



Primul ajutor începe cu tine

De ce este important ca fiecare angajat să știe cum să salveze o viață?

Ce înseamnă stopul cardiorespirator

Stopul cardiorespirator apare atunci când o persoană suferă concomitent:

- un stop cardiac - oprirea inimii și a circulației sângelui;
- un stop respirator - oprirea respirației, când plămânii nu mai pot realiza schimbul de gaze între aer și organism.

În majoritatea cazurilor, stopul cardiac este urmat rapid de cel respirator, iar fără intervenție imediată, șansele de supraviețuire scad dramatic.

Victima este inconștientă și nu respiră. Diferența dintre cele două tipuri de stop se stabilește prin verificarea pulsului:

- prezent în stopul respirator,
- absent în stopul cardiac.

Apelul la 112 și începerea imediată a manevrelor de resuscitare cardio-respiratorie (RCR) sunt obligatorii.

Șansele de supraviețuire scad cu 10% în fiecare minut în care nu se aplică RCR.

PAȘII ESENȚIALI AI RCR



1. Asigură siguranța locului!

Verifică dacă nu există pericole: trafic, gaze, curent electric, prăbușiri.

2. Verifică starea de conștiență.

Scutură ușor și strigă către victimă.

3. Dacă persoana respiră:

- nu o mișcă;
- sună la 112;
- monitorizează respirația.

4. Dacă nu reacționează, dar respiră:

- așez-o pe spate;
- deschide căile respiratorii;
- pune victima în poziția laterală de siguranță.

5. Dacă nu respiră și nu are puls:

- începe RCR imediat!
- 30 compresii toracice + 2 insuflări (1 salvator);
- 15 compresii + 2 insuflări (2 salvatori).

Continuă manevrele până la sosirea echipajului medical, reluarea pulsului sau epuizarea salvatorului.

Dr. Comănescu Elena

În fiecare zi, la locul de muncă, pot apărea situații neprevăzute. O clipă de neatenție, o cădere, o arsură, un coleg care se simte brusc rău - toate pot deveni momente în care reacția celor din jur face diferența. De aceea, în cadrul clinicii New Medical, am inițiat programul de *Cursuri de Prim Ajutor pentru firme*, o inițiativă menită să aducă siguranță și încredere în colectivele de muncă.



Ca medic specialist în Medicină de Familie, am întâlnit deseori oameni care și-ar fi dorit să știe ce să facă în primele minute ale unei urgențe medicale. Tocmai acele minute sunt decisive, iar pregătirea corectă contează enorm. Scopul cursului nostru nu este doar de a transmite informații, ci de a oferi fiecărui participant curajul și deprinderile practice pentru a acționa corect atunci când contează cel mai mult.

Împreună cu asistentele mele, Maria și Felicia, formăm o echipă dedicată, care pune accentul pe exercițiu practic, simplitate și înțelegere. În timpul cursului, participanții învață cum să evalueze rapid starea unei victime, cum să sune eficient la **112**, cum să efectueze manevrele de resuscitare cardio-respiratorie (RCP), cum să oprească o hemoragie sau să acorde ajutor în caz de arsuri și fracturi. Folosim manechine medicale, scenarii realiste și explicații clare, pentru ca toți să poată exersa și repeta până devine un reflex.

Ceea ce apreciez cel mai mult este **implicarea participanților**. Mulți ne spun la final că au venit din obligație, dar pleacă entuziasmați, cu sentimentul că au învățat ceva cu adevărat valoros. Este emoționant să vezi cum o echipă de colegi se mobilizează, își dă seama cât de important este sprijinul reciproc și câtă putere are un gest simplu făcut la timp.

Cursurile pot fi organizate la sediul firmelor sau în spațiile de instruire New Medical, în funcție de nevoile companiei. Adaptăm durata și tematica pentru fiecare domeniu - fie că este vorba de birouri, industrie, construcții sau retail. La final, participanții primesc certificat de absolvire recunoscut la nivel național, dar cel mai important este că pleacă acasă cu sentimentul că pot face o diferență reală.

Îi invit pe toți angajatorii și angajații să privească acest curs nu ca pe o formalitate, ci ca pe o investiție în siguranța și încrederea echipei. Un angajat pregătit poate salva o viață. Iar acest lucru nu se uită niciodată.

**Pentru informații și înscrieri, ne puteți contacta la:
Clinica New Medical situată în strada Victoriei, nr. 1A sau
la telefon: 0772.153.310, 0775.265.824, 0338.101.164.**

Dr. Comănescu Elena

Medic Specialist Medicină de Familie



De ce este vârsta de 40+ un moment critic pentru sănătatea femeilor?

Începând cu anul 40 al vieții, corpul unei femei trece prin schimbări profunde, în special din cauza scăderii treptate a hormonilor estrogen și progesteron. Această perioadă, care cuprinde premenopauza și perimenopauza, se caracterizează printr-un declin metabolic, imunitar și mitocondrial, care influențează direct starea generală de bine.

Cele mai frecvente simptome ale tranziției hormonale după 40 de ani

Simptomele și schimbările prin care trec femeile după 40 de ani sunt multiple și pot afecta toate ariile vieții:

- Oboseală inexplicabilă, lipsa de energie;
- Tulburări de somn (insomnii, treziri nocturne);
- Iritabilitate, anxietate, depresie ușoară;
- Menstruații neregulate sau abundente;
- Scăderea libidoului;
- Uscăciune vaginală;
- Căderea părului, piele uscată;
- Dureri articulare;
- Îngrășare abdominală, rezistență la insulină;
- Buferuri și transpirații nocturne.

Aceste manifestări nu sunt „doar hormonale”, ci au o bază nutrițională și inflamatorie. În multe cazuri, apar din cauza deficitelor subclinice de vitamine și minerale, agravate de stresul oxidativ și de digestia slăbită.

Analize de sânge esențiale pentru femeia 40+

Pentru o suplimentare corectă și o abordare cât mai științifică, sunt recomandate niște analize de laborator care să includă:

- 25-OH vitamina D;
- B12 seric + holotranscobalamina;
- Magneziu seric și eritocitar;
- Folat (vitamina B9);
- Vitamina K2 (dacă e disponibilă);
- Feritină, hemogramă, sideremie;
- TSH, FT4, FT3 (tiroida);
- Estradiol, progesteron, FSH, LH;
- Cortizol matinal și seara (salivar de preferat);
- Glucoză, insulină, HOMA-IR;
- Profil lipidic complet.

Aceste analize ajută la personalizarea suplimentelor și evitarea administrării inutile sau periculoase.

Top vitamine și suplimente esențiale după 40 de ani

1. Vitamina D3 + K2 (MK7)

• Rol: menține densitatea osoasă, echilibrul hormonal, imunitatea și dispoziția psihică.

• Doza uzuală: 2000-4000 UI/zi, alături de 100–200 mcg K2.

• Precauții: verifică 25-OH D la 3-6 luni. Excesul poate crește riscul de calcificare vasculară fără K2.

• Ideal cu: Calciu, magneziu, exerciții fizice.

2. Vitamina B12 (metilcobalamina) + Folat (5-MTHF) + B6 (P5P)

• Rol: vitamina B12 susține sistemul nervos, energia celulară, metabolismul homocisteinei.

• Simptome deficit: furnicături, oboseală, depresie, memorie slabă.

• Doze utile: B12 – 1000 mcg/zi, Folat – 400-800 mcg, B6 – 20-50 mg.

• Interacțiuni: Evită formele sintetice (acid folic, cianocobalamina) în mutații MTHFR.

3. Magneziu (glicinat, malat sau bisglicinat)

• Beneficii magneziu: relaxare, somn, controlul glicemiei și al tensiunii arteriale.

• Doză recomandată: 200-400 mg elementar/zi (atenție nu magneziu împreună cu chelatorul, ci doar cantitatea de magneziu ionic).

• Semne de carență: crampe, iritabilitate, insomnie, constipație.

• Nu combina cu: calciu în același moment al zilei (competiție la absorbție).

4. Omega-3 (EPA + DHA)

• Efecte Omega-3: reduce inflamația, echilibrează dispoziția, sprijină sănătatea cerebrală și hormonală.

• Surse: ulei de pește concentrat, ulei de krill, alge (vegan).

• Doză terapeutică: 1000–2000 mg/zi EPA+DHA.

• Interacțiuni: poate fluidiza sângele - atenție dacă iei anticoagulante.

5. Coenzima Q10 (forma activă: Ubiquinol)

• Susține: mitocondriile (fabrica de energie), sănătatea inimii, recuperarea după efort.

• Doză eficientă: 100–200 mg/zi, cu grăsimi.

• **Atenție:** scade natural odată cu vârsta și este importantă mai ales dacă iei statine.

6. Ashwagandha, Rhodiola, Maca - adaptogeni pentru stres

• Adaptogenii sunt utili în: oboseală cronică, anxietate, dezechilibre hormonale.

• Precauții: Maca poate stimula estrogenul - **nu este potrivită în caz de endometrioză sau fibrom uterin**, dar în același timp poate crește libidoul și ajuta la echilibrarea hormonală.

• Mod de administrare: 1-2 luni, pauză 2 săptămâni.

7. Probiotice și enzime digestive

• De ce? După 40 de ani, secrețiile gastrice și enzimele scad. Asta afectează absorbția vitaminelor și provoacă balonări, constipație sau disbioză.

• Ce să cauți: tulpini diverse (Lactobacillus, Bifidobacterium), minim 10 miliarde UFC/zi.

• Important: administrează la 30 min după masă sau seara.

Ce suplimente merită monitorizate cu atenție?

Nu toate suplimentele la care auzi reclame sunt bune la orice vârstă. Ia o listă cu cele la care merită să acorzi atenție după 40 de ani.

• **Fier** - Evită să-l iei fără analize - excesul e pro-oxidativ.

• **Calciu** - Doar dacă e scăzut la analize; nu în același cu magneziu.

• **Iod** - Nu lua în afara unui protocol tiroidian.

• **Fitoestrogeni** - Consultă un medic dacă ai antecedente oncologice.

Recomandări pentru un abordare personalizată

Fiecare corp e diferit, de aceea protocolul este bine să fie personalizat. Ține cont de următoarele:

• Fă un set de analize de bază (menționate mai sus) o dată pe an.

• Stabilește prioritățile: oase, energie, somn, digestie, sistem nervos.

• Începe cu 2-3 suplimente-cheie timp de 2 luni, apoi re-evaluează.

• Asigură o alimentație naturală bogată în micronutrienți esențiali.

Dr. Comănescu Elena, medic specialist medicină de familie

Noiembrie - luna în care se clădește viitorul medicinei românești

În fiecare an, luna noiembrie aduce cu ea mai mult decât frigul timpuriu și pregătirile pentru sărbători. Pentru lumea medicală, noiembrie înseamnă emoție, începuturi și responsabilitate. Este perioada în care medicii rezidenți din toată țara susțin examenul de medic specialist - un prag definitoriu în cariera oricărui profesionist al sănătății. Este momentul în care generații întregi trec din postura de aspiranți în cea de practicieni pe deplin formați, pregătiți să preia competențe, pacienți și viitor.

Pentru cei care lucrează în managementul medical, noiembrie nu este doar un reper în calendar, ci o fereastră critică în care piața resurselor umane se reasază. Spitalele și clinicile - fie ele publice sau private - își deschid porțile pentru noii specialiști, iar competiția pentru atragerea lor devine una intensă, dar necesară. Nu din orgoliu, ci dintr-o nevoie firească: aceea de a pune pacientul în centrul unui act medical modern, complet și predictibil.

În zona privată, această perioadă marchează un efort concentrat de construcție și consolidare. Clinici precum New Medical pregătesc pachete financiare competitive, bonusuri de integrare, programe de mentorat și, poate cel mai important, un mediu care permite doctorilor să își practice profesia la standardele la care au fost formați. Într-o piață în continuă schimbare, în care deficitul de specialiști se resimte acut în anumite domenii, este esențial să oferim condiții care să îi determine pe medici să își găsească locul în echipe stabile și performante.

La New Medical, lunile noiembrie și decembrie sunt dedicate dialogului. Organizăm mese rotunde, prezentări și întâlniri deschise cu tinerii specialiști. Le vorbim despre proiectele noastre, despre investițiile în aparatură și tehnologie, despre modul în care am construit o cultură organizațională ce pune accent pe respect, colaborare și evoluție profesională. Dorim

să îi cunoaștem, să le înțelegem aspirațiile și să le oferim un spațiu în care pot crește, cerceta și îmbunătăți continuu experiența pacientului.

Pentru că, dincolo de competiția pentru resursa medicală, esența rămâne aceeași: sănătatea oamenilor care ne calcă pragul. În centrul tuturor acestor eforturi nu se află doar dezvoltarea echipei, ci destinul fiecărui pacient care așteaptă un diagnostic sigur, un tratament corect și, uneori, pur și simplu o vorbă bună spusă la momentul potrivit.

Pacienții sunt cei care ne obligă să evoluăm, să investim, să formăm și să atragem medici de top. Ei sunt motivul pentru care ne dorim echipe solide și specialiști bine pregătiți. Fiecare medic atras într-o specialitate deficitară înseamnă un timp de așteptare mai scurt, un diagnostic pus la timp, o suferință evitată. Iar fiecare specialist care se simte respectat și susținut își duce mai departe profesia cu **empatie și responsabilitate** - două valori fără de care medicina nu ar exista.

Ne dorim să aducem lângă noi specialiști performanți, mai ales în domeniile în care pacienții au nevoie urgentă de acces rapid la investigații și tratamente. Nu doar pentru clinică, nu doar pentru echipă, ci pentru pacientul care intră pe ușă cu speranță. Pacientul pentru care un zâmbet, o consultație corectă și un medic empatic înseamnă mai mult decât orice promisiune.

Noiembrie și decembrie sunt, în fond, lunile în care sistemul medical respiră un aer proaspăt. Două luni care, an de an, ne amintesc că medicina merge înainte datorită celor care aleg să-și dedice viața acestui drum dificil, dar profund necesar.

La New Medical, îi așteptăm cu brațele deschise.

Ești pregătit. Și noi suntem pregătiți pentru tine.

Daniel-Mihai Dobref
Manager New Medical

MEDICINĂ FĂCUTĂ CU SUFLETUL



SPECIALITĂȚI MEDICALE DECONTATE LA CLINICA NEW MEDICAL

Clinica New Medical Proiect,
Str. Păcii, nr. 4, Telefon: 0338.401.490

- » **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 Proiect,
Str. Victoriei, nr. 1A, Telefon 0338.401.656

- » **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

Clinica New Medical Optic Vision,
Str. George Emil Palade, nr. 28, Telefon 0338.401.656

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

Expertiză de top în infertilitate, acum și la New Medical

Infertilitatea este una dintre cele mai delicate provocări ale lumii moderne. Dincolo de diagnostice și investigații, se află o încărcătură emoțională enormă, o căutare continuă de soluții, speranțe reluate și temeri ascunse. Pentru multe cupluri, drumul către un copil devine o adevărată călătorie, iar accesul la medici buni, la tratamente eficiente și la sprijin real poate face diferența între ani de incertitudini și un vis împlinit.

La New Medical, înțelegem această nevoie profund umană. Tocmai de aceea, clinica noastră marchează o etapă importantă pentru pacienții din Buzău și din regiune: extinderea echipei noastre cu specialiști de renume în infertilitate și consolidarea unui parteneriat valoros cu **Centrul de Fertilitate Gynera**, unul dintre cele mai performante centre FIV din țară.

Din echipa New Medical beneficiați de experiența **Dr. Roxana Bodea**, medic primar Obstetrică-Ginecologie, care vine de la Centrul de Fertilitate Gynera, o profesionistă cu peste zece ani dedicați exclusiv medicinei reproductive. Cariera sa se remarcă prin rigoare, echilibru și o grijă autentică pentru pacient. Sute de cupluri au devenit părinți datorită experienței acumulate în fertilizarea in vitro și a capacității sale de a identifica pentru fiecare pacient calea terapeutică optimă. Dr. Bodea oferă consultații în cadrul Clinicii New Medical din Cartier Orizont, acolo unde pacienții găsesc evaluări complexe, un plan de abordare bine structurat și multă încurajare.

Tot de la Centrul de Fertilitate Gynera, vine în echipa noastră și **Dr. Nicoleta Vlădescu**, medic primar Obstetrică-Ginecologie, cu o experiență solidă în tratamentul infertilității și în ecografia de morfologie fetală. Prezența sa aduce un plus de siguranță pacienților care caută răspunsuri precise și soluții actuale. Prin modul calm și atent în care își abordează pacienții, Dr. Vlădescu oferă un sprijin real pentru cei aflați în fața unor decizii importante.

Un element esențial al acestei noi direcții a clinicii îl reprezintă parteneriatul New Medical - Gynera. Centrul de Fertilitate Gynera este recunoscut în toată țara pentru performanțele sale în domeniul reproducerii asistate, iar prin

această colaborare pacienții din Buzău au acces mai ușor la expertiză de top. Evaluările, monitorizările, pregătirea dosarelor și consultațiile se pot realiza acum local, cu aceeași acuratețe și profesionalism ca în marile centre de fertilitate, reducând efortul emoțional și financiar al pacienților.

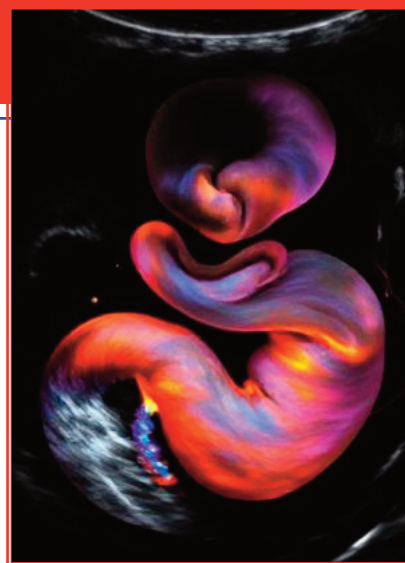
Tot în sprijinul familiilor vine și **Programul Național FIV 2025**, prin care statul oferă o finanțare de 15.000 de lei pentru o procedură de fertilizare in vitro. Echipa New Medical asigură consiliere privind eligibilitatea, ajută la întocmirea dosarelor și rămâne alături de pacienți pe tot parcursul procesului, astfel încât nimeni să nu răătăcească într-un sistem medical care, de multe ori, poate fi greu de navigat.

Pentru New Medical, extinderea serviciilor în infertilitate nu este doar o investiție în infrastructură și competențe medicale. Este o investiție în oameni. În poveștile lor, în dorințele lor, în familiile pe care speră să le întemeieze. Este un angajament față de comunitate și o confirmare a misiunii de a aduce medicina modernă cât mai aproape de pacienți.

Fiecare consultație poate aduce un răspuns. Fiecare nou specialist poate aduce o soluție. Iar fiecare colaborare, precum cea cu Gynera, poate aduce un pas în plus spre ceea ce mulți consideră cel mai frumos început: venirea pe lume a unui copil.

Programările se pot face direct de către pacient la Clinica New Medical din - Cartier Orizont, Str. Nicu Constantinescu, nr. 1 (lângă grădinița din Cartier Orizont), telefon: 0771.561.802, 0238.730.627

Redacția



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

