect.

Daniel-Mihai Dobref
Manager general
Clinica New Medical Proiect
Redactor-șef
NEW MEDICAL BUZĂU



Medicină
făcută cu sufletul

Empatie. Grijă. Responsabilitate.
Pentru sănătatea celor dragi.



EMPATIE

Fiecare pacient este important pentru noi. Îl ascultăm, îl înțelegem și îi suntem alături.



GRIJĂ

Ne pasă de starea dumneavoastră de sănătate și ne dedicăm fiecărui detaliu.



RESPONSABILITATE

Promovăm prevenția și recomandăm investigațiile necesare pentru un viitor mai sănătos.



Avem grijă de pacienții noștri, ca de familia noastră.

New Medical – Medicina făcută cu sufletul.





Beneficiile aparente ale consumului de miere versus zahăr

În acest număr finalizăm articolul despre zahăr....așadar...știați că până nu chiar foarte demult zahărul era considerat un produs de lux care se vindea scump și era ambalat în punguțe mici, întocmai ca orice condiment valoros?!? Nu ar fi rău să îi reatribuim statutul de condiment și să îl consumăm ocazional...și când spun ocazional, acest lucru înseamnă **maxim o dată pe săptămână!!!** Eventual ca pe un mic răsfăț la sfârșit de săptămână, dar și atunci într-un mod rațional și conștient!

Iar pentru îndulcirea cafelei sau a buंदincilor putem apela la așa-numiții agenți de îndulcire, respectiv polioli, care nu sunt altceva decât alcoolii naturali ai zahărului și care au doar 2-2,5 calorii/gram.

Aceștia sunt **xilitolul, sorbitolul și manitolul**. Xilitolul este cel mai la modă acum, având aceeași putere de îndulcire ca zahărul, dar cu numai 2,4 calorii/gram. El este prezent în guma de mestecat, fiind totodată și un agent anticariogen excelent.

Sorbitolul și manitolul îndulcesc la jumătate față de zahăr, dar cu numai 2,6 și respectiv 1,6 calorii/gram.

Acești polioli prezintă 4 beneficii majore, și anume:

- aport caloric redus;
- dau o textură cremoasă produselor în care sunt folosiți;
- se absorb lent în torrentul sanguin, având index glicemic scăzut;
- au efect anticariogen, fiind prezenți, după cum am menționat mai sus, în pasta de dinți, guma de mestecat și diverse bomboane folosite pentru tratarea durerilor de gât.

Și acum, dacă tot am vorbit despre atât de mult zahăr și îndulcitori, că parcă am simțit deja cum papilele gustative au început să își facă de cap, să vedem și de unde provine această poftă a noastră de a

consuma ceva dulce, uneori până la dependență chiar.

După cum explicau atât de bine conexiunea noastră cu gustul dulce încă din perioada intrauterină atât medicul nutriționist Mihaela Bilic, cât și psihodieteticiana Anca Alungulesei, totul pleacă de pe vremea când eram doar niște embrioni în dezvoltare în burcicile mamelor. Lichidul amniotic aduce fătului numai nutrienți benefici de la mamă prin cordonul ombilical și acela este primul contact cu gustul dulceag. Al doilea este în momentul în care nou-născutul este așezat la pieptul mamei și începe să sugă, familiarizându-se treptat cu gustul dulce al laptelui. Iată de ce pentru ființa umană este atât de important gustul dulce. Nevoia de dulce înseamnă, de fapt, din punct de vedere emoțional, conectarea cu dragostea maternă, ocrotire și siguranță, iar dependența de dulce a celor care preferă produsele zaharose în exces spune multe în profunzime....

Însă, oricât de mult copilul nostru anterior demult uitat și neglijat poate tânjește după dulce și implicit zahăr, adultul responsabil și conștient din noi alege mai degrabă, în loc de zahăr, 2-3 pătrățele de ciocolată cu minim 60% cacao, care este plină de antioxidanți, sau un fruct care dă și un boost de serotonină, cum ar fi banana.

Așadar, rețineți vă rog că zahărul nu face altceva decât să schimbe în negativ folosirea nutrienților din corp, accentuând sinteza de grăsime de depozit și crescând colesterolul rău din sânge, și totodată faptul că nu există un zahăr mai sănătos ca altul - zahărul nu conține decât calorii goale!!! Și este atât de nociv pentru sănătatea noastră, atât corporală, cât și cerebrală. Și în plus, nu există avantaje reale ale unor tipuri de zahăr în defavoarea al-

toră. Din punct de vedere nutrițional, toți se numesc îndulcitori, indiferent de culoarea zahărului - alb sau brun - ori de proveniența sa: albine, porumb, trestie de zahăr sau cocos. În corp oferă energie, dar doar pe termen scurt, iar în cazul unui consum mai mare de 2 lingurițe zilnic produc grăsime de stocare și obezitate abdominală implicit, pentru că iau

calea metabolizării alcoolului. După cum ne sfătuiesc și nutriționiștii de renume, este recomandat să folosim acești agenți de îndulcire în cantitate foarte mică, precum sarea, întocmai ca un condiment!!!

Sunt sigură că veți găsi acest articol interesant și totodată sunt convinsă că veți reflecta mai asumat când veți vrea să vă îndulciți cafeaua dimineața devreme, punându-vă doar aceste 3 întrebări:

- **oare chiar sunt atent/ă când realmente torn zahăr în cafea?**
- **oare cât e de mare lingurița pe care o folosesc pentru zahăr?**
- **și oare prăjiturile din fața mea nu le vreau pentru a-mi satisface o nevoie mai profundă decât cea de a pofți doar ceva dulce????**

În concluzie, cred că relația noastră cu zahărul spune multe despre stilul de viață pe care îl avem astăzi. Am ajuns să consumăm dulce aproape fără să mai fim atenți: în grabă, din obișnuință, din poftă, din stres sau pur și simplu pentru că este peste tot în jurul nostru. Însă corpul nostru simte fiecare exces, chiar dacă efectele nu apar imediat.

Nu cred că soluția este interdicția totală sau frica permanentă față de orice produs dulce, ci mai degrabă echilibrul și măsura. Atunci când începem să fim mai atenți la cât zahăr consumăm zilnic și la motivele reale pentru care îl căutăm, multe obiceiuri se pot schimba în mod firesc. Uneori nici nu este vorba despre foame, ci despre oboseală, stres, lipsă de energie sau nevoia aceea de confort rapid pe care dulcele pare să o ofere pentru câteva momente.

De aceea, poate că ar fi bine să revenim la ideea simplă că **zahărul trebuie să rămână un mic răsfăț ocazional, nu un ingredient prezent în exces la fiecare masă**. Iar atunci când alegem ceva dulce, să facem asta conștient, fără excese și fără automatism.

Până la urmă, sănătatea nu se construiește din gesturi radicale făcute pentru câteva zile, ci din alegeri mici și repetate constant. Iar modul în care alegem să consumăm zahărul poate deveni una dintre acele alegeri simple care, în timp, fac o diferență importantă pentru corpul și starea noastră de bine.

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist Medicină
de Familie



Cât de mult ne impactează cu adevărat stresul și ce înseamnă un dezechilibru real al cortizolului?

Stres. Cortizol crescut. Inflamație cronică. Oboseală cronică. Sunt cuvinte pe care le auzim zilnic. De multe ori sunt folosite corect, alteori devin explicația universală pentru orice simptom. Realitatea este mai nuanțată.

Ce este, de fapt, stresul?

Stresul nu este doar ceea ce ni se întâmplă, ci mai ales modul în care creierul și corpul nostru interpretează și răspund la ceea ce ni se întâmplă. Același situație poate fi devastatoare pentru o persoană și suportabilă pentru alta. Percepția contează enorm.

Conceptul modern de stres a fost dezvoltat de endocrinologul canadian Hans Selye, care a descris *stresul ca răspunsul general al organismului la orice solicitare sau amenințare*. Important: organismul nu reacționează doar la pericole reale, ci și la cele percepute.

Creierul nostru este construit pentru supraviețuire. În fața unei amenințări, reale sau imaginare, activează automat răspunsul de tip **fight, flight** sau **freeze - luptă, fugă** sau **îngheț**. Acest mecanism ne-a ajutat să supraviețuim mii de ani.

Problema este că omul modern nu mai fuge de prădători câteva minute, ci trăiește luni sau ani într-o stare continuă de alertă: griji financiare, conflicte, suprasolicitare, lipsa somnului, presiune socială, anxietate, pierderi emoționale.

Iar corpul reacționează biologic la fel.

Ce face cortizolul?

Cortizolul nu este „hormonul rău”. Fără el nu am putea supraviețui. Este produs de glandele suprarenale și are roluri esențiale: crește glicemia pentru a furniza energie rapidă; menține tensiunea arterială; reglează inflamația; influențează imunitatea; participă la ciclul somn-veghe; ajută organismul să facă față situațiilor dificile.

Problema apare când sistemul de stres rămâne activ prea mult timp.

Ce înseamnă un dezechilibru real al cortizolului?

Aici este important să fim riguroși. Pe internet se vorbește excesiv despre „cortizol crescut” și „suprarenale obosite”, dar multe afirmații nu sunt susținute științific.

Termenul „adrenal fatigue” sau „oboseala suprarenală” nu este recunoscut oficial de societățile medicale endocrine.

Un dezechilibru real al cortizolului există, dar se diagnostichează medical, prin analize și context clinic. Exemple reale: hipercortizolism / sindrom cushing - exces real de cortizol; insuficiență suprarenală / boala addison - deficit real de cortizol.

Mult mai frecvent întâlnim dereglările funcționale produse de stres cronic, somn slab, alimentație deficitară, anxietate sau suprasolicitare. aici simptomele pot include: oboseală persistentă; tulburări de somn; anxietate; iritabilitate; dificultăți de concentrare; creștere în greutate.



mai ales abdominal; poftă de zahăr; tensiune musculară; scăderea capacității de recuperare.

Dar aceste simptome nu înseamnă automat „cortizol distrus”. Pot avea multe cauze: depresie, burnout, apnee de somn, anemie, rezistență la insulină, afecțiuni tiroidiene, inflamație, sedentarism sau deficit nutrițional.

De aceea simplificarea excesivă este periculoasă.

Stresul produce inflamație cronică?

Poate contribui, da. Stresul cronic activează repetat sistemul nervos simpatic și axa hipotalamo-hipofizo-suprarenală. În timp, această activare poate influența: sistemul imunitar; metabolismul; somnul; sensibilitatea la insulină; procesele inflamatorii.

Există dovezi solide că stresul cronic este asociat cu risc crescut pentru boli cardiovasculare, anxietate, depresie, tulburări digestive și anumite boli inflamatorii. Dar iarăși: stresul este rareori singura cauză. De obicei acționează împreună cu alți factori.

Ce este esențial de înțeles?

Creierul nostru nu diferențiază perfect între un tigru real și o amenințare psihologică percepută. Pentru organism, o umilință constantă, o frică permanentă sau lipsa de control pot activa aceleași mecanisme biologice de supraviețuire.

Dar aici apare și partea importantă: dacă percepția contribuie la stres, atunci și modul în care interpretăm, gestionăm și procesăm experiențele poate schimba răspunsul biologic.

Nu putem elimina toate sursele de stres. Dar putem modifica: somnul; recuperarea; relația cu gândurile noastre; expunerea continuă la stimulare; sedentarismul; izolarea socială; supraîncărcarea mentală permanentă.

Stresul nu este imaginar. Efectele lui sunt reale. Dar nici nu trebuie transformat într-o explicație mistică pentru orice simptom. Între „totul e din cauza stresului” și „stresul nu contează” există un adevăr mult mai complex și mai interesant.

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist Medicină de Familie

Clinica New Medical Buzău - consultații de specialitate pe baza biletului de trimitere

Clinica New Medical Buzău facilitează accesul pacienților asigurați la consultații de specialitate decontate prin Casa de Asigurări de Sănătate, pe baza biletului de trimitere emis de medicul de familie sau de medicul specialist.

În cadrul clinicii activează 22 de medici specialiști și primari, în mai multe domenii medicale, iar consultațiile se desfășoară în condiții moderne, cu accent pe acces rapid la evaluare și continuitatea îngrijirii medicale.

Pacienții pot beneficia de consultații decontate CAS în următoarele specialități:

Boli Infecțioase

- Dr. Damian Elena - medic primar

Cardiologie pediatrică / Cardiologie

- Dr. Arhip Anca Maria - medic specialist
- Dr. Rusu Maia - medic specialist, cu competențe în ecografie vasculară și ecografie transesofagiană

Diabet, Nutriție și Boli Metabolice

- Dr. Mihalache Daiana Elena - medic specialist

Endocrinologie

- Dr. Gațu Alina-Andreea - medic primar
- Dr. Rotărescu Maria Alexandra - medic specialist

Medicină Internă

- Dr. Neamțu Andrei - medic specialist

Oftalmologie

- Dr. Jica Ștefan Alexandru - medic primar
- Dr. Stan Andreea Patricia - medic specialist
- Dr. Coleașă Andrei - medic specialist

Oncologie

- Dr. Negoită Denisa Alexandra - medic specialist
- Dr. Cîrlan Alexandru - medic specialist
- Dr. Ilincescu Mihaela - medic specialist

ORL

- Dr. Mihalcea Cătălin Constantin - medic specialist

Ortopedie - Traumatologie

- Dr. Porumb Dragoș - medic primar
- Dr. Mihai Dan - medic primar
- Dr. Vasile Mădălin - medic specialist

Pediatrie

- Dr. Anica Gina Alina - medic primar

Psihiatrie

- Dr. Constantin Simona - medic primar
- Dr. Rădan Melania - medic primar
- Dr. Ștefu Elisabeta Lavinia - medic primar
- Dr. Chițurlea Raluca - medic primar

Pe lângă serviciile decontate prin CAS, în cadrul Clinicii New Medical sunt disponibile și consultații sau investigații în regim privat, în specialități precum: **alergologie, chirurgie generală, medicină de familie, medicina muncii, neurologie, neurochirurgie, pneumologie, psihologie, radiologie și ecografie, urologie, precum și laborator pentru analize medicale.**

Clinica New Medical își propune să ofere pacienților acces la servicii medicale integrate, prin colaborarea dintre specialități și prin posibilitatea efectuării investigațiilor necesare în cadrul aceleiași rețele medicale.



VICTORIEI

Str. Victoriei nr. 1A

0775.265.824



PĂCII

Str. Păcii nr. 4

0799.950.033



ORIZONT

Str. Nicu Constantinescu nr. 1

0771.561.802



OPTICA

Str. George Emil Palade nr. 28

0772.007.949



Opiniile și părerile exprimate în articolele publicate sub semnătura autorilor au caracter strict personal și nu angajează în vreun fel răspunderea editorului sau a redacției.

Copyright: este autorizată orice reproducere, fără a percepe taxe, cu condiția indicării cu exactitate a numărului și a datei apariției publicației.

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

Clinica NEW MEDICAL PROIECT
Telefon: 0772.153.310 Telefon fix: 0338.101.164
E-mail: newmedicalproiect@gmail.com /
office@newmedical.ro
<https://www.newmedical.ro/>

ISSN 3008 - 6043, ISSN-L 3008 - 6043