

Decembrie 2024



R E S P E C T

RĂȚIUNE • ECHITATE • SĂNĂTATE • PASIUNE • EMPATIE • CURAJ • TIMP

PENTRU ȘI DESPRE ASISTENȚII MEDICALI DIN
JUDEȚUL VASLUI



**Asistenții
medicali,
împreună
pentru
comunitate**

Nr. 13/2024, Vaslui, 2024
ISSN 2821 - 8191
ISSN-L 2821 - 8191

Numărul 13



RESPECT.



Un gând bun pentru început:

Cu gândul la toți asistenții medicali din județul Vaslui, ne aflăm în acel moment din an în care ne aducem recunoștința pentru ceea ce am trăit anul acesta, contemplăm la lecțiile pe care le-am avut de învățat, analizăm deciziile pe care le-am avut de luat, lucrurile care ne-au marcat și care ne-au adus la etapa bilanțului.

Etapa aceasta este fundamentală și este necesar să o parcurgem pentru a putea să evoluăm și pentru a ne pregăti de ceea ce urmează în noul an.

Paginile revistei R.E.S.P.E.C.T. aduc un omagiu asistentului medical și îl impulsionează să caute în permanență să evolueze, să cunoască, să persevereze în drumul său, să își aducă contribuția în domeniu și în viața celor cu care intră în contact.

Suntem la momentul în care ne așternem pe hârtie dorințele, speranțele și gândurile pentru un an viitor cu împliniri profesionale, în care ne regândim planurile individuale și colective și în care privim obiectiv la ce am putea face pentru a ni le aduce la îndeplinire.

Suntem alături de toți asistenții medicali din județul Vaslui și transmitem către aceștia gânduri de recunoștință pentru dăruirea cu care își împlinesc sarcinile, pentru profesionalismul și respectul pe care îl acordă fiecărui pacient pe care îl îngrijesc și pentru că înainte de toate aleg să rămână verticali, vrednici și dedicați.



GABRIELA EPURE
Președinte
O.A.M.G.M.A.M.R.
Filiala Vaslui



REVISTA
R.E.S.P.E.C.T.
NUMĂRUL 13

- 4
Interviu cu eroii profesiei
Pînzaru Irina
- 8
**Pacientul care mi-a definit
profesia**
Postu Alexandra
- 10
**Sănătatea mintală, o prioritate
esențială pentru bunăstare**
Tilici Elena
- 13
**Gestionarea diabetului în sezonul
rece**
Frimu Mihaela
- 16
Asistența medicală comunitară
Pălălae Roxana Veronica
- 17
**Dermatita atopică -
Ce schimbări aduce frigul la
nivelul pielii**
Radu Ramona Diana
- 19
**Cancerul de sân -
metode de prevenție**
Orzan Mihaela
- 21
Teste
Laborator
- 24
Planta medicinală
Muguri de brad
- 26
Ce mai citim?
- 27
Evenimente

Revista R.E.S.P.E.C.T. deține toate drepturile
de copyright pentru materialele publicate
în revistă.

Interviu cu eroii profesiei



INTERVIU CU IRINA PÎNZARU

ASISTENT MEDICAL GENERALIST PRINCIPAL
DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ VASLUI

Lucrul cu copiii este extraordinar. Nimeni nu poate contesta acest lucru, acesta conferind un real privilegiu, dar care aduce cu sine și o responsabilitate uriașă. Ca asistent medical într-o secție de pediatrie, responsabilitatea devine copleșitoare uneori întrucât micii pacienți necesită o grijă și o atenție sporită. Prin prisma meseriei, este necesar ca asistentul medical să manifeste o aplecare aparte spre îndeplinirea nevoilor copiilor (de multe ori neexprimate verbal), să își arate empatia față de micul pacient, dar și față de familie, fără a uita vreun moment de latura umană în realizarea actului medical. Acesta trebuie să fie înzestrat cu nenumărate calități, să dovedească profesionalism, dedicare și implicare, să fie comunicativ, răbdător și consecvent. Interviuul pe care urmează să-l parcurgeți aduce în lumină un asistent medical total dedicat profesiei sale, care are în spate o experiență de 30 de ani în lucrul cu copiii, 15 ani în secția de chirurgie și ortopedie pediatrică și încă 14 ani în cabinetul unei grădinițe. O regăsim pe dna Irina Pinzaru, asistent medical generalist principal, la parterul grădiniței în care lucrează, în fundal auzindu-se glasurile vesele ale copiilor, de a căror stare de sănătate are acum grijă.

Redacția

Pentru început, ne puteți spune câteva cuvinte despre dvs. și pasiunea pentru asistența medicală?

Către meseria aceasta am fost ghidată de mama mea, care a fost asistent medical de laborator și care și-a dedicat întreaga viață acestei profesii. Îmi plăcea mediul în care lucra mama, un mediu alb, curat și cred că într-o oarecare măsură am fost influențată în alegerea carierei de ceea ce am văzut în copilărie. Am urmat liceul sanitar la îndemnul mamei, la început neștiind ce o să îmi rezerve viitorul și cum se va concretiza parcursul meu profesional. Îmi aduc aminte cu mare bucurie de primele experiențe din primul an când doar asistam și observam curioasă tot ce se petrecea în sala de operații, alături de colegele mele. La Spitalul Clinic Județean de Urgențe "Sfântul Spiridon" din Iași, la Secția Medicală, am avut ocazia de a fi îndrumată de o doamnă asistentă medicală extraordinară și am bifat practic începutul carierei - am făcut prima oară



puncții venoase. Îmi amintesc de acel moment pentru că a marcat un început pentru mine și cred că abia de atunci am devenit conștientă că sunt pe drumul corect.

La terminarea liceului am avut șansa de a alege între 6 posturi, 2 posturi de neurologie, 2 posturi de chirurgie și 2 posturi de pediatrie. Inițial am ales postul de neurologie de la Spitalul Județean Vaslui.

La vremea respectivă era obligatoriu să efectuăm un an de stagiu și eram repartizați pe anumite secții, pentru a avea ocazia de a cunoaște toate specialitățile medicale și de a obține experiență cât mai multă. Primele șase luni le-am efectuat la Secția Medicală. Dacă obțineai post într-o anumită secție aveai și opțiunea de a nu trece prin toate specialitățile medicale, de aceea am și optat la momentul respectiv să merg, după aceste șase luni, spre neurologie. Însă, chiar în momentul în care lucram pentru secția pentru care optasem de fapt, neurologia, după un schimb de ture, s-a făcut din nou un schimb de secții și am ajuns la specialitatea Chirurgie Pediatrică. Deși nu doream neapărat să aleg această specialitate, totuși iată că am ajuns unde trebuia.

Din momentul acela viața mea s-a schimbat și, de atunci și până în prezent am lucrat doar pentru copii. Cred că datorită acestei oportunități au urmat unii dintre cei mai frumoși și mai împlinatori ani profesionali. Ca o ironie a sorții, atunci când am avut de ales, nu am ales nici chirurgia și nici pediatria, dar totuși în final am ajuns asistent medical la secția de Chirurgie Pediatrică. Acolo am avut parte de un colectiv extraordinar de frumos, de o doamnă coordonatoare șef extraordinară. Am făcut parte dintr-un colectiv tânăr, am avut o colaborare foarte bună cu medicii și cu infirmierele și simt că acolo am învățat cu adevărat meserie. Pasiunea mi-a fost insuflată de mentori și mi s-a oferit ocazia de a practica și de a învăța totul despre această meserie.

Cum v-ați dat seama că asistența medicală este cariera potrivită pentru dvs. și ce v-a motivat să alegeți această meserie?

Mi-am dat seama că asistența medicală este potrivită pentru mine atunci când am constatat că mă pricep la ceea ce fac - când mi s-a acordat încredere, dar și responsabilități, când am început să primesc



validare de la cei din jurul meu. Bunica mea îmi zicea: „Nu știi tu, mamă, cât bine faci în jurul tău.” Mi-au fost dragi mereu copiii. Și recunosc că am avut parte de oameni grozavi în jurul meu, alături de care am avut ocazia de a învăța și evolua profesional. Târziu am realizat că făceam mult bine în jurul meu. Când lucram în Secția de Chirurgie Pediatrică, cea mai mare bucurie a mea era când ajungeam la tura de noapte și intram în salon. Copiii se bucurau că veneam și atunci realizam că îmi făceam bine meseria.

Vă mai amintiți de primele cazuri tratate?

Îmi amintesc de un caz medical grav de care m-am ocupat în perioada în care m-am întors din concediul de creștere copil. Este vorba de cazul unui copil mic, cu vârsta de până într-un an, cu arsuri pe o suprafață de peste 60% din suprafața corpului, având leziuni care nu erau compatibile cu viața. Mama era în stare de șoc, copilul suferind plângea în continuu. În salon eram două asistente și am reușit să ne mobilizăm foarte bine; am făcut prelucrare primară la arsuri, copilul fiind adus de acasă într-o pelincă. I-am prins linia venoasă, i-am luat analizele, am făcut tot ceea ce era necesar pentru a pregăti copilul.

L-am urcat în ambulanță și l-am trimis la spitalul din Iași pentru că la momentul respectiv, la Vaslui, nu aveam posibilități pentru a trata acest tip de arsuri. Îmi amintesc că am făcut procedurile necesare și după ce l-am trimis la Iași, am intrat în cabinetul medical și am început să plâng. Gândul că acel copil putea fi copilul meu a fost terifiant. Sigur că, noi, asistenții medicali, ne mobilizăm, ne facem treabă cât putem noi de bine, dar orice caz medical are totuși impact asupra noastră. Această meserie îți poate aduce foarte multă satisfacție, dar poate să și te consume destul de mult.



Povestiri ne despre cazurile medicale care v-au adus cele mai mari satisfacții.

Arsurile la copii cred că erau printre cele mai provocatoare cazuri medicale. Procedura era foarte dureroasă pentru copii. Dar atunci când reușeam să îngrijim rănilor corespunzător, când observam că rănilor încep să se cicatrizeze, atunci știam că ne facem treaba bine. Asistentul medical avea o reală satisfacție

pentru că vedea evoluția zilnică a plăgii prelucrate cu mâinile sale. În momentul în care un pacient ars pleca acasă vindecat era o mare bucurie printre toți cei care l-am îngrijit. Am avut parte de multe momente de satisfacție, printre acestea menționez momentul în care am depistat în salon o ruptură de splină (a unui pacient implicat într-un accident rutier) și am reușit să intervenim la timp pentru a salva o viață. De 14 ani lucrez la grădiniță și, deși nu întâlnesc cazuri provocatoare din punct de vedere medical (decât foarte rar), am ocazia să fac prevenție și asta mi se pare cel puțin la fel de important ca tratarea. Satisfacția cea mare mi-o aduc copiii, prin bucuria pe care o citesc în ochii lor când suntem împreună.

Cum arată o zi din viața dvs. ca asistent medical? Care este partea dvs. preferată?

Dimineata întâmpin copiii. Apoi merg în fiecare clasă și constat care sunt absențele și care ar fi problemele de sănătate. În unele zile am planificate ore pentru educație pentru sănătate în care vorbim despre nutriție și gustăm legume sau facem salate de fructe, discutăm despre sănătatea dentară și învățăm să ne spălăm corect pe dințișori, povestim despre igienă, despre corpul uman sau facem mișcare (asta le place cel mai mult). Am o legătură strânsă cu managerul instituției, cu educatorii și psihologul. Este importantă colaborarea cu educatorii, iar eu mă declar prieten al copiilor, mai ales că rolul meu aici este să îi învăț ce înseamnă prevenția, cât de importantă este sănătatea. Partea mea preferată a zilei este întâlnirea cu copiii, atunci când citesc pe chipurile gingașe ale copiilor bucuria lor. Sar de pe scăunelele lor și cu bucurie vin spre mine, îmi strigă numele și mă îmbrățișează. Acolo știu sigur că este iubire pură și mi se confirmă că sunt la locul potrivit.

Ne puteți vorbi despre cele mai mari provocări ca asistent medical?

Fiecare zi vine cu o altă provocare. Iar pentru mine este foarte important să reușesc să depășesc cu brio fiecare etapă și să capăt experiența ce îmi va fi de folos pentru următoarele provocare. Totodată, nu este ușor ca noi, asistenții medicali, să menținem echilibrul între planul familial și planul profesional.

Trebuie să practicăm meseria noastră cu mult devotament, să fim acolo cu toată priceperea, dar și cu sufletul. Însă nu trebuie să uităm să avem grijă de noi și de cei dragi, de acasă.

Ce sfaturi aveți pentru un asistent medical aflat la început de drum?

Mi-ar plăcea ca fiecare asistent medical aflat la început de drum să conștientizeze că această meserie nu este doar o oportunitate de a câștiga bani. Este nevoie de multă implicare și asumarea responsabilității. Cred că dacă nu iubești oamenii și nu ești pregătit să dăruiești, nu ar trebui să alegi această meserie. Pentru că atunci când ai un pacient în suferință trebuie să îl întâmpini cel puțin cu un pic de căldură. Cred cu tărie că în acest sistem nu ar trebui să între oricine. Odată angajat în sistemul de sănătate, este necesar ca asistentul medical să urmărească oamenii care pot fi o inspirație pentru ei și să încerce să învețe cât mai mult posibil de la ei. Este nevoie de multă dăruire pentru că sigur se vor deschide drumuri frumoase în față. Repet, asistentul medical aflat la început de drum trebuie să învețe cât poate de mult și să urmărească orice oportunitate care i se ivește în cale.

Cum vedeți în acest moment situația sistemului medical din România? Ce ar trebui îmbunătățit după părerea dvs.?

În sectorul în care activez acum, mi-ar plăcea foarte mult să se pună accentul pe prevenție și pe educație pentru sănătate. De noi depinde foarte mult cum ne ghidăm copiii, de la vârste

foarte mici, să facă alegeri sănătoase. Noi putem avea un impact foarte mare pentru că de la vârstele acestea foarte mici îi poți influența, îi poți ghida pe un drum corect. Cu povestea potrivită îi poți convinge să mănânce sănătos, să nu aleagă anumite produse care le pot face rău, să facă mișcare. În S.U.A. s-a introdus de câțiva ani o nouă specialitate în medicină – Medicina preventivă. De aici ar trebui să pornim și noi. Fiecare afecțiune are ca primă indicație mișcarea și dieta echilibrată, așadar ne revine responsabilitatea de a ne crește copiii cu obiceiuri sănătoase. Obiceiurile corecte formate la vârste foarte mici vor forma adulți sănătoși pentru care alegerile sănătoase vor veni firesc și fără efort.

Ca o concluzie, cum vedeți misiunea fundamentală a asistentului medical, astăzi?

O să vă răspund din perspectiva pacientului. Mi-ar plăcea ca asistentul medical să fie dedicat, implicat și să realizeze rolul important pe care îl are. Sigur, contează ca asistentul medical să își facă meseria cât se poate de bine, să facem lucrurile corect, dar mai presus de aceasta este foarte importantă *acea mână pe umăr și vorba bună*. În timp am realizat cât de important este să ți se spună: "O să fie bine". Când lucram în secția de Chirurgie Pediatrică, aveam o satisfacție imensă când reușeam să liniștesc părinții speriați ce stăteau pe holurile spitalului. Acum sunt bucuroasă când reușesc să explic unui părinte ce i s-a întâmplat copilului său. Toți pașii operatori corect efectuați în sala de operație sunt importanți, dar să nu uităm să fim oameni și să dăm o mână de ajutor pacienților și aparținătorilor. Trebuie să fim conștienți de misiunea noastră, de rolul nostru în sistemul de sănătate, asumându-ne toate responsabilitățile și perfecționându-ne în continuu la locul de muncă.



Viața de urgentist, de salvator în cadrul Serviciului de Ambulanță, este o lume vastă, plină de emoție, în continuă descoperire, unde este nevoie de pregătire profesională, angajament și empatie. Nimic nu este ușor, dar dacă îți place ceea ce faci, în timp vor apărea satisfacția și mulțumirea sufletească.

Profesez în acest domeniu de 15 ani și niciodată nu mi-am dorit să am altă profesie; cred că nici n-aș fi capabilă să fac altceva la fel de bine. Dintotdeauna mi-am dorit să fiu salvator. De când am început să lucrez în folosul oamenilor, m-am dedicat întru totul meseriei, gata oricând să fiu de ajutor celor care au nevoie de mine. De aceea nu o voi uita niciodată pe pacienta care mi-a definit cariera, pe Ioana, eroina mea, care a rămas de atunci în sufletul, în gândurile și rugăciunile mele.

Îmi amintesc de parcă era ieri. Era prima zi de Crăciun, acum mulți ani, când eram o tânără novice în ale meseriei de salvator. La ora 7:30 dimineața am primit o solicitare pentru transferul la Iași a unei paciente tinere, de vârsta mea, cu afecțiuni oncologice. Preiau solicitarea, îi comunic colegului unde trebuie să intervenim și plecăm. Cu emoțiile de rigoare ajungem la U.P.U. Vaslui. Pacienta trebuia să ajungă urgent la un spital din Iași pentru o procedură de dezobstrucție a unor tuburi de drenaj toracic. Uitându-mă pe documentele medicale aflu că pacienta avea metastaze pulmonare, neoplasm gastric cu o evoluție fulminantă. Am preluat-o, i-am explicat unde trebuia să ajungă, iar ea, cu un optimism greu de imaginat, mi-a zis: „Doamne, bine că ați ajuns! Abia aștept să scap de lipsa asta de aer. Poate ajungem repede pentru că vreau să mă plimb fără oxigenul ăsta la nas”.



POSTU
ALEXANDRA
AUTOR

„Forța, puterea, lupta și optimismul Ioanei m-au învățat să fiu puternică și niciodată să nu renunț, nici măcar atunci când simt că nu mai pot.”

Mama ei, foarte atentă la discuția mea cu fata dumneaei, cu niște ochi de vultur, era foarte circumspectă întrucât fiica ei nu știa de crunta boală cu care se lupta. O femeie extraordinar de puternică, cu care am rămas prietenă, își încuraja în permanență puilul fără să-i dea de bănuț cât de gravă era starea ei (tahicardică, cu o saturație de oxigen la limită cu toată oxigenoterapia, tensiunea arterială mică, instabilă hemodinamic). Zbuciumul meu interior era imens, mâinile îmi transpirau. „Doamne ajută!”, mi-am zis în gând și am plecat în regim de urgență spre Iași. Pe parcursul transportului o vedeam cum ușor-ușor începea să nu mai fie prezentă. Astfel încerc să inițiez o discuție cu Ioana, mă gândeam că poate ar ajuta-o. Descopăr cu mirare că și-ar dori să devină asistent medical după ce se va reface.

Ioana avea atâtea aspirații și visuri, pe toate le privea cu mult optimism, ambiție și determinare. Bineînțeles că am încurajat-o să-și urmeze visurile, oricât de anevoios ar fi drumul. Tot drumul am vorbit despre planurile ei de viitor, între pauze de acuze de durere și lipsă de aer, ajustându-i necesarul de oxigen la zece minute.

Ajunși la Iași, prognosticul a fost nefavorabil. Medicii nu au putut să intervină deoarece boala era foarte avansată.

Mama Ioanei, Liliana, a primit vestea că cel mai bine ar fi să o ducă acasă pentru a petrece ultimul Crăciun împreună. Uitându-mă în ochii pacientei, care lupta pentru fiecare răsuflare, am realizat atunci că este nevoie să luptăm pentru fiecare ideal până la ultima suflare și să trăiești fiecare clipă ca și când ar fi ultima.

Medicii i-au explicat că momentan nu pot interveni pentru a o ajuta și că aștepta să revină la spital după sărbători. I-au dat de înțeles că ideal ar fi să meargă acasă unde e un mediu mai favorabil pentru ea. La întoarcerea spre Vaslui, starea Ioanei se degrada și simțeam o furie interioară că nu puteam să o ajut din punct

de vedere medical.

Discuțiile au fost scurte și doar o strângere de mână simțeam că o făcea să se simtă mai bine.

Prima zi a Crăciunului din acel an a fost foarte aglomerat pentru noi, cei de la Ambulanță. La acel moment erau foarte multe solicitări. Auzeam prin stație cum colegii mei erau dirijați dintr-o solicitare în alta.

Am ajuns într-un final la domiciliu ei, am dus-o pe Ioana în casă. Ne-am îmbrățișat și am conectat-o la aparatul ei de oxigen. Ne-am promis că vom ține legătura și ne vom vedea după ce se vindecă. Am lăsat-o atât de epuizată, obosită..

Am dat liber la caz după care dispeceratul ne-a dirijat către bază. Nici n-am apucat să mă dezmeticesc de cumulumul de emoții prin care trecusem că aud din nou indicativul mașinii chemat la intervenție: Solicitare: Ioana se decompensase brusc și aparatul de oxigen era prea puțin pentru ea. Cu inima în gât și copleșită de emoții și teamă întrucât știam că nu aveam cum să o ajut atunci când am să ajung la ea.

Aveam să aflu că saturația de oxigen era la limita supraviețuirii, starea de conștiință alterată, iar optimismul cu care discutaseam cu ceva timp în urmă dispăruse.

Ioana avea ochii împăienjeniți, privirea fixă, iar cu ultimele forțe m-a luat de mână în drumul spre spital și mi-a spus cu vocea stinsă: *să nu o las*. Au fost ultimele cuvinte. S-a stins ulterior la spital.

Acel Crăciun, acel decembrie fatidic, acea Ioana dragă, mi-au schimbat viața și cariera, fiind definatorii. Forța, puterea, lupta și optimismul Ioanei m-au învățat să fiu puternică și niciodată să nu renunț, nici măcar atunci când simt că nu mai pot. Acele cuvinte „*Să nu mă lași*” mi-au rămas întipărite pe cortex, pe retină și se transpun în fiecare caz grav pe care îl întâlnesc. Ioana a pus o amprentă definitorie existenței mele și nu există zi în care să nu-i mulțumesc.

R.I.P. (Odihnește-te în pace), Ioana. Îți mulțumesc pentru lecția de viață.

ALEXANDRA POSTU

Asistent medical generalist principal
Serviciul Județean de Ambulanță Vaslui



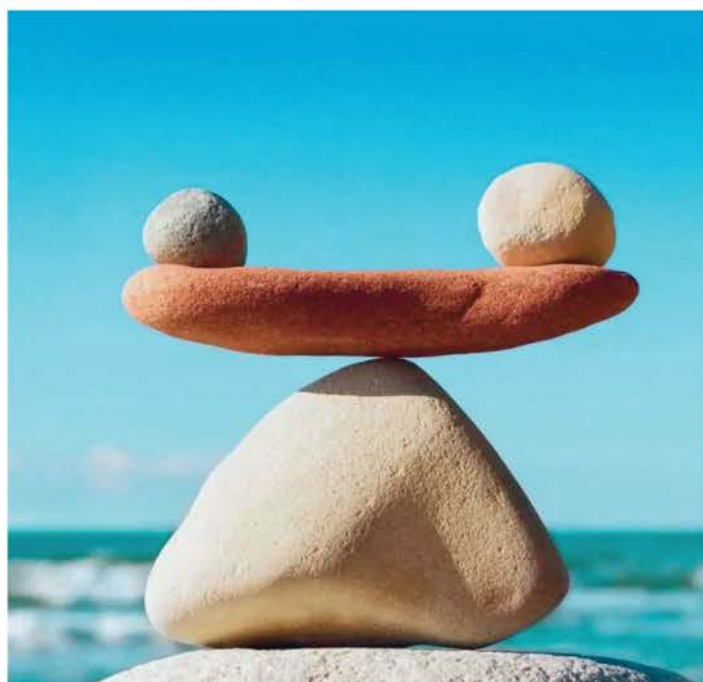
Sănătatea mintală, o prioritate esențială pentru bunăstare



ELENA
TILICI
AUTOR

Sănătatea mintală este esențială nu doar pentru bunăstarea personală, ci și pentru coeziunea socială și dezvoltarea comunitară.

Anual, la data de 10 octombrie, se marchează Ziua Mondială a Sănătății Mintale, un eveniment global ale cărei baze au fost puse în 1992. Obiectivul declarat al sărbătorii medicale este acela de a mobiliza eforturile în sprijinul sănătății mintale și de a oferi o oportunitate pentru toată lumea de a discuta despre problemele de sănătate mintală. Pentru anul acesta, Organizația Mondială a Sănătății a ales tema "Sănătatea mintală la locul de muncă" atrăgându-se atenția asupra importanței condițiilor oferite la locul de muncă și asupra acțiunilor pe care trebuie să le ia angajatorul pentru a crea un mediu armonios, care să ofere perspectivele unui echilibru între viața profesională și cea



personală, un punct de armonie între cerințele jobului și nevoile personale. Înțelegerea și cercetarea problemelor mintale au fost subiecte de interes atât în filozofie, cât și în medicină, încă din cele mai vechi timpuri. Dacă facem referire la istorie atunci aflăm că dictonul "Mens sana in corpore sano" este o expresie în latină, în traducere „O minte sănătoasă într-un corp sănătos”. Recunoașterea importanței pe care sănătatea mintală o are atât la nivel individual, cât și pe

piața muncii, în societate, a crescut considerabil în ultimii ani. Sănătatea mintală poate fi înțeleasă ca o stare de bine, în care oamenii reușesc să facă față stresului, să muncească și să contribuie la viața comunității. Reușita în viața profesională este proporțională cu deținerea unor abilități de adaptare, de comunicare și încredere în resursele proprii. Este o componentă fundamentală a capacității oamenilor de a gândi, de a interacționa



cu alte persoane, de a gestiona emoțiile și stresul. Sănătatea mintală reprezintă un concept complex. Aceasta implică o gestionare eficientă emoțională, psihologică și socială. O stare bună a sănătății mintale permite individului să facă față stresului cotidian, să construiască relații sănătoase și să contribuie activ la dezvoltarea comunității. Prin urmare, sănătatea mintală este esențială nu doar pentru bunăstarea personală, ci și pentru coeziunea socială și dezvoltarea comunitară. La nivel colectiv, sănătatea

mintală este încă privită strict ca o afecțiune psihică ce necesită o intervenție medicală. Uneori aduce cu sine chiar și excluderea persoanei bolnave din viața socială și profesională. Afecțiunile mintale sunt puternic stigmatizate, iar persoanele care suferă de astfel de tulburări sunt considerate periculoase. Potrivit O.M.S., în primul an al pandemiei, incidența anxietății și a depresiei a crescut cu 25% la nivel mondial. Comisia Europeană a raportat, de asemenea, indici negativi, grupurile cele mai vulnerabile fiind persoanele care desfășoară muncă precară, tinerii, persoanele care suferă atât de tulburări asociate consumului de droguri, cât și cei cu probleme de sănătate mintală. Cu privire la promovarea sănătății mintale la locul de muncă,

putem spune că politicile adoptate ar trebui să se axeze pe eliminarea sau diminuarea factorilor de risc asociați, identificarea pericolelor psihosociale, evaluarea și controlul acestora. Factorii de risc pentru sănătatea mintală în mediul de lucru pot interfera semnificativ cu activitatea profesională, generând efecte adverse asupra individului.

Aceștia pot conduce la un declin al performanței, la creșterea nivelului de stres și la dezvoltarea unor tulburări psihice, ceea ce afectează nu doar bunăstarea psihică a angajatului, ci și dinamica echipei. Prin urmare, abordarea acestor riscuri devine esențială pentru menținerea unei atmosfere de lucru sănătoase și pentru promovarea unei culturi organizaționale care susține sănătatea mintală a tuturor angajaților.



Putem enumera astfel, factorii perturbatorii care pot apărea la locul de muncă, cum ar fi: munca fragmentată, percepută ca nesemnificativă de către angajat, volumul de muncă ridicat, ore peste program, lucrul în tură de noapte, program prelungit, lipsa flexibilității în privința orarului de lucru, mediul de lucru și echipamentele utilizate, amenințarea cu șomajul și perspectiva de a fi șomer, comunicarea deficitară, conflictele cu alți colegi sau cu superiorii, excluderea, controlul exagerat din partea superiorilor, contextul socio-economic, legislația deficitară în domeniul muncii. Raționamentul ne arată că sunt mulți factori care ne pot afecta sănătatea mintală, de la stresul indus

de locul de munca la stilul de viață agitat, acțiunile și comportamentele celor din jur. Totodată, tulburările psihice și afecțiunile neurodegenerative aduc un plus de dezechilibru psiho-emotional. Sănătatea mintală este esențială pentru o stare de bine completă și ar trebui să-i acordăm la fel de multă atenție precum celei fizice. Există o serie de recomandări generale care pot sprijini menținerea unui echilibru sănătos între dimensiunile fizice, psihice și sociale ale vieții individului.

Aceste sugestii pot include adoptarea unui stil de viață activ, practici de gestionare a stresului, precum și dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale de calitate.

Implementarea acestor strategii poate contribui la promovarea unei stări generale de bine și la prevenirea problemelor de sănătate mintală, facilitând astfel o integrare armonioasă a tuturor aspectelor vieții. Starea de bine o putem menține prin relaxare, sport, alimentație echilibrată, lectură, obiceiuri sănătoase, întâlniri cu cei dragi, plimbări în natură, vizionarea unui film bun, dar și prin conștientizarea problemelor, atunci când apar și acceptarea faptului că ajutorul de specialitate este esențial pentru păstrarea sănătății mintale.

ELENA TILICI



Asistent medical generalist
licențiat principal
Spitalul Județean de Urgență
"Sfânta Chiriachi" Vaslui

Gestionarea diabetului în sezonul rece



**FRIMU
MIHAELA**
AUTOR

Când temperaturile sunt scăzute, gestionarea diabetului poate fi mai dificilă decât vă așteptați.

Cum poate vremea rece să vă crească glicemia?

Vremea rece poate încetini circulația sângelui în organism, ceea ce poate crește riscul de infarct miocardic și accident vascular cerebral. Viața cu diabet crește riscul acestor complicații, prin urmare este important ca pacienții cu diabet să știe cum să-și mențină o temperatură adecvată a organismului și să știe cum să-și gestioneze nivelul de zahăr din sânge în timpul sezonului rece.

Vremea rece poate agrava situația persoanelor care suferă de complicații ale diabetului (boli de inimă sau neuropatie). Vremea rece poate crește tensiunea arterială, iar dacă aceasta este prea mare, organismul

este supus unei presiuni suplimentare. Aceasta afectează modul în care sângele circulă în organism, iar circulația la nivelul mâinilor și a picioarelor poate încetini, ceea ce ar putea face neuropatia mai dureroasă în aceste zone.

Vremea rece vă poate crește glicemia în mai multe moduri:

Stresul și insulina

Temperaturile scăzute vă pot stresa organismul. Ca răspuns, organismul dumneavoastră eliberează hormoni de stres, cum ar fi cortizonul, pentru a oferi un impuls energetic. Acești hormoni reduc producția de insulină. Deoarece insulina ajută celulele organismului să absoarbă zahărul din sânge, mai puțină insulină înseamnă că mai mult zahăr rămâne în sânge.

Hormonii de stres stimulează ficatul să producă și să elibereze mai mult zahăr din sânge, iar nivelul zahărului din sânge crește.

Gripa și virozele de sezon

Activitatea gripală începe adesea să crească în octombrie și atinge punctul maxim între decembrie și februarie.



Gripa sau virozele sezoniere pot determina organismul să elibereze hormoni de stres pentru a stimula energia și a lupta împotriva infecției. Acest lucru determină creșterea nivelului de zahăr din sânge.

Sărbătorile

În perioada sărbătorilor, petrecerile, mesele în familie și coșurile cu cadouri vă pot aduce schimbări în ceea ce privește meniul zilei. În timpul sezonului rece este mai dificil să petreceți mult timp afară și totodată să vă mențineți activ fizic.

Modificările planurilor de masă și de activitate vă pot crește glicemia.

Ce trebuie să știți? Cum să vă mențineți sănătatea sub control pe vreme rece?

Iată câteva sfaturi pentru a vă ajuta să vă mențineți nivelul optim al glicemiei atunci când afară este frig.

Verificați-vă glicemia în mod regulat! Dacă obișnuieți să vă verificați glicemia, supravegheați-o mai atent în timpul lunilor de iarnă.

Monitorizarea glicemiei vă poate ajuta să vă gestionați diabetul. Frigul vă poate răci mâinile, făcând testarea mai dureroasă. Încercați să vă încălziți mâinile înainte de testare.

Păstrați-vă medicamentele, consumabilele și echipamentul departe de frigul extrem! Va trebui să

păstrați insulina la rece, dar nu o lăsați să înghețe. Insulina înghețată nu mai are efect, chiar și atunci când este dezghețată. Frigul poate deteriora, de asemenea, pompele de insulină și dispozitivele de monitorizare continuă a glucozei, așa că păstrați-le la temperatura camerei sau, dacă sunteți afară, păstrați-le într-un buzunar interior.

Vaccinați-vă împotriva gripei în fiecare an! Iarna este perioada în care virusii circulă cel mai mult, iar persoanele care trăiesc cu diabet prezintă un risc mai mare de complicații asociate gripei și Covid.



Vaccinarea antigripală poate reduce șansele de a face gripă, reduce vizitele la medicul de familie, absențele de la serviciu sau de la școală, precum și gravitatea bolii în cazul în care faceți gripă.

Mențineți o temperatură adecvată în locuință!

Înveliți-vă cu o pătură, faceți activitate fizică acasă sau beți o ceașcă de ceai fierbinte. Dar aveți grijă când folosiți pături electrice sau alte dispozitive de încălzire, este posibil să nu vă dați seama că temperatura este prea ridicată și să vă ardeți pielea.

Alimentați-vă bine! Pentru a vă menține cald și sănătos în lunile mai reci, mâncați mai

des supe calde, consumați ceaiuri calde sau lapte cald.

Nu consumați alcool pentru a vă încălzi! Alcoolul poate face ca vasele de sânge să se dilate și să vă facă să pierdeți mai multă căldură din corp. Deci consumul de alcool nu este o soluție rapidă pentru a vă încălzi, ci va avea efectul opus.

Verificați-vă pielea și picioarele în fiecare zi! Viața cu diabet înseamnă că sunteți mai expus riscului de a dezvolta probleme grave ale picioarelor. Vremea rece vine de obicei cu aer uscat. Pielea uscată sau care provoacă mâncărimi poate determina apariția crăpăturilor în piele, care ar putea duce la infecții.

Acordați o atenție deosebită pielii și picioarelor dvs. astfel încât să puteți observa problemele din timp și să le tratați imediat.

Dacă aveți neuropatie la picioare, fiți foarte atenți dacă folosiți o sticlă cu apă caldă, o pătură electrică sau un încălzitor pentru a vă ține de cald. Dacă utilizați o sticlă cu apă caldă, umpleți-o cu apă caldă, nu cu apă clocotită și asigurați-vă că are un capac. Dacă utilizați o pătură electrică, opriți-o întotdeauna înainte de a vă băga în pat și asigurați-vă că ați verificat recomandările producătorului înainte de utilizare.

Rămâneți activi!

În anotimpul rece este mai dificil să vă mențineți la fel de activi, dacă stați mai mult în casă, iar acest fapt vă poate afecta glicemia. Activitățile fizice aduc multe beneficii și pot fi deosebit de utile în lunile de iarnă. Exercițiile fizice vă pot încălzi, vă pot stimula starea de spirit, vă pot stimula circulația sângelui în corp și vă pot ajuta să vă gestionați glicemia.

Încercați să ieșiți în lumina naturală a soarelui!

O plimbare la prânz poate fi de ajutor sau, dacă petreceți mai mult timp în casă, există o mulțime de modalități pentru a vă menține în mișcare.



Încercați să urcați scările de câteva ori, dansați în pauzele publicitare în timp ce vă uitați la televizor sau aspirați în casă.

Aveți grijă de sănătatea mintală!

Lunile reci de iarnă și scurtarea orelor de lumină naturală ne pot afecta atât mental, cât și fizic. Ne pot face să ne simțim deprimați, letargici.

Este posibil ca mulți oameni să se confrunte cu dificultăți mai mari decât de obicei, iar la problemele legate de costul vieții să se adauge și stresul cotidian.

Dacă suferiți de diabet, aceste

emoții pot avea un impact și asupra nivelului de zahăr din sânge.

Indiferent ce simțiți, nu sunteți singur!

A vorbi cu alte persoane despre ceea ce simțiți nu este întotdeauna ușor, dar poate fi de ajutor. Puteți discuta cu un reprezentant medical, membri ai familiei sau prieteni apropiați. Căutați mereu să cereți sfaturi și sprijin pentru a face față diferitelor emoții, inclusiv să discutați cu persoane care au această afecțiune.



FRIMU MIHAELA

Asistent medical generalist principal
Spitalul Municipal de Urgență
„Elena Beldiman” Bârlad

Asistența medicală comunitară

Activitatea de asistență medicală comunitară este esențială pentru asigurarea accesului populației vulnerabile la servicii de sănătate, în special la servicii preventive, precum și la serviciile din pachetul minim de la nivel comunitar. În acest context, subliniem caracterul public și universal al asistenței medicale comunitare și dorim să aducem în atenție experiența unui asistent medical comunitar din județul Vaslui, de la Primăria comunei Miclești.

 Redacția



**PĂLĂLAE
ROXANA VERONICA**
AUTOR

“Cea mai importantă calitate a unui asistent medical comunitar trebuie să fie empatia.”

Ce ne puteți spune, vă rog, despre asistența medicală comunitară?

Această meserie nu este pentru oricine pentru că este nevoie de un grad mare de empatie pentru a face față tuturor provocărilor. Dintr-o întâmplare am început să profesz ca asistent medical comunitar, în cadrul unui proiect. Au trecut aproximativ 5 ani de atunci, iar în prezent activez în același timp ca psiholog, însă recunosc că nu aș putea renunța niciodată la asistența medicală comunitară. Nu poți fi asistent medical comunitar dacă nu ești dispus să ascuți poveștile beneficiarilor. În același timp este necesar să le oferi sprijin fără să îi judeci. A fost foarte greu la început pentru mine deoarece în general oamenii sunt reticenți în a lăsa pe cineva nou să se apropie de dânsii.

Însă, prin muncă grea, perseverență și bunăvoință am reușit să le câștig încrederea. Iar acum, poveștile și cuvintele lor frumoase sunt cele care îmi fac ziua mai frumoasă și mă încarcă cu o energie și cu o dorință nemărginită pentru a le face bine oamenilor.

Îmi aduc aminte că la începutul carierei mele am avut parte de multe experiențe din care am avut foarte multe de învățat.

Chiar în primele zile am avut parte de o experiență marcantă pentru că a fost necesar să intervenim în locuința unei familii cu multe nevoi, în care locuia un copil nou-născut, al cărui tată era recidivist pentru omor, iar mama se confrunta cu probleme psihice. În acel moment am avut un prim moment de indignare, în care am zis că nu este posibil așa ceva, neconfruntându-mă cu astfel de experiențe; până atunci am lucrat numai cu bolnavi oncologici. A trebuit să mă mobilizez să cer ajutor specializat pentru a lua decizia corectă pentru a gestiona acel caz, iar copilul să aibă șansa de a crește într-o familie normală.

În cele din urmă am învățat să gestionez situațiile mai dificile pentru a reuși să îi ajut pe beneficiari și să îi îndrum pentru a avea șansa unei vieți mai bune. În principiu, noi, asistenții comunitari ne axăm pe prevenție pentru a mobiliza populația, pentru a desfășura acțiuni de sănătate publică și pentru a veni în sprijinul celor ce au mare nevoie de noi. Ca asistent comunitar ai ocazia să cunoști persoane vulnerabile, persoane vârstnice fără familie, copii ce trăiesc într-o sărăcie de nedescris, persoane care nu au posibilitatea de a merge la medic. În aceste situații, noi le venim în sprijin și îi ajutăm cu ce au nevoie. În concluzie, meseria de asistent medical comunitar nu este pentru oricine, dar când ai “gustat” din ea, nu o mai poți lăsa. Această meserie are ceva Divin. A fost lăsată de Dumnezeu pentru oamenii cu un grad de empatie ridicat.

Dermatita atopică - Ce schimbări aduce frigul la nivelul pielii



RADU
RAMONA DIANA
AUTOR

Odată cu venirea sezonului rece ne putem confrunta cu diverse probleme ale pielii, de aceea este important să ne pregătim pe măsură ce temperaturile scad, să prevenim diversele afecțiuni și să acționăm din timp cu tratamente corespunzătoare. Schimbările climatice, temperaturile reci și aerul uscat pot afecta pielea deja stresată. Pielea este cel mai mare și cel mai greu organ al omului, cu o greutate de aproximativ 10 kg (reprezentând aproximativ 16% din greutatea corporală). Pe fiecare cm de piele se găsesc 6 milioane de celule și peste 15 glande sebacee, motiv pentru care acest organ este și foarte sensibil. Dermatitis atopică, cunoscută și sub denumirea de eczemă atopică, este o afecțiune cronică, inflamatoare a pielii, ce se caracterizează prin prurit intens și uscăciune cutanată.

Aceasta este răspândită la copii, în special la cei care au sau vor dezvolta mai târziu alergii alimentare, alergii sezoniere sau astm alergic.

Dermatitis atopică poate apărea în general în prima copilărie, dar poate debuta la toate grupele de vârstă. Aproximativ 60% din cazuri apar înainte de primul an de viață și, în până la 85% din cazuri, debutul afecțiunii are loc până la vârsta de 5 ani. Iarna poate reprezenta o adevărată provocare pentru persoanele cu dermatită atopică deoarece o parte din pielea omului este întotdeauna la vedere, expusă la diferiți agenți externi precum: umiditate, ger, bătaia vântului, ceea ce determină o accentuare a simptomatologiei acestei afecțiuni, însă cu o rutină corectă de îngrijire și o atenție deosebită, simptomele pot fi ținute sub control. Este important ca această categorie de persoane să acorde atenție mărită măsurilor preventive și să adapteze îngrijirea pielii la nevoile specifice sezonului rece.



Printr-o îngrijire corespunzătoare și evitarea factorilor declanșatori, disconfortul și inflamația pot fi reduse semnificativ. Deși poate apărea la orice vârstă, aceasta afectează în special copiii. Frigul, vântul și aerul uscat specific sezonului rece contribuie la accentuarea simptomelor acestei afecțiuni, și este necesar să fie luate măsuri suplimentare de îngrijire a pielii.

“

Pielea ta este amprenta a ceea ce se întâmplă în interiorul tău”, de aceea trebuie să fim foarte atenți la semnalele pielii noastre și să acționăm prompt pentru rezolvarea tuturor problemelor pentru că „viața nu este perfectă, dar pielea ta poate fi perfectă”.



Temperaturile extreme (prea scăzute sau prea ridicate) induc producția de citokine proinflamatorii și mediatori lipidici, cum ar fi interleukina-1 β , limfopoietina stromală timică și prostaglandina E2 și provoacă mâncărime și erupții prin activarea TRPV-urilor, cum ar fi TRPV1, TRPV3 și TRPV4.

Printre principalele simptome ale dermatitei atopice, simptome ce pot varia ca intensitate, se numără: pruritul intens (în special pe timpul nopții), pielea foarte uscată care poate crăpa și sângera, zone de inflamație și roșeață localizate frecvent pe față, gât, mâini, genunchi, coate, leziuni de eczemă care se pot transforma în cruste și pot reprezenta risc de infecție bacteriană secundară.

Cum afectează frigul pielea în dermatita atopică ?

-**Sensibilitate și iritabilitate crescută:** frigul extrem afectează bariera de protecție a pielii, aceasta devenind mai permeabilă la alergeni și iritanți.

-**Deshidratarea pielii:** aerul rece și umiditatea contribuie la uscarea accentuată a pielii.

Pielea persoanelor cu dermatită atopică are deja o barieră

cutanată fragilă, ceea ce o face vulnerabilă la pierderea rapidă a apei. În sezonul rece acest proces se intensifică, ducând la senzații accentuate de uscăciune, crăpături și descumare.

-**Inflamația sporită:** la acest tip de dermatită pielea este deja predispusă la inflamație, iar expunerea la frig și schimbările frecvente de temperatură pot agrava această sensibilitate. Pielea reacționează prin roșeață, edem și un prurit intens care afectează semnificativ calitatea vieții pacienților.

-**Riscul de infecții cutanate:** Pielea crăpată și deshidratată devine un teren propice pentru infecții. Diferite bacterii pot coloniza zonele afectate, provocând infecții care vor necesita tratament suplimentar și pot înrăutăți starea pacientului.

Ce putem face?

Din fericire există și o serie de măsuri profilactice ce pot fi luate pentru a ține sub control simptomele acestei afecțiuni: hidratarea intensivă, atât la interior (prin consumul adecvat de lichide), cât și la exterior (prin folosire de creme și unguente emoliente esențiale pentru această categorie de persoane), o igienă riguroasă a pielii prin folosirea apei călduțe a dușului și limitarea timpului petrecut în baie.

Pentru eczeme este foarte important să se utilizeze săpun și creme hidratante hipoalergenice, fără parfum, deoarece parfumurile pot provoca alergii și pot declanșa mâncărime și inflamație. De asemenea, este indicată folosirea detergentului de rufe hipoalergic fără miros din același motiv. Anumite țesături, cum ar fi cele din lână, pot fi iritante și pentru pielea delicată. Este foarte important să ne protejăm pielea de frig înainte de a ieși afară (prin aplicarea de creme emoliente pe zonele expuse frigului, precum și prin purtarea hainelor lejere, călduroase, de bumbac, care să nu irite în niciun fel pielea), umidificarea periodică a aerului din locuințe (pentru a preveni uscarea aerului și uscarea excesivă a pielii). Dacă aerul din interior este foarte uscat, o idee bună este să folosiți un umidificator. Doar asigurați-vă că îl curățați des pentru a evita acumularea de mucegai sau bacterii. Se recomandă evitarea factorilor iritanți și, nu în ultimul rând, cel mai important este ca fiecare pacient cu dermatită atopică să consulte un dermatolog pentru stabilirea unui tratament specific și personalizat, mai ales în sezonul rece.



RADU RAMONA DIANA
Asistent medical generalist principal
Spitalul Municipal de Urgență
„Elena Beldiman” Bârlad

Cancerul de sân – metode de prevenție



**ORZAN
MIHAELA**
AUTOR

Cancerul de sân este cea mai frecventă forma de cancer la femei și a doua cauză a deceselor provocate de tumorile maligne, după cancerul de plămân, la populația feminină.

Afecțiunea se declanșează atunci când unele celule din structura glandei mamare capătă unele mutații la nivel genetic și se înmulțesc incontrollabil, formând o tumoră. Cancerul mamar este o afecțiune oncologică gravă a cărei tratament a fost adesea asociat cu pierderea sânului sau a ambilor săni. Vestea bună este că, astăzi, cancerul mamar poate fi depistat în stadii precoce. Dacă este descoperit la timp atunci este o afecțiune tratabilă, cu prognostic favorabil pe termen lung. Cancerul de sân afectează cel mai frecvent femeile în vârstă, majoritatea persoanelor având peste 50



de ani la momentul diagnosticului, însă 1 din 5 cazuri de cancer de sân poate apărea înainte de 50 de ani. În țările dezvoltate, se consideră că în jur de 10–15% dintre paciente depistează boala într-un stadiu avansat, iar în țările în curs de dezvoltare procentul este unul îngrijorător, înregistrându-se faptul că un procent între 40 și 90% dintre paciente depistează că au cancer în faze terminale.

Potențialii factori ce pot determina apariția cancerului la sân:

- predispoziția genetică (mama, sora, diagnosticată cu cancer la sân);
- sarcina la o vârstă înaintată, lipsa unei sarcini;
- obezitatea, mai ales dacă apare după instalarea menopauzei;
- consumul de alcool;
- afecțiuni benigne ale sânului (noduli

precanceroși);

- expunerea la radiații ionizante;
- contraceptivele orale;
- menstruația timpurie (înainte de 12 ani) și menopauza tardivă (peste 55 de ani).

Simptomele unui cancer mamar în stadii avansate:

- modificări în dimensiune sau a formei sânului;
- umflături în sân;
- umflături în zona subrațului;
- deformarea pielii sânului (adâncituri, îngroșări de țesut);
- retracție de mamelon;
- secreție care este eliminată prin mamelon;
- erupții cutanate și iritații pe mamelon;
- îngroșarea sau înroșirea pielii în zona pieptului;
- durere persistentă la nivelul sânului.

Printre **simptomele cancerului mamar în stadii avansate** sunt și acelea care indică existența metastazelor. Un nodul sau o umflătură în regiunea axilei, a sternului sau a claviculei pot reprezenta simptome de metastaze ganglionare.

Durerea în cancerul de sân poate fi asociată cu un proces inflamator, iar senzația de durere la nivelul osului sau predispoziția la fracturi pot indica, de asemenea, prezența metastazelor osoase.

Prevenția cancerului de sân

Cea mai frecventă metodă pentru a depista un nodul suspect este palparea sânilor. O modificare suspectă la nivelul sânilor (nodul, în special nedureros, retracția unui mamelon, scurgerea unui lichid, modificări de dimensiune, formă, ganglioni palpabili în axilă), necesită prezentare la medicul specialist pentru investigații de specialitate (ecografie mamară, mamografie, biopsie, RMN mamar). Astfel putem descoperi boala într-un stadiu incipient, cu șanse reale de vindecare.

Fiecare femeie trebuie să știe că un stil de viață echilibrat duce la scăderea riscului de apariție a unui cancer mamar. Dintre măsurile de preventive care sunt la îndemâna oricărei femei, putem enumera:



- **Controlul periodic prin metode de screening** – este cea mai eficientă metodă de prevenție a cancerului de sân.
- **Mastectomia profilactică** (extirparea chirurgicală a unuia sau a ambilor sâni) – este recomandată femeilor care sunt purtătoare ale unei mutații BRCA și care au un istoric familial puternic de cancer mamar.
- **Greutatea corporală** – un stil de viață activ, o dietă echilibrată poate ajuta la menținerea unei greutate optime pe parcursul vieții.
- **Dieta** – bazată pe fructe, legume și proteine de calitate din pește, săracă în dulciuri rafinate și grăsimi.
- **Alcoolul** – consumul excesiv de alcool poate fi factor de dezvoltare a cancerului de sân.
- **Limitarea folosirii medicamentelor hormono-stimulante în postmenopauza.**
Femeile care au factori de risc (și nu numai) ar trebui să înțeleagă importanța consultului medical periodic, chiar și atunci când aparent sunt perfect sănătoase. În afară de modificările stilului de viață, este important ca femeia să fie vigilentă în depistarea precoce a unui nodul la sân. Autoexaminarea sânilor ar trebui să facă parte din rutina noastră lunară.

Prevenirea și depistarea precoce a unui cancer mamar înseamnă speranță la o durată de viață mai mare pentru 90% dintre femeile care sunt diagnosticate.



ORZAN MIHAELA

Asistent medical generalist licențiat
principal
Spitalul Județean de Urgență
"Sfânta Chiriachi" Vaslui

Teste

Testele au la bază noțiuni și informații specifice profesiei de asistent medical de laborator. Vă invităm să vă verificați cunoștințele medicale și să dezbateți informațiile și noțiunile cu colegii.



1. 1. Infecția cu Treponema pallidum provoacă:

- a) pneumonia;
- b) sifilisul;
- c) febra tifoida.

2. Care este afirmația adevărată referitor la: Anticorpul sunt:

- a) ioni metalici;
- b) imunoglobuline;
- c) acizi organici.

3. Ciroza hepatică nu este cauzată de:

- a) alcoolismul cronic;
- b) consumul exagerat de glucide;
- c) hepatitele virale (B și C).

4. Care din următoarele reprezintă o tumoră/formațiune malignă de colon:

- a) rectocolită ulcero-hemoragică;
- b) adenocarcinomul;
- c) hemoroizii.

5. Care din următoarele colorații nu este o colorație diferențială:

- a) colorația Gram;
- b) colorația cu albastru de metilen
- c) colorația Ziehl-Nielsen.

6. Care din următorii germeni nu determină infecții nozocomiale transmise aerogen:

- a) Salmonella typhir;
- b) Virusul COVID-19 (SARS);
- c) Virusul gripal (Myxovirus influenzae).

7. Care din următoarele valori reprezintă valorile normale ale colesterolului total:

- a) peste 350mg/dl;
- b) până la 50 mg/dl;
- c) până la 220 mg/dl.

8. Educația continuă se realizează de către:

- a) Ministerul Educației;
- b) Ministerul Sănătății;
- c) furnizori acreditați, cu avizul Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România.

9. Toxiinfecția alimentară provocată de Clostridium botulini apare în urma consumului de:

- a) carne și ouă proaspete;
- b) conserve de carne și pește, preparate cu precădere în casă și insuficient sterilizate;
- c) pește proaspăt.

10. În vederea efectuării tehnicilor și/sau a manevrelor de îngrijire și/sau de tratament asupra unui minor, consimțământul:

- a) doar în situația de urgență;
- b) este optional;
- c) trebuie obținut de la reprezentantul legal al minorului, cu excepția situațiilor de urgență.

11. Care este varianta adevărată referitor la: La efectuarea antibiogramei, după însămânțarea plăcilor, plasarea discurilor cu antibiotice se face:

- a) la 12 ore de la însămânțare;
- b) la cel mult 20 minute de la însămânțare;
- c) la 6 ore de la însămânțare.

12. Care este afirmația adevărată referitor la: Giardia intestinalis:

- a) nu are semnificație patologică asupra organismului invadat;
- b) determină o parazitoză numită teniază;
- c) parazitează tubul digestiv , în special în duoden , determină (printre altele) dureri abdominale difuze.

13. Diagnosticul de laborator al tuberculozei se face prin:

- a) testul Schilling;
- b) testul Papanicolau;
- c) examenul sputei.

14. Asistenții medicali generaliști, moașele și asistenții medicali exercită profesia pe baza:

- a) certificatului de membru;
- b) certificatului de membru și a avizului anual;
- c) certificatului de membru și asigurării de răspundere civilă pentru greșeli în activitatea profesională.



15. În examenul microscopic direct, ce colorație se utilizează pentru evidențierea pe frotiuri a bacilului Koch (bacil acido-alcoolo rezistent):

- a) cu albastru de metilen;
- b) Ziehl-Neelsen;
- c) cu ortotolidin.

16. Care din următoarele teste de laborator nu este util în diagnosticul și urmărirea evoluției diabetului zaharat:

- a) determinarea hemoglobinei glicozilate;
- b) determinarea glicemiei « a jeun » și testul de glicemie provocată;
- c) determinarea activității fosfatazei acide.

17. Virusurile pot fi vizualizate numai cu:

- a) cu microscopul electronic;
- b) cu microscopul optic;
- c) cu ochiul liber.

18. Care este afirmația adevărată referitoare la: Anticorpul sunt produși de:

- a) limfocitele T;
- b) limfocitele B;
- c) trombocite.

19. Care din afirmații este falsă referitor la recoltarea probelor pentru exudatul faringian:

- a) se face dimineata, imediat după micul dejun și după toaleta bucală;
- b) se face înaintea instituirii tratamentului antibiotic sau antifungic;
- c) se face dimineata, pe nemâncate, înaintea toaletei bucale.

20. Atestarea titlurilor de calificare de asistent medical generalist, de moașă și de asistent medical obținute în România și emitere documentelor necesare recunoașterii profesionale în celelalte state membre ale Uniunii Europene, în statele aparținând Spațiului Economic European și în Confederația Elvețiană se realizează de către:

- a) Ministerul Educației;
- b) Ministerului Sănătății;
- c) Ordinul Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România.

Răspunsuri:

19-A; 20-C
1-B; 2-B; 3-B; 4-B; 5-B; 6-A; 7-C; 8-C; 9-B; 10-C; 11-B; 12-C; 13-C; 14-B; 15-B; 16-C; 17-A; 18-B;

Muguri de brad (*Abies alba*)



Familia Pinaceae

Bradul ocupă un loc de cinste în casa fiecărui român. Bradul (*abies alba*) este un arbore ce se dezvoltă în zona muntoasă, frunzele sale au formă de ac, iar acesta înflorește în lunile mai și iunie. Dincolo de tradiția împodobirii lui, în preajma sărbătorilor de iarnă, bradul are multiple utilizări și în fitoterapie.



În scopuri terapeutice, adesea sunt folosiți mugurii de brad, care sunt cea mai nouă parte a bradului și care se formează primăvara în vârful crenguțelor.

Însă bradul este o specie protejată prin lege, de aceea mugurii de conifere se recoltează numai din zonele de exploatare forestieră autorizate, ferite de poluare. Se recoltează mugurii de brad atunci când au între 3 și 7 cm și culoarea verde deschis.



Cetina conține o cantitate mare de rășină, iar mugurii au, în plus, ulei eteric, taninuri și vitamine. Rășina, de asemenea, este foarte prețioasă în tratarea unor afecțiuni. Aceasta se formează pe tulpină după ruperi de ramuri și scoarță. Datorită conținutului foarte ridicat în uleiuri eterice, rășina are acțiuni dezinfectante, antiinflamatoare și cicatrizante, din acest motiv este utilizată pentru prelucrarea sub formă de tinctură, uleiuri și unguente.

Potrivit unui studiu publicat în *Journal of Ethnopharmacology*, mugurii de brad conțin compuși ce au proprietăți antiinflamatorii care inhibă producția de citokine inflamatorii, reduc durerea și inflamația în cazul artritei reumatoide. Potrivit altui raport, din *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, mugurii de brad prezintă o puternică activitate antioxidantă și antiinflamatorie datorită conținutului lor ridicat de compuși fenolici și flavonoide, ajută în ameliorarea durerii în cazul afecțiunilor reumatice, artritei și altor probleme inflamatorii ale articulațiilor sau mușchilor.

Totodată, mugurii de brad au o multitudine de efecte benefice pentru organism. Sunt o sursă bogată de minerale, vitamine (vitamina A, vitamina C), rășini, uleiuri esențiale (alfa-pinen, aldehida laurica l-limonen, l-acetat de bornil, sesquiterpene), enzime, flavonoide, taninuri, rezine, clorofilă, caroteni.

Mugurii de brad sunt eficienți și în combaterea bacteriilor și infecțiilor. Într-un alt studiu publicat în *Journal of Ethnopharmacology* se menționează că mugurii de brad au proprietăți antibacteriene puternice, fiind eficienți în combaterea bacteriilor Gram-pozitive și Gram-negative.



Datorită conținutului lor de uleiuri esențiale și alte substanțe active, mugurii de brad facilitează eliminarea secrețiilor bronșice, ajutând astfel la curățarea căilor respiratorii și la ameliorarea simptomelor cauzate de congestia pulmonară sau tuse. Într-un studiu publicat în *International Journal of Molecular Sciences* se menționează că mugurii de brad au proprietăți expectorante și bronhodilatatoare, fiind utili în ameliorarea simptomelor afecțiunilor respiratorii, precum astm, bronșită, laringită, sinuzită și răceală.

De departe cel mai cunoscut remediu cu muguri de brad este siropul natural. Este recomandat atât în scop profilactic, pentru întărirea imunității, creșterea poftei de mâncare, vitaminizare și remineralizare, cât și în scop curativ. Tratamentele naturiste cu muguri de brad pot fi utilizate în siguranță de către persoane de toate vârstele, dar doar la recomandarea unui medic cu competență în apifitoterapie. În general, nu se cunosc efecte adverse ale terapiei cu muguri de brad. Se impun totuși precauții în cazul următoarelor categorii: copii cu vârsta sub 3 ani, gravide și femei care alăptează, bolnavi cronici.



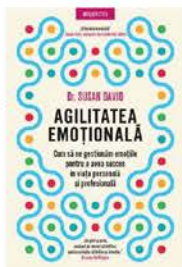
Sursă bibliografică: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/>



COLȚUL DE
LECTURĂ

Dr. Susan David – Agilitatea emoțională

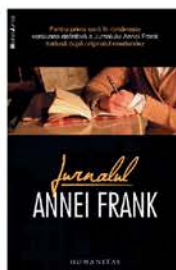
Drumul către împlinirea personală și profesională este rareori ușor. Ce îi desparte pe cei care ating succesul de cei care nu reușesc? Răspunsul este agilitatea emoțională, un concept nou și revoluționar în psihologie care ne permite să navigăm printre suferințele și coborâșurile vieții. Renumitul psiholog Susan David a descoperit că, indiferent cât de creativi sau de inteligenți suntem, indiferent de tipul nostru de personalitate, agilitatea emoțională, adică modul în care gestionăm lumea noastră interioară este ceea ce determină în final cât de mult succes vom avea.



Gary Chapman, Ross Campbell – Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor



Cartea lui Gary Chapman și Ross Campbell este un dar neprețuit pentru părinți, de care se vor bucura însă, copiii. Lecția cea mai importantă pe care o putem învăța din această lucrare ar putea fi rezumată astfel: la fel de important ca a-ți iubi copiii este să știi cum să-i iubești. Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor cuprinde o serie de analize ale diferitelor moduri de exprimare a iubirii și conține sfaturi utile pentru a recunoaște, de la vârstele cele mai fragede, limba în care copiii înțeleg iubirea.



Anne Frank – Jurnalul Annei Frank

Povestea tragică a Annei Frank este bine cunoscută. Împreună cu familia ei și alți cunoscuți evrei, Anne a stat ascunsă timp de doi ani (6 iulie 1942–4 august 1944), de teama deportării în lagăr, în așa-numita Anexă a sediului firmei patronate de tatăl său, în Amsterdamul ocupat de germani. Avea 13 ani când a intrat în Anexă. A ținut aici un jurnal (început anterior, în 12 iunie 1942), devenind la un moment dat conștientă că el va reprezenta un document important după ce războiul se va sfârși. Eliberat din lagărul de la Auschwitz, tatăl Annei va publica și va face cunoscut în toată lumea jurnalul fiicei sale.

SUSTINEM PĂRINȚII, ÎNCURAJĂM ALĂPTAREA

SĂPTĂMÂNA MONDIALĂ A ALĂPTĂRII - 1 - 7 AUGUST



ALĂPTAREA ESTE PRIMA IMUNIZARE A COPILULUI
ȘI CEL MAI BUN START ÎN VIAȚĂ.

ALĂPTAREA ARE BENEFICII EXTRAORDINARE
PENTRU COPIL, MAMĂ ȘI FAMILIE.



Cu ocazia Săptămânii mondiale a alăptării care este celebrată anual între 1 și 7 august, O.A.M.G.M.A.M.R Filiala Vaslui a ales să organizeze un atelier de lucru sub sloganul “Sustinem părinții, încurajăm alăptarea” dedicat asistenților medicali din cabinetele medicilor de familie și asistenților medicali comunitari.

Evenimentul s-a desfășurat cu sprijinul unei echipe de profesioniști alcătuită din doamna doctor Laura Ionescu – medic primar neonatolog, șeful Secției Neonatologie și doamna asistent medical licențiat principal Elena Tilici – asistent șef Secția Neonatologie din cadrul Spitalului Județean de Urgențe “Sfânta Chiriachi” Vaslui, care au împărtășit asistenților medicali prezenți din expertiza, cunoștințele și bunele practici în procesul alăptării, într-o atmosferă interactivă, destinată și constructivă.

ZIUA MONDIALĂ A OSTEOPOROZEI



Ziua Mondială a Osteoporozei, marcată în data de 20 octombrie în fiecare an, este dedicată conștientizării la nivel mondial a necesității prevenirii, diagnosticului și tratamentului osteoporozei și ale altor afecțiuni osoase, înrudite cu osteoporoza.

Cu această ocazie, O.A.M.G.M.A.M.R. Filiala Vaslui a organizat evenimentul „Osteoporoza – Afecțiunea „tăcută” a oaselor fragile - Perspectivă multidisciplinară” în data de 18 octombrie, începând cu ora 11:00 la Centrul Cultural „Alexandra Nechita” Vaslui și a reunit profesioniști din domeniu pentru a discuta despre cauzele, manifestările și tratamentul osteoporozei, dar și pentru a iniția o primă conversație despre un management eficient din punct de vedere medical, al unui circuit eficient al pacientului.

Evenimentul s-a bucurat de prezența oficialităților locale, a unor voci importante din sfera medicală, în prezența gazdei Simpozionului Județean – Epure Gabriela - președinte O.A.M.G.M.A.M.R. Filiala Vaslui. În cadrul evenimentului, prin prezentările susținute, s-a dat un semnal de alarmă asupra faptului că osteoporoza este o afecțiune frecventă, o reală și gravă problemă de sănătate publică și una dintre cele mai frecvente boli metabolice osoase. Din păcate, afecțiunea, în primă instanță, este asimptomatică, iar în momentul în care încep să apară simptomele, boala este deja avansată și pot apărea fracturi osteoporotice, fracturi de fragilitate pe care le putem întâlni și la o simplă cădere de la poziția verticală.

Echipa pluridisciplinară perfectă ar trebui să fie constituită din medicul de familie, medicii specialiști (ortoped, endocrinolog, diabetolog, oncolog, neurolog, reumatolog, medicină fizică și balneologie, imagist) și fiziokinetoterapeut/kinetoterapeut, psiholog, asistent medical balneofiziokinetoterapeut, maseur, terapeut ocupațional, ergoterapeut, după cum s-a punctat la finalul evenimentului.

Prezentările cadrelor specializate au fost o invitație la dialog și cu ușurință s-a făcut un schimb de idei și practici cu asistenții medicali și elevii școlilor de specialitate prezenți la eveniment.



Octombrie
- Luna Internațională
de Conștientizare
a Cancerului la Sân



O.A.M.G.M.A.M.R. Filialia Vaslui și-a propus să marcheze Luna Internațională de conștientizare a cancerului la sân printr-un eveniment intitulat "Progres și provocări în managementul cancerului la sân" pentru a crește gradul de conștientizare privind depistarea precoce, tratamentul, dar și prevenirea acestei boli și a sublinia importanța unui management medical eficient, a unui traseu al pacientului bine conturat și o abordare multidisciplinară coerentă pentru soluționarea cazurilor medicale. Tema a fost supusă dezbaterii de invitați din specialitățile medicale: medicină de familie, obstetrică-ginecologie, oncologie, paliativă, recuperare medicală și psihologie, alături de oficialități locale implicate în gestionarea acestei probleme de sănătate publică. Cancerul mamar se numără printre puținele afecțiuni oncologice care, depistate în faze timpurii, sunt vindecabile în proporție de peste 90 la sută. Importanța screeningului și a diagnosticării precoce este esențială pentru supraviețuirea și vindecarea pacienților.

**DEPISTAREA TIMPURIE PRIN SCREENING OFERĂ
CEA MAI BUNĂ ȘANSĂ DE A COMBATE CANCERUL
ȘI DE A SALVA VIETI.**



RESPECT.



*"Credem în puterea noastră de
a promova și îmbunătăți
imaginea asistenților medicali
din județul Vaslui"*



Grup editorial

Redactor-șef: Gabriela EPURE
Art Director: Ionela PUF
Managing Editor: Elena TILICI

Contact

E-mail: revista.oammrvs@yahoo.com

Sursă imagini: freepik.com

Revista a fost realizată folosind: Canva Pro

Tipografie: Pimcopy Iași

Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau ilustrațiilor din revista R.E.S.P.E.C.T. - pentru și despre asistenții medicali din județul Vaslui este posibilă numai cu acordul prealabil scris al O.A.M.G.M.A.M.R. Filiala Vaslui.

R.E.S.P.E.C.T. - pentru și despre asistenții medicali din județul Vaslui este o publicație trimestrială a O.A.M.G.M.A.M.R. Filiala Vaslui.

CONTACT



O.A.M.G.M.A.M.R. Filiala Vaslui

PROGRAM CU PUBLICUL:

Luni: 12:00 - 16:00

Mărti: 8:30 - 15:00

Joi: 8:30 - 15:00

CONTACT:

ADRESA: Vaslui, strada
Eternității, numărul 8B

TELEFON:

0743 160 368 / 0235 322 733

E-MAIL:

vs-secretariat@oamr.ro

WEBSITE:

www.oamrvaslui.ro

FACEBOOK (Pagina oficială):
pagină - Oamgmamr filiala Vaslui

FACEBOOK (grup):
Ordinul Asistenților Medicali Vaslui

PLATFORMĂ CURSURI ON-LINE:
<https://emc.oamr.ro/>

Revista R.E.S.P.E.C.T. deține toate drepturile
de copyright pentru materialele publicate
în revistă.

RESPECT

RAȚIUNE • ECHITATE • SĂNĂTATE • PASIUNE • EMPATIE • CURAJ • TIMP

PENTRU ȘI DESPRE ASISTENȚII MEDICALI DIN
JUDEȚUL VASLUI



DECEMBRIE 2024