



MEDICINĂ FĂCUTĂ CU SUFLETUL!

NewMedical

New Medical Buzău

sursa dumneavoastră principală de știri profesionale din domeniul sănătății

Anul 4, nr. 27, FEBRUARIE 2026

Apariție lunară, distribuire gratuită

Un dar care contează:
Sănătatea ei



1-8 Martie

**Reduceri: -25% la Analize
-15% la Consultații**

În fiecare zi, femeile țin în echilibru o mulțime de roluri: familie, muncă, casă, grijă pentru ceilalți. De multe ori, din această „agendă plină” lipsește exact lucrul care ar merita cel mai mult atenție: propria sănătate. Nu pentru că nu contează, ci pentru că pare mereu că se poate și mâine.

Numai că organismul nu funcționează pe „mai vedem”. Multe probleme de sănătate apar discret și cresc în timp: carențe (fier, vitamina D), dezechilibre hormonale, tulburări tiroidiene, inflamații, probleme metabolice sau cardiovasculare. Iar primele semne pot fi ușor de ignorat: oboseală constantă, somn neodihnitor, iritabilitate, căderea părului, dureri de cap repetate, palpitații, amețeli, schimbări de greutate, disconfort digestiv. Nu sunt simptome care „strigă”, dar sunt semnale care cer claritate.

**Sănătatea femeii începe
cu un gest simplu: să
nu te mai amâni**

Prevenția înseamnă exact asta: claritate. Să știi unde ești, nu să ghicești. O consultație făcută la timp poate evita luni de îngrijorare, iar un set de analize bine ales îți poate arăta dintr-o privire ce ai de corectat: alimentație, somn, stres, suplimente sau investigații suplimentare recomandate de medic. În plus, controalele periodice oferă un lucru rar în prezent: liniște.

În realitate, prevenția nu este despre „a căuta probleme”, ci despre a te asigura că ești bine. Și, atunci când apare ceva, să prinzi din fază incipientă, când soluțiile sunt mai simple și mai eficiente. E o formă de grijă matură, nu o reacție la frică.

Începutul de martie e un moment bun pentru un astfel de pas. Pentru că vine cu un soi de reset natural: energie mai bună, un ritm mai optimist, și o atenție mai mare pentru ceea ce contează. În această perioadă, la Clinica New Medical există o inițiativă dedicată femeilor, care face prevenția mai ușor de accesat: **între 1-8 martie, doamnele și domnișoarele beneficiază de 25% reducere la analizele efectuate în laboratorul propriu și 15% reducere la orice consultație și investigație.**

Programările se pot face telefonic sau la recepție, în funcție de disponibilitate. Dacă ai amânat un control, dacă ai simptome pe care le tot pui pe seama stresului sau dacă vrei, pur și simplu, să-ți confirmi că ești în regulă, acesta poate fi momentul potrivit să-ți acorzi grijă fără să o negociezi cu restul vieții.

Valabil 1-8 martie. Reducerile nu se cumulează. Detalii la recepție.

Redacția





Erori în suplimentarea cu vitamine și minerale

În ultimii ani, suplimentele alimentare și vitaminele au devenit frecvent utilizate pentru prevenție, corectarea deficiențelor și susținerea imunității sau a performanței fizice și mentale. Deși par sigure, pot avea efecte adverse sau pot fi ineficiente dacă sunt administrate incorect. Problema nu este doar excesul, ci și automedicația fără consult medical, analize sau evaluarea interacțiunilor cu tratamentele pentru boli cronice. Aceste greșeli pot duce la dezechilibre nutriționale, interacțiuni medicamentoase sau supradozaj.

Lipsa consultului medical

Una dintre cele mai frecvente greșeli este autoadministrarea suplimentelor fără consult medical. Multe persoane presupun că, fiind vitamine sau minerale, aceste produse sunt complet sigure. În realitate, chiar și vitaminele liposolubile (A, D, E, K) pot deveni toxice dacă sunt administrate în doze mari pe termen lung.

Unele vitamine se pot acumula în organism și pot duce la supradozaj și intoxicații cronice.

- Vitamina A: poate cauza dureri de cap, greață, afectare hepatică și, în cazuri severe, osteoporoză.

- Vitamina D: dozele excesive pot provoca hipercalcemie, cu risc de afectare renală și cardiovasculară.

Lipsa de informare privind rolul suplimentelor: O altă greșeală frecventă este considerarea suplimentelor drept substitut al alimentației echilibrate. Suplimentele sunt concepute pentru a completa dieta, nu pentru a o înlocui; Mulți consumatori cred că pot lua o multivitamină și pot ignora aportul de fructe, legume și proteine; Nutrienții din alimentele naturale sunt, în general, mai bine absorbiți; Vitamina C din citrice are un efect antioxidant mai eficient decât aceeași cantitate administrată sub formă de supliment.

Supradozarea suplimentelor

Supradozarea este o problemă frecventă, chiar și în cazul vitaminelor și mineralelor considerate sigure.

- Fierul: excesul poate provoca greață, constipație, afectare hepatică sau intoxicații severe la copii.

- Vitamina B6: dozele mari pe termen lung pot provoca neuropatie periferică.

- Vitamina C: supradozarea poate duce la diaree, litiază renală și disconfort gastrointestinal.

Supradozarea poate apărea și prin combinarea mai multor suplimente care conțin același nutrient. De exemplu, o multivitamină asociată cu suplimente individuale de vitamina D poate depăși rapid doza zilnică recomandată.

Administrarea la momente nepotrivite

Momentul administrării poate influența absorbția și eficiența. Suplimentele trebuie administrate conform indicațiilor medicului sau prospectului. Prospectul trebuie citit atent, iar în caz de neclarități trebuie consultat medicul, apoi farmacistul.

- Vitaminele liposolubile (A, D, E, K) administrate pe stomacul gol pot fi slab absorbite; se recomandă administrarea cu o sursă de grăsimi.

- Calciu administrat împreună cu alimente bogate în fier poate reduce absorbția ambelor minerale.

- Magneziul administrat seara poate avea efect relaxant; dimineața poate produce oboseală temporară la unele persoane.

Este important să fie respectată durata recomandată a curelor, în special în cazul suplimentelor indicate doar pe perioade limitate.

În cazul suplimentelor cu calciu, magneziu și fier, tratamentul trebuie urmat conform schemelor optime pentru refacerea atât a nivelului seric, cât și a depozitelor din organism. O greșeală frecventă este întreruperea prematură a administrării după 7–14 zile, când nivelul sanguin este normalizat, dar depozitele nu sunt complet refăcute.

Neglijarea interacțiunilor medicamentoase

Suplimentele pot interacționa cu medicamentele.

- Vitamina K: poate reduce eficiența anticoagulantelor cumarinice.

- Magneziul și calciul: pot reduce absorbția anumitor antibiotice.

- Ginseng sau ginkgo biloba: pot crește riscul de sângerare în combinație cu anticoagulante.

- Produsele pe bază de păducel nu se administrează împreună cu medicația antihipertensivă fără aviz medical.

- Suplimentele tip fiole buvabile (lăptișor de matcă, ginseng, ginkgo, propolis) pot interfera cu medicația antidepresivă.

Alegerea suplimentelor necorespunzătoare: O altă sursă de greșeli este alegerea produselor de calitate inferioară sau nepotrivite; Unele suplimente conțin doze diferite față de cele declarate pe etichetă; Contaminanții sau aditivii pot provoca reacții alergice sau toxicitate; Produsele necertificate pot avea absorbție scăzută; Verificarea certificării produsului, reputației producătorului și consultarea specialistului sunt esențiale.

Ignorarea duratei recomandate: Vitamina D sau vitamina B12 pot fi necesare temporar, în funcție de deficit; Administrarea îndelungată a fierului fără monitorizare poate duce la acumulare și afectare hepatică; Vitamina A poate produce toxicitate dacă dozele nu sunt ajustate conform analizelor; Suplimentele pentru protecția hepatică se administrează, în general, în cure de 3-6 luni, cu pauze.

Monitorizarea prin analize de laborator recomandate de medic este necesară pentru anumite vitamine și minerale.

Neadaptarea dozelor la vârstă și stare de sănătate

- Femeile gravide necesită mai mult acid folic și fier, dar în limitele recomandate.

- Persoanele vârstnice pot avea absorbție redusă a vitaminei B12.

- Pacienții cu afecțiuni renale trebuie să evite suplimentele cu potasiu sau fosfor fără aviz medical.

• Așteptări nerealiste: Suplimentele nu tratează boli cronice; Efectele apar gradual, în săptămâni sau luni; Creșterea dozelor pe cont propriu poate duce la toxicitate.

Combinarea incorectă: Calciu + magneziu + zinc: competiție la absorbție; Vitamina C + fier: crește absorbția fierului; util în deficit, riscant în exces; Antioxidanți multipli în doze mari: pot perturba echilibrul oxidativ.

Neglijarea stilului de viață

Suplimentele nu compensează un stil de viață nesănătos.

- Consumul excesiv de zahăr și grăsimi procesate reduce absorbția nutrienților.

- Lipsa activității fizice scade efectele benefice asupra sistemului cardiovascular.

- Stresul cronic poate crește necesarul de vitamine B și magneziu.

Reacții adverse și alergii ignorate

- Ginseng, echinacea, spirulina pot declanșa reacții alergice.

- Suplimentele proteice sau pe bază de lactate pot provoca intoleranță la persoanele cu intoleranță la lactoză sau boli inflamatorii intestinale (inclusiv boala Crohn).

- Afecțiunile hepatice sau renale pot modifica metabolizarea nutrienților.

Recomandări practice: Consult medical înainte de suplimentare; Respectarea dozelor recomandate; Administrare corectă (liposolubile cu grăsimi, hidrosolubile cu apă); Monitorizare periodică; Alegerea produselor certificate; Adaptarea la vârstă, sex, sarcină și boli cronice; Asocierea cu alimentație echilibrată, activitate fizică, somn adecvat și control al stresului; Înțelegerea faptului că suplimentele nu vindecă boli, ci susțin echilibrul nutrițional.

Surse

1. Laird, Peter B. "Thinking about Taking Supplements? Here's What You Need to Know." Baptist Health, 18 aug. 2025.

2. National Institutes of Health – Office of Dietary Supplements. "Dietary Supplements: What You Need to Know." 4 ian. 2023.

3. Riley, Alex. "Why Vitamin Pills Don't Work, and May Be Bad for You." BBC Future, 8 dec. 2016.

Dr. Comănescu Elena,
medic specialist medicină de familie





Martie

Despre schimbare, ritm și felul în care alegem să mergem mai departe

Sfârșitul lui februarie are întotdeauna ceva aparte. Nu este o graniță clară între anotimpuri, ci mai degrabă o perioadă de trecere. Încă simțim iarna, dar începem să vorbim despre primăvară. Între cele două există un spațiu de ajustare.

Martie vine, aproape automat, cu ideea de schimbare. Vorbim despre lumină, despre înnoire, despre energie. Dar dincolo de simboluri, schimbarea reală este mai puțin spectaculoasă. Este, de cele mai multe ori, un proces liniștit. O reparație. O recalibrare.

În comunicare se spune că perioadele de tranziție sunt cele mai importante, pentru că atunci se reasează mesajele, prioritățile și relațiile. La fel se întâmplă și într-o organizație medicală. Nu schimbăm direcții în funcție de sezon, dar folosim aceste momente pentru a ne evalua ritmul.

În plan medical, începutul primăverii aduce modificări reale. Organismul reacționează la schimbările de temperatură, la variațiile de lumină, la modificarea programului zilnic. Apar stări de oboseală, dezechilibre, viroze de sezon. Nu sunt situații dramatice, dar sunt semnale care arată că adaptarea cere timp.

Din experiență, știu că astfel de perioade sunt potrivite pentru prevenție. Pentru controale de rutină. Pentru analize amânate. Pentru discuții așezate între medic și pacient. Medicina nu înseamnă doar intervenție, ci și anticipare.

La nivel de management, martie este un moment bun pentru a pune întrebări esențiale: *Funcționăm eficient? Comunicăm clar? Oferim pacienților nu doar servicii medicale, ci și predictibilitate și încredere?*

Cred că una dintre cele mai mari responsabilități ale unui manager în domeniul medical este să creeze stabilitate. Stabilitate pentru echipă și stabilitate pentru pacienți. Într-un context în care sistemul medical este adesea imprevizibil, consecvența devine o formă de respect.

Schimbarea nu înseamnă, pentru noi, transformări bruște. Înseamnă ajustări bine gândite. Înseamnă investiții făcute în ritmul corect. Înseamnă extinderea serviciilor doar atunci când știm că le putem susține la standarde clare. Experiența ne-a arătat că dezvoltarea sănătoasă este graduală.

În același timp, primăvara aduce o schimbare și în mentalitatea oamenilor. Mulți își propun să revină la un stil de viață mai echilibrat. Își regândesc programul, alimentația, nivelul de activitate fizică. Ca organizație medicală, avem responsabilitatea de a susține aceste intenții prin informație corectă și recomandări realiste, nu prin soluții rapide.

Formarea mea în comunicare m-a învățat că relațiile solide se construiesc prin coerență. Într-o clinică, relația medic-pacient este fundamentul. Dacă există claritate în explicații și onestitate în abordare, încrederea vine firesc.

Iar încrederea, în medicină, este esențială.

Pentru echipă, această perioadă este și un exercițiu de echilibru intern. Orice organizație trece prin cicluri de intensitate diferită. Important este ca atmosfera să rămână calmă, profesională și bine organizată. Cultura organizațională nu se vede în discursuri, ci în felul în care oamenii colaborează zi de zi.

Martie nu este doar despre natură care revine la viață. Este și despre modul în care alegem să ne poziționăm în fața schimbării. Putem reacționa impulsiv sau putem analiza. Putem accelera fără direcție sau putem merge înainte în mod asumat.

Noi alegem a doua variantă.

Privim această perioadă ca pe un moment de consolidare. Continuăm proiectele începute. Evaluăm oportunitățile. Rămânem atenți la nevoile reale ale comunității. Nu urmărim aparențe, ci funcționare corectă.

Pentru pacienți, mesajul este simplu: **acordați atenție semnalelor pe care le transmite corpul. Nu ignorați oboseala persistentă sau simptomele recurente. Schimbarea de sezon este un context, dar sănătatea trebuie urmărită constant.**

Pentru noi, martie este o reafirmare a direcției asumate: medicină practică responsabil, într-un cadru organizat, cu respect pentru oameni și pentru echilibrul pe termen lung.

Anotimpurile se schimbă în fiecare an. Ceea ce trebuie să rămână stabil sunt principiile după care lucrăm. Restul ține de ritm. Iar ritmul corect se construiește în fiecare zi.

Daniel-Mihai Dobref

**Manager general Clinica NEW MEDICAL PROIECT
Redactor-șef NEW MEDICAL BUZĂU**

SPECIALITĂȚI MEDICALE DECONTATE LA CLINICA NEW MEDICAL

**Clinica New Medical Proiect,
Str. Păcii, nr. 4, Telefon: 0799.950.033**

- » **Cardiologie:** Dr. Rusu Maia
- » **Cardiologie pediatrică:** Dr. Arhip Anca
- » **Diabet, nutriție și boli metabolice:** Dr. Mihalache Daiana
- » **Endocrinologie:** Dr. Gațu Alina-Andreea
- » **Psihiatrie:** Dr. Constantin Simona Georgiana, Dr. Rădan Melania, Dr. Elisabeta Lavinia Ștefu

**Clinica New Medical Optic Vision,
Str. George Emil Palade, nr. 28, Telefon 0772.007.949**

- » **Oftalmologie:** Dr. Stan Patricia, Dr. Jica Alexandru

**Clinica New Medical Proiect,
Str. Victoriei, nr. 1A, Telefon 0775.265.824**

- » **Boli infecțioase:** Dr. Damian Elena
- » **Endocrinologie:** Dr. Rotărescu Maria
- » **Medicină internă:** Dr. Neamțu Andrei
- » **Psihiatrie:** Dr. Chițurlea Raluca
- » **Oncologie:** Dr. Negoită Alexandra, Dr. Cîrlan Alexandru
- » **ORL:** Dr. Mihalcea Cătălin Constantin
- » **Ortopedie - Traumatologie:** Dr. Porumb Dragoș, Dr. Vasile Mădălin, Dr. Mihai Dan



M i g r e n a

Definiție: migrena este definită prin episoade periodice de cefalee (durere de cap), cel mai frecvent pe o parte a capului, de obicei are caracter pulsatil, la unele persoane având intensitate atât de mare, încât devine invalidantă, iar persoana în cauză întrerupe complet activitățile zilnice. Frecvent, debutul este în copilărie, adolescență sau adult tânăr, prezintă o componentă ereditară și s-a observat că afectează femeile într-un procent mai mare decât bărbații. În general, în majoritatea cazurilor există o scădere a frecvenței episoadelor o dată cu vârsta sau în timpul sarcinii.

Tipuri: există mai multe tipuri de migrenă, principalele două fiind: 1) migrena cu aură/clasică/neurologică și 2) migrena fără aură/comună.

1. *Migrena cu aură* este precedată de o aură (reprezentată de diverse simptome, cel mai frecvent tulburări vizuale, urmate în minute sau ore de cefalee unilaterală (uneori bilaterală), greață sau vărsături, cu durată de ore până la zile).

2. *La migrena fără aură* debutul este neanunțat, unilateral, mai rar generalizat, uneori însoțită de greață, vărsături, tulburări vizuale (lumini fulgerătoare, vedere neclară, amorteală la nivelul feței, buzelor, mâinilor, pareze, vertij, ușoară confuzie în gândire).

Ambele tipuri pot fi însoțite de sensibilitate la lumină, sunet sau mirosuri, mișcarea capului intensifică frecvent durerea. Deseori, persoana preferă să stea într-o încăpere întunecată, liniștită, să încerce să doarmă. Unele persoane pot avea o sensibilitate crescută a scalpului la nivelul tâmpelor. Uneori, episoadele de migrenă pot apărea în perioada de relaxare după o perioadă de stres/lucru intens (de exemplu în

concediu). Intervalele dintre episoade nu au o regularitate.

Mai există un tip de migrenă: migrena menstruală (migrena catamenială), care este asociată cu ciclul hormonal. Astfel, ea este recurentă și previzibilă. Un factor declanșator important s-a observat să fie privarea de somn. Această migrenă răspunde de obicei la administrarea unui antiinflamator cu 3 zile înaintea debutului anticipat al menstruației. De asemenea, au eficiență și medicamentele din clasa triptanilor.

Factori declanșatori: este important să se noteze dacă se descoperă. Printre aceștia se numără: lumina puternică, zgomotul sau mirosurile puternice, alcool (frecvent vinul roșu), efort, diverse alimente (ciocolata, cașcavalul, mâncarea grasă, ceapa, roșiile), contraceptive orale, scuturarea bruscă a capului (numită și „migrena fotbalistilor”).

Diagnostic diferențial: 1) accidentul ischemic tranzitor (în acest caz, semnele se produc simultan), 2) criza epileptică (semnele se succed rapid, în secunde) - în cazul migrenei, semnele se succed mai lent, în minute, 3) există și un tip de migrenă acompaniată de accident vascular cerebral, 4) alte dureri de cap (de exemplu din sinuzită, hipertensiune/puseu hipertensiv, asociată cu canicula).

Cauze: este încă neclar, nu există în prezent un consens în urma studiilor efectuate, cel mai probabil se pare că este implicat un mecanism neural ce interacționează cu un mecanism vascular.

Diagnostic: diagnosticul se pune pe baza anamnezei (discuția cu pacientul), examenului clinic, simptomatologiei, imagisticii (dacă este nevoie, pentru excluderea altor afecțiuni).

Tratament: există două tipuri de tratament: 1) tratamentul în puseu (în atacul migrenos) și 2) tratamentul preventiv.

1. Tratamentul în puseu presupune tratament medicamentos specific, cuprinzând medicamente din clasa triptanilor, antiemetice (antivomitive), antiinflamatoare nesteroidiene sau antialgice. Pot fi administrate oral sau, la nevoie, în caz de durere foarte intensă, rezistentă la medicația uzuală, uneori persoana se prezintă la camera de gardă, unde se administrează medicație injectabilă/perfuzabilă.

N.B.: este de preferat ca medicația să se administreze la debutul durerii, să nu se amâne până la instalarea acesteia, deoarece efectul medicației va fi mic sau va fi chiar ineficace.

2. Tratamentul preventiv se recomandă mai ales persoanelor cu episoade de migrenă severe sau frecvente (cel puțin 4 episoade/lună). Presupune administrarea de beta-blocante, medicamente din clasa anti-epilepticelor sau antidepressivelor ce au eficacitate și în cazul migrenei și, de asemenea, schimbarea stilului de viață ce s-a observat a avea un impact major. Aici enumerăm: evitarea consumului alimentelor declanșatoare, hidratarea corespunzătoare, rearanjarea orarelor cu controlarea stărilor de tensiune și a stilului de viață excesiv de activ, respectarea orarului de somn și evitarea privării de somn.

Dr. Mărgărit Cristina,
medic specialist Neurologie



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

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.

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

