

Richter *Vita*[®]

REVISTĂ PERIODICĂ GRATUITĂ NUMĂRUL 2/2020

INTEGRAMĂ

**INFECȚIA CU HPV
SE POATE VINDECA,
DAR TREBUIE BUNĂVOINȚĂ
ȘI DIN PARTEA PACIENTELOR!**

**ADENOMUL DE PROSTATĂ,
O BOALĂ CARE
EVOLUEAZĂ ÎN TIMP**

**AFLĂ CE RISC AI
SĂ FACI DIABET
ZAHARAT!**

BUCĂTĂRIA VITA

SAVOAREA STRUGURILOR ÎN BUCATE



GEDEON RICHTER



Îngrijire cuprinzătoare pentru femei

www.gedeon-richter.ro



GEDEON RICHTER

Sănătatea este misiunea noastră

CUPRINS

- 4 Infecția cu HPV se poate vindeca, dar trebuie bunăvoință și din partea pacienților!
- 8 Adenomul de prostată, o boală care evoluează în timp
- 12 Află ce risc ai să faci diabet zaharat!
- 16 **NUTRIȚIE**
Strugurii și beneficiile asupra sănătății
- 18 **APLICAȚII**
Calendarul ciclului menstrual, la un tap distanță
- 20 **BUCĂTĂRIA VITA**
Savoarea strugurilor în bucate



Dragi cititori,

Parcă în ultima vreme am avut ceva mai mult timp pe care să-l dedicăm nouă înșine, o perioadă în care să trecem în revistă tot ce a fost bun, ce a fost rău, ce am realizat sau ce nu am realizat, ce puteam face mai mult din ceea ce ține exclusiv de voința noastră.

Această perioadă ne amintește și de perioada unui început de an, atunci când ne facem o mulțime de promisiuni și ne propunem ca la final de an să avem diverse realizări sau de primăvară, atunci când natura înverzește și căpătăm, la rândul nostru, energie, obținem forțe noi și, din nou, ne promitem că vom face mișcare, că vom aborda un mod de viață sănătos.

Și, analizând toate acestea, ne dăm seama că fiecare scenariu care se naște în mintea noastră în procesul trasării celor mai îndrăznețe obiective are în centrul lui sănătatea, atât de importantă pentru fiecare dintre noi.

Revenim cu un nou număr al revistei noastre cu speranța că în cuprinsul său veți găsi informații utile pentru dumneavoastră și cei dragi.

Vă dorim lectură plăcută,

Zayzon A. Zsuzsanna

PR Manager, Gedeon Richter România

Richter *Vita*

Richter Vita este revista periodică gratuită a companiei Gedeon Richter România S.A. Nicio parte a revistei nu poate fi reprodușă sau transmisă în nicio formă fără acordul scris al companiei.

Colectivul de redacție

Farm. Dr. Kelemen László
Alexandra Mănăilă
Dr. Nyulas Kinga
Farm. Zayzon A. Zsuzsanna

Concepție grafică

Tussai Noémi

Gedeon Richter România S.A.

540306 Târgu Mureș
str. Cuza Vodă, nr. 99-105
Tel.: 0265-268.297
Fax: 0265-226.832
Email: marketing@gedeon-richter.ro

Mesaje de siguranță și informații medicale

Email: pharmacovigilance@gedeon-richter.ro
Tel./Fax: +40-265-257.011

Editat de

FarmaMedia

Infecția cu HPV se poate vindeca, dar trebuie bunăvoință și din partea pacientelor!

La fiecare două minute, undeva în lume, o femeie moare din cauza cancerului de col uterin. Infecția cu Human Papilloma Virus (HPV) este „vinovată” de 99,7% din cazurile de cancer de col uterin, HPV fiind în prezent cel mai răspândit agent infecțios transmisibil pe cale sexuală. HPV are peste 130 de tipuri, dintre care 15 tulpini sunt cu risc ridicat oncogen, fiind responsabile pentru formarea mai multor tipuri de cancer. Vestea bună ne-o oferă dr. Sorin Puia, medic primar obstetrică-ginecologie la Spitalul Clinic de Obstetrică și Ginecologie „Prof. Dr. Panait Sîrbu”, care susține că, depistată la timp și tratată corespunzător, infecția cu HPV se poate vindeca, fără să se ajungă la cancer.



dr. Sorin Puia

1 Cât de des este întâlnit virusul HPV în populație?

Cam la 20% din populația feminină, dar trebuie să știți că în decursul vieții orice om face la un moment dat o infecție HPV, însă are șansa ca în 6 luni să elimine spontan virusul, dacă nu găsește teren propice, în special în zona genitală: leziuni ale colului uterin, ale vaginului, ale vulvei. Dacă există aceste leziuni, virusul HPV intră în celulă și începe să se înmulțească.

Pe noi, medicii, ne interesează mai ales tulpinile cu potențial oncogen, adică cele care au potențialul de a transforma acele leziuni în leziuni canceroase.

2 Ce poate face o persoană care a intrat în contact cu HPV?

În momentul în care este depistată ca purtătoare a unui virus oncogen și mai ales dacă are și un test Papanicolau modificat, femeia trebuie să beneficieze de un tratament specific.

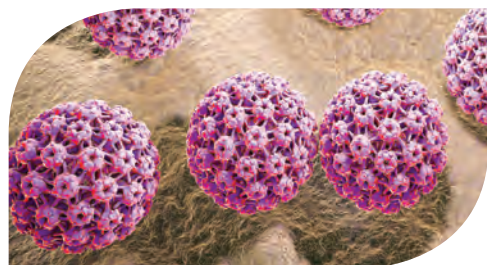
Infecția cu HPV este uneori asimptomatică, iar femeile trebuie să știe că acest virus joacă un rol esențial în dezvoltarea cancerului de col uterin, dacă nu este depistat din timp și nu se face un tratament specific sau nespecific.



Leziunile pot degenera în timp (în 6–10 ani) în cancere de col uterin.

3 HPV se transmite cel mai frecvent prin contact sexual. Dar unele tipuri de HPV se răspândesc și prin expunere dermică (contact cu pielea). Cum poate fi luat virusul?

Da, cel mai adesea vorbim de transmitere sexuală, dar nu trebuie neglijat nici contactul cu picătura proaspătă de secreție de la femeia cu HPV prin lipsă de igienă, instrumente medicale și alte modalități în care se poate infecta și din alte surse.



Se poate transmite și prin contact dermic, dar probabil că nu sunt virusurile cele mai agresive. Infecția cu HPV se poate localiza și în laringe, și în anus și în penis, în cazul bărbaților.

4 Ce metode de prevenire a infecției avem în momentul de față?

Abținerea este cea mai bună metodă profilactică împotriva transmiterii HPV pe cale sexuală, căci poate penetra și prezervativul.

Vaccinarea antiHPV este o metodă eficientă de profilaxie, de aceea trebuie încurajată și, bineînțeles, controlul și screeningul pentru cancerul de col uterin, care trebuie făcut. Trebuie depistat HPV cât mai repede posibil și, în acest sens, testarea Papanicolau și ulterior testarea HPV–ADN sunt indicate.

5 Ce presupune diagnosticul infecției cu HPV?

Infecția cu HPV, în sine, înseamnă că persoana respectivă are risc crescut de-a face un cancer de col uterin. Nu este obligatoriu ca ▶

Știați că....

- Cancerul de col uterin este a patra cea mai frecventă cauză de deces din lume. În fiecare an apar 528.000 de cazuri noi la nivel global, afectând în special femeile tinere și de vârstă medie.*
- În România, anual, peste 3300 de femei sunt diagnosticate cu cancer de col uterin. În jur de 1800 de persoane mor anual din cauza acestei boli.*
- Cancerul de col uterin este al doilea cel mai frecvent cancer la femeile cu vârsta între 15–44 ani din Europa și România.**

Sursa: *Globocan (Global Cancer Observatory);

** Bruni L, et al., ICO Information Centre on HPV and Cancer

atunci când ai un cancer de col uterin instalat, să ai și HPV. Uneori HPV-ul nu apare în cancerul deja instalat. Pentru ca infecția cu HPV să progreseze spre cancer invaziv, trebuie să treacă prin trei etape histologice CIN1, CIN2, CIN3, ajungând la cancer in situ.

CIN (Cervical Intraepithelial Neoplasia, adică Neoplazie Intraepitelială Cervicală) de grad 1–3 se diferențiază în funcție de localizarea leziunii: în stratul bazal al epiteliului de la suprafața cervixului (CIN1), ajunge la stratul median (CIN2) sau se extinde până la stratul superior (CIN3). E o durată de 10–12 ani.



Dacă ai infecție cu HPV, nu înseamnă neapărat că ai cancer. Infecția cu HPV se poate vindeca, dar trebuie bunăvoință și din partea pacientelor! Iar femeile trebuie să știe că în momentul în care le-a fost depistată o leziune, există un tratament chirurgical, așa numita electroresecție cu ansa diatermică a leziunii respective (ERAD), care se poate face la indicația medicului.

Materialul biologic care se dă la examenul histopatologic arată stadiul, dacă e un CIN1, CIN2, CIN3. În situația în care este o leziune precanceroasă CIN1, ea se vindecă spontan în 60–70% din cazuri, doar 30% din cazuri evoluează spre CIN2. Atunci când este CIN3 nu e vorba de un cancer, dar tratamentul chirurgical este necesar, pentru că în proporție de 70–80% evoluează spre cancer și nu în timp foarte îndelungat.

Atunci când este cancer in situ, vorbim de un cancer care nu a spart bariera celulară, dar poate s-o spargă oricând. În acest caz, din punct de vedere chirurgical, vindecarea este în proporție de 100%. Trebuie să spun că în anumite situații există și tratamentul conservator, care se face în ultimii ani cu Papilocare.

6 Tratamentul cu Papilocare reușește să vindece leziunile, reepitelizând zona bolnavă?

În afara intervențiilor chirurgicale care au rezultate foarte bune și, de obicei, testul HPV la 6 luni este negativ după acestea, Papilocare este recomandat pentru tratamentul anumitor leziuni ale colului uterin induse de HPV și are rezultate pozitive.

Este sub formă de gel care trebuie aplicat local, este un tratament de lungă durată, administrat conform recomandării medicului și cele mai importante efecte ale acestuia le reprezintă reepitelizarea, creșterea imunității și refacerea florei vaginale.

Colul uterin ajunge să fie normal, iar HPV-ul nu mai are pe ce să se implanteze. Practic, țesuturile bolnave se vindecă. Datorită efectelor benefice asupra imunității și a florei vaginale, contribuie nu doar la tratamentul leziunilor, ci și la prevenirea lor. 

Interviu realizat de **Alexandra Mănăilă**

Jurnalist specializat în domeniul medical



ESCAPELLE®
pilula de a doua zi

Atunci când ai nevoie de **contracepție de urgență**,
poți întreba în farmacie de **ESCAPELLE®**
(levonorgestrel 1,5 mg), medicament oferit la nivel
mondial de Gedeon Richter



ESCAPELLE® este indicat pentru **contracepția de urgență** în primele 72 ore (3 zile) după un contact sexual neprotejat sau atunci când vă confrunțați cu eșecul metodei contraceptive utilizate. Este mai bine să îl luați în decurs de 12 ore decât să amânați până în a treia zi. *

Informații importante pentru utilizatoarea **ESCAPELLE®**:*

- ✓ **ESCAPELLE®** este ușor de folosit: se administrează un singur comprimat.
- ✓ Contracepția de urgență este o metodă ocazională și nu trebuie să înlocuiască metodele contraceptive cu administrare regulată, nefiind la fel de eficientă ca acestea.
- ✓ **ESCAPELLE®** poate fi utilizat în orice moment al ciclului menstrual, cu excepția cazului în care a întârziat sângerarea menstruală.
- ✓ Utilizarea contraceptivului de urgență nu înlocuiește măsurile necesare de prevenire a bolilor cu transmitere sexuală.
- ✓ Cantități foarte mici din substanța activă (levonorgestrel) pot apărea în laptele matern. Pentru a reduce cantitatea de levonorgestrel pe care copilul dumneavoastră ar putea să o preia din laptele matern, puteți lua comprimatul imediat după ce alăptați și să evitați apoi alăptarea pentru cel puțin 8 ore după administrarea comprimatului.
- ✓ **ESCAPELLE®** nu trebuie administrat dacă sunteți deja însărcinată.

*Prospect Escapelle®

Acest medicament conține levonorgestrel și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Pentru mesaje de siguranță și informații medicale trimiteți e-mail la pharmacovigilance@gedeon-richter.ro sau sunați la telefon - fax: +40-265 257 011.

VIZA DE PUBLICITATE NR. 1819 din 02.10.2019.

ESC_004_2017_05

Adenomul de prostată, o boală care evoluează în timp

Jumătate dintre pacienții trecuți de 50 de ani prezintă adenom de prostată. Nu toți dintre ei au însă și simptome. Când ar trebui să se prezinte bărbații la doctor, ce investigații sunt necesare și, mai ales, cum se tratează această boală, aflați de la dr. Gheorghe Niță, medic primar urolog, cu o experiență vastă în chirurgia laparoscopică urologică, care are la activ peste 1.000 de intervenții minim invazive urologice efectuate în Ponderas Academic Hospital.



dr. Gheorghe Niță

1 Cât de frecvent este adenomul de prostată în rândul românilor?

Prostata reprezintă o glandă situată sub vezica urinară de cca 3/3 cm, cu rol în producerea spermei și în ejaculare. Există două afecțiuni importante ale prostatei – adenomul de prostată (sau hipertrofia benignă de prostată – afecțiune benignă, dezvoltată din porțiunea centrală a prostatei) și cancerul de prostată (afecțiune malignă, dezvoltată din porțiunea periferică a prostatei). 50% dintre pacienții peste 50 de ani prezintă adenom de prostată, însă nu toți acești pacienți sunt simptomatici. Apariția afecțiunii este secundară unor modificări hormonale și a unor inflamații prostatice din antecedente.

2 Când se prezintă bărbații la urolog: în faze incipiente, avansate?

Din păcate, în România, se prezintă în faze avansate. Nu există o informare suficientă în rândul bărbaților privind frecvența foarte mare a acestei afecțiuni. Oricum, în general, bărbații au tendința de a se prezenta mai tardiv la medic, comparativ cu femeile care sunt mult mai atente cu starea lor de sănătate.

În mod normal, ar trebui efectuat un consult de rutină după vârsta de 50 de ani și ulterior (dacă nu sunt probleme), la 1–2 ani sau oricând simptomatologia se modifică.

3 Care sunt simptomele adenomului de prostată?

Adenomul de prostată determină compresia canalului urinar (uretră) și influențează funcționarea vezicii urinare, simptomatologia fiind secundară acestor modificări. Prin urmare,

apar: urinări frecvente (mai ales noaptea), diminuarea jetului urinar, micțiuni incomplete, întârziere în inițierea micțiunii, imperiozitate micțională (nevoia stringentă de a merge la toaletă), urinare cu sânge, usturimi micționale – dacă se suprapun complicații, imposibilitate de a urina (retenție urinară).

4 Care este frecvența normală a urinărilor noaptea?

Este considerată normală o micțiune nocturnă. Pacienții care depășesc două micțiuni nocturne pot avea adenom de prostată. Există și unele medicamente pentru tensiune sau alte afecțiuni care pot determina micțiuni nocturne (ex diabet zaharat).

5 Din ce cauze se mărește prostata și cum poate fi prevenit acest lucru?

Sunt modificări hormonale (alterarea echilibrului testosteron – estrogen). Inflamația prostatei (prostatita) poate reprezenta o altă cauză frecventă. O viață activă cu sport (exerciții cardio) și consumul regulat de fructe și legume colorate (tomate, ardei), vin roșu, semințe, pot întârzia apariția și dezvoltarea afecțiunii. În general, nu se recomandă consumul de lapte dulce și carne roșie în exces.

6 Care sunt investigațiile necesare pentru a stabili diagnosticul de adenom de prostată?

Examenul clinic – tușeu rectal, PSA (Antigen specific prostatic) o analiză de sânge utilă pentru diagnosticul diferențial cu cancerul de prostată, ecografie abdominală sau transrectală care permite aprecierea dimensiunilor prostatei, a reziduiului postmicțional (cantitatea de urină ce rămâne după micțiune în vezica urinară), a posibilelor complicații (litiază vezicală, diverticuli vezicali) și a stării aparatului urinar superior, uroflowmetrie care determină în mod obiectiv cât de mult este diminuat jetul urinar.

7 Care sunt opțiunile terapeutice pentru tratarea adenomului de prostată?

Cazurile necomplicate se tratează medicamentos. Există trei opțiuni terapeutice – fitoterapia (tratament naturist, pe bază de plante), tratament cu alfa blocante (medicamente care relaxează zona prostatei, permițând o micțiune mai facilă și reducând rata de apariție a complicațiilor) și tratament cu inhibitori de 5



alfa reductază (eficient la pacienții cu adenom de prostată voluminos, peste 50 cc, dar cu posibilă afectare a vieții sexuale).

Cazurile complicate (cu retenție urinară, diverticuli vezicali, litiază vezicală, sângerări) sau cele care nu răspund la tratament medical necesită tratament chirurgical.

8 În ce măsură sunt eficiente aceste tratamente, ce așteptări pot avea pacienții în urma tratamentului?

Tratamentul este eficient atâta timp cât este corect indicat. Trebuie precizat faptul că acest tratament este prescris în funcție de stadiul în care se prezintă pacientul. În general, este acceptat faptul că adenomul de prostată este o boală evolutivă în timp și inițierea unui tratament medical nu exclude, pe termen lung, o eventuală indicație chirurgicală (dacă evoluția este nefavorabilă sub tratament medical).

9 Ce părere aveți de tratamentele naturale pentru prostată, existente pe piață?

Cele mai multe din preparate se bazează pe extract de *Serenoa Repens* (Palmier pitic) care are un efect antiinflamator dovedit asupra prostatei. Acest tratament, lipsit de efecte adverse, este eficient în stadiile precoce (cu simptomatologie minimă) ale afecțiunii sau ca tratament adjuvant, alături de cel cu alfa blocante. Extractul de *Serenoa repens* este cel mai cunoscut și are studii publicate în literatura de specialitate.

10 Ce trebuie să știe pacienții referitor la medicamentele din plante?

Se indică în stadii incipiente ale afecțiunii. Nu exclud o eventuală evoluție în timp sau o intervenție chirurgicală. Nu sunt recomandate fără un consult urologic prealabil (cel puțin pentru a exclude un eventual cancer de prostată sau un stadiu al afecțiunii cu complicații). ➤

RICHTER VITA PROSTAMIX

Supliment alimentar cu conținut de
extracte de plante

Richter Vita ProstaMix ajută la menținerea funcționării sănătoase a prostatei și contribuie la eliminarea normală a urinei; se recomandă în caz de necesitate de a urina mai des, în special în timpul nopții; jet urinar slab sau întrerupt.

Richter Vita ProstaMix comprimate filmate conține:
extract uscat din fruct de Palmier pitic
400 mg, extract uscat din rădăcină de urzică
100 mg, extract uscat de splinută 60 mg.



GEDEON RICHTER

Avantajul este că, în general, nu au efecte adverse și pot fi administrate pe termen lung. Pericolul în România este că bărbații își procură aceste suplimente alimentare (nu este nevoie de rețetă și piața este invadată de reclame) fără să se mai prezinte la medic. În acest fel, se întârzie un diagnostic corect!

11 Când se ajunge la tratamentul chirurgical și care sunt opțiunile pentru un pacient din România?

Tratamentul chirurgical este recomandat în cazurile complicate sau care nu răspund la tratamentul medical. În general, se apelează la intervenții minim invazive (endourologice) efectuate prin canalul urinar (transuretral), care urmăresc îndepărtarea porțiunii centrale (crescute, hipertrofiate) a prostatei. În acest fel, micțiunea redevine facilă și vezica urinară se golește complet, cu ameliorarea semnificativă a simptomatologiei. Îndepărtarea prostatei se poate efectua folosind mai multe surse de energie – plasmă, laser verde, laser holmium, curent de înaltă frecvență. Fiecare dintre acestea au anumite caracteristici care le indică mai mult sau mai puțin, în funcție de fiecare pacient în parte.

În general, s-a renunțat la tratamentul chirurgical clasic ce necesită o perioadă mai mare de internare și are mai multe posibile complicații.

12 Ce riscă bărbații care nu tratează adenomul de prostată?

Cea mai importantă complicație este retenția urinară – imposibilitatea de a urina. Creșterea progresivă a rezidului postmicțional poate afecta (uneori chiar ireversibil) funcția renală, fără a vorbi de calitatea vieții care devine din ce în ce mai proastă (micțiunile nocturne frecvente afectează profund calitatea somnului și activitatea zilnică).

13 Cum trebuie să-și modifice stilul de viață pacienții cu adenom de prostată?

Să facă un consult și tratament de specialitate, sport – activitate cardio (mers, alergat, înot). Să evite consumul de lapte dulce, carne roșie, dar să consume regulat tomate, vin roșu, semințe și să evite sedentarismul. 

Interviu realizat de

Alexandra Mănăilă

Jurnalist specializat în domeniul medical

PLANIFICĂ NEPREVĂZUTUL.RO

„Planifică Neprevăzutul!”
este o campanie de educație sexuală
și contraceptivă, dedicată
adolescenților, pentru prevenirea
aparității unei sarcini nedorite.

Intră și tu pe
www.planificaneprevazutul.ro



Află ce risc ai să faci diabet zaharat!

Cum putem ști dacă ne vom îmbolnăvi de diabet sau nu și când ni se recomandă să ne testăm mai des glicemia, sunt întrebări la care medicina a găsit răspunsul. Iar vestea bună este că putem chiar să stopăm apariția acestei boli.



Diabetul zaharat este o boală caracterizată prin creșterea anormală a valorilor glicemiei din sânge, însoțită uneori de scăderea secreției de insulină. Există două tipuri de diabet zaharat, unul este caracterizat printr-un deficit absolut de insulină, deficit creat prin mecanism autoimun, acesta este diabetul zaharat tip 1, cunoscut ca și diabet al copiilor și al tinerilor. Acest tip de boală este cu debut brutal, cu valori glicemice foarte mari, uneori chiar comă inaugurală din cauza lipsei de insulină; astfel va fi tratat cu insulină. Acest tip de boală nu are determinism genetic, de regulă nefiind transmisibil. Fiind o boală cu mecanism autoimun, nu putem să o prevenim și nici să identificăm niște factori exacti de care

să ne ferim. Mai există și diabetul zaharat de tip 2, al omului adult și al vârstnicului, caracterizat printr-un declin lent al funcției pancreatice și prin creșterea glicemiei lent, în special prin mecanism de insulinorezistență. Acesta este tipul de diabet zaharat care poate fi prevenit și care are anumiți factori de risc clari pe care putem să îi controlăm.

Zestrea genetică

Primul factor de risc este determinismul genetic. Astfel, există un risc mai mare de a dezvolta diabet zaharat la unele rase, spre exemplu rasa neagră cu derivațiile ei (populația neagră, populația arabă, populația indiană). Prevalența

diabetului zaharat tip 2 este cea mai mare din întreaga lume la aceste populații. Tot genetica își spune cuvântul și în cazul transmisiei bolii în cadrul unei familii. Astfel, dacă în familia dumneavoastră aveți o rudă apropiată cu diabet zaharat (mamă, tată, frați, surori, bunici materni/paterni, unchi, mătuși), sunteți predispuși să dezvoltați această boală și dumneavoastră în decursul vieții. Dacă vă regăsiți în una dintre cele două categorii amintite mai sus, se recomandă testarea glicemiei cel puțin o dată pe an, dacă nu aveți simptome, sau ori de câte ori aveți semne de întrebare sau simptome de diabet zaharat.

Sarcina și nașterea copiilor macrosomi

O altă categorie de persoane aflate la risc sunt femeile care au avut valori crescute ale glicemiei la testul TTGO (test de toleranță la glucoză) efectuat în sarcină. Un astfel de test este obligatoriu să fie efectuat la toate gravidele între săptămâna 24-28 de sarcină, pentru a depista prezența diabetului gestațional. O femeie care a avut fie valori modificate ale glicemiei, fie a fost diagnosticată cu diabet de sarcină, este automat inclusă în categoria de pacienți cu risc de a face diabet zaharat tip 2 în decursul vieții de adult. Ea va trebui să efectueze controale periodice, cel puțin o dată pe an, în care să se măsoare valoarea glicemiei și a hemoglobinei glicozilate (HbA1c).

În cele ce urmează, vom vorbi despre un alt factor de risc al apariției diabetului zaharat tip 2, și anume macrosomia. Ce este macrosomia? Este fenomenul întâlnit atunci când o femeie dă naștere unui copil ce cântărește mai mult de 4000 g; cu alte cuvinte un făt mai mare de 4 kilograme la naștere. Acest fenomen este destul de frecvent întâlnit și el predispune mama la a dezvolta, pe parcursul vieții ei adulte, diabet zaharat tip 2, iar pe copil îl expune riscului de a deveni obez în viața adultă. Statistic vorbind, 90-95% dintre femeile care au născut un copil macrosom vor face diabet zaharat tip 2 după vârsta de 50 de ani. Copiii care s-au născut cu o greutate mare nu sunt predispuși la diabet în mod direct, ei sunt susceptibili de a deveni obezi, ceea ce pe termen lung îi expune la riscul de a dezvolta diabet, deoarece obezitatea este factor de risc în apariția diabetului zaharat.

Obezitatea și dislipidemia

Așa cum menționam și mai sus, un alt factor important de risc în apariția diabetului zaharat este obezitatea. Fenomenul prin care obezitatea impactează această problemă este insulinorezistența. Cum definim insulinorezistența? Este incapacitatea organismului de a folosi insulina pe care o produce din cauza țesutului adipos în exces. Cu alte cuvinte: corpul nostru produce insulină în cantități suficiente, însă aceasta nu poate ajunge la celule pentru a neutraliza glucoza, din cauza faptului că rămâne blocată în grăsimea în exces din corpul nostru. Cu cât avem mai multă grăsime, cu atât fenomenul de insulinorezistență va fi mai mare și cu atât mai mare va fi riscul de apariție al diabetului zaharat. Partea bună este că acest fenomen este reversibil și poate fi foarte ușor depășit doar prin scăderea greutății corporale și a depozitului de celule grase din organism. Nu este neapărat nevoie ca pacientul să fie obez pentru a dezvolta insulinorezistență, poate doar să aibă o circumferință abdominală foarte mare, ceea ce se numește obezitate abdominală; și ea este reversibilă prin dietă și exercițiu fizic.

O altă problemă de sănătate la care trebuie să aveți grijă este dislipidemia; valorile crescute ale colesterolului și ale trigliceridelor în sânge. Astfel de parametri peste limitele admise predispun și la apariția diabetului zaharat, deoarece sângele se îngroașă odată cu creșterea nivelului grăsimilor din sânge; crește astfel și vâscozitatea și, în acest fel, insulina nu mai ajunge unde trebuie, astfel declanșându-se și fenomenul de creștere a glicemiei. Această problemă se rezolvă prin dietă săracă în grăsimi și medicamente specifice (statine și fibrati), devenind reversibilă și creșterea glucozei. Persoanele cu dislipidemie au ca recomandare testarea glicemiei de rutină minim o dată pe an.

Tensiunea ridicată

Hipertensiunea arterială este și ea un factor de risc ce predispune la apariția diabetului zaharat; pacienții cu probleme ale tensiunii sunt sfătuiți să aibă o dietă săracă în sare și să-și controleze nivelul presiunii arteriale prin medicamente antihipertensive. Un control al za-





hărului din sânge este recomandat cel puțin o dată pe an și la acești pacienți.

Cumulul afecțiunilor menționate mai sus: obezitate, dislipidemie, hipertensiune arterială, se numește Sindrom Metabolic și este poate cel mai mare factor de risc în apariția diabetului zaharat de tip 2. Dacă un pacient prezintă toate aceste boli, el este sfătuit să efectueze controale mai dese ale glicemiei, cel puțin o dată la șase luni și să facă investigații mai amănunțite dacă glicemia depășește limitele admise; cum ar fi dozarea hemoglobinei glicozilate (HbA1c) și testul de toleranță la glucoză (TTGO), prin care să se diagnosticheze și trateze din timp eventuala apariție a unui diabet zaharat tip 2.

De cele mai multe ori se crede că debutul diabetului zaharat are legătură cu consumul excesiv de dulciuri sau cu o alimentație nesănătoasă. Acest lucru este doar parțial adevărat. Există o legătură de cauzalitate între mâncare și apariția diabetului, dar nu în mod direct, ci mai degrabă indirect. Astfel, nu vom face diabet dacă mâncăm multe dulciuri, dar dacă mâncăm alimente bogate în zahăr, ne vom îngrașa, vom deveni obezi și asta ne va predispune la a face diabet, așa cum am arătat mai sus. De asemenea, dacă mâncăm foarte multe lucruri cu un conținut mare de grăsimi, nu vom face diabet neapărat din această cauză, ci vom dezvolta boala numită dislipidemie, care în final ne va predispune să facem

și diabet zaharat. Astfel, rolul alimentației este extrem de important și are o relație de cauzalitate cu apariția diabetului prin declanșarea unor alte condiții premergătoare acestei boli, cum ar fi obezitatea însoțită de insulinorezistență, dislipidemia, hipertensiunea arterială sau chiar cumulul lor, formând astfel sindromul metabolic.

Stresul

Un alt factor incriminat în apariția bolii, și des auzit de la pacienți, este stresul. Foarte mulți oameni vin la medic și spun că au făcut diabet zaharat pe stres. Ei bine, noi cu toții suntem stresați, însă nu toți dezvoltăm probleme ale reglării glicemiei. Vom demonstra în cele ce urmează că nu există o legătură de cauzalitate directă între apariția diabetului zaharat și stres. Ceea ce este adevărat este că atunci când ne confruntăm cu perioade dificile în viața noastră avem tendința de a mânca în plus, în special dulciuri; lucru care ne va duce la a ne îngrașa, la a deveni obezi și, mai apoi, din aceste cauze, să se declanșeze și diabetul zaharat. Sigur, există și excepții de genul unor șocuri extreme, când întreg organismul este dat peste cap și, ca urmare, poate apărea și o dereglare a glicemiei, care de regulă este tranzitorie și poate fi ulterior reversibilă. Dacă, însă, la momentul șocului pacientul este deja obez, dislipidemic și hipertensiv, se poate ca diabetul zaharat să se instaleze și să nu mai fie reversibil; pacientul având factorii de risc necesari declanșării bolii de dinainte, șocul a fost doar picătura care a umplut paharul.

Închei acest articol prin a vă spune că în afară de factorii de risc genetici, în speță rasa și moștenirea genetică, toți ceilalți factori de risc implicați în apariția diabetului zaharat sunt controlabili de către noi; putem printr-o alimentație corectă, cumpătată, echilibrată, să prevenim și chiar să stopăm apariția acestei boli și, mai cu seamă, putem să o ținem sub control după apariția ei, împreună cu schema terapeutică prescrisă de către medicul specialist diabetolog. 

Dr. Oana Parlițeanu

Medic specialist diabet, nutriție, boli metabolice

Care-i provocarea?
Să reduci blocarea
și să faci mișcarea!



AFLAMIL cremă

15 mg/g, tub de 60 g

este recomandat în:

- ▲ Dureri de spate, lumbago
- ▲ Gât înțepenit
- ▲ Dureri articulare
- ▲ Luxații, entorse
- ▲ Contuzii, întinderi musculare

Aflamil cremă se aplică de trei ori pe zi, prin masare ușoară pe zona afectată. Aflamil cremă are acțiune antiinflamatoare și analgezică.



**AFLAMIL cremă - fii pe fază
când durerea te blochează!**

Atenționări: Nu aplicați la nivelul mucoaselor, pe piele iritată, pe plăgi deschise. Adresați-vă medicului dumneavoastră dacă durerea sau inflamația se agravează sau nu se ameliorează după 7 zile. **Sarcina:** Datele privind siguranța utilizării în timpul sarcinii la om sunt insuficiente și, ca urmare, Aflamil 15 mg/g cremă nu trebuie utilizat în timpul sarcinii. **Alăptarea:** Nu se cunoaște dacă aceclofenacul se excretă în laptele matern. Deși în cadrul studiilor experimentale nu au fost observate efecte teratogene, nu a fost stabilită siguranța utilizării de aceclofenac la mamele care alăptează și, ca urmare, în această situație nu se recomandă administrarea.

Acest medicament conține aceclofenac și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.

Pentru mesaje de siguranță și informații medicale:

E-mail: pharmacovigilance@gedeon-richter.ro sau tel: +40-265-257.011, www.gedeon-richter.ro

Viza de publicitate nr: 3489 din 15.04.2020



GEDEON RICHTER

Strugurii și beneficiile lor asupra sănătății

Strugurii, acele fructe de toamnă parfumate de care ne bucurăm deopotrivă copiii și adulții, oferă o mulțime de beneficii pentru sănătate, datorită conținutului ridicat de nutrienți și de antioxidanți.



Cultivați în întreaga lume în locurile cu climat temperat, din Australia și America de Nord și de Sud până în Europa de Sud și Africa, strugurii sunt consumați ca atare, dar sunt și folosiți pentru prepararea vinului.

Bogați în vitaminele C și K

Strugurii au un conținut ridicat de nutrienți importanți pentru organism. O cană de stru-

guri conține vitamina C, care reprezintă 27% din aportul zilnic necesar. Această vitamină este bine cunoscută pentru impactul benefic pe care îl are asupra sistemului imunitar, așa că merită să luați în calcul strugurii ca sursă importantă de vitamina C.

Pe lângă vitamina C, în struguri regăsim și vitamina K în proporție de 28%, potasiu 8%, vitamina B6 6%, cupru 10%, respectiv mangan 5%,

valorile indicate reprezentând procentajul din aportul zilnic necesar corpului din aceste vitamine și minerale. Peste 1.600 de compuși vegetali benefici au fost identificați în acest fruct. Strugurii roșii conțin un număr mai mare de antioxidanți datorită antocianinelor care le conferă culoarea lor, iar vestea cea bună este că acești antioxidanți rămân prezenți chiar și după fermentare, motiv pentru care vinul roșu are un conținut ridicat în acești compuși.

Proprietăți anti-cancer

Strugurii au un conținut ridicat de antioxidanți, unul dintre aceștia fiind resveratrolul, care ne protejează de boli de inimă, scade nivelul glicemiei și ține cancerul la distanță. În afară de resveratrol, strugurii conțin și quercetină, antocianine și catechine, iar toate acestea pot avea efecte benefice împotriva cancerului.



Fructe care merg direct „la inimă”

O cană de struguri conține 288 mg de potasiu, ceea ce reprezintă 6% din aportul zilnic necesar recomandat de specialiști. Cum se știe că acest mineral este necesar pentru menținerea nivelului sănătos al tensiunii arteriale, consumul de struguri poate ajuta la scăderea tensiunii arteriale. Aportul redus de potasiu este legat de riscurile crescute de hipertensiune arterială, boli de inimă și accident vascular cerebral.

Reglează nivelul colesterolului

Compușii care se găsesc în struguri pot contribui la reglarea nivelului colesterolului prin scăderea absorbției colesterolului. Un studiu derulat la oamenii cu colesterol ridicat a demonstrat că cei care consumau trei căni (500 de grame) de struguri roșii pe zi timp de opt săptămâni au obținut scăderi ale colesterolului LDL total („rău”). Cercetătorii susțin că dietele bogate în resveratrol, precum dieta mediteraneană, scad și ele nivelul de colesterol.

Ochii sănătoși cu struguri se întrețin

Poate puțini știu de această calitate a „fructelor zeilor”, cum mai sunt denumiți strugurii. Aceștia conțin mai mulți compuși benefici pentru sănătatea ochilor. Resveratrolul protejează celulele

retiniene din ochiul uman de lumina ultravioletă A, astfel poate scădea riscul de apariție a degenerării maculare legată de vârstă. Același resveratrol din struguri poate conferi protecție împotriva glaucomului și cataractei. În plus, strugurii conțin antioxidanți luteină și zeaxantină, compuși care ajută la protejarea ochilor de daunele provocate de lumina albastră.

Întrețin memoria și atenția

Consumul de struguri menține sănătatea creierului și îmbunătățește memoria. Într-un studiu de 12 săptămâni la 111 adulți în vârstă, sănătoși, 250 mg de supliment de struguri pe zi au îmbunătățit semnificativ scorurile obținute la un test cognitiv care măsoară atenția, memoria și limbajul, în comparație cu valorile de referință. Alte cercetări au reliefat îmbunătățiri ale abilităților legate de memorie și învățare, în urma consumului de suc de struguri. Resveratrolul poate ajuta, de asemenea, la protejarea împotriva bolii Alzheimer.

Strugurii conțin multe minerale necesare sănătății oaselor, inclusiv calciu, magneziu, potasiu, fosfor, mangan și vitamina K, prin urmare ar putea îmbunătăți densitatea osoasă. 

Alexandra Mănilă

Jurnalist specializat în domeniul medical

CALENDARUL CICLULUI MENSTRUAL

la un tap distanță

Ilieș Maria

Gedeon Richter România



Tehnologia ne face viața mai ușoară și ne ajută să găsim răspunsuri pentru aproape toate întrebările. În plus, aplicațiile pe care le putem instala pe smartphone-urile noastre se dovedesc extrem de utile, unele dintre acestea putând chiar să ne ghideze pașii spre o viață activă, cu obiceiuri sănătoase.

Când vine vorba de sănătatea noastră sau despre aflarea unui diagnostic sigur și precis, nicio aplicație nu poate substitui un consult medical de specialitate sau o discuție cu un specialist.

Cu toate acestea, pentru întrebările „când voi avea următoarea menstruație”, „sunt încă în perioada fertilă” sau „care sunt diferențele dintre menstruația actuală și cea de acum 3 luni”, cu ajutorul unei aplicații, poți avea toate răspunsurile la un tap distanță.



Aplicațiile pentru monitorizarea menstruației te ghidează pe tot parcursul ciclului menstrual, ajutându-te să ai mereu o imagine de ansamblu asupra acestuia. În plus, cine nu își dorește să știe exact care au fost simptomele premenstruale cu câteva luni în urmă sau momentul de la care fluxul nostru menstrual a devenit mai abundent? Toate aceste informații se vor găsi mereu în buzunarul tău.

Lista completă cu beneficiile unei astfel de aplicații:

- Vei putea urmări ciclul menstrual.
- Vei ști când vei avea următoarea menstruație – spre exemplu, este important să știm

- cu aproximație când vom avea următoarea menstruație pentru a ne planifica următorul concediu fără grija că acesta va fi ruinat de durerile de spate sau de crampe.
- În cazul în care apar modificări ale datei de început, vei putea să înregistrezi aceste modificări, astfel că vei avea parte de o imagine concludentă asupra ciclului menstrual.
- Vei avea la îndemână informații referitoare la schimbările care se petrec în corpul tău de-a lungul ciclului.

- Vei putea compara ciclul curent cu cel precedent.
- Urmărești zilele favorabile pentru a rămâne însărcinată. Suntem diferite, așa că și corpul nostru se comportă diferit, tocmai de aceea, în cazul în care planifici o sarcină, cunoașterea perioadelor fertile, conform menstruației tale, este un lucru deosebit de important.

Nu știi ce aplicație să încerci?

Propunerea noastră este **Period Diary (Pro pentru iOS)**, o aplicație foarte utilă, cu un design prietenos și o serie de funcționalități care te ajută să ai mereu o imagine de ansamblu asupra ciclurilor menstruale.



PERIOD DIARY

Aplicația Period Diary poate deveni prietena noastră cea mai bună, când vine vorba de monitorizarea ciclului menstrual.

Pe lângă această funcție importantă, pe baza informațiilor introduse de către tine, aplicația va ține o evidență a simptomelor premenstruale, a stărilor prin care treci în timpul ciclului, a diferențelor de greutate sau a apetitului, oferind astfel un monitor general al modului în care organismul tău se comportă de-a lungul ciclului menstrual.

În cazul în care vrei să transmiți o parte dintre aceste informații medicului tău, aplicația va genera automat acest raport pentru tine și îl va încărca direct într-un mail. *Super cool*, nu-i așa?

Pret: Gratuit

Disponibil pentru



ANDROID



iOS



SAVOAREA STRUGURILOR ÎN BUCATE

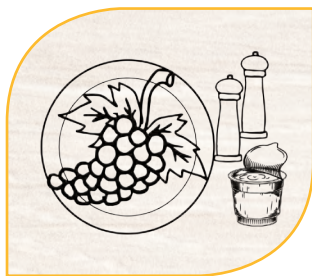
Strugurii sunt cultivați de mii de ani și tot de atâta timp și consumați. Roșii, negri, albi sau roz, strugurii, indiferent de culoare, sunt apreciați atât proaspeți, fiind savurați ca atare, cât și preparați în bucătărie. Și poate n-o să vă vină să credeți dar se pot face destule mâncăruri folosind acest fruct. Vă propunem și noi trei rețete pe bază de struguri, puțin mai neobișnuite în bucătăria românească, dar extrem de gustoase, fiindcă scot în evidență savoarea și dulceața acestor fructe.



Rețete recomandate de
clubulgrasilor.ro



Struguri prăjiți



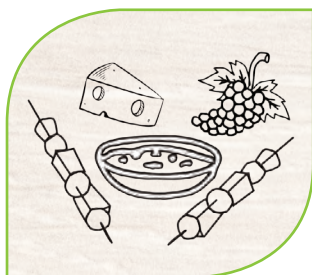
INGREDIENTE

- ✓ 500 g de struguri, separați în ciorchine mici
- ✓ 3/4 linguriță ulei de măsline extra-virgin
- ✓ sare după gust
- ✓ piper proaspăt măcinat, după gust
- ✓ un iaurt cu vanilie

MOD DE PREPARARE

Preîncălziți cuptorul la 200°C. Aranjați ciorchinele de struguri într-un singur strat pe o foaie de copt. Ungeți boabele cu ulei și presărați sare și piper. Prăjiți strugurii în cuptor până când pielea devine ușor crocantă, dar strugurii rămân încă moi și suculenți în interior. Durează aproximativ 15 minute. Se servesc calzi sau la temperatura camerei, cu iaurt cu vanilie.

Kebab din struguri și brânză



INGREDIENTE

- ✓ 1 cană de iaurt cu vanilie
- ✓ 1/2 cană smântână
- ✓ 2 linguri miere
- ✓ 1/2 linguriță scorțișoară măcinată
- ✓ 1-1/2 căni de struguri verzi
- ✓ 250 g de brânză cheddar sau cașcaval

MOD DE PREPARARE

Mai întâi preparați un sos din iaurt cu vanilie, smântână, miere și scorțișoară. Apoi tăiați brânza cubulețe. Pe bețe de frigărui din lemn, înfingeți alternativ struguri și cuburi de brânză sau cașcaval, pe care le serviți imediat lângă sos. Frigăruile se înmoaie în sosul preparat.

Înghețata tripleta fructelor



INGREDIENTE

- ✓ 1 cană de felii de kiwi
- ✓ 1 cană apă
- ✓ 2 linguri de zahăr
- ✓ forme de înghețată
- ✓ 1 cană de afine proaspete
- ✓ 1/2 cană de struguri roșii fără semințe
- ✓ 1/2 cană de suc de struguri roșii

MOD DE PREPARARE

Puneți kiwi curățat de coajă și feliat, 1/2 cană de apă și 1 lingură de zahăr într-un mixer sau robot de bucătărie și amestecați. Turnați compoziția în forme de înghețată, umplând doar o treime și puneți formele în congelator pentru aproximativ 2 ore. Curățați aparatul, puneți afinele și restul de apă și zahăr în mixer, iar după ce s-au amestecat, adăugați compoziția peste stratul de kiwi în formele deja puse la congelator și le introduceți iar la rece. Repetați operațiunea cu struguri și suc de struguri. Turnați în formele de înghețată peste stratul de afine și dați la congelator până când obțineți o înghețată suficient de tare și consistentă. Veți obține o tripletă din fructe delicioasă.

Poftă bună!

Dragi cititori, vă invităm și în acest număr al revistei Richter Vita la o integrămă. Prin rezolvarea integralei, puteți afla denumirea completă a virusului care poate fi responsabil de dezvoltarea cancerului de col uterin.

LOC CU AUTOBUZE	↖	↗		↖	MIHAI ALBU	↗	SEMN DE PLOAIE	↖	MARIAJ	↗
TOTALUL ADUNĂRII		PĂSTĂ DE FRUCTE			A GĂTI	↖	GRUP DE INDIVIZI		ȘUT RATAT	
	↖			LUMINĂ SFÂNTĂ						
				ADRIAN HUSAR						
UNUL DIN PĂRINȚI	↖			VENIT ... ÎN PLUS	↖					
CÂINE DE PAZĂ				A PROVOCA MIRARE						
	↖		MARGINI DE ROMB!					FLORINA NIȚU	↖	
								CÂNTEC DE LEAGĂN		
TERMEN DE GARANȚIE	↖			CAPĂT DE LINIE!	↖	ARDEI PICANȚI	↖			
SPERIE COPII				ORGAN DE ZBOR		COLAC DE LĂNĂ				
	↖				REPRIZĂ LA VOLEI	↖			A RĂNI CU UNGHIILE	
					A FACE SĂRITURI					
PUSE ÎN URNĂ!	↖		PERICOL POSIBIL	↖			DATA CURENTĂ	↖		
SIMBOL FEMININ			OCHI DE LANȚ				URMĂ DE SPARGERE			
	↖		DUPĂ NOAPTE	↖	UNUL DIN SIMȚURI	↖		GEORGE ENACHE	↖	
			UN OM CUMPĂTAT		TRĂDĂTOR BIBLIC			PLIN DE GRANDOARE		
	PERSOANĂ MARE ȘI GRASĂ									SCRIS LA MARGINEA TEXTULUI
			AFARĂ DIN JOC	↖		STĂLP AL PORȚII	↖			
			BĂT DE BILIARD			NORI DE INSECTE				
AUZIT LA COLINDĂT	↖			OFERIT GRATUIT	↖		SEMN DE BĂTRĂNEȚE	↖		
ÎNTINS PE PÂINE				CUSUT PE MARGINE			A TĂIA IARBA			
	↖				APĂ URIAȘĂ	↖				
					ÎNCEPUT DE CRIVĂȚ!					
GOLITĂ DE AER	↖				REST DE COPAC	↖			ÎN FELUL ACESTA	
PRIN URMARE					A SE ARĂTA					
CENUȘIU			ÎNCEPUT DE SEARĂ!					PUSE ÎN FAȚĂ!	↖	
								CORINA LUPESCU		
CÂT UN MUNTE	↖					TRĂSURĂ ORIENTALĂ	↖			
PLINI DE AFECTARE										
	↖						OCHI DE VÂNĂTOARE	↖		



Curiosin®



Curiosin®

**Favorizează vindecarea
rănilor acute și cronice**



GEDEON RICHTER

FASCONAL



PUNE CAPAC DURERII DE CAP!



COMBINAȚIE UNICĂ 4 INGREDIENTE ACTIVE

Indicații terapeutice: Fasconal este indicat în tratamentul simptomatic al durerilor de intensitate medie sau severă cu diferite localizări și tratamentul simptomatic al febrei. **Doze și mod de administrare:** Doza uzuală la adulți și copii peste 15 ani este de un comprimat Fasconal, administrat oral, la nevoie; dacă este necesar, doza se poate repeta la intervale de 6 ore, fără a depăși 4 comprimate Fasconal pe zi. **Atenționări:** Fasconal este contraindicat copiilor și adolescenților cu vârsta sub 15 ani. Fasconal nu trebuie utilizat la adolescenți cu vârsta cuprinsă între 15 și 18 ani cu funcție respiratorie compromisă pentru tratamentul simptomatic al febrei din răceală. Există o posibilă asociere între administrarea de acid acetilsalicilic la copii și adolescenți și apariția sindromului Reye. Este contraindicată administrarea Fasconal concomitent cu IMAO sau în interval de 14 zile de la oprirea tratamentului cu un IMAO (datorită prezenței codeinei). Fasconal este contraindicat în timpul sarcinii și în perioada alăptării. Durata tratamentului trebuie limitată la 3 zile. Comprimatele trebuie înghițite întregi, cu suficient lichid.

Acesta este un medicament. Citiți cu atenție prospectul.
Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului.
Viza de publicitate: 2246 din 14.05.2020