

Acces mai rapid la prevenție ▶ Paginile 22-24
Vaccinul anti-HPV, disponibil și în farmacii

Med&Farma

MEDICI ȘI FARMACIȘTI CLUJENI

SĂNĂTATE
&
FRUMUȘEȚE

Ediția I • 2026

STORY

Obezitatea,
epidemia
tăcută
a secolului XXI

▶ Paginile 4-7

Rhinxyl HA

Desfundă nasul și
ușurează respirația!

Aționează în

5-10
minute

Efectul durează până la

10
ore



Doza uzuală Rhinxyl HA 1 mg/ml spray pentru adulți și adolescenți peste 12 ani este de o pulverizare soluție în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Doza uzuală Rhinxyl HA 0.5 mg/ml spray pentru copii cu vârsta între 2 și 12 ani este de o pulverizare în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Durata tratamentului nu trebuie să depășească mai mult de 5 zile. Aceste medicamente conțin xilometazolină și se pot 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. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeuri periculoase. Viza de publicitate nr. 3061 din 06.08.2025.



40-41

SOMNUL NU ESTE UN LUX, ci o necesitate fundamentală pentru sănătate și bunăstare



14-15

CHIRURGI ONCOLOGI DE ELITĂ DIN ROMÂNIA

Medici care au schimbat destinele a mii de pacienți



32-33

INTERVIU

ANCA BUZOIANU, RECTORUL UMF Cluj:

„În medicină, competența validează, nu genul”



48-49

CÂND CONTEAZĂ FIECARE MINUT:
PEDITEL ȘI ALOPEDI, SPRIJIN REAL PENTRU PĂRINȚI

Părinții aleg telemedicina



32-33

MEDICII DIN CLUJ CER SOLUȚII PENTRU
A DUBLA NUMĂRUL TRANSPLANTURILOR

Peste 2.000 de pacienți așteaptă un rinichi

MedFarma — MEDICI ȘI FARMACIȘTI CLUJENI

Tratament de informare recomandat de **monitorul** 

Revistă editată de **SC Monitorul de Cluj SRL**, Cluj-Napoca, str. Republicii nr. 107

Publicitate: Iulia Todea, Iuliana Nagy, Călin Tanțău, Șerban Stanislav, reclama@monitorulcj.ro

Obezitatea, epidemia tăcută a secolului XXI

Un studiu al Institutul Național de Sănătate Publică arată că Supraponderalitatea, inclusiv obezitatea, afectează 27,5% dintre copiii de 7 ani și 32% dintre cei de 8 ani din România.

Potrivit specialiștilor, obezitatea favorizează dezvoltarea altor boli cornice, precum diabetul, bolile cardiovasculare și anumite forme de cancer.

Potrivit INSP, crearea unui mediu care încurajează sănătatea este esențială pentru combaterea obezității, prin sprijinirea inițiativelor locale pentru parcuri, piste de biciclete și spații de joacă sigure, dar și prin programe educaționale în școli și comunități care promovează nutriția și prevenția.

Aproape 8 milioane de decese din cauza obezității

Lansată în 2015 de Federația Mondială a Obezității, Ziua Mondială de Luptă Împotriva Obezității (4 martie) promovează soluții concrete pentru menținerea unei greutăți sănătoase. Tema din acest an, **„8 miliarde de motive să acționăm împotriva obezității”**, subliniază dimensiunea globală a problemei și responsabilitatea comună de a o combate.

Estimările arată că, până în **2035, 4 miliarde de oameni ar putea fi afectați de supraponderalitate sau obezitate**, în lipsa unor măsuri eficiente.

În prezent, **peste 1 miliard de persoane trăiesc cu obezitate**, iar 1,7 milioane de decese premature prezintă drept cauză principală obezitatea.

La copii, obezitatea afectează sănătatea fizică și psihică, rezultatele școlare și crește riscul de boli la maturitate.

Program de combatere a obezității

Cătălina Poiană, președinta Colegiul Medicilor din România, a cerut lansarea unui program național pentru prevenirea și managementul obezității, în contextul unei rate de circa 40% la adulți și peste media globală la copii.

„Datele privind prevalența obezității au crescut îngrijorător în ultimii ani și vorbim inclusiv în condițiile țării noastre de o prevalență a obezității la vârsta adultă de aproximativ 40%, iar la supraponderare și obezitate în populația adultă a României ponderea este de aproximativ 70%. [...]”

Suntem aici pentru a atrage atenția asupra riscurilor pe care obezitatea le aduce și pentru a fi alături în ideea instituirii unui program național care să prevadă combaterea și managementul adecvat al obezității atât la vârsta adultă, cât și în copilărie”, a transmis Cătălina Poiană.



Obezitatea amenință generațiile viitoare. Ce putem face pentru a o combate?

Problema excesului de greutate în rândul copiilor și adolescenților este tot mai des observată și în cabinetele medicilor de familie. Specialiștii spun că semnele pot fi identificate încă de la evaluările medicale de rutină.

„Este o problemă care, într-adevăr, începe să fie tot mai prezentă în rândul copiilor și adolescenților. Constatăm și noi acest lucru în cabinetele de medicină de familie, unde evaluăm periodic copiii sub aspectul stării de sănătate. Printre cele mai simple examinări clinice se numără măsurătorile precum înălțimea, greutatea, circumferința abdominală sau pliurile cutanate. Atunci când evaluăm aceste date pe curbele de creștere, observăm că unii copii se situează peste zona normalului pentru vârsta și înălțimea lor în ceea ce privește greutatea”, a explicat conf. univ. dr.



”

Alimentația și sedentarismul sunt recunoscute peste tot, nu numai la noi în țară, ci la nivel mondial, drept cauze ale obezității la copii. Nu este vorba doar despre cantitatea de alimente consumate, ci mai ales despre calitatea lor și despre modul în care sunt organizate mesele pe parcursul unei zile.

conf. univ. dr. Aida Puia, medic de familie

Aida Puia, medic de familie și cadru didactic la UMF Cluj-Napoca, pentru monitorulcj.ro.

Viață sănătoasă, în corp sănătos

Din cauza unui program haotic, copiii nu reușesc să ia masa mereu la timp, tind să mănânce grăbit și mai mult decât are nevoie corpul lor. De cele mai multe ori îi atrag alimentele nesănătoase, dar contează foarte mult cum îi obișnuiesc părinții. Acest lucru favorizează dezvoltarea obezității și a unui stil de viață nesănătos. Medicul pediatru Aida Puia menționează că este importantă monitorizarea meselor, calitatea și cantitatea alimentelor.

„În principal, alimentația și sedentarismul sunt recunoscute peste tot, nu numai la noi în țară, ci la nivel mondial, drept cauze ale obezității la copii. Nu este vorba doar despre cantitatea de alimente consumate, ci mai ales

despre calitatea lor și despre modul în care sunt organizate mesele pe parcursul unei zile.

Programul foarte încărcat al copiilor, cu școală, after-school și activități de tot felul, face ca uneori programul meselor să nu mai fie unul corespunzător. În plus, apar și gustările suplimentare, alese după preferințele copilului, care pot aduce un aport caloric mai mare decât necesarul”, a transmis aceasta.

Este evident că, **în ziua de astăzi, copiii nu mai practică atât de multe activități fizice. De cele mai multe ori aleg să petreacă foarte mult în fața calculatorului sau a telefonului, în loc să iasă afară și să se joace în aer liber.**

„Mișcarea liberă, joaca în curtea casei sau a blocului, activități care înainte ocupau o mare parte din timpul liber al copiilor, sunt astăzi mult mai reduse”, a mai spus doctorul.

Educația alimentară contează

Mediul în care cresc copiii și obiceiurile alimentare formate în familie influențează puternic dezvoltarea lor. Stabilirea unui program regulat de mese și promovarea alimentelor sănătoase pot ajuta la prevenirea obezității, iar produsele nesănătoase ar trebui oferite doar ocazional, înlocuite pe cât posibil cu alternative mai sănătoase.

„Vârsta la care trebuie să fim mai atenți este după 3-5 ani, când copilul începe să devină mai conștient și își exprimă mai ferm dorințele. Din diverse motive, se întâmplă ca părinții să cedeze și să ofere mai multe alimente copilului.

Cred că una dintre cele mai frecvente greșeli este îngrijorarea că un copil nu a mâncat suficient din ceea ce i-am oferit, iar atunci venim cu încă una sau două variante de mâncare. Astfel, aportul caloric ajunge să fie mai mare decât necesarul copilului”, a subliniat Aida Puia.

Vizita la medic previne obezitatea

Este importantă monitorizarea dezvoltării copilului, iar medicii încurajează părinții să meargă la cabinet pentru controale de rutină. Astfel poate fi depistat din timp dacă există posibilitatea instalării obezității, iar problema va fi mai ușor de tratat.

„Rugăm părinții să vină la examinările de bilanț, mai ales după vârstele de 3-5 ani. Dacă intervenim din timp, putem oferi soluții simple, iar la copii problema se poate corecta relativ ușor. Dacă însă ajungem la obezitate, lucrurile devin mai dificile. De cele mai multe ori, măsurile obișnuite, fără restricții extreme, pot avea rezultate foarte bune”, a concluzionat medicul Aida Puia.

**VALENTINA PRELIPCEAN,
ROXANA CIOBANU**



POSTUL INTERMITENT

mai puțin eficient decât se credea

Un studiu arată că metoda postului intermitent (fasting-ului) nu ar fi susținută de dovezi științifice.

Dovezile disponibile legate de postul intermitent „nu justifică entuziasmul” față de această dietă, afirmă experții, scrie monitorulcj.ro, care citează Agerpres.

Fasting-ul nu ar fi dovedit științific că ajută la slăbire

Există mai multe tehnici diferite de post intermitent.

Postul în zile alternative presupune un post de 24 de ore la fiecare două zile, iar această metodă a crescut în popularitate în ultimii ani.

O altă abordare presupune alimentarea doar în anumite intervale din zi, cum ar fi dieta 16:8, care presupune o perioadă de post de 16 ore urmată de o perioadă de opt ore când se poate mânca.

Postul 5:2 presupune cinci zile în care se mănâncă, urmate de două zile care includ perioade de post.

Organizația caritabilă Cochrane a analizat 22 de studii clinice referitoare la postul intermitent, la care au participat 1.995 de adulți din America de Nord, Europa, China, Australia și America de Sud.

Studiile au examinat multiple forme de post intermitent, printre care postul în zile alternative, postul periodic și alimentarea restricționată la anumite intervale.

Echipa internațională de cercetători, condusă de oameni de știință din Argentina, a comparat postul intermitent cu sfaturile tradiționale privind dieta.

Autorii au ajuns la concluzia că „postul intermitent ar avea drept efect o diferență mică sau nicio diferență în ceea ce privește pierderea în greutate, măsurată ca schimbare în comparație cu o greutate inițială”.

„Postul intermitent nu pare să aibă efect în cazul adulților supraponderali sau obezi care încearcă să piardă din greutate”, a spus Luis Garegnani, autorul principal al studiului, din cadrul centrului asociat Cochrane Universidad Hospital Italiano din Buenos Aires.

„Postul intermitent ar putea fi o opțiune rezonabilă pentru anumite persoane, dar dovezile curente nu justifică entuziasmul pe care îl vedem pe rețelele de socializare”

„Obezitatea este o afecțiune cronică. Studiile clinice pe termen scurt îngreunează deciziile pe termen lung pentru pacienți și medici.”

Eva Madrid, autor principal al studiului din cadrul Cochrane Evidence Synthesis Unit Iberoamerica, a adăugat: „Având în vedere dovezile disponibile în prezent, este dificil de făcut o recomandare generală”.

„Medicii trebuie să adopte o abordare individualizată atunci când fac recomandări unei persoane supraponderale în vederea pierderii în greutate.”



Hepiflor[®]

**Saccharomyces
Boulardii**

**GARDIANUL
MICROBIOTEI
SĂNĂTOASE**

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398

Terapia
a SUN PHARMA company



**SPECIALITĂȚI MEDICALE
ÎN CONTRACT CU CAS:**

- CARDIOLOGIE
- DERMATOLOGIE
- DIABET ZAHARAT ȘI
BOLI DE NUTRIȚIE
- ENDOCRINOLOGIE
- NEUROLOGIE
- NEUROLOGIE PEDIATRICĂ
- PSIHOTERAPIE
- OBSTETRICĂ-GINECOLOGIE
- ONCOLOGIE MEDICALĂ
- O.R.L.
- PNEUMOLOGIE

- PSIHIATRIE
- PSIHIATRIE PEDIATRICĂ
- REUMATOLOGIE
- INVESTIGAȚII RMN / CT

**SPECIALITĂȚI MEDICALE
CU PLATĂ:**

- ALERGOLOGIE-IMUNOLOGIE
- ATI
- CARDIOLOGIE
- CARDIOLOGIE PEDIATRICĂ
- CHIRURGIE GENERALĂ
- DERMATO-VENEROLOGIE
- DIABET ZAHARAT, NUTRIȚIE
ȘI BOLI METABOLICE



RADIOLOGIE ȘI IMAGISTICĂ MEDICALĂ DE TOP

În cadrul MONZA ARES Cardiomed

Expertiză integrată în diagnostic cardiac și patologii ginecologice complexe

Imagistica medicală este un pilon al practicii clinice moderne, cu rol determinant în diagnosticul corect și fundamentarea deciziilor terapeutice. Relevanța investigației este dată de adecvarea protocolului la indicația clinică, de acuratețea interpretării și de integrarea rezultatelor într-un parcurs medical coerent.

Cardiomed face parte din MONZA ARES, cea mai mare rețea națională privată specializată în cardiologie, construită în jurul unui ecosistem dedicat inimii – de la

prevenție și diagnostic la tratament intervențional și chirurgie cardiovasculară. În Cluj-Napoca, din aceeași rețea face parte și Spitalul MONZA ARES, cel mai mare spital privat de cardiologie intervențională din Ardeal, asigurând continuitatea dintre evaluarea imagistică și tratamentul intervențional. Această colaborare multidisciplinară se reflectă direct în activitatea de radiologie și imagistică medicală.

Diagnostic cardiac avansat – CT și RMN cardiac

CT-ul cardiac oferă o evaluare non-invasivă a arterelor coronare, fiind mai ușor de

tolerat decât coronarografia. Permite identificarea precoce a modificărilor aterosclerotice, inclusiv la pacienți tineri sau cu simptomatologie atipică, și sprijină orientarea rapidă a conduitei terapeutice.

Pe lângă analiza coronarelor, CT-ul are un rol important în planificarea procedurilor cardiace, intervenționale sau chirurgicale, prin aprecierea detaliată a structurilor anatomice. Permite identificarea anomaliilor congenitale, evaluarea valvulopatiilor și a complicațiilor structurale, oferind informații esențiale pentru stabilirea strategiei terapeutice.

RMN-ul cardiac furnizează date detaliate despre morfologia și funcția cardiacă, precum și despre caracteristicile tisulare ale miocardului. Este esențial în evaluarea viabilității în infarct, în cardiomiopatii și miocardite, dar și în suspiciunea unor afecțiuni infiltrative, genetice sau miocardice rare. Contribuie la planificarea intervențiilor și la individualizarea tratamentului.

„Imagistica cardiacă nu înseamnă doar confirmarea unui diagnostic, ci integrarea informației în context clinic, în strânsă colaborare cu cardiologul și chirurgul cardiovascular. Calitatea interpretării este esențială pentru alegerea corectă a strategiei terapeutice”, subliniază Dr. Luminița Cocârlă, medic primar radiolog, cu competență în CT și RMN.

Endometrioza - evaluare imagistică orientată terapeutic

Endometrioza este o patologie frecvent întâlnită în ultimii ani, în special la femeile tinere, cu impact major asupra fertilității și calității vieții. RMN-ul pelvin cu protocol dedicat reprezintă una dintre cele mai utile metode imagistice pentru diagnosticarea, identificarea și stadializarea bolii, permițând evaluarea extensiei și caracterului leziunilor.

Examinarea este non-invazivă, necesită o pregătire minimă în prealabil și include instilare de gel endorectal și endovaginal pentru delimitarea cât mai precisă a focarelor endometriozice. Prin această abordare pot fi apreciate raporturile anatomice, eventualele infiltrații profunde și aderențele, informații



dr. Luminița Cocârlă - medic primar radiolog

esențiale pentru decizia terapeutică și pentru evaluarea evoluției bolii în timp.

Comunicarea eficientă între pacientă, tehnicianul RM și medicul radiolog este esențială atât pentru confortul și siguranța pacientei, cât și pentru obținerea unor imagini de înaltă calitate și a unui diagnostic cât mai exact.

Capacitate medicală integrată

Serviciul de Radiologie și Imagistică Medicală funcționează în colaborare strânsă cu cardiologia, cardiologia intervențională și chirurgia cardiovasculară. Activitatea centrului este susținută de peste 130 de medici primari și specialiști, facilitând corelarea evaluării imagistice cu expertiza clinică și intervențională.

Serviciile sunt disponibile și pentru pacienții asigurați prin CAS, cu rezultate furnizate electronic în 3-5 zile lucrătoare.

Super-puteri pentru fiecare copil!



ARONIA
CHARLOTTENBURG

ARONINO

Susține eliminarea paraziților intestinali,
îmbunătățește digestia și reduce balonarea,
contribuind în același timp la menținerea
echilibrului florei intestinale și la un confort
abdominal optim.

Apără juniorii de paraziți intestinali
și burtici supărate



0371 546 742



www.aronia-charlottenburg.ro



Supliment alimentar. Citiți informațiile de pe ambalaj înainte de utilizare.



3 mil. € pentru ambulatoriul Spitalului de Boli Infecțioase

Ambulatoriul Spitalului de Boli Infecțioase Cluj, cel mai mare din țară, dotat cu aparatură nouă

Spitalul Clinic de Boli Infecțioase Cluj are cea mai mare și mai complexă unitate ambulatorie din România, care a fost recent dotată cu echipamente medicale în valoare de aproximativ 3 milioane de euro.

Peste 1.200 de pacienți pe zi

Ambulatoriul Integrat al Spitalului Clinic de Boli Infecțioase dispune de nu mai puțin de 24 de specialități medicale clinice pentru adulți și 10 specialități clinice pentru copii, susținute de cinci laboratoare medicale și oferă servicii medicale de calitate pentru cca 1.250 de pacienți pe zi.

Prin intermediul proiectului au fost achiziționate 25 de echipamente medicale, printre care:

- ▶ un computer tomograf
- ▶ un tomograf în coerență optică cu masă de acționare electrică
- ▶ un mamograf 3D cu tomosinteză
- ▶ un sistem de videodermatoscopie digitală cu scanare corporală
- ▶ un sistem urodinamic cu modul MEG
- ▶ ecografe

- ▶ un laser pentru urologie
- ▶ un sistem pentru colorare imunohistochimică
- ▶ tonometre și electrocautere

Valoarea totală a proiectului european derulat de Consiliul Județean Cluj și cofinanțat în cadrul Programului Sănătate a fost de 15.037.276,01 lei, cu TVA inclus.

Spitalul de Boli Infecțioase Cluj are cel mai mare ambulatoriu din România

„Ne bucurăm că am dus la bun sfârșit această investiție de o importanță majoră atât pentru unitatea sanitară aflată în subordinea forului administrativ județean, cât și pentru numeroșii pacienți care se adresează celei mai mari și mai complexe unități ambulatorii din țară – Ambulatoriul Integrat al Spitalului Clinic de Boli Infecțioase. Dotările medicale de ultimă generație sunt indispensabile pentru creșterea calității serviciilor furnizate, facilitând examinarea, diagnosticarea și tratarea în cele mai bune condiții a pacienților”, a precizat președintele CJ Cluj, Alin Tișe, citat într-un comunicat al forului județean.

CHIRURGI ONCOLOGI DE ELITĂ DIN ROMÂNIA

Medici care au schimbat destinele a mii de pacienți

Chirurgia oncologică se numără printre cele mai complexe și solicitante specialități ale medicinei, deoarece presupune tratamentul chirurgical al cancerului și o colaborare permanentă cu alte domenii, precum oncologia medicală, radioterapia sau imagistica.

În România activează numeroși specialiști de prestigiu care au contribuit semnifica-

tiv la dezvoltarea acestui domeniu, atât prin activitatea clinică desfășurată, cât și prin cercetare și prin implicarea în formarea noilor generații de medici.

Stabilirea unui clasament strict este dificilă, însă, ținând cont de recunoașterea profesională, de rolurile academice și de contribuțiile aduse la evoluția chirurgiei oncologice, sanatare.info.ro menționează câteva nume de referință.

Reprezentanți ai chirurgiei oncologice din Cluj-Napoca



Prof. dr. Alexandru Irimie

Unul dintre numele importante ale chirurgiei oncologice din Transilvania, prof. dr. Alexandru Irimie este profesor universitar și medic în cadrul Institutului Oncologic „Prof. Dr. Ion Chiricuță” din Cluj-Napoca. Activitatea sa profesională se concentrează pe chirurgia oncologică a tiroidei, sânnului și a tractului digestiv. De-a lungul carierei, a ocupat și funcții importante în conducerea Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”.

Prof. dr. Patriciu-Andrei Achimaș-Cadariu

Specialist în ginecologie oncologică și chirurgie oncologică, prof. dr. Patriciu-Andrei Achimaș-Cadariu este profesor universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca. A contribuit semnificativ la dezvoltarea oncologiei ginecologice în România și a avut un rol important și în domeniul politicilor de sănătate publică, ocupând în trecut funcția de ministru al sănătății.

Prof. dr. Nadim Al-Hajjar

Profesor universitar la UMF Cluj, prof. dr. Nadim Al-Hajjar este recunoscut pentru activitatea sa în domeniul chirurgiei digestive și oncologice. De-a lungul carierei, s-a remarcat nu doar prin activitatea clinică, ci și prin implicarea constantă în formarea noilor generații de medici. Totodată, a susținut introducerea și dezvoltarea tehnicilor chirurgicale moderne și a contribuit la înființarea centrului de transplant hepatic din Cluj.

Alte nume importante ale chirurgiei oncologice din România

Prof. dr. Viorel Scripcariu - Iași

Prof. dr. Viorel Scripcariu este considerat unul dintre cei mai respectați chirurghi oncologi din România. Profesor universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „Grigore T. Popa” din Iași și fost șef al Clinicii I Chirurgie Oncologică din cadrul Institutului Regional de Oncologie Iași, acesta are o activitate remarcabilă în tratamentul chirurgical al cancerelor digestive.

În prezent ocupă funcția de rector al universității medicale ieșene și este recunoscut ca un important formator al noilor generații de chirurghi oncologi.



Prof. dr. Victor Dan Eugen Strâmbu - București

Profesor universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, prof. dr. Victor Dan Eugen Strâmbu este un chirurg cu o vastă experiență, implicat atât în activitatea clinică, cât și în formarea specialiștilor în chirurgie oncologică. De-a lungul carierei sale, a contribuit la dezvoltarea practicilor moderne în domeniu, îmbinând activitatea medicală cu cea didactică și de cercetare. Contribuțiile sale academice și profesionale îl situează printre personalitățile importante ale chirurgiei românești.



Prof. dr. Cristian Copotoiu - Târgu Mureș

Prof. dr. Cristian Copotoiu este unul dintre reprezentanții de marcă ai chirurgiei oncologice din România, activând în cadrul Universității de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie „George Emil Palade” din Târgu Mureș. Specializat în chirurgia oncologică digestivă și hepatică, acesta este implicat în realizarea unor intervenții chirurgicale complexe și în dezvoltarea tehnicilor moderne de tratament pentru cancerul gastrointestinal.



Prof. dr. Alexandru Blițdaru - București

Profesor universitar la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” și medic în cadrul Institutului Oncologic „Prof. Dr. Alexandru Trestioreanu” din București, prof. dr. Alexandru Blițdaru este unul dintre cei mai cunoscuți specialiști români în chirurgia cancerului de sân.

Activitatea sa se remarcă prin promovarea tehnicilor moderne de chirurgie oncologică și oncoplăstică, precum și prin implicarea constantă în activitatea academică.



Chirurgia oncologică românească se bazează pe experiența unor medici cu pregătire solidă și pe tradiția unor școli universitare puternice din marile centre medicale ale țării, precum Cluj-Napoca, București, Iași și Târgu Mureș. Activitatea acestor specialiști contribuie la dezvoltarea tratamentului modern al cancerului și la formarea noilor generații de chirurghi oncologi.

(articol realizat de sanatateinfo.ro)

MEDICII DIN CLUJ CER SOLUȚII PENTRU

Peste 2.000 de pacienți așteaptă un rinichi

Numărul transplanturilor renale realizate de medicii Institutului Clinic de Urologie și Transplant Renal Cluj a crescut constant în ultimii ani. În același timp, peste 2.000 de pacienți se regăsesc pe lista activă de așteptare. Regândirea modalității de finanțare a transplantului, provocările legate de prelevare de la donatorii decedați și necesitatea unor eforturi coordonate la nivel regional și național sunt câteva dintre soluțiile propuse de specialiștii clujeni.

Cum a evoluat activitatea de transplant renal în ultimii ani?

După cum explică pentru **monitorulcj.ro** dr. Iacob Gheorghită, purtătorul de cuvânt al ICUTR Cluj, activitatea de transplant depinde de o serie de factori, precum:

- ▶ numărul de grefe disponibile
- ▶ infrastructura spitalicească,
- ▶ capacitatea personalului medical de a răspunde solicitărilor legate de transplant,

- ▶ organizarea la nivel național a acestei activități/finanțarea activității.

„Dintre toți acești factori, existența grefei pentru transplant are cel mai mare impact asupra activității. Din păcate, evenimente cu impact mediatic negativ sau restricții severe cum a fost situația pandemiei, au contribuit la reducerea drastică a numărului de transplanturi efectuate”, a explicat dr. Iacob Gheorghită.

Cel mai mare număr de transplanturi efectuate – 167, a fost în 2013, dar în acel an aproape întreaga activitate a institutului a fost axată pe transplant, în detrimentul activității de urologie.

„Ținta pe care o avem este de 100 - 120 transplanturi pe an. Acest target este proporționat în raport cu infrastructura de spital existentă. Aici vine una din marile probleme ale ICUTR Cluj: infrastructura adecvată”, a explicat dr. Iacob Gheorghită.

Asigurarea unui spațiu adecvat pentru desfășurarea activității de transplant ar permite creșterea numărului de transplanturi la 200 pe an.



A DUBLA NUMĂRUL TRANSPLANTURILOR

Transplanturi renale efectuate în perioada 2020 - 2025

- ▶ 2020 - 68 de transplanturi de rinichi
- ▶ 2021 - 58
- ▶ 2022 - 95
- ▶ 2023 - 91
- ▶ 2024 - 73
- ▶ 2025 - 93

Cele mai multe transplanturi au fost efectuate de la donatori decedați - 76 de transplanturi și 17 transplanturi de la donatori vii.

Peste 2.000 de pacienți pe lista de așteptare

Potrivit datelor oficiale consultate de **monitorulcj.ro**, anul trecut 2.335 de pacienți se regăseau pe lista de așteptare.

„Situația este dramatică pentru cei care așteaptă un transplant renal. Lista de așteptare este de peste 2.000 de pacienți, în condițiile în care anual sunt peste 200 pacienți nou intrați pe listă și anual câteva zeci de pacienți decedază așteptând. Găsirea de soluții pentru a crește numărul de transplanturi renale la 150 - 200 pe an nu doar că devine prioritară, dar este și fezabilă.

Provocări în realizarea transplantului pediatric

În 2025 au fost realizate 10 transplanturi pediatrice în cadrul centrului dedicat de la Cluj.

„Copii cu insuficiență renală sunt ființe plătând, trupuri mici în care, adesea, trebuie să potrivești rinichii unor adulți. Trebuie să conectezi arterele și venele rinichilor de adult la arterele și venele de calibru mic, astfel încât la final această grefă să își găsească locul în trupurile lor afectate de boala renală. Este o responsabilitate uriașă”, spune dr. Iacob Gheorghită.

Prin colaborarea cu Spitalul de Pediatrie II Cluj-Napoca, medicii de la Institutul de Transplant Renal Cluj asigură aceste tipuri de transplant, fiind vorba de singurul centru de transplant din România care continuă să efectueze transplanturi renale pediatrice.

OLEG GHILAS



Prelevarea de la donatorii decedați

Prelevarea de la donatorii decedați, prin consimțământul dat de aparținători reprezintă o etapă delicată și dificilă în cadrul procesului de transplantare de rinichi:

„Identificarea donatorului cu moarte cerebrală impune aplicarea unei proceduri complexe și riguroase, conform legii”, potrivit sursei citate.

Rezultatul pozitiv, prin care doi pacienți cu insuficiență renală cronică vor putea avea o șansă la o viață aproape normală, reprezintă finalul acestor eforturi conjugate.

„Interacționarea cu aparținătorii pacientului decedat este o situație delicată: aparținătorii sunt deja într-o traumă psihică din cauza morții persoanei iubite și totuși vor trebui să decidă dacă sunt de acord cu donarea. Nu este deloc simplu, iar personalul medical autorizat să comunice cu ei are o sarcină dificilă”, arată purtătorul de cuvânt al Institutului Clinic de Urologie și Transplant Renal Cluj, dr. Iacob Gheorghită.

Astfel, dacă se obține acordul, urmează o luptă contracronometru pentru analize de compatibilitate complexe și laborioase în vederea identificării primitorilor cei mai potriviți imunologic.



Ablația laser transperineală ecoghidată a prostatei (L-TAP)

O abordare modernă minim invazivă în tratamentul hiperplaziei benigne de prostată

În ultimele decenii, urologia a cunoscut o evoluție semnificativă datorită progresului tehnologic și dezvoltării tehnicilor minim invazive. Printre metodele moderne care au schimbat modul de abordare a patologiilor prostatei se numără ablația laser transperineală a prostatei (L-TAP).

Odată cu înaintarea în vârstă, mulți bărbați dezvoltă afecțiuni prostatice, cea mai frecventă fiind hiperplazia benignă de prostată (HBP), cunoscută și sub numele de adenom de prostată.

În fazele inițiale ale bolii, tratamentul este medicamentos, dar medicația nu oprește evoluția patologiei, care uneori poate progresa spre complicații grave. În același timp, produsele administrate pot avea efecte secundare neplăcute pentru pacient (ejaculare retrogradă, disfuncție erectilă, amețeli, astenie etc.) sau nu reușesc ameliorarea simptomatologiei.

Atunci când apar complicații ale bolii, când medicația e ineficientă sau când pacien-

tul nu tolerează efectele adverse ale acesteia, este indicat tratamentul chirurgical.

Operația standard este reprezentată de rezecția transuretrală a prostatei (TUR-P). Ea necesită internarea timp de câteva zile a pacientului, se realizează în anestezie rahidiană și implică pătrunderea pe uretră cu instrumente metalice specifice până la nivelul prostatei. Postoperator, majoritatea pacienților vor prezenta ejaculare retrogradă, iar cu frecvențe mai mici, e posibil să apară stricțiuni de uretră, disfuncția erectilă sau incontinența urinară.

L-TAP aduce o abordare terapeutică total diferită, centrată pe confortul pacienților, precizie și conservarea funcțiilor fiziologice. Intervenția se realizează în anestezie locală transperineală, iar uretra pacientului nu este traumatizată de instrumente metalice, rigide.

Sub ghidaj ecografic, medicul introduce fibre laser foarte subțiri direct în zona țintă a prostatei, unde energia termică produce necroza controlată a țesutului hipertrofiat.

Softul aparatului permite vizualizarea exactă a limitelor zonei de ablație, astfel încât riscul lezării structurilor anatomice importante este practic nul. Ulterior, organismul resoarbe treptat țesutul necrozat, ceea ce duce la lărgirea uretrei prostatice, reducerea volumului prostatei și ameliorarea simptomelor urinare.

Intervenția nu necesită internare, pacienții pleacă acasă în aceeași zi, iar recuperarea este rapidă.

Comparativ cu TUR-P, L-TAP prezintă un risc mai scăzut de sângerare, infecții și incontinență urinară. De asemenea, probabilitatea apariției ejaculării retrograde sau a disfuncției erectile este redusă, aspect extrem de important pentru calitatea vieții pacienților activi sexual.

L-TAP permite tratamentul cu succes inclusiv în cazul prostatelor foarte voluminoase, de peste 100 cm³, prin ablații secvențiale craniocaudale.

Din punct de vedere al siguranței, studiile clinice arată o rată redusă a complicațiilor majore. Comparativ cu intervențiile chirurgicale clasice, necesarul de recuperare este con-



siderabil redus. Pe statistica existentă, riscul recidivei HBP și necesitatea unei noi intervenții, se suprapun peste cele ale procedurii standard, TUR-P.

În clinica Endoplus din Cluj-Napoca, sub coordonarea Prof Dr Coman Ioan și în echipă cu Dr Nicu Bogdan, am efectuat până acum peste 70 de intervenții L-TAP, cu zero reintervenții și zero complicații semnificative, pentru HBP cu volume prostatice între 35-140 cm³.

DR. CRISTIAN NECIU

L-TAP reprezintă o inovație semnificativă în urologie, îmbinând eficiența terapeutică, siguranța și confortul pacientului, constituind o alternativă modernă pentru tratamentul HBP.



NOU!

**Reduceri substanțiale la cele mai vândute produse!
Doar la comenzile telefonice.**



NATURA MED
BUCOVINA

· PRIETENUL SĂNĂTĂȚII TALE ·



MAGAZIN ON-LINE

remedii naturiste, suplimente alimentare, cafea terapeutică

www.natura-med-bucovina.ro

tel. 0740 635 694

**NATURA MED
BUCOVINA**



**Te simți
epuizată, dar
analizele sunt bune?**

**Descoperă
SERINE+**

Secret pentru claritate mentală
ghechrișny emeglonel

Medicină Reepensix adărtzntel



**NATURA MED
BUCOVINA**

**Vrei să susții sănătatea
și vitalitatea celulelor stem?**



www.sarmis.natur-med-bucovina.ro

☎ 0740 635 694 | Sună acum!

NOU!

*Reduceri substanțiale la cele mai vândute produse!
Doar la comenzile telefonice.*

NONI TAHITI BIO este un produs pasteurizat ce contribuie la o bună funcționare a întregului organism.



NONI TAHITI cu **TURMERIC**

INGREDIENTE / porție 30 ml:

NONI (Morinda Citrifolia) Bio, obținut din culturi ecologice - 92%; sirop de Struguri - 7%; turmeric (Curcuma longa) - rădăcină - 180 mg; Astragalus membranaceus - rădăcină - 100 mg; piper negru (Piperum nigrum) - 1mg



NONI TAHITI cu **ALOE**

INGREDIENTE / porție 30 ml:

NONI (Morinda Citrifolia) Bio, obținut din culturi ecologice - 82%; Aloe vera (Aloe vera barbadensis) - gel cu pulpă - 10%; sirop de struguri - 7%; Inulină (Cichorium intybus) - extract - 50 mg; cărbune vegetal activat (Carbo ligni) - 50 mg



NONI TAHITI cu **VITAL COMPLEX**

INGREDIENTE / porție 30 ml:

NONI (Morinda Citrifolia) Bio, obținut din culturi ecologice - 92%; sirop de struguri - 7%; ceai verde (Camellia sinensis) - extract cu 40% polifenoli - 100mg; Pau D'Arco (Handroanthus impertiginosus) - 50mg; cuișoare (Eugenia caryophyllata) - 10mg; mesteacăn (Betula alba) - frunze - 10mg; măslin (Olea europaea) - frunze - extract 4:1 - 10mg, shiitake (Lentinula edodes) - 10mg; sămburi de caise (Prunus armeniaca) cu 98% amygdalin - 5mg; peliniță (Artemisia absinthium) - 5mg,

Acces mai rapid la prevenție

Vaccinul anti-HPV, disponibil și în farmacii

Programul de vaccinare în farmacii intră într-o nouă etapă. Pe lângă administrarea vaccinului antigripal, și vaccinul anti-HPV va putea fi realizat în farmacii. Astfel, Ministerul Sănătății pregătește simplificarea accesului la vaccin pentru prevenția bolilor transmisibile și a cancerului de col uterin.

În ianuarie 2026, președintele Nicușor Dan promulga legea de adoptare a unei ordonanțe a Guvernului pentru a asigura continuitatea accesului la vaccinarea anti-HPV, care este gratuită pentru fetele și băieții cu vârsta cuprinsă între 11 și 26 de ani, și la servicii medicale gratuite periodice de testare pentru cancerul de col uterin.

Vaccinarea antigripală în farmacii este deja reglementată prin ordin de ministru, iar Ministerul Sănătății pregătește acum extinderea acestui model și pentru vaccinul anti-HPV.

Campania de vaccinare continuă în farmacii și se extinde și pentru vaccinul anti-HPV

Demersul are menirea de a facilita accesul la vaccinare și de a contribui la stoparea răspândirii bolilor transmisibile, în contextul în care, sub impactul dezinformării, tema vaccinării reprezintă în continuare o provocare pentru România.

Extinderea vaccinării în farmacii reprezintă o strategie folosită cu succes în alte state europene, metodă ce reduce barierele logistice și facilitează accesul rapid la vaccinuri esențiale. Ordinul care va permite administrarea vaccinului anti-HPV în farmacii urmează să fie semnat în luna martie, potrivit anunțului făcut de ministrul Sănătății.

„O altă măsură care se va extinde este vaccinarea în farmacii. Pentru vaccinul antigripal

este deja semnat ordinul de ministru. Ținând cont că se întâmplă și în alte state europene, vrem să extindem la HPV în viitorul apropiat. Demersurile sunt începute. Eu cred că undeva în luna martie voi semna și ordinul de ministru prin care vaccinul pentru HPV va fi realizat și în farmacii”, a declarat Alexandru Rogobete.

De la 1 octombrie 2025, vaccinul anti-HPV a devenit gratuit pentru tinerii cu vârsta de până la 26 de ani, fiind decontat de Casa Națională de Asigurări de Sănătate (CNAS). Astfel, fetele și băieții cu vârsta între 11 – 26 de ani pot obține vaccinul anti-HPV în farmacie, pe baza unei rețete de la medicul de familie. Proiectul esențial pentru sănătatea publică a fost inițiat de deputatul clujean Ovidiu Cîmpean (PNL Cluj).

Un pas simplu în prevenția cancerului de col uterin și prevenția bolilor transmisibile

Aproximativ 1,5 milioane de persoane devin eligibile pentru vaccinarea gratuită anti-HPV în urma extinderii proiectului pentru tinerii cu vârste între 19 și 26 de ani. Deși pentru fetele și băieții cu vârste de până la 26 de ani vaccinul anti-HPV este gratuit, mai puțin de un sfert s-au vaccinat.

Extinderea vaccinării anti-HPV în farmacii poate reprezenta un pas decisiv în privința imunizării și a reducerii ratei mortalității prin cancer de col uterin. După cum au semnalat reprezentanții ministerului de profil, demersul trebuie să meargă în paralel cu eforturile de conștientizare și de combatere a dezinformării.

România are cea mai ridicată rată de mortalitate prematură prin cancer de col uterin din Europa. Cancerul de col uterin este cel mai frecvent tip de cancer ginecologic diagnosticat



Ce spun tinerii despre vaccinarea anti-HPV

Potrivit unui sondaj realizat în rândul studenților de Federația Tinerilor din Cluj (FTC) și comunitatea HPV Free City, publicat în toamna anului trecut, tinerii români susțin vaccinarea anti-HPV, însă în continuare persistă anumite lacune în informațiile pe care le au despre transmiterea virusului.

Astfel, 97% dintre tineri au auzit de infecția cu HPV, iar peste 95% știu că este un virus care poate infecta atât femei, cât și bărbați și că vaccinul nu este destinat exclusiv fetelor.

În același timp, 28% dintre participanți nu știu că infecția cu HPV este cea mai răspândită infecție cu transmitere sexuală, deși 7 din 10 recunosc că majoritatea persoanelor infectate nu prezintă simptome vizibile și că vaccinarea este cea mai eficientă înainte de debutul vieții sexuale.

Potrivit sondajului, : 9 din 10 tineri știu că vaccinarea anti-HPV este gratuită pentru fete și băieți cu vârste între 11 și 26 de ani.

Cercetarea a fost derulată printr-un chestionar online, prin care Federația Tinerilor din Cluj (FTC) și comunitatea HPV Free City au urmărit analiza gradului de informare, a atitudinilor și a comportamentelor privind infecția cu HPV și vaccinarea anti-HPV.

în România și al treilea cel mai comun tip de cancer în rândul femeilor din România, însă al doilea cel mai frecvent în segmentul 15-44 ani.

La nivelul Uniunii Europene, România înregistrează cea mai mare incidență și cea mai mare rată a mortalității. Incidența este de 2,5 ori mai mare decât media UE, iar rata mortalității de peste 4 ori mai mare. În fiecare an, aproape 3.400 de femei din România primesc diagnosticul de cancer de col uterin și 1805 femei își pierd viața din cauza acestei maladii.

Infecțiile HPV

HPV reprezintă o familie de virusuri foarte comună, cu peste 200 de tulpini identificate. Dintre acestea, aproximativ 40 de tipuri infectează zona genitală și sunt transmise prin contact sexual, inclusiv contact piele-pe-piele.

Infecția apare prin:

- ▶ Contact sexual direct (vaginal, anal, oral)
- ▶ Contact piele-pe-piele în zona genitală
- ▶ Transmitere de la mamă la nou-născut (rar)

Majoritatea infecțiilor HPV sunt asimptomatice și tranzitorii – sistemul imunitar le elimină în 1-2 ani. Însă anumite tulpini cu risc înalt (16, 18, 31, 33, 45, 52, 58) pot persista și pot duce la modificări celulare precanceroase, iar în timp, la cancer.

OLEG GHILAS



Vaccinarea în România, la un minim istoric

Scăderea îngrijorătoare a ratelor de vaccinare din România expune populația la îmbolnăviri severe, complicații și decese cauzate de boli prevenibile prin vaccinare, precum rujeola, tusea convulsivă, pneumonia și gripa, atrage atenția Forumul Român Pro-Vaccinare.

Conform datelor Institutului Național de Sănătate Publică, acoperirea vaccinală este de 55% la 12 luni pentru vaccinurile din Planul Național de Vaccinare (Hepatita B, DTPa, VPI, Hib), 47,4% pentru ROR, 54% pentru vaccinul pneumococic, 6,1% pentru gripă la nivelul populației generale.

„Aceste procente reflectă că aproape jumătate dintre copiii eligibili nu sunt protejați prin vaccinare împotriva unor boli care pot avea o evoluție severă.

Inclusiv vaccinarea împotriva HPV, care previne cancere evitabile, rămâne subutilizată, lăsând generații întregi expuse unor riscuri grave pe termen lung”, afirmă reprezentanții Forumului Român Pro-Vaccinare.

Creșterea „dramatică” a cazurilor de rujeolă

Potrivit sursei citate, creșterea „dramatică” a cazurilor de rujeolă reprezintă un pericol major pentru sănătatea publică. Astfel, între ianuarie 2023 și decembrie 2025 au fost confirmate 35.736 cazuri de rujeolă și 30 de adulți și copii au murit.

„Vaccinarea rămâne una dintre cele mai sigure modalități prin care fiecare dintre noi își

poate proteja propria sănătate și sănătatea celor dragi”, a declarat Victoria Aramă, președinta Societății Române de Strategii de Vaccinare și Promovare a Sănătății.

Crește incidența cazurilor de tuse convulsivă

Un alt semnal major de alarmă îl reprezintă evoluția tusei convulsive. Incidența acestei boli a crescut în 2024 de 62 de ori față de 2025 au fost raportate 519 cazuri de tuse convulsivă și două decese, ambele la sugari nevaccinați.

Vaccinarea, insuficient utilizată pe fondul dezinformării

Reprezentanții Forumului Român Pro-Vaccinare amintesc că țara noastră dispune de vaccinuri gratuite pentru copii prin Programul Național de Vaccinare și compensate integral sau parțial pentru persoanele cu boli cronice, grupele la risc și vârstnici, însă, în ciuda acestui acces, vaccinarea rămâne insuficient utilizată, pe fondul dezinformării și al scăderii încrederii în beneficiile prevenției.

„Acoperirea vaccinală atât de scăzută este inacceptabilă. A atins un nivel chiar mai mic decât în anii în care aveam probleme cu aprovizionarea. **Astăzi avem vaccinuri**, sunt compensate, **dar nu le facem**. Nu suntem suficient de conștienți de pericolele reale la care ne expunem”, a spus Gindrovel Dumitra, vicepreședintele Societății Naționale de Medicina Familiei.

OLEG GHILAS



Spitalul de cardiologie MONZA ARES din Cluj-Napoca este cel mai mare spital privat de cardiologie intervențională din Ardeal și face parte din grupul MONZA ARES, primul ecosistem privat dedicat sănătății inimii din România.

Desfășurat pe o suprafață de 2.500 de metri pătrați, organizată pe 3 niveluri, spitalul dispune în prezent de 2 săli de angiografie, unde poate fi realizată întreaga gamă de servicii cardiologice destinate tratării bolilor coronariene, afecțiunilor structurale cardiace, precum și patologiilor vasculare neurologice și periferice. Unitatea include, de asemenea, 12 paturi pentru spitalizare și 6 cabinete medicale dedicate consultațiilor clinice.

SERVICII DECONTATE CAS:

- CONSULTAȚII CARDIOLOGIE
- SPITALIZARE DE ZI
- SPITALIZARE CONTINUĂ*

SERVICII PRIVATE CARDIOLOGIE:

- CARDIOLOGIE CLINICĂ
- CARDIOLOGIE INTERVENȚIONALĂ
- ARITMOLOGIE
- ELECTROFIZIOLOGIE
- RADIOLOGIE INTERVENȚIONALĂ

ALTE SPECIALITĂȚI:

- NEUROLOGIE
- UROLOGIE
- GINECOLOGIE

*decontare parțială cu bilet de trimitere de la medicul de familie

ECHIPĂ MULTIDISCIPLINARĂ ȘI SOLUȚII AVANSATE

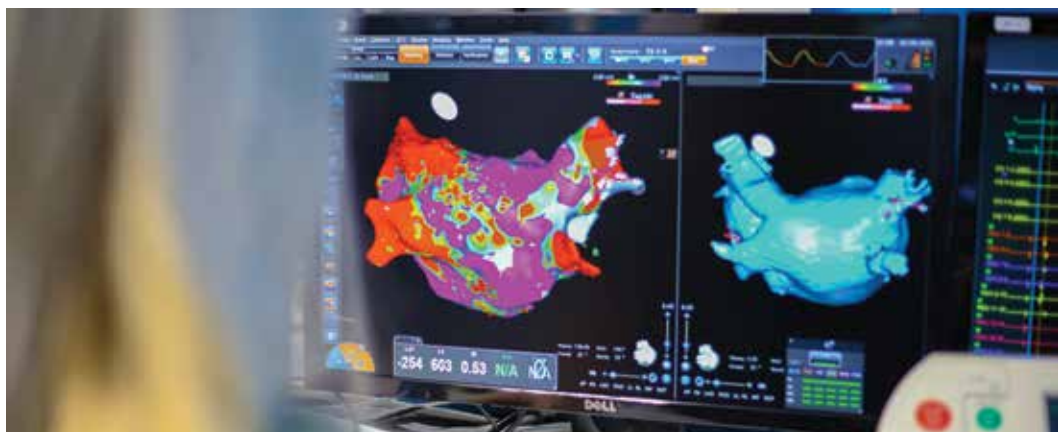
pentru patologia cardiovasculară cu grad ridicat de dificultate, la Spitalul Monza Ares Cluj-Napoca

Gestionarea pacienților cu patologie cardiovasculară avansată presupune mai mult decât expertiză individuală. Necesită coordonare reală între specialități, experiență în proceduri cu grad ridicat de dificultate și capacitatea de a integra soluțiile intervenționale, chirurgicale și aritmologice într-un plan terapeutic coerent, adaptat fiecărui profil de risc. La Spitalul MONZA ARES Cluj-Napoca, acest model este susținut de o echipă multidisciplinară – Heart Team – capabilă să gestioneze pacienți cu boală cardiovasculară multisite, comorbidități multiple și antecedente intervenționale sau chirurgicale.

Activitatea centrului este coordonată de **dr. Ștefan Moț**, medic primar cardiolog intervenționist, cu expertiză în tratamentul bolii coronariene extinse, al patologiei aortice și al bolii arteriale periferice severe. Portofoliul intervențional include proceduri EVAR pentru anevrism de aortă abdominală infrarenal, implantare de stent-graft-uri pentru excluderea anevrismelor, angioplastii peri-



ferice în leziuni intens calcificate – inclusiv cu tehnologie de litotritie intravasculară – precum și intervenții structurale realizate prin tehnici endovasculare microinvazive. Mai mult, prin apartenența la grupul Monza Ares, în cadrul Spitalului Monza Ares Cluj Napoca sunt evaluați preoperator pacienții cu stenoză aortică severă cu indicație de înlocuire transcater a valvei aortice, prin procedura TAVI, care se realizează la Spitalul Monza din București.





dr. Ștefan Moț, medic primar cardiolog/
cardiologie intervențională

Cazuistica recentă reflectă nivelul de dificultate abordat curent: anevrisme aortice în progresie, cu indicație urgentă de excludere endovasculară; ischemie critică de membru inferior la pacienți cu antecedente de triplu bypass aorto-coronarian și boală arterială multisite; leziuni periferice sever calcificate, la care revascularizarea microinvazivă a permis restabilirea rapidă a fluxului și reducerea timpului de spitalizare.

„Profilul pacientului cardiovascular s-a schimbat semnificativ în ultimii ani. Vedem tot

mai frecvent situații cu intervenții anterioare, risc operator crescut și comorbidități multiple. Abordarea multidisciplinară și accesul la tehnici endovasculare avansate ne permit să personalizăm strategia terapeutică și să reducem impactul procedural, chiar și în contexte cu grad înalt de risc”, subliniază dr. **Ștefan Moț**.

Strategia terapeutică este stabilită individualizat, pe baza evaluării anatomiei vasculare, a funcției cardiace și a profilului global de risc, cu integrarea istoricului intervențional și a statusului hemodinamic în estimarea prognosticului pe termen lung.

Componenta chirurgicală este consolidată prin colaborarea cu **dr. Theodor Cebotaru și dr. Călin Popa**, care consultă periodic la Cluj-Napoca, facilitând evaluarea integrată a cazurilor cu indicație mixtă și stabilirea momentului optim pentru intervenție.

În sfera aritmologiei, expertiza este susținută de dr. Horia Roșianu, primul medic din România care a implantat stimulatorul cardiac leadless Micra. Procedurile de electrofiziologie sunt realizate de o echipă puternică, formată din medici cu supraspecializare în spitale din străinătate și experiență în tratamentul aritmiilor supraventriculare și ventriculare. Dintre aceștia, îi amintim pe dr. Marius Andronache, dr. Radu Roșu, dr. Mihai Puiu, dr. Gelu Simu și dr. Gabriel Cismaru.

Integrarea cardiologiei intervenționale, a chirurgiei cardiovasculare, a aritmologiei și electrofiziologiei într-un parcurs terapeutic unitar permite gestionarea controlată a acestor situații și oferă pacienților soluții moderne, microinvazive, sigure și eficiente.



MONZA ARES este cea mai mare rețea națională privată specializată în cardiologie, oferind soluții terapeutice de cardiologie microinvazivă prin chirurgie cardiovasculară și cardiologie intervențională.

PACIENȚII ROMÂNII PRIMESC UN NOU DREPT:

A doua opinie medicală, decontată de stat!

Pacienții vor avea dreptul la o a doua opinie medicală, serviciu care va fi decontat de stat.

Deputatul clujean Ovidiu Cîmpean a susținut și a votat modificarea Legii drepturilor pacientului, prin care este stabilit clar dreptul la a doua opinie medicală decontată de sistemul public.

Cîmpean: „Românii dau mulți bani pentru a doua opinie medicală, această lege rezolvă problema.”

„Am inițiat acest proiect de lege alături de colegul meu, deputatul UDMR Dr. Vass Levente, pentru că, în fața unui diagnostic grav sau a unei intervenții chirurgicale majore, orice pacient se simte vulnerabil. În prezent, mulți români caută o a doua opinie pe cont propriu, suportând costuri mari sau pierzându-se într-un labirint birocratic. Modificarea legii drepturilor pacientului aduce sistemul medical mai aproape de standarde europene și mai aproape de nevoile cetățenilor”, a punctat Ovidiu Cîmpean.

O lege care protejează pacienții

Potrivit deputatului clujean, a doua opinie medicală nu va mai fi un privilegiu al celor care își permit clinici private, ci un drept decontat de sistemul de asigurări de sănătate.

„Reducem riscul erorilor de diagnostic, evităm intervențiile chirurgicale inutile și economisim resurse pe termen lung. Țări precum Germania și Marea Britanie folosesc de ani buni acest mecanism ca instrument de control al calității; este o plasă de siguranță profesională. Nu e vorba de neîncredere, ci de liniște, de a ști că ai luat decizia corectă pentru tine sau pentru cineva drag, într-un moment în care presiunea e mare”, a mai spus Ovidiu Cîmpean.



Reducem riscul erorilor de diagnostic, evităm intervențiile chirurgicale inutile și economisim resurse pe termen lung. Este o plasă de siguranță profesională. Nu e vorba de neîncredere, ci de liniște, de a ști că ai luat decizia corectă pentru tine sau pentru cineva drag, într-un moment în care presiunea e mare.

**Ovidiu Cîmpean,
deputat PNL Cluj**

„România are nevoie de un sistem medical mai uman, mai sigur și mai corect. Astăzi am făcut un pas concret în această direcție”

SERGIU TĂMAȘ

Dormi dus cu

DORMYDUS

Ce bine e să dormi bine!

Disponibil și sub
formă de SPRAY

DORMYDUS

Comprimate triplu stratificate

Supliment alimentar
Combinatie naturală pentru un
somn odihnitor de lungă durată



5 min Acționează rapid

in 45 min Somn de calitate

8 ore Efect pe termen lung

Melatonină
Vitamina B6
Extracți din plante

24 comprimate
triplu stratificate

DORMYDUS SPRAY

Aromă de
mentă



Induce în mod natural somnul
• Acționează rapid
• Administrare sublinguală
20 ml e

FORMULĂ COMPLEXĂ

Melatonină & Valeriană

Vitamina B6

Extracți din plante

Acestea sunt suplimente alimentare. Conțin melatonină și extracte din plante.
Citiți cu atenție prospectele și informațiile de pe ambalaj. A nu se lăsa la îndemâna copiilor.

Terapia
a SILEN PHARMASA company

Implantul dentar, investiția care îți poate schimba viața

Stomatologia modernă este definită astăzi de tehnologie, precizie și abordări minime invazive. La Platinum Dental Center, aceste principii sunt integrate în practica zilnică, oferind pacienților tratamente predictibile și confortabile.

Dr. Kiss-Lőrincz Géza vorbește despre evoluția implantologiei și rolul digitalizării în stomatologia contemporană.

- Care sunt cele mai frecvente întrebări ale pacienților când vin prima dată la dentist?

- Dr. Kiss-Lőrincz Géza: De cele mai multe ori, pacienții care ajung pentru prima dată la clinica Platinum au multe întrebări și chiar emoții. Una dintre cele mai frecvente întrebări este: „O să doară”? În realitate, majoritatea tratamentelor se realizează fără durere. Avem la dispoziție mai multe tipuri de anestezice locale și folosim aparat de anestezie computerizată, care elimină durerea și senzația de presiune a injecției. Costul și durata tratamentului sunt, de asemenea, subiecte importante. Mulți pacienți întreabă dacă tratamentul poate fi realizat în mai multe etape și ce soluții de finanțare există. Aceste întrebări se discută cu fiecare pacient în parte.

- Ce sfat ați oferi unei persoane care evită dentistul de ani de zile?

- În primul rând, le-aș spune că nu sunt singuri, noi înțelegem această frică. Mulți evită vizita la dentist ani la rând, fie din cauza unor experiențe neplăcute din trecut, fie din teamă de durere sau de vești mai puțin bune. Cel mai important lucru este să faci primul pas și să se programeze la o consultație. O primă vizită nu înseamnă neapărat tratament imediat, decât în cazul unei urgențe. Un alt lucru pe care îl spun adesea pacienților este că amânarea nu face decât să complice lucrurile. Problemele dentare, în general, nu dispar de la sine – ele evoluează și, cu cât se amână mai mult, cu atât tratamentele sunt mai complexe și mai costisitoare.

O infecție la dinte, de exemplu, poate cauza scăderea auzului, endocardită, sinuzită, probleme neurologice, chiar și sepsis.

- Ce temeri au pacienții atunci când aud de implanturi dentare?

- Implantul dentar se realizează cu anestezie locală, iar majoritatea pacienților spun că disconfortul este mai mic decât s-ar fi așteptat. Mulți pacienți întreabă și cât de sigur este implantul sau dacă există riscul ca acesta să nu fie acceptat de organism. Este important de știut că implanturile dentare au o rată de succes foarte mare și trebuie privite ca o investiție importantă în sănătatea pacientului pe termen lung, chiar pe durata întregii vieți.

- Cine este candidatul ideal pentru un implant dentar și cine nu?

- Implantul dentar este cea mai bună soluție pentru înlocuirea dinților lipsă și majoritatea pacienților pot să primească un implant dentar, însă există și excepții.

Este important ca pacientul să aibă o stare generală de sănătate bună și o igienă orală foarte bună. De asemenea, implantul trebuie să fie susținut de un os suficient de sănătos din punct de vedere cantitativ și calitativ, însă în unele situații există proceduri suplimentare, cum ar fi adiția de os, care pot face posibil tratamentul.

Există și situații în care implantul dentar trebuie amânat. De exemplu, pacienții cu afecțiuni generale, cum ar fi diabetul sever, osteoporoza sau anumite boli sistemice, pot avea nevoie de o evaluare medicală suplimentară. De asemenea, fumatul în exces, consumul substanțelor psihoactive, igiena orală deficitară sau infecțiile gingivale netratate pot reduce șansele de succes ale implantului.

- Cât durează, în mod realist, întregul proces de implant dentar?

- Întregul proces durează între 4 și 6 luni pentru pacienții care nu necesită adiție osoasă. După consultație și stabilirea planului de tratament,



urmează intervenția chirurgicală, care durează aproximativ între 30 și 60 de minute pentru un implant și se realizează sub anestezie locală. Urmează perioada de osteointegrare, adică procesul prin care implantul se fixează în os. Această etapă este esențială pentru stabilitatea pe termen lung și durează, în general, între 3 și 6 luni, în funcție de organismul pacientului și de zona în care a fost plasat implantul.

- Ce tehnologii moderne folosiți pentru a crește precizia intervenției?

-La clinica Platinum Dental Center folosim tehnologii de ultimă generație. De exemplu, noi oferim și varianta inovatoare de inserare a implantului cu ghidul chirurgical digital. Aceasta aduce beneficii importante precum: reducerea disconfortului postoperator, recuperare rapidă, scăderea sângerării sau precizie mare la inserare. În completare, scanner-ul facial ne ajută să integrăm trăsăturile faciale ale pacientului, astfel încât rezultatul final să fie cât mai natural și armonios.

Utilizăm investigația imagistică 3D - computer tomograful - asistată de inteligență artificială, care ne oferă o imagine detaliată a structurilor osoase și ne ajută în diagnosticare și planificare. În procedurile de augmentare folosim grefa PRF, preparată din sângele pacientului, 100% biocompatibilă, care accelerează procesul de vindecare și regenerare.

În chirurgia dentară utilizăm piezotomul, care funcționează pe bază de ultrasunete și permite tăierea osului cu o precizie foarte mare, protejând în același timp țesuturile moi din jur. De asemenea, folosim laserul stomatologic în tratamentele gingivale și cele minim invazive; microscopul dentar, care este standardul de aur în endodonție și în tratamentele esteti-

ce de mare precizie, precum fațetele dentare. Pentru siguranța pacientului am implementat un protocol de monitorizare a funcțiilor vitale în timpul anumitor intervenții, în special la pacienții cu boli cronice.

- Ce diferențiază clinica dumneavoastră de alte clinici stomatologice din Cluj?

- Cred că diferența reală este în modul în care combinăm tehnologia modernă, experiența medicală și atenția acordată pacientului. Folosim tehnologii digitale avansate, lucrăm cu aparate inovatoare și, în ultima vreme, integrăm tot mai mult inteligența artificială.

Și nu în ultimul rând, nu facem compromisuri când este vorba de calitate: alegem materiale și implanturi de la producători renumiți și apreciați pe plan internațional și lucrăm cu cele mai bune laboratoare de tehnică dentară.

Cum vedeți evoluția stomatologiei în următorii 10 ani?

- În primul rând, inteligența artificială se integrează deja în tehnologia digitală și imagistică, iar acest lucru va crește predictibilitatea și precizia tratamentelor. Chirurgia ghidată și implantologia digitală sunt intervențiile la care am văzut inovații semnificative. Este important de menționat că se fac cercetări cu medicamente menite să crească dinți noi în locul celor pierduți, dar mai este cale lungă până la folosirea acestora în cabinetele dentare.

Mi-aș dori să se pună mai mult accent pe prevenție și educație și, din fericire, văd că generațiile mai tinere manifestă o responsabilitate ridicată față de sănătatea lor. Nimeni nu va mai trebui să vină la dentist cu frică, pentru că tehnologiile care reduc durerea, anxietatea și durata tratamentelor vor deveni standard.

ANCA BUZOIANU, RECTORUL UMF Cluj:

„În medicină, competența validează, nu genul”

Prof. dr. Anca Buzoianu, rectorul Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca, vorbește despre parcursul unei cariere în medicină, despre leadershipul academic și despre ce înseamnă să îți construiești drumul profesional într-un mediu competitiv.

- Ce înseamnă să fii femeie într-un mediu foarte profesional?

– Pentru mine a fost ceva firesc, am trăit întotdeauna în medii competitive, de la facultate, când ne luptam toți pentru note bune, apoi, după rezidențiat, să îmi găsesc un loc de muncă aproape de familie, iar de când am intrat prin concurs în Facultatea de Medicină, să îmi fac datoria și să îmi merit locul. A fost o competiție continuă și m-am bătut să fac față, deși nu a fost întotdeauna ușor. **Am considerat că în medicină și în mediul academic, competența este cea care validează, nu genul.** Medicina este o profesie pe care și femeile o pot face foarte bine, chiar dacă este foarte grea și uneori, dură. Cred că femeile aduc un plus de sensibilitate, empatie și au o capacitate mai bună de comunicare, lucru important pentru pacienți. Important este să îți cunoști valoarea și să nu simți nevoia să demonstrezi mai mult decât este necesar, ci să îți alegi acea specialitate care îți se potrivește și te împlinește sufletește.

- Ce a însemnat pentru dumneavoastră să fiți decan al Facultății de Medicină și apoi rector al UMF „Iuliu Hațieganu”?

– Pentru mine, să fiu aleasă decanul Facultății de Medicină și apoi rectorul Universității, a fost cea mai mare onoare a vieții mele. Este o responsabilitate și o misiune care mă motivează permanent. Ca prima femeie rector a unei universități medicale din România, simt presiunea performanței, îmi doresc să fim și să rămânem cei mai buni, să fim pionieri și să deschidem drumuri noi în educație și medicină.

Nu am privit niciodată aceste funcții ca pe o reușită personală, ci ca pe o misiune. A fost important pentru mine să demonstrez că leadershipul în mediul academic înseamnă viziune, curaj, dialog și construcție pe termen lung. Sub conducerea mea și a echipei mele, UMF „Iuliu Hațieganu” a devenit cea mai internațională universitate din România și din zona noastră europeană, cu peste 3.500 de studenți internaționali, am dezvoltat programe noi de studiu, o extensie națională și una internațională și am demarat proiecte majore de infrastructură. Toate acestea nu sunt rezultatul unui singur om, ci al unei echipe care a crezut în aceeași direcție.

- Ce vă face fericită și ce este cel mai important pentru dumneavoastră?

– Cea mai importantă pentru mine este familia. Ea îmi dă stabilitate, sens, bucurie și energie de a merge mai departe. Apoi vin profesia, colegii, studenții – repere care fac parte din parcursul meu, atât profesional, cât și uman. Cred că succesul nu înseamnă doar performanță, ci și capacitatea de a rămâne tu însăși, fără să îți pierzi modestia și bunul simț, un om prezent și atent la nevoile celor din jur. Mă face fericită și să văd că munca noastră are impact real. Când un student își găsește drumul, când un tânăr medic reușește, când un proiect academic ambițios devine realitate, sunt fericită și simt că efortul merită. Mă face fericită muzica, o carte bună și tot ce e frumos, de la natură și până la un film bun.

- Care sunt perspectivele de viitor pentru Universitatea pe care o conduceți?

– Viitorul Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” din Cluj-Napoca înseamnă consolidarea poziției sale ca universitate europeană de referință. Continuăm investițiile în infrastructură – noua clădire din campus care va integra Centrul de Simulare, Centrul



de Chirurgie Experimentală și noua bibliotecă universitară – dar și în modernizarea patrimoniului istoric, precum clădirea Anatomia.

Ne dorim să dezvoltăm în continuare cercetarea interdisciplinară, medicina de vârf și parteneriatele internaționale. Extensiile universitare, programele noi de studii precum Medicina militară și deschiderea către spațiul european prin alianța universităților europene NeurotechEU arată clar direcția noastră. Parteneriatul cu viitorul Spital Regional de Urgență este foarte important pentru universitate, iar preluarea Spitalului CFR și transformarea lui într-un spital universitar de referință este un obiectiv major, pe care îmi doresc să îl finalizez în mandatul meu.

Ne dorim cu toții ca universitatea să își continue drumul ascendent și să își respecte tradiția și prestigiul.

- Cum e să fii rector femeie într-o lume a rectorilor bărbați?

- Într-adevăr, în general în lume rectorii sunt bărbați. Cu toate astea, am norocul să am o foarte bună abilitate de comunicare, așa încât am reușit să mă înțeleg bine cu colegii rectori, iar cu rectorii universităților medicale să fim și prieteni, aceștia fiind foarte gentili cu mine. Trebuie să remarc faptul că la reuniunile rectorilor, deși sunt femeie, reprezint UMF Cluj,

iar universitatea noastră este o forță în învățământul românesc. Acest lucru se simte în respectul pe care ți-l arată ceilalți, chiar dacă ești femeie, fără funcții politice și administrative. Mă bucură asta, cred că oricine reprezintă universitatea noastră, femeie sau bărbat, trebuie să fie respectat pentru rezultatele noastre.

- Cum credeți că se construiește o carieră de succes?

- Deși par poate șabloane, sunt câteva lucruri care îți cresc șansele de succes. În primul rând trebuie să știi ce dorești să faci, să îți cântărești șansele de reușită și să ai așteptări realiste.

Apoi trebuie să muncești mult și să fii disciplinat, acesta sunt condiții esențiale ale succesului. Cred că trebuie să știi și să comunici bine, să fii un bun coleg și să construiești relații armonioase în echipa în care lucrezi. Să reușești de unul singur este mult mai greu.

Trebuie să știi să renunți la unele lucruri, care îți fac poate plăcere, la mult timp liber sau, uneori, la clipe fericite cu familia. E foarte greu să le poți face bine pe toate și, mai ales ca femeie, ai nevoie de ajutor, în special din partea familiei.

Nu în ultimul rând, cred că e foarte important să ai noroc, să recunoști oportunitățile și să nu le lași să treacă pe lângă tine.

SERGIU TĂMAȘ



ARONIA
CHARLOTTENBURG

50 de miliarde de bacterii benefice.

Pentru un
echilibru real.

Mentține flora intestinală sănătoasă, contribuie la o digestie ușoară și susține imunitatea. Fiecare capsulă conține 20 de tulpini probiotice, îmbogățite cu extract concentrat de Aronia și inulină, care stimulează dezvoltarea bacteriilor benefice.



0371 546 742 

www.aronia-charlottenburg.ro 

Supliment alimentar. Citiți informațiile de pe ambalaj înainte de utilizare.



Centrul de dializă și Cabinet de Nefrologie Nefromed Dialysis' Centers Cluj-Napoca

Cu grijă, alături de tine

- Echipă medicală experimentată
- Dializă la cele mai înalte standarde de calitate
- Consultații de nefrologie gratuite (cu bilet de trimitere) și cu plată
- Ecografie renală
- Îngrijirea fistulei
- Servicii de catering și transport pentru pacienți
- Dializă de vacanță
- Materiale educaționale/
Aplicația MyCompanion

Str. Ana Aslan nr. 40, Parter, Cluj-Napoca,
Romania, CP 400528
Telefon: +40 364 116 801 și +40 372 713 316
E-mail: office.clujnapoca@freseniusmedicalcare.com
www.nephrocare.ro

NephroCare

Tehnologie avansată pentru testarea auzului

Spitalul Clinic Județean de Urgență Cluj-Napoca a achiziționat, cu sprijinul Asociației Femeilor de Afaceri Cluj, un sistem modern de explorare audiologică Eclipse ABR / ASSR / ABRIS, un echipament de înaltă performanță care aduce beneficii majore atât pacienților adulți, cât și copiilor, în valoare de 28.000 euro.

Sistemul Eclipse ABR / ASSR / ABRIS detectează pierderea de auz încă din primele zile de viață, testează obiectiv funcția auditivă, fără a fi necesară cooperarea pacientului, permite investigații rapide și extrem de precise la sugari, copii, dar și la pacienți adulți cu dificultăți de comunicare, dizabilități, stare generală alterată sau suspiciuni de hipoacuzie neurosenzorială și oferă informații esențiale pentru stabilirea conduitei terapeutice sau protetice (aparatură auditivă, implant cohlear).

Evaluare auditivă completă pentru copii

- ▶ Depistarea precoce a hipoacuziei
- ▶ permite inițierea tratamentului înainte de vârsta de 6 luni, esențial pentru dezvoltarea normală a limbajului.
- ▶ asigură timp de testare redus, un avantaj major la nou-născuți și copii mici.
- ▶ oferă rezultate obiective, sigure și reproductibile, independente de răspunsul subiectiv al copilului.

Pentru pacienții adulți, sistemul Eclipse este deosebit de util în

- ▶ diagnosticarea precisă a hipoacuziei neurosenzoriale, de transmisie sau mixte;
- ▶ evaluarea pacienților care nu pot coopera la audiometria tonală clasică;
- ▶ stabilirea pragurilor auditive reale, necesare adaptării corecte a protezelor auditive;
- ▶ evaluarea pacienților cu afecțiuni neurologice sau suspiciuni de afectare retrocochleară;



- ▶ monitorizarea funcției auditive în context pre și postoperator.

Sistemul este alcătuit dintr-o singură unitate hardware, controlată prin PC, la care se pot adăuga module software.

- ▶ **Modulul ABR** (Potențiale Evocate Auditiv de Trunchi Cerebral) determină cu mare precizie pragul auditiv și este utilizat atât în screening-ul neonatal, cât și în diagnosticul audiologic complex la adulți. Tehnologia CE-Chirp® reduce timpul de testare cu până la 50% și crește amplitudinea răspunsului, oferă rezultate mai clare și mai rapide.
- ▶ **Modulul ASSR** (Auditory Steady State Response) permite estimarea pragurilor auditive pe frecvențe specifice, fiind extrem de util la pacienții cu hipoacuzii severe sau profunde. Este ideal pentru stabilirea indicației de protezare auditivă sau implant cohlear.
- ▶ **Modulul ABRIS** permite screening auditiv automat, rapid și fiabil, care este potrivit atât pentru nou-născuți, cât și pentru pacienți adulți.

Testările, cu bilet de trimitere și programare la SCJU

Toți pacienții pot beneficia de aceste investigații. Testările se realizează pe baza biletului de trimitere, iar investigațiile sunt disponibile cu programare, în cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență Cluj-Napoca.

SERGIU TĂMAȘ



RemediumFarm

Dedicați sănătății tale —

din 1992



Comandă online pe www.remediumfarm.ro



Livrare la domiciliu sau în locker



Ridicare **GRATUITĂ** din farmaciile din Cluj



Trimiți rețeta online și ridici medicamentele

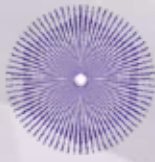
Intră acum pe www.remediumfarm.ro



Remedium Farm

37 de farmacii în Cluj-Napoca și împrejurimi





Amethyst

RADIOTERAPIE / ONCOLOGIE

AMETHYST face parte din cea mai mare rețea de centre oncologice din Europa

Servicii decontate CNAS

Furnizăm servicii clinice personalizate și oferim tratamente integrale pentru persoanele cu diagnostic oncologic, folosind tehnologii de ultimă generație

- Radioterapie IMRT-VMAT și radioterapie stereotactică;
- Tratamente de chimioterapie, imunoterapie și hormonoterapie;
- Imagistică medicală de tip RMN&CT (disponibilă tuturor pacienților indiferent de tipul afecțiunii);
- Nutriție și consiliere psihologică;
- Comisie multidisciplinară

CONTACT:

☎ Telefon: 021.9368

🏠 Adresă: Str. Răzoare, nr.486G, Florești, Jud. Cluj

NOU

**DIGESTIE
CU PROBLEME?**

NOUTĂȚI DE LA

KEBENE®



MAI MULT DECÂT UN ANTIACID

FORMULĂ MODERNĂ CU TRIPLU EFECT

- ▶ Facilitează eliminarea gazelor
- ▶ Reduce refluxul gastroesofagian și dispepsia
- ▶ Calmează arsurile și durerile gastrice

SINERGIE ENZIMATICĂ

PENTRU O DIGESTIE EFICIENTĂ

- ▶ Ameliorează balonarea
- ▶ Ușurează crampele
- ▶ Susține digestia

Kebene Enzy și Kebene Antiacid sunt dispozitive medicale. Citiți cu atenție prospectele.

SC Terapia SA | a SUN PHARMA company
Str. Fabricii nr. 124, Cluj-Napoca 400 632, România
J12/2038/2004, CUI RO15357398
RO-KBN-02/2025-11

Terapia
a SUN PHARMA company

SOMNUL NU ESTE UN LUX, ci o necesitate fundamentală pentru sănătate și bunăstare

Într-o lume care glorifică productivitatea și nopțile pierdute în fața ecranelor, somnul rămâne adesea primul sacrificat. Ziua Mondială a Somnului readuce în prim-plan o realitate simplă, dar adesea ignorată: o viață sănătoasă începe cu un somn sănătos.

Pe 13 martie, comunități din peste 70 de țări au marcat Ziua Mondială a Somnului, o inițiativă globală coordonată de World Sleep Society.

„Somnul nu este un lux. Este o necesitate biologică. Ziua Mondială a Somnului este o oportunitate de a transforma știința somnului în acțiune, încurajând comunitățile să prioritizeze somnul ca pe un pilon fundamen-

tal al sănătății”, a declarat Lourdes DelRosso, co-președinte al World Sleep Society.

„Somnul acoperă aproximativ o treime din viața noastră, așa că asta vorbește de la sine despre importanța somnului, inclusiv despre faptul că avem o zi mondială dedicată somnului”, menționează pentru **monitorulej.ro** Daniel David, profesor de psihologie clinică și psihoterapie la UBB Cluj-Napoca.

Importanța somnului

Dr. Bogdan Voinescu spune despre somn că are un rol esențial în adaptarea organismului la mediul înconjurător, oferind o perioadă regulată de inactivitate care permite refacerea și funcționarea optimă a corpului.

De asemenea, somnul contribuie la refacerea fizică și la menținerea echilibrului metabolic, iar perturbarea lui poate afecta metabolismul glucidelor și funcția sistemului imunitar. Un somn suficient ajută la menținerea vigilenței, a capacității de luare a deciziilor și a unei stări emoționale echilibrate.

Studiile arată că privarea prelungită de somn poate avea consecințe grave asupra sănătății, iar la oameni atât somnul insuficient (sub 5 ore), cât și cel excesiv (peste 9 ore) sunt asociate cu un risc mai mare de probleme de sănătate, precum depresia sau bolile cardiovasculare.



Efectele somnului sau a lipsei lui

Conform somnolog.ro, un somn odihnitor contribuie la îmbunătățirea memoriei și a capacității de învățare, ajută la eliminarea toxinelor din creier și susține sănătatea sistemului nervos. De asemenea, stimulează imunitatea, favorizează refacerea celulară și crește nivelul de energie necesar activităților zilnice.

Lipsa somnului sau un somn de slabă calitate poate avea consecințe serioase asupra sănătății. Studiile arată că somnul deficitar este asociat cu un risc crescut de obezitate, diabet și boli cardiovasculare. Poate duce la scăderea imunității, la vulnerabilitate mai mare în fața infecțiilor și la apariția tulburărilor cognitive. Reflexele încetinite și somnolența accentuată cresc riscul accidentelor rutiere, efectele fiind comparabile cu cele ale intoxicației cu alcool.

„Somnolența diurnă este unul dintre principalele simptome ale unui somn necorespunzător și se poate manifesta prin adormire la volan, scăderea capacității de concentrare și dificultăți de memorie. Pot apărea și simptome mai puțin evidente, precum impotență sexuală, depresie, irascibilitate sau creștere în greutate”, declară pentru **monitorulcj.ro** Lucia Dobrican, medic specialist pneumolog.

Factori care influențează somnul de calitate

Specialiștii subliniază că sănătatea somnului este un concept multidimensional. Nu este vorba doar despre numărul de ore dormite, ci despre mai mulți factori care influențează calitatea odihnei. Printre aceștia se numără durata somnului în decursul a 24 de ore, eficiența acestuia, ora la care o persoană merge la culcare, regularitatea programului de somn, nivelul de vigilență din timpul zilei și gradul de satisfacție față de odihna nocturnă.

„Somnul adecvat depinde de caracteristici psihobiologice ale fiecărei persoane, dar și de mediul în care are loc. Mulți oamenii nu au probleme legate de somn, dar atunci când apar trebuie controlați acești factori, atunci când este cazul inclusiv cu ajutorul specialiștilor în domeniu”, spune Daniel David.

Pentru a îmbunătăți calitatea somnului este recomandată adoptarea unor obiceiuri simple, dar eficiente. În primul rând, este importantă optimizarea mediului de somn. Reducerea expunerii la lumină, în special la lumina ecranelor înainte de culcare, menținerea unei temperaturi confortabile în dormitor și utilizarea zgomotului alb pentru a diminua sunetele perturbatoare pot contribui la un somn mai odihnitor.

Somnul și respirația

Somnul influențează direct modul în care respirăm. În timpul odihnei, frecvența și amplitudinea respirației scad, deoarece organismul are un consum mai redus de energie. Chiar și așa, respirația rămâne suficient de eficientă pentru a asigura oxigenarea corespunzătoare a țesuturilor.

„O respirație corectă duce la o oxigenare adecvată a creierului, a inimii și a tuturor țesuturilor. Dacă respirația nu se produce în mod adecvat sau apar pauze respiratorii, pot apărea simptome atât nocturne, cât și diurne, cu scăderea calității vieții și uneori chiar consecințe medicale importante”, spune Lucia Dobrican.

Obiceiuri sănătoase, somn odihnitor

De asemenea, stabilirea unui program regulat de somn este esențială. Culcatul și trezitul la aceleași ore în fiecare zi ajută organismul să își regleze ritmul biologic. Specialiștii recomandă ca adulții să doarmă cel puțin șapte ore pe noapte pentru a beneficia de efectele pozitive ale somnului.

ROXANA CIOBANU



PIAȚA COSMETICELOR

Avon domină piața, Yves Rocher rămâne pe minus

Începutul lunii martie, marcat de 1 și 8 Martie, a adus un vârf sezonier pentru piața cosmeticelor, parfumurilor și produselor de îngrijire, frecvent alese drept cadouri.

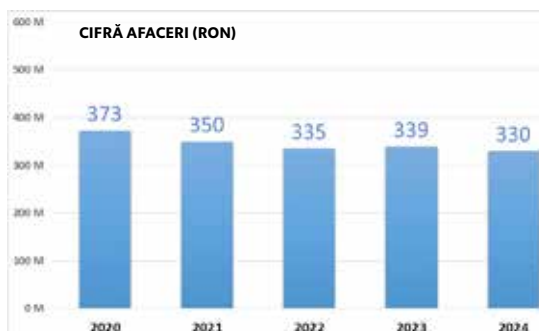
În acest context, datele disponibile pe platforma de analiză financiară RisCo.ro arată cum se poziționează principalii jucători din zona vânzării directe, Avon, Oriflame, Yves Rocher și Farmasi, din perspectiva cifrei de afaceri, profitului și a eficienței operaționale.



AVON COSMETICS

1 AVON COSMETICS (ROMANIA) SRL a înregistrat la ultima raportare o cifră de afaceri de 330 milioane lei și un profit net de 12 milioane lei. Compania a raportat 181 angajați, cu vânzări per angajat de 1,8 milioane lei și un profit per angajat de 66.000 lei. Acționariatul Avon este format din AVON NETHER-

LANDS HOLDINGS BV, având cota întregă a capitalului social și originea în Olanda. **Portofoliul Avon** conține produse ale propriului brand, precum: machiaje, parfumuri, produse pentru îngrijirea tenului și îngrijire personală, parfumuri, cadouri pentru ocazii, produse pentru casă, dar și produse pentru bărbați.



Sursa: Platforma de analiză financiară RisCo.ro

CU VÂNZARE DIRECTĂ

COSMETICS ORIFLAME ROMANIA SRL

2 COSMETICS ORIFLAME ROMANIA SRL a raportat o cifră de afaceri de 132 milioane lei și un profit net de 2,8 milioane lei. Oriflame a funcționat cu 34 angajați, cu vânzări per angajat de 3,9 milioane lei și profit per angajat de 82.000 lei. Oriflame este deținută de ORI-

FLAME HOLDINGS BV, cu originea în Olanda. **Portofoliul Oriflame** conține produse sub același nume, precum: machiaje, parfumuri, produse pentru corp, îngrijirea părului și a tenului, accesorii, produse pentru bărbați și de nutriție.

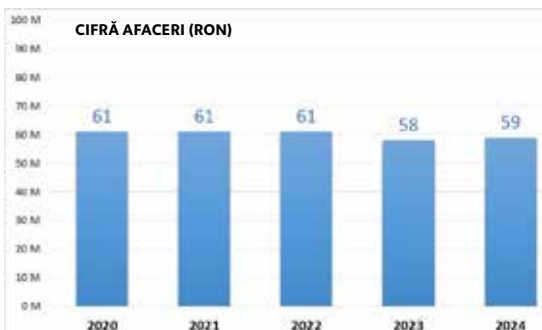


Sursa: Platforma de analiză financiară RisCo.ro

YVES ROCHER ROMANIA SRL

3 YVES ROCHER ROMANIA SRL a avut o cifră de afaceri de 59 milioane lei și o pierdere de 1,2 milioane lei, de la o pierdere de 2,3 milioane raportată anterior. Compania a înregistrat 139 angajați, cu vânzări per angajat de 422.000 lei. YVES ROCHER ROMANIA SRL

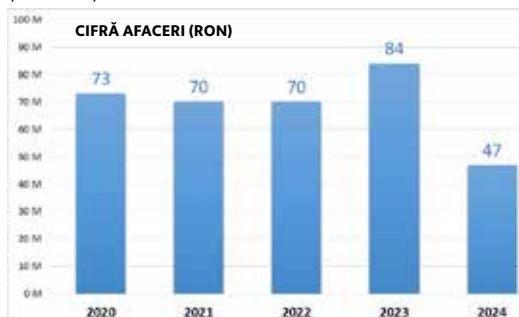
este deținută de în totalitate de YVES ROCHER INTERNATIONAL SARL, cu originea în Franța. **Portofoliul de produse** Yves Rocher conține produse sub brandul propriu, precum produse pentru ten, îngrijirea părului, machiaje, parfumuri, cadouri și produse pentru corp și baie.



Sursa: Platforma de analiză financiară RisCo.ro

FARMASI COSMETICS

4 FARMASI COSMETICS RO S.R.L., deschisă în 2019, a raportat o cifră de afaceri de 47 milioane lei și un profit net de 800.000 lei, de la un profit de 2,1 milioane lei raportat anterior. Compania a funcționat cu 23 de angajați, în scădere de la 39 înregistrați anterior, având vânzări per angajat de 2 milioane lei și un profit per angajat de 35.000 lei. Acționariatul FARMASI COSMETICS RO S.R.L. este format din Tuna Sinan, în procent de 100%, cu originea în Turcia. **Portofoliul Farmasi** conține produse pentru îngrijirea pielii, a corpului și a părului, machiaje, produse de nutriție și pentru bărbați, dar și colecții de sezon.



Sursa: Platforma de analiză financiară RisCo.ro

Avon conduce clasamentul, cu 330 milioane lei cifră de afaceri, peste dublul nivelului raportat de Oriflame (132 milioane lei) și de peste cinci ori peste Yves Rocher (59 milioane lei) și Farmasi (47 milioane lei).

La profit net, Avon rămâne pe primul loc, cu 12 milioane lei, urmat la distanță de Oriflame, cu 2,8 milioane lei, și Farmasi, cu 800.000 lei, în timp ce Yves Rocher a raportat o pierdere de 1,2 milioane lei.



YOUR OPTIK SHOP

Optică medicală în centrul Clujului

Afacere locală de familie

YOUR OPTIK SHOP

Optică medicală în centrul Clujului

Afacere locală de familie

CONSULTAȚIE
GRATUITĂ

20%
REDUCERE
PENSIONARI
& STUDENȚI

OCHELARI
DE LA **145 LEI**

(RAMĂ + LENTILE)

Piața Ștefan cel Mare nr. 14
(VIZAVI DE FLORĂRIA MAGNOLIA - TEATRU / OPERĂ)

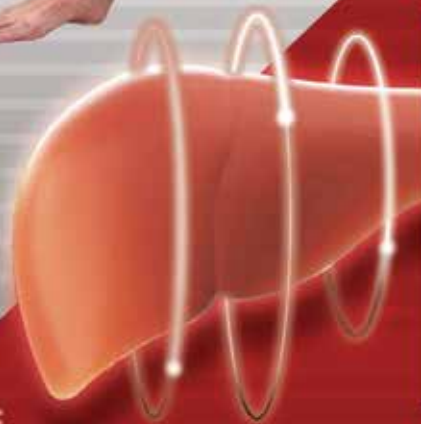
0773 916 995

Luni-Vineri 9-17

Vârsta reală a ficatului tău se vede prin ceea ce faci

FORTIFIKAT Forte conține o concentrație mare de **COLINĂ** care contribuie la

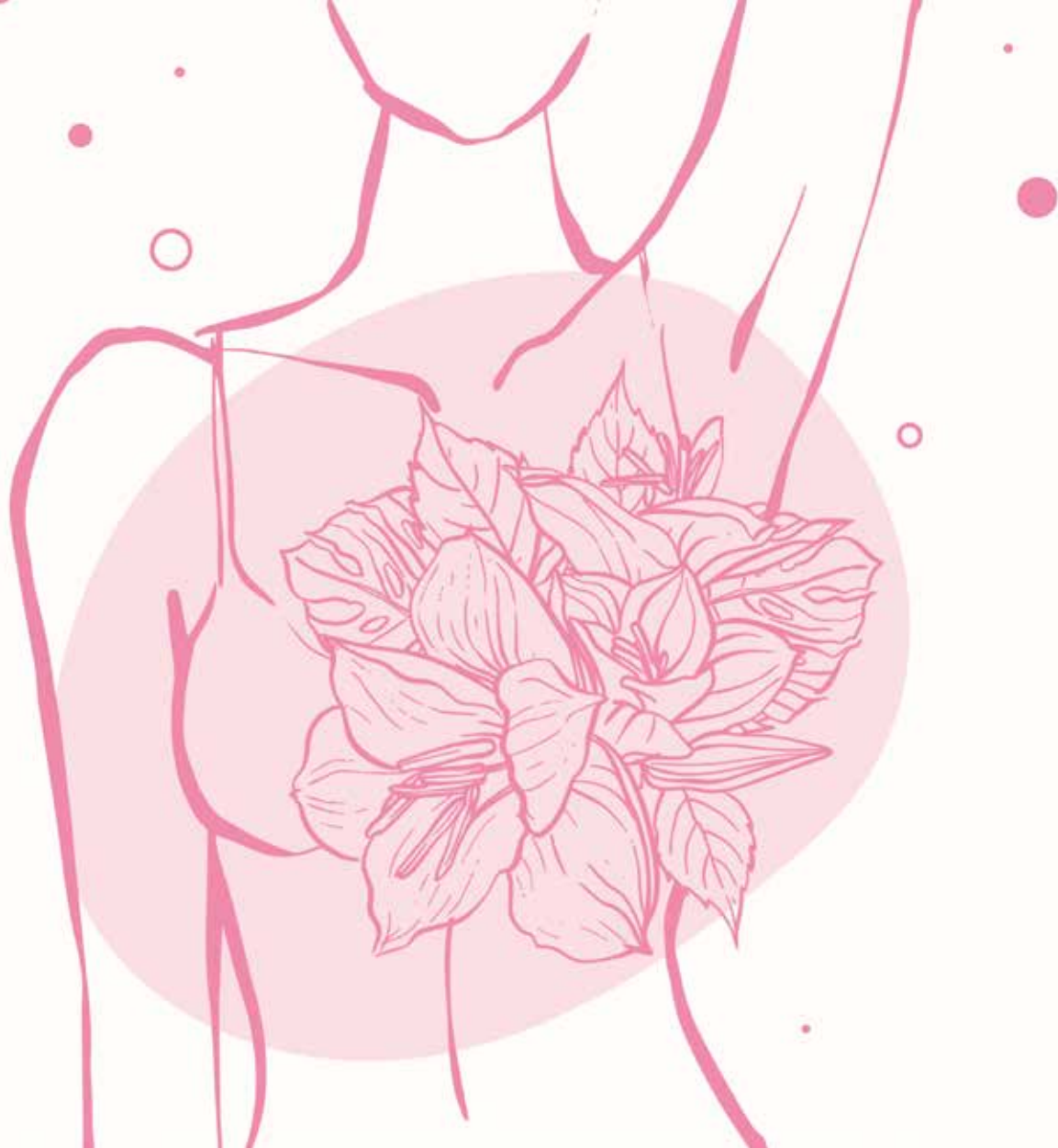
- **DETOXIFIEREA** și
- **REGENERAREA** sa
- **ÎL SUSȚINE** și
- **PROTEJEAZĂ**



RO Fortifikat forte 11/2025-2

Acesta este un supliment alimentar. Conține fosfolipide esențiale. Nu depășiți doza zilnică recomandată de o capsulă de două ori pe zi. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. Acest produs nu înlocuiește o dietă variată. Citiți cu atenție prospectul și informațiile de pe ambalaj.

Terapia
a SUN PHARMA company



Program uriaş de screening la Cluj

Institutul Oncologic Cluj, cel mai mare program de testare gratuită pentru cancerul la sân

Aproape 120.000 de femei vor beneficia de screening gratuit pentru depistarea cancerului la sân la Institutul Oncologic „Prof. Dr. Ion Chiricuță” din Cluj-Napoca. Este cel mai amplu program de screening din România.

Institutul Oncologic „Prof. Dr. Ion Chiricuță” Cluj-Napoca lansează cel mai amplu program de depistare activă – screening – și informare privind cancerul de sân.

- ▶ 119.000 de femei vor beneficia de mamografiile gratuite
- ▶ 149.342 persoane din grupuri vulnerabile vor fi informate și mobilizate
- ▶ 5 centre regionale de prevenție vor fi înființate și dotate
- ▶ Unități mobile vor asigura accesul în comunități greu accesibile
- ▶ 592 de profesioniști din domeniul medical vor fi formați
- ▶ Va fi implementat un registru electronic unic interoperabil

Obiectivul este de a crește accesul echitabil la servicii moderne de prevenție și diagnostic precoce al cancerului de sân.

Costurile vor fi suportate din bani europeni nerambursabili (majoritatea) și din fonduri de la bugetul de stat, tot nerambursabili.

Peste 3 ani de testări gratuite pentru depistarea cancerului la sân

IOCN a anunțat că screening-ul efectiv va începe în jurul lunii august 2026, iar data finalizării este 31 decembrie 2029.

Proiectul este implementat în parteneriat cu instituții medicale și academice de prestigiu din România, printre care și Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu

nu” Cluj-Napoca, precum și cu organizații neguvernamentale active în domeniul sănătății publice.

Toate informațiile utile vor fi publicate pe site-ul Institutului Oncologic „Prof. Dr. Ion Chiricuță”.

Cine beneficiază de screening gratuit?

Pentru a fi eligibile să beneficieze de servicii de screening, este obligatoriu ca persoana să îndeplinească cumulativ următoarele condiții:

A) femei cu vârsta cuprinsă între 50–69 ani

Localizarea se va realiza în funcție de domiciliul persoanei, cu următoarele excepții:

- ▶ persoanele care nu au acte de identitate – înregistrarea se face în funcție de zona în care locuiesc și nu a domiciliului (aceste persoane vor completa declarații pe propria răspundere din care să reiasă că locuiesc în acele regiuni de implementare);
- ▶ persoanele aflate în detenție/lipsite de libertate/arest preventiv și din alte instituții corecționale; persoanele spitalizate cronic în unități de psihiatrie; persoanele din căminele de bătrâni, din cămine spital – înregistrarea se face în funcție de locul de detenție/locul spitalizării și nu al domiciliului;
- ▶ migranți/refugiați – identificarea se va face conform localizării centrului în care locuiesc și vor oferi dovada primirii dreptului de ședere în România a persoanelor înscrise pentru screening.

B) persoană vulnerabilă/defavorizată socio-economic/din comunități cu grad de vulnerabilitate crescut, respectiv să facă parte din cel puțin una dintre următoarele categorii:

- ▶ este persoană vulnerabilă/grup vulnerabil
- ▶ persoane defavorizate socio-economic
- ▶ persoane care locuiesc în comunități cu grad de vulnerabilitate crescut

SERGIU TĂMAȘ

CÂND CONTEAZĂ FIECARE MINUT: **PEDITEL**

Părinții aleg telemedicina

PEDITEL și ALOPEDI, servicii esențiale pentru părinți: peste 1 milion de apeluri și mii de copii ajutați anual.

Serviciile de telemedicină pediatrică din România joacă un rol tot mai important în sprijinirea părinților și în degrevarea sistemului medical. **PEDITEL** și **ALOPEDI** sunt două dintre cele mai importante inițiative de acest tip, oferind non-stop sfaturi medicale gratuite sau rapide pentru copii, indiferent de locul în care se află aceștia.



PEDITEL a depășit 1 milion de apeluri

Serviciul de telemedicină pediatrică PEDITEL a depășit pragul de 1 milion de apeluri în cei 12 ani de funcționare.

Programul național și internațional de asistență medicală pediatrică gratuită este o inițiativă comunitară a Fundației Părinți din România și este evaluat constant cu nota 9,75 din 10 de către apelanți.

52 de medici au oferit sfat medical pediatric gratuit pentru peste 1 milion de copii din România, contribuind semnificativ la sprijinirea părinților în gestionarea problemelor de sănătate ale celor mici.

Numărul apelurilor este în continuă creștere. Doar în 2025, medicii au preluat 202.907 apeluri, cu 34,2% mai mult față de anul prece-

dent, însumând peste 10 milioane de minute de consiliere medicală.

Serviciul este destinat oricărui părinte care se confruntă cu o problemă de sănătate a copilului și nu știe cum să o gestioneze.

„Anul trecut, 74,1% dintre cazuri, părinții au primit sfaturi medicale aplicabile acasă, reducând semnificativ aglomerația din unitățile de primiri urgențe și solicitările către ambulanță.

PEDITEL este un pilon real de sprijin pentru sistemul medical la nivel național. În 2025, ne-am asumat o misiune dificilă: reducerea timpilor de așteptare și scăderea solicitărilor nepreluat sub pragul de 3%. Chiar dacă presiunea a crescut constant, medicii au reușit să răspundă unui volum de apeluri fără precedent, confirmând că investiția în oameni, empatie și profesionalism salvează timp, resurse și, uneori, vieți”, a declarat Cristina Grigore, co-fondator **PEDITEL** și director executiv al fundației.

PEDITEL este un serviciu disponibil la nivel național, însă costurile de funcționare sunt susținute exclusiv din fonduri private, provenite de la companii și persoane fizice.

Cum funcționează serviciul

PEDITEL este disponibil non-stop și poate fi apelat din România și din străinătate:

- ▶ 0219010 – număr scurt fără suprataxă (toate rețelele)
- ▶ +40312272270 – național și internațional
- ▶ 1791 – Vodafone și Orange - *1791 – Digi

ȘI ALOPEDI, SPRIJIN REAL PENTRU PĂRINȚI

Fundația Părinți din România a fost înființată în 2005, ca grup de inițiativă al părinților din Cluj, coagulați în jurul site-ului parinticlujeni.ro. În 2009 a devenit Fundația Părinți Clujeni, iar din 2012 funcționează sub denumirea actuală. Fondatorul este antreprenorul clujean Cătălin Chiș.

Cum poate fi susținut PEDITEL

Pentru funcționarea în 2026, serviciul are nevoie de 950.000 de euro.

Programul poate fi susținut prin:

- ▶ formularul D177 (companii)
- ▶ SMS lunar de 5 euro cu textul „INFINIT” la 8835
- ▶ donații directe prin BT Pay, secțiunea „Susține un ONG”

ALOPEDI, peste 12.000 de apeluri într-un an

Serviciul de telemedicină pediatrică **ALOPEDI** continuă să fie un sprijin important pentru părinți, fiind apelat de peste 12.000 de ori în 2025.

Prin intermediul call center-ului **ALOPEDI** 0364-917 au fost evaluați telefonic 12.433 de copii, medicii oferind sfaturi specializate și acces rapid la recomandări medicale.

„Ajunși la momentul bilanțului, constatăm cu satisfacție că părinții continuă să aibă încredere în sfaturile și recomandările prompte și calificate ale medicilor care deservesc serviciul non-stop de telemedicină **ALOPEDI**. Cifrele vorbesc, din nou, de la sine, iar ceea ce e cu adevărat important e faptul că majoritatea problemelor micilor pacienți au putut fi soluționate telefonic, evitându-se astfel deplasarea la instituțiile spitalicești sau la cabinetele medicale”, a declarat președintele Consiliului Județean Cluj, Alin Tișe.

Rezultatele din 2025

- ▶ 12.433 copii evaluați telefonic
- ▶ 70,20% dintre cazuri au fost gestionate la domiciliu
- ▶ 8,2% au necesitat prezentare imediată la urgență
- ▶ 15 cazuri au necesitat intervenția echipajelor de urgență

Cele mai multe apeluri au fost înregistrate în lunile decembrie și ianuarie, principalele motive fiind problemele respiratorii și digestive.

Majoritatea apelurilor au provenit din județul Cluj, însă 32,38% au venit din alte județe sau din străinătate.

SERGIU TĂMAȘ



MAI MULTE DESTINAȚII MAI MULTE OPORTUNITĂȚI DE CĂLĂTORIE!



NORWEGIAN
2 RUTE NOI!

COMPANIE AERIANĂ NOUĂ

-  **COPENHAGA** (din 28 IUN 2026)
-  **OSLO** (din 20 IUN 2026)



ANIMAWINGS
3 RUTE NOI!

-  **ATENA** (din 5 APR 2026)
-  **OLBIA SARDINIA** (din 2 IUN 2026)
-  **SALONIC** (din 2 IUN 2026)



WIZZ AIR
6 RUTE NOI!

-  **MILANO MALPENSA** (din 10 MAI 2026)
-  **ANTALYA** (din 30 MAR 2026)
-  **BERLIN** (din 31 MAR 2026)
-  **MALTA** (din 22 MAI 2026)
-  **DUBROVNIK** (din 23 MAI 2026)
-  **ABU DHABI** (din 27 OCT 2026)

AEROPORTUL INTERNAȚIONAL CLUJ

ÎȘI EXTINDE REȚEAUA DE ZBORURI CU NOI RUTE
OPERATE DE COMPANIILE AERIENE PARTENERE.

Descoperă noile destinații și planifică-ți următoarea călătorie
mai ușor, direct din Cluj-Napoca.

PENTRU BILETE ȘI REZERVĂRI
LA PREȚURI AVANTAJOASE
SCANEAZĂ **CODUL QR** DE MAI JOS:



SAU DIRECT PE PAGINILE WEB
ALE COMPANIILOR AERIENE:

www.norwegian.com

www.wizzair.com

www.animawings.com



Dr. Holhoș - Numărul 1 în oftalmologie, în România

Cel mai mare număr de pacienți la nivel de rețea*

Cel mai mare număr de operații efectuate**

Numărul 1 în preferințele pacienților***

Dr. Holhoș
Teodor
Singurul medic
oftalmolog din
România, acreditat
internțional



*Un doctor
de încredere!*

Dr. Holhoș



*conform cifrei de afaceri raportate

**conform cifrei de afaceri și certificării Zeiss

***conform studiului de piață Reveal Marketing din Iulie 2024



Dr. Holhoș

REȚEA DE OFTALMOLOGIE

Cluj-Napoca

Târgu Mureș 0365 401 747

Sibiu 0377 702 881

Alba Iulia 0358 104 654

0377 702 882

Turda 0364 730 109

Mediaș 0369 422 543

drholhos.ro