



ISSN 1857-3649

Nr. 1(70), Martie 2024

CRONICA SĂNĂȚII PUBLICE

Revista Serviciului de Supraveghere de Stat a Sănătății Publice

BENEFICIILE ACIDULUI FOLIC PENTRU SĂNĂȚATE

ALIMENTAȚIA CORECTĂ A ADOLESCENTULUI

EVOLUȚIA BOLILOR NETRANSMISIBILE ÎN RAIONUL OCNIȚA

NOI ABORDĂRI ÎN VACCINAREA ANTI-COVID-19

SFATURI UTILE PENTRU MENȚINEREA UNUI CREIER SĂNĂȚOS

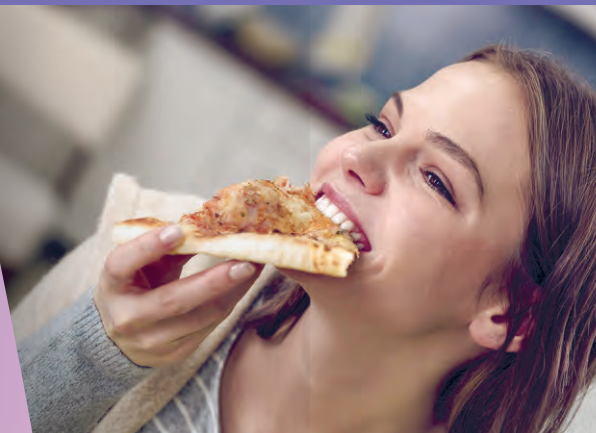
DEPRESIA DE PRIMĂVARĂ

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ, CA PROBLEMĂ DE SĂNĂȚATE OCUPAȚIONALĂ

REDUCEREA INECHITĂȚII ÎN ÎNGRIJIREA PACIENȚILOR CU CANCER

TEHNICI EFICIENTE PENTRU GESTIONAREA STRESULUI ÎNAINTE ȘI ÎN TIMPUL EXAMENELOR

SITUAȚIA PRIN HIV/SIDA ÎN REPUBLICA MOLDOVA



PROVERBE DESPRE SĂNĂTATE

Dacă cineva caută sănătatea, întreabă-l dacă e dispus s-o ferească în viitor de boli, iar dacă răspunsul său e nu, abține-te.

Un măr pe zi ține doctorul departe.

Nu trebuie să lași nicio urmă a focului, a datoriei și bolii.

Sănătatea face banii și banii – sănătatea.

Ce-i prea mult, nu-i sănătos.

Boala bogatului este faimoasă, a săracului – nu.

Sănătos la corp, sănătos la minte.

Nimic nu-i mai de preț pe lume ca sănătatea.

Cine mănâncă lacom, nu-i ticnește.

Mănânci linte, crești la minte.

Păstrează-ți sănătatea de tânăr.

Cine mănâncă fără să muncească își distruge sănătatea.

Mâncarea țărănească puține boale aduce.

Medicii n-au ce să caute la omul care se scoală de dimineață și se culcă la timp.

Leneșul e sănătos mâncând și se îmbolnăvește lucrând.

Ține capul la răcoare și picioarele la căldură, de vrei să fii sănătos.

Bucătărie grasă, moștenire slabă.

Păstrează haina de nouă, iar sănătatea de tânăr.

Cine nu are timp pentru mișcare, va trebui să găsească timp pentru boală.

Verde în farfurie, sănătate pe masă.

Sudoarea e semnul vredniciei. Somnul e semnul oboselii.

Mâncarea de dimineață lungeste viața.

Cine e stăpân pe setea sa, e stăpân pe sănătatea sa.

Medicii – oameni cu noroc, succesele lor strălucesc la soare, iar erorile lor sunt acoperite de pământ.

Sănătatea pacientului, lege supremă.

Dacă ești sănătos, poți fi fericit.

Decât un filozof ofticos, mai bine un măgar sănătos.

Cine bea vin, își bea punga, mintea și sănătatea.

Mănâncă la micul dejun ca un *rege*, la prânz ca un *prinț* și seara ca un *cerșetor*.

Un om sănătos este un om de succes.

Cine se preocupă de pielea sa, se preocupă, de fapt, de un castel frumos.

Beția nu e frumoasă și nici sănătoasă.

Un picior sănătos e mai cu putință decât două catalige.

Nu mânca până te faci cimpoi.

E mai sănătos să stai pe propriile picioare decât pe ale altora.

Bărbatului îi place femeia sănătoasă, iar femeii – bărbatul care aduce în casă.

Bolile sunt dobânda plătită plăcerilor.

CRONICA SĂNĂTĂȚII PUBLICE

Revista Serviciului de Supraveghere de Stat a Sănătății Publice

COLEGIUL DE REDACȚIE

Redactor-șef	Iurie PÎNZARU
Redactor-șef adjunct	Vasile GUȘTIUC
Redactor-șef adjunct	Natalia SILITRARI
Secretar de redacție	Ion NISTOR
Stilizator	Viorica CHIRILOV
Membri:	Ion ȘALARU, Natalia CATERINCIUC, Olga BURDUNIUC, Andrei CIBURCIU, Rodica GRAMMA, Alexei CEBAN

CONSILIUM DE REDACȚIE

Serghei CEBANU	Natalia GAIBU	Valentina VOROJBIT
Daniela DEMIȘCAN	Elena TUDOR	Raisa SCURTU
Angela PARASCHIV	Ovidiu TAFUNI	Svetlana BRUMA

Revista este destinată specialiștilor din domeniul sănătății publice, medicinei de familie și spitalicești, pedagogilor, autorităților publice locale, agenților economici, precum și populației. Ea informează cititorii despre starea sănătății publice și promovează principiile modului de viață sănătos.

Издание предназначено специалистам в области общественного здоровья, семейной и клинической медицины, учителям общеобразовательных школ, местной публичной администрации, экономическим агентам и населению. Оно информирует читателей о состоянии общественного здоровья и пропагандирует принципы здорового образа жизни.

Newsletter is intended for specialists working in the field of public health, family and clinical medicine, local public authority, business, teachers of comprehensive schools as well as for ordinary people. It provides information on public health situation and promotes the healthy way of life.

Apare bimestrial
Adresa noastră:
RM, Chișinău,
str. Gh. Asachi, 67-a
tel.: 022 574 502, 069455553
e-mail: iurie.pinzaru@ansp.gov.md

FONDATOR

Agenția Națională pentru Sănătate Publică



CUPRINS

Aprecieri	3
Revista <i>Cronica Sănătății Publice</i> – cheia succesului în domeniul sănătății – 15 ani de la fondare	5
Beneficiile acidului folic pentru sănătate.....	7
Alimentația corectă a adolescentului	10
Evoluția bolilor netransmisibile în raionul Ocnița	13
Noi abordări în vaccinarea anti-COVID-19	15
Sfaturi utile pentru menținerea unui creier sănătos.....	17
Depresia de primăvară	20
Hipertensiunea arterială, ca problemă de sănătate ocupațională	24
Reducerea inechității în îngrijirea pacienților cu cancer.....	27
Tehnici eficiente pentru gestionarea stresului înainte și în timpul examenelor	29
Situația prin HIV/SIDA în Republica Moldova	31
Sportul de masă și beneficiile lui pentru sănătate	34
Contribuția Programului MediPIET la dezvoltarea competențelor profesionale în sănătate publică	37
Noi orizonturi pentru medicina legală din Republica Moldova	39
Afecțiuni care se agravează primăvara	41



APRECIERI

Revista *Cronica Sănătății Publice* – imaginea tuturor preocupărilor din domeniul profilaxiei



Andrei KAZACIOK,
șeful Direcției CSP
Căușeni a ANSP

Revista *Cronica Sănătății Publice*, după 15 ani de activitate, a devenit, indiscutabil, unul dintre elementele principale ale domeniului sănătății publice sub aspectul promovării stilului de viață sănătos și contribuției esențiale la alfabetizarea sanitară a populației. În același timp, ea se prezintă ca o platformă de idei și tendințe de profil pentru angajații din domeniul sănătății, învățământului, administrației publice locale etc.

Revista este o radiografie a tuturor preocupărilor din domeniul profilaxiei, a atitudinii societății față de propria sănătate, a colaborării dintre medicină și autoritatea publică locală, a parteneriatelor încheiate cu diverși actori ai societății care au tangență cu domeniul sănătății publice.

Digitalizarea tuturor domeniilor de activitate, care ia în ultimii ani o amploare tot mai mare, popularitatea în ascensiune, în unele cazuri – chiar agresivă, a rețelelor de socializare au permis accesul nestingherit al populației la diverse surse de informare, de cele mai dese ori neveridice și necalitative.

Revista *Cronica Sănătății Publice*, inclusiv varianta electronică a acesteia, contribuie esențial la promovarea informațiilor corecte, argumentate științific și expuse publicului de persoane reale și nu virtuale, care au drept scop promovarea sănătății și dezmințirea afirmațiilor eronate care s-a intensificat odată cu înrăutățirea situației epidemiologice la nivel global și pe care cu toții am simțit-o în perioada pandemiei de SARS-Cov-2.

Utilizarea surselor nesigure de informare a condus, în ultimii ani, la reducerea sub 95% a nivelului de acoperire vaccinală a populației la unele maladii, provocând re-apariția unor boli prevenibile prin vaccinare care erau demult uitate.

Dacă ne referim la popularitatea revistei, o văd deseori pe masa de lucru a colegilor din domeniul medicinei, fapt care mă bucură foarte mult și care demonstrează că revista are un conținut interesant, actual și servește ca un bun îndrumar, vorba veche: *Boala este mai ușor de prevenit decât de (lecut) tratat*. Apreciez înalt activitatea Colegiului de redac-

ție, iar aniversarea a 15-a de la fondare este un test trecut cu *brio* sub aspect de profesionalism, devotament și dăruire cauzei nobile de prevenire a maladiilor, de promovare a stilului de viață sănătos.

Cu acest prilej, doresc revistei și cititorilor ei succese mari și mulți ani cu sănătate!

Să facem cu toții prevenție!



Irina TROFIM,
medic de familie la
CS Cantemir

Revista *Cronica Sănătății Publice* este o publicație foarte utilă și binevenită. O deschid de fiecare dată când am ocazia, o citesc și recitesc cu mare plăcere și entuziasm, inspirându-mă din ea pentru activitatea profesională și pentru sănătatea proprie. Propagarea unui stil de viață sănătos ar trebui să fie prevăzută la nivel de minister și guvern ca măsură obligatorie pentru activitatea medicală. În acest sens, revista e un ghid mai mult decât folositor. Asistența Medicală Primară ar trebui să iasă din *robia* industriei farmaceutice! Să deviem de la standarde și protocoale impuse! Să privim, în sfârșit, omul în ansamblu! Să facem cu toții

prevenție! Adică să elucidăm cauza pentru a diminua efectele. Factorii de risc declanșatori de boli precum fumatul, abuzul de alcool, narcomania, toxicomania, huliganismul, alimentația nesănătoasă, stresul, sedentarismul, practicile sexuale *riscante* etc. trebuie să fie nelipsiți pe agenda preocupărilor noastre.

Asigurarea unui stil de viață sănătos depinde și de exemplul medicilor, pedagogilor și al familiilor prin excluderea fumatului și alcoolismului, prin cultura comunicării, stimă față de membrii comunității și adoptarea celor mai valoroase experiențe ale vieții și calității existenței umane. Personalul medical are datoria de a-l stima pe fiecare pacient, de a-l încuraja și susține prin atitudine prietenoasă, comunicativă, înțelegătoare.

Sub acest aspect revista e un îndrumător bun și fidel. Sănătate și prosperitate colectivului redacțional! La mai mult și la mai mare!

Așteptăm noi ediții!

Știați că?

- Toți copiii se nasc fără rotule.
- Sparanghelul (*Asparagus*) întărește sistemul imunitar.
- Primul hormon sintetizat complet în laborator a fost insulina.
- Creșterea creierului se oprește în jurul vârstei de 15 ani.
- Hepatita A este cunoscută din secolul V î. H., fiind remarcată de Hipocrat.
- Ceaiul de trifoi roșu previne apariția cancerului de piele.



Revista *Cronica Sănătății Publice* – cheia succesului în domeniul sănătății 15 ani de la fondare



Iurie PÎNZARU,
dr. hab. șt. med.,
conf. univ.,
redactor-șef

Măsurile și practicile de promovare a sănătății sunt calificate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) ca cele mai importante și accesibile pentru fiecare individ. Această tendință este stipulată în Obiectivele de dezvoltare ale mileniului și în Strategia OMS *Sănătatea pentru toți în secolul XXI*, care au constituit un imbold pentru fondarea revistei.

Este bine știut că orice inițiativă benefică societății, mai cu seamă în perioada de reformare a sistemului politic și socio-economic pe care o traversează Republica Moldova de la obținerea independenței încoace, poate avea continuitate, se poate încununa de succes și poate prinde viață doar prin munca de zi cu zi, prin voința fiecărui individ în parte, insistența și devotamentul celor care vin cu inițiative, propun soluții și stau ferm pe poziții nu doar la etapa de inițiere și de promovare a ideii, ci și la următoarea – cea de transpunere a ei în viață.

Din fericire, și după 15 ani de la editarea primului număr al Buletinului informativ *Cronica Medicinii Preventive* (care după 2 ani a fost redenumit în *Revista Cronica Sănătății Publice*) putem afirma că membrii echipei de fondare a revistei au fost și fermi, și perseverenți, și buni organizatori, meritând, pe bună dreptate, aprecierea cititorilor, după cum o merită și cei care muncesc cu fermitate la realizarea ei.

Începând cu primul număr, publicat în 2009, și până în prezent revista *Cronica Sănătății Publice* nu încetează să informeze populația, într-un limbaj simplu și accesibil, despre cele mai răspândite boli din Republica Moldova, despre riscul intoxicațiilor cu ciuperci și altor substanțe chimice, despre situația epidemiologică din teritoriile administrative ale țării, despre promovarea sănătății și profilaxia maladiilor.



În cei 15 ani care s-au scurs de la fondarea revistei, autorii noștri – medici de diferite profesii – au relatat cititorilor despre activitatea lor cotidiană și realizările obținute în dome-

niile de prestate a serviciilor medicale, de prevenție și profilaxie a bolilor, și-au împărtășit experiența acumulată în tratarea diferitor maladii, au oferit sfaturi și recomandări practice atât de așteptate de cititorii care ne-au rugat să le răspundem prin intermediul rubricii *Vreau să fiu informat*.

Nu au lipsit din paginile publicației nici informațiile despre participarea la foruri științifico-practice naționale și internaționale, despre omagierea personalităților notorii din sistemul de sănătate – manageri, specialiști și savanți etc.

Pot afirma cu certitudine și satisfacție că prevederile statutare ale revistei privind diversitatea articolelor publicate au fost respectate întocmai.

În ultimii ani a sporit semnificativ numărul articolelor în care aspectele nutriției sunt elucidate prin prisma sănătății, al materialelor care pun accent pe riscurile consumului abuziv de alcool, pe controlul tutunului și prevenirea tabagismului, mai cu seamă în rândul adolescenților și tinerilor, pe consumul de alimente nesănătoase etc.

Tot mai vizibilă devine prezența pe paginile revistei a tinerilor specialiști care se axează pe problemele primordiale ale sănătății publice, cum ar fi prevenirea intoxicațiilor acute neprofesionale de etiologie chimică, pe bolile profesionale și cauzele subdiagnosticării lor, COVID-19 etc.

Colegiul și Consiliul de redacție apelează permanent la medicii specialiști de diferite profesii, conducătorii instituțiilor medico-sanitare publice cu îndemnul de a participa la diversificarea tematicii, completând-o cu subiecte din practica lor cotidiană, iar la cititori – de a scrie despre problemele cu care se confruntă în familie și comunitate privind protecția și promovarea sănătății, prevenirea maladiilor etc.

De mai mulți ani revista *Cronica Sănătății Publice* își are locul meritat pe pagina web a Agenției Naționale pentru Sănătate Publică (www.ansp.md) și este accesibilă pentru fiecare familie care are conexiune la internet. Prin aceasta așteptăm ca cititorii să devină mai in-

teresați și mai activi, iar redacția – să cunoască mai bine problemele lor și să se implice mai operativ în acordarea ajutorului necesar.

Ne bucurăm că prin suportul financiar al Agenției Naționale pentru Sănătate Publică revista este unică în felul său – o publicație permanentă care promovează principiile stilului de viață sănătos și care este dedicată specialiștilor din sănătatea publică, medicilor de toate profesiile, studenților și rezidenților Universității de Stat de Medicină și Farmacie *Nicolae Testemițanu*, pedagogilor, autorităților publice locale, agenților economici și, nu în ultimul rând, populației generale. Nu mai puțin ne bucură faptul că revista rezistă tentațiilor internetului datorită profesionalismului specialiștilor din sistemul de sănătate care scriu cu dăruire de sine pentru ea.



Vrem să credem că revista *Cronica Sănătății Publice* este o cheie a succesului în protecția sănătății pentru fiecare cetățean din țara noastră, un simbol al sănătății durabile pe care ne-o dorim cu toții.

În aceste momente festive, prilejuate de aniversarea a 15-a a revistei, adresez felicitări Colegiului și Consiliului de redacție, autorilor care ne-au bucurat pe parcursul acestor ani cu materiale actuale și care s-au afirmat ca adevărați profesioniști, precum și întregii comunități medicale.

Să onorăm, stimați colegi, și de acum înainte calitatea articolelor propuse spre publicare, iar pe dumneavoastră, dragi cititori, vă rog să nu uitați că aveți la îndemână un inepuizabil izvor de informații și sfaturi utile despre menținerea sănătății prin promovarea stilului de viață sănătos, eliminarea riscurilor pentru sănătate și contracararea maladiilor.



BENEFICIILE ACIDULUI FOLIC PENTRU SĂNĂTATE



Tatiana IONIȚĂ,
șefa Secției Protecția
sănătății publice
a Direcției CSP
Hîncești a ANSP

Acidul folic și folatul sunt forme diferite ale vitaminei B9 – un nutriment esențial din complexul de opt vitamine hidrosolubile B. Este important de știut că acidul folic reprezintă forma sintetică a vitaminei B9 și nu se regăsește în mod natural în alimente, ci doar sub formă de supliment alimentar, în timp ce folatul este forma naturală a vitaminei B9 (după ce ajunge în organism, acidul folic este transformat în vitamina B9 pentru a putea fi asimilat).

Acidul folic e necesar pentru buna funcționare a organismului, fiind implicat în producția de material genetic (ADN) și în alte funcții ale acestuia. El contribuie la producerea de energie, la metabolizarea carbohidraților, reglează funcționarea sistemului nervos și transformările proteinelor și lipidelor în organism.

Acidul folic joacă un rol important în sinteza și repararea ADN-ului, ajută organismul să absoarbă substanțele nutritive din alimente și să creeze celule noi, cu precădere globule roșii. Această vitamină are un șir de efecte benefice pentru organism, începând de la prevenirea nașterii unui copil cu malformații și până la reducerea riscului cardiovascular sau chiar de cancer. Joacă un rol esențial în dezvoltarea celulară din timpul fazei embrionare a fătului. Nivelul redus de acid folic în organismul femeii însărcinate este asociat cu defectele de tub neural, altfel spus, cu malformații congenitale serioase (ex: *spina bifida* – o afecțiune congenitală a coloanei vertebrale).



Mai multe studii arată că femeile care iau acid folic înainte de sarcină, dar și în primul trimestru al acesteia, reduc riscul de malformații cu până la 60%. În plus, acidul folic scade rata nașterilor premature și mărește greutatea copilului.

Acidul folic este esențial pentru dezvoltarea și funcționarea creierului. Deficitul de acid folic este asociat cu declinul cognitiv, mai ales cu afecțiuni precum boala Alzheimer. Studiile pe animale au demonstrat că acidul folic previne stresul oxidativ din cortexul frontal și îmbunătățește memoria. Pe termen scurt, suplimentele pe bază de acid folic pot îmbunătăți IQ-ul, memoria și capacitățile locomotorii ale adulților/vârstnicilor cu probleme cognitive.



Cercetările din ultimii ani arată că suplimentele pe bază de acid folic, luate cel puțin 6 săptămâni, au capacitatea de a micșora tensiunea arterială. Prin asigurarea unui nivel optim de acid folic scade riscul de atac de cord și de alte incidente cardiovasculare.

Pacienții care suferă de lipsă de acid folic sunt mai expuși infecțiilor, comparativ cu cei care nu au asemenea probleme. Deficitul sever de acid folic se manifestă prin anemie megaloblastică, dar suplimentele pe bază de acid folic combat această problemă și fortifică sistemul imunitar. Mai mult decât atât, o dietă bogată în folat poate mări rezistența la infecție în rândul persoanelor vârstnice.

Nivelul ridicat de hemocisteină în sânge este asociat cu îngroșarea arterelor și cu instala-



rea aterosclerozei, care, la rândul său, crește riscul de infarct sau de accident vascular cerebral. Studiile dovedesc că suplimentele pe bază de acid folic sunt eficiente în reducerea nivelului de homocisteină, îmbunătățind funcțiile vasculare la pacienții cu afecțiuni cardiovasculare.

Deficitul de acid folic reduce densitatea oaselor și crește riscul de fracturi, de aceea persoanele care suferă de carență de acid folic sunt predispuse la osteoporoză. Suplimentele pe bază de acid folic reduc însă riscul de osteoporoză, menținând oasele sănătoase.

Acidul folic este implicat în sinteza serotoninei și a dopaminei, iar dezechilibrul creat la nivelul acestor neurotransmițători poate favoriza instalarea depresiei sau a anxietății. Pe lista de beneficii ale acidului folic se numără și acela că stimulează receptorii de serotonină de la nivelul creierului, ajutând pacientul să



învingă depresia. Prin urmare, suplimentele pe bază de acid folic pot fi luate împreună cu tratamentul pe bază de antidepresive.

Contribuind la formarea acidului nucleic, acidul folic este esențial pentru sinteza, repararea și menținerea ADN-ului. Lipsa acidului folic în organism poate favoriza mutații la nivelul celulelor și apariția cancerului, deoarece carența de acid folic este asociată cu anumite tipuri de cancer. Pe de altă parte, o dietă bogată în



folat, precum și suplimentele pe bază de acid folic pot reduce riscul de cancer de sân, colorectal, pancreatic, pulmonar sau esofagian. Trebuie totuși să se știe că un aport excesiv de acid folic (care depășește recomandările standard) poate favoriza creșterea tumorii.

Unele alimente sunt surse excelente de folat, cu toate acestea, își pot pierde o parte din



proprietățile nutritive dacă sunt expuse la temperaturi prea mari perioade îndelungate. Iată câteva alimente bogate în folat: sparanghel, broccoli, varză de Bruxelles, varză, conopidă, gălbenuș, lăptuci, fructe, în special papaya sau kiwi, dar și portocale, mazăre, spanac, semințe de floarea-soarelui.

La recomandarea medicului, acidul folic poate fi administrat sub formă de suplimente alimentare și de femeile însărcinate sau de cele care atestă un deficit. Tot medicul indică doza. Suplimentele cu acid folic pot fi luate și fără recomandarea medicului, dar numai în cazul în care pacientul nu suferă de o afecțiune pentru care ia tratament ce ar putea interacționa negativ cu suplimentele.

Știați că?

- Creierul cântărește în jur de 2% din greutatea corpului, însă folosește mai bine de 20% din oxigenul și glucoza din organism.
- La momentul actual există 30.000 de boli identificate și doar pentru 25% din ele există un tratament eficient.
- Când strănuți se opresc toate funcțiile corpului, inclusiv inima.
- Impulsurile nervoase trimise creierului circulă cu o viteză de 274 km pe oră.
- Până la finalul vieții, o persoană își amintește, în medie, circa 150 de trilioane de informații.
- Dreptacii trăiesc, în medie, cu 9 ani mai mult decât stângacii.

- Un copil de 4 ani pune circa 450 de întrebări pe zi.
- Cercetările arată că țânțarii sunt mult mai atrași de persoanele care tocmai au mâncat banane.
- Sughitul trece dacă țineți mâinile în apă foarte rece sau dacă vă zgâriați lobul urechilor cu unghia.
- O pisică în casă înseamnă scăderea tensiunii arteriale și, ca urmare, a riscurilor unei boli cardiace.
- O persoană este cu circa 6 mm mai înaltă pe timp de noapte.
- Un strănut are o viteză de peste 965 km/h.
- Bobul de strugure este o mică bombă dacă e pus în cuptorul cu microunde.
- Cea mai întrebuițată legumă din lume este ceapa.



ALIMENTAȚIA CORECTĂ A ADOLESCENTULUI



Ion SOROCEANU,
medic specialist în
Secția Protecția
sănătății publice
a Direcției CSP Edineț
a ANSP, subdiviziunea
Briceni

Alimentația corectă a adolescenților, și nu numai, contribuie la prevenirea anumitor afecțiuni, îmbunătățește starea generală de sănătate și ajută la creșterea și dezvoltarea normală a organismului. Asimilarea adecvată de vitamine și minerale este poate cel mai important segment al alimentației. Organismul necesită cantități suficiente de vitamine, rolul acestora fiind de a regla metabolismul și de a contribui la dezvoltarea organismului. Mineralele sunt substanțe vitale pentru organism, fiind considerate *cărămizi* cu ajutorul cărora se construiesc *sistemul muscular, articulațiile și oasele*. De asemenea, acestea sunt esențiale pentru activitatea altor sisteme ale organismului, cum ar fi: *hormonii, transportul de oxigen, sistemul enzimatic*.

Lista nutrimentelor absorbite din alimente este lungă. De fapt, fiecare grupă de alimente consumate furnizează cel puțin un nutriment vital pentru buna

funcționare a organismului. Un regim alimentar echilibrat presupune consumarea moderată a alimentelor din diferite categorii de produse, oferind organismului posibilitatea de a asimila substanțele nutritive necesare din fiecare grupă.

Beneficiile alimentației sănătoase. Alimentația corectă asigură creșterea și dezvoltarea adecvată a adolescenților, îmbunătățește sănătatea și buna funcționare a organismului. În mod special, alimentația sănătoasă îi ajută să-și îmbunătățească performanțele la învățatură, dar și activitățile fizice. Statutul nutrițional și sănătatea copiilor și adolescenților sunt în declin. Potrivit datelor statistice, în Republica Moldova cel puțin 3,3% dintre copiii și adolescenții de 10-15 ani se află în stadiul care precedă obezitatea, 2,4% dintre ei suferă de obezitate de gradul I. În ultimii ani, tinerii cu vârsta sub 18 ani au o alimentație săracă în vitamine și minerale. Deși consumă o cantitate mai mare de calorii decât necesarul zilnic, această alimentație nu le asigură norma zilnică de calciu, fier, potasiu sau vitamina E.



Tulburările alimentare apar regulat în cazul adolescenților de ambele sexe. Potrivit studiilor, pe lângă faptul că alimentația necorespunzătoare afectează în timpul adolescenței greutatea corporală, mai târziu ea culminează cu diferite boli cronice. De exemplu, consumul scăzut al alimentelor care conțin calciu conduce la creșterea riscului de osteoporoză.

Alimentația sănătoasă în timpul adolescenței este importantă și prin faptul că previne mai multe afecțiuni cauzate de tulburările nutriționale. În raionul Briceni, 17 copii sunt diagnosticați cu diabet de tip I, afecțiune care presupune controlarea atât a regimului alimentar, cât și a stilului de viață, în general. Creșterea cazurilor de obezitate înseamnă creșterea cazurilor de diabet de tip 2 – o afecțiune diagnosticată tot mai frecvent în rândul adolescenților.

Programul alimentar. Oamenii de știință din domeniu au alcătuit în anul 2005 *Ghidul alimentației*, util atât adulților, cât și adolescenților. Ghidul, realizat în baza unor studii științifice, promovează alimentația sănătoasă pentru menținerea greutății corporale în limite normale, exercițiile fizice.

Alimentația echilibrată. Specialiștii în nutriție recomandă adoptarea unui regim alimentar echilibrat pentru menținerea sănătății organismului. Regimul alimentar al tinerilor poate fi particularizat, astfel încât să le asigure substanțele nutritive necesare pentru creșterea și dezvoltarea adecvată, dar și energia de care au nevoie pentru desfășurarea activităților zilnice.

În prezent, alimentația de bază a tinerilor conține produse de tip fast-food și băuturi carbogazoase, peste jumătate dintre aceștia nu respectă recomandările nutriționale existente. Astfel, în ceea ce privește grăsimile, aproximativ 2/3 din adolescenți consumă mai mult decât norma recomandată. Spre regret, în pofida eforturilor depuse pentru promovarea alimentației sănătoase în școli și acasă, rezultatele pozitive încă se lasă așteptate.

Lichidele. Cei mai mulți dintre adolescenți ignoră rolul lichidelor în nutriție. Este foarte



important să se limiteze consumul băuturilor răcoritoare cu un conținut ridicat de zahăr și al sucului de fructe, mai ales între mese. Cofeina din băuturile carbogazoase și cafeaua conduc la apariția tulburărilor de somn, mai ales dacă acestea sunt consumate seara, contribuie la apariția diferitor probleme de sănătate. Potrivit ghidurilor alimentare, adolescenții trebuie să evite băuturile alcoolice și să consume multă apă pentru a evita deshidratarea.

Alimentația pentru un corp puternic. Adolescenții care îndeplinesc zilnic sarcini fizice intense sau care practică un sport de performanță au nevoie de o alimentație diferită de cea a tinerilor neangajați în asemenea activități. De exemplu, sportivii au nevoie de o cantitate mai mare de lichide în timpul exercițiilor, dar și de o cantitate mai mare de carbohidrați, aceștia fiind principala sursă de energie. Pentru ca sănătatea să nu aibă de suferit, carbohidrații trebuie asimilați din cereale integrale și din fructe, dar nu din produse cu un conținut ridicat de zahăr rafinat.

Piramida alimentației. Piramida alimentară este împărțită în cinci grupe de alimente esențiale pentru corpul uman:

1. Legume – se recomandă consumul legumelor de culori verde și portocalie (fasole, mazăre, morcovi etc.).

2. Fructe – se propune o gamă largă de fructe proaspete sau conservate, dar – *Atenție!* – consumul sucului de fructe trebuie limitat, deoarece unele dintre ele conțin o cantitate mare de zahăr, ceea ce conduce la creșterea glicemiei.

3. Produse lactate – se recomandă deoarece conțin o cantitate ridicată de calciu. Adoles-

cenții trebuie să consume 3 pahare de lapte degresat sau de produse lactate echivalente, iar copiii sub 14 ani – produse cu o cantitate mică de lactoză, mai ales fermentate – brânză, iaurt etc.

4. Carne și fasole – ideal ar fi ca proteinele să fie asimilate din carne fără grăsimi, preparată la cuptor, fiartă sau pe grill. Deoarece alimentația sănătoasă se caracterizează prin diversitate, este indicat ca proteinele să fie asimilate și din pește, fasole, mazăre, nuci sau semințe.

5. Ulei și grăsimi – în cazul adolescenților, 25-30% din calorii trebuie să provină din grăsimile de pește, alune sau uleiuri vegetale. Consumul grăsimilor solide, care provin din unt, margarină sau untură, dimpotrivă, va fi limitat.

Dieta vegetariană. Deși popularitatea dietelor vegetariene a crescut în ultimii ani în rândul adolescenților, doar puțini dintre ei se încumetă să le aplice. De regulă, prin adoptarea unei diete vegetariene echilibrate, urmată la indicația medicului, orice adolescent își poate controla cu succes greutatea, aducând-o, în caz de necesitate, la masa corporală ideală. În realitate însă efectele acestei diete sunt negative pentru că restricțiile alimentare severe provoacă adolescenților deficite nutriționale. Potrivit studiilor, ei încep să prezinte simptome precum *fragilitatea osoasă, stresul din cauza deficitului de vitamine și minerale, dezvoltarea nearmonioasă a corpului* etc.

Caloriile și greutatea corporală. Noile ghiduri și piramide alimentare au la bază conceptul de calculare a caloriilor. Prin calcularea corectă a numărului de calorii asimilate în urma unei mese, dar și prin evitarea consumării alimentelor cu un conținut exagerat de zahăr și grăsimi, adolescenții își pot menține greutatea corporală. Practicarea regulată a exercițiilor fizice echilibrează cantitatea de energie din organism, menține greutatea corporală și îmbunătățește starea generală de sănătate. Adolescentul trebuie încurajat să practice un sport, să petreacă mai mult timp în aer liber și mai puțin în fața calculatorului, televizorului și a jocurilor video.

Potrivit cercetătorilor, greutatea corporală ideală poate fi obținută doar prin reducerea a 100 de calorii din numărul total de calorii asimilate zilnic. Datoria adulților este să-i facă pe adolescenți să înțeleagă că un consum echilibrat de alimente înseamnă un număr mai mic de calorii, ceea ce conduce la scăderea sau la menținerea greutății corporale. Dieta este principalul factor care conduce la apariția tulburărilor de alimentație. Potrivit studiilor de specialitate, fetele care au urmat o dietă exigentă și restrictivă sunt de 18 ori mai predispuse riscului de a suferi de anumite tulburări alimentare precum anorexia sau bulimia. Adolescențele care au urmat o dietă moderată sunt de 5 ori mai predispuse la tulburări de alimentație. Mai mult. După diagnosticarea unei tulburări de alimentație, persoana afectată va trebui să urmeze un tratament care constă din ședințe de terapie comportamentală și nutrițională.

Adolescenții care suferă de diabet vor avea nevoie de consiliere nutrițională din partea unui specialist calificat imediat după stabilirea diagnosticului. Ei vor fi nevoiți să calculeze cantitatea de carbohidrați consumată și să urmeze regulat un program de exerciții fizice pentru a evita creșterea în greutate. Adolescenții care suferă de diabet de tip 2 trebuie să învețe cum să-și echilibreze nivelul de glucoză din sânge.

Tinerii trebuie să înțeleagă că alimentația sănătoasă este vitală, deoarece asigură necesarul de substanțe nutritive, prin urmare, nu trebuie să urmeze tratamente cu vitamine și suplimente nutritive care, de altfel, nu sunt recomandate. Cea mai bună metodă pentru menținerea greutății corporale este adoptarea unui stil de viață sănătos care presupune o alimentație diversificată și echilibrată, completată cu un program regulat de exerciții fizice.

Atenție! Tulburările de alimentație pot conduce la apariția complicațiilor grave, cum ar fi malnutriția, bolile cardiovasculare, diabetul, hemoragia gastrointestinală, depresia și chiar suicidul.



EVOLUȚIA BOLILOR NETRANSMISIBILE ÎN RAIONUL OCNIȚA



Iurie SIRIC,
medic specialist în
SCBNT și PS a Direcției
CSP Edineț a ANSP,
subdiviziunea Ocnița

Bolile netransmisibile (BNT) sunt o povară majoră pentru sistemul de sănătate și cel de protecție socială din Republica Moldova. În rata mortalității generale de 1147,5 cazuri la 100 de mii de locuitori, înregistrate în anul 2020, bolile netransmisibile ocupă circa 87% sau 9 din 10 decese. Povara bolilor, măsurată în DALY (ani de viață sănătoasă pierduți din cauza dizabilității și a decesului prematur), se datorează, în mare parte, stilului de viață nociv ori factorilor de risc comportamentali și modificabili. Cei mai importanți factori de risc comportamentali sunt: *consumul de tutun, alimentația nesănătoasă, consumul nociv de alcool, inactivitatea fizică, mediul nefavorabil*. Impactul factorilor de risc comportamentali asupra sănătății se exprimă prin creșterea tensiunii arteriale, glicemiei, lipidelor din sânge, prin excesul de greutate ori suprapondere care duc la obezitate.

Morbiditatea generală în raionul Ocnița este în creștere. În a. 2019 au fost înregistrate 6788,6 cazuri la 100 de mii de locuitori, iar în 2022 – 9183,9. Acest indicator este mai mic decât media pe republică (8526,2 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2019 și 11913,0 cazuri în 2022). A crescut numărul bolilor aparatului circulator – de la 2126,6 cazuri la 100



de mii de locuitori în 2019 la 2868,7 cazuri în 2022, a evoluat și boala hipertensivă – de la 1878,8 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2019 la 2521,1 cazuri în 2022.

La fel, a crescut morbiditatea prin tumori – de la 181,0 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2019 la 285,2 cazuri în 2022. Bolile endocrine au fost și ele în creștere – de la 735,8 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2019 la 1048,4 ca-

zuri în 2022. Morbiditatea prin diabet zaharat a evoluat de la 317,0 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2019 la 495,4 cazuri în 2022, dar a fost mai mică decât media pe republică – 340,7 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2021.



Rata prevalenței prin obezitate la copii a crescut de la 77,7 cazuri la 10 mii în 2013 până la 86,6 cazuri în 2020.

Morbiditatea prin bolile aparatului respirator are un caracter evolutiv. Astfel, în 2019 au fost înregistrate 884,2 cazuri la 100 de mii de locuitori, în 2020 – 589,7 cazuri, în 2021 – 1004,0 cazuri, iar în 2022 – 1048,0 cazuri.



Morbiditatea sistemului digestiv diferă de la an la an, dar are tendință de creștere – de la 772,9 cazuri la 100 de mii de locuitori în 2019 la 793,1 cazuri în 2022. Acest indicator este mai mic decât media pe republică (1050,7 cazuri în 2022).

Situația alarmantă determinată de creșterea morbidității populației în raionul Ocnița impune luarea unor măsuri eficiente pentru excluderea maximală a factorilor de risc comportamentali pentru apariția BNT. În acest context, a fost adoptată Decizia Consiliului raional Ocnița nr. 5/20 din 06 septembrie 2023



Cu privire la aprobarea Programului raional de prevenire și control al bolilor netransmisibile prioritare în Republica Moldova pentru anii 2023-2027. Scopul programului constă în reducerea poverii BNT prin consolidarea capacității sistemului de sănătate publică și a mecanismului de coordonare intersectorială. Responsabile de implementarea acestui program sunt autoritățile de nivel național și teritorial. Ultimele vor colabora cu autoritățile publice centrale și locale, instituțiile medico-sanitare de nivel republican, regional și local, organizațiile neguvernamentale, mass-media pentru a obține reducerea relativă:

- cu până la 30% în a. 2030 – a deceselor premature cauzate de bolile cardiovasculare, cancer, diabet zaharat și bolile respiratorii cronice;
- cu cel puțin 20% – a consumului de alcool în rândul persoanelor cu vârsta 15+ ani către a. 2030;
- cu 15% – a prevalenței activității fizice insuficiente;
- cu 30% – a consumului mediu de sare în rândul persoanelor cu vârsta 18+ ani către a. 2030;
- cu 20% – a prevalenței consumului de tutun în rândul persoanelor cu vârsta 18+ ani către a. 2030;
- cu 10% – a prevalenței hipertensiunii arteriale în rândul persoanelor cu vârsta 18+ ani către a. 2030;
- stoparea creșterii numărului de cazuri de diabet zaharat și obezitate;
- acoperirea a cel puțin 50% din persoanele eligibile (în vârstă de 40+ ani) cu tratament medicamentos și consiliere pentru prevenirea atacurilor de cord și accidentelor vasculare cerebrale.



NOI ABORDĂRI ÎN VACCINAREA ANTI-COVID-19



Marina Cîssa,
medic epidemiolog rezident
în Secția Supravegherea
epidemiologică a bolilor
prevenibile prin vaccinare
cu Depozit Național de
Vaccinuri a ANSP

Vaccinurile joacă un rol esențial în sănătatea globală prin prevenirea transmiterii infecțiilor, dar și prin descreșterea cazurilor de decese și complicații post-morbide.

Focarul de coronavirus a izbucnit la sfârșitul anului 2019. La 30 ianuarie 2020, OMS a declarat COVID-19 o urgență de sănătate publică de interes internațional, iar la 11 martie 2020 l-a declarat *pandemie globală*.

COVID-19 reprezintă o infecție respiratorie cauzată de coronavirusul sindromului respirator acut sever 2 (SARS-CoV-2). La nivel mondial, din 2019 până în decembrie 2023 au fost raportate 772.838.745 de cazuri confirmate de COVID-19 și 6.988.679 de decese. Vaccinurile COVID-19 au fost disponibile în aproximativ un an de zile de la apariția pandemiei. Oamenii de știință au reușit să dezvolte vaccinuri eficiente și sigure într-un interval de timp

relativ scurt datorită unei combinații de factori care le-au permis să extindă cercetarea și producția fără a compromite siguranța. Numai în anul 2021 vaccinurile anti-COVID-19 au salvat aproximativ 14,4 milioane de vieți în întreaga lume. Monitorizarea utilizării acestor vaccinuri, ca și a celorlalte vaccinuri existente la moment, continuă pentru a identifica și a răspunde la problemele de siguranță care ar putea să apară. Reacțiile adverse grave la vaccinurile COVID-19 sunt extrem de rare și acesta este un argument ferm că ele continuă să fie sigure pentru populație.



Chiar dacă starea de urgență pentru COVID-19 a fost depășită, virusul continuă să se răspândească și să pună în pericol viețile omenești, în special ale persoanelor în vârstă, ale celor cu maladii cronice, imunocompromise și ale femeilor gravide.

Republica Moldova a început campania de vaccinare anti-COVID-19 la 2 martie 2021. De la începutul campaniei până în prezent în RM au fost administrate 2.269.640 de doze. Acoperirea națională cu o doză de vaccin anti-COVID-19 reprezintă 36,6%, iar acoperirea vaccinală cu schemă completă – 36,1%. Acoperirea vaccinală a lucrătorilor medicali cu o doză de vaccin reprezintă 93,2%, iar cu schemă completă – 92,2%.

Vaccinarea anti-COVID-19 rămâne o strategie extrem de importantă în lupta cu această infecție și din considerentul că reduce probabilitatea apariției noilor variante de virus.

Începând cu noiembrie 2023, Grupul Consultativ Strategic pentru Imunizare (SAGE) al Organizației Mondiale a Sănătății a actualizat recomandările privind vaccinarea împotriva COVID-19 în contextul protecției populației globale de consecințele grave cauzate de coronavirus.



Reieșind din aceste concepte, Republica Moldova a implementat recomandările SAGE și a pus în practică organizarea vaccinării primordiale anti-COVID-19 a grupurilor de populație cu risc sporit de dezvoltare a complicațiilor, și anume:

- *Adulților cu vârsta mai mare de 60 de ani și a persoanelor adulte cu comorbidități* – li se recomandă vaccinarea cu doza booster la 12 luni de la doza precedentă.
- *Persoanelor imunocompromise severe* (pacienți oncologici în stadii avansate



de boală și cei care se află în tratament activ de chimioterapie, terapie moleculară/biologică, radioterapie, pacienții post-transplant, pacienții cu imunodeficiențe severe congenitale, HIV pozitivi, cei care urmează tratament cu cortizon) – li se recomandă vaccinarea cu doza booster la 6 luni de la doza precedentă.

- *Femeilor gravide* – scopul vaccinării gravidelor este de a le proteja de complicațiile severe ale bolii, la fel, de a proteja copilul din perioada intrauterină până la 6 luni după naștere.
- *Lucrătorilor medicali* – vaccinarea se efectuează în scopul menținerii sistemului medical funcțional la capacități maxime. Vaccinarea personalului medical este recomandată cu doza booster la 12 luni de la doza precedentă.
- *Populației adulte sănătoase și minorilor sănătoși (5-17 ani)* – vaccinarea acestei grupe de populație este recomandată cu administrarea schemei primare de vaccinare (doza 1 și doza 2).

Vaccinarea rămâne cea mai eficientă metodă de apărare împotriva viitoarelor valuri de COVID-19, de aceea este important ca oamenii să administreze dozele pentru care sunt eligibili cât mai curând posibil.

Organismele internaționale iau în calcul alinierea programelor de vaccinare anti-COVID-19 la programele de vaccinare contra gripei sezoniere și integrarea acestora în procesul anual de vaccinare de rutină.



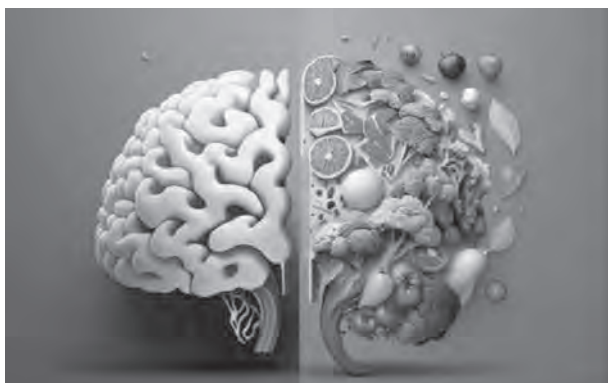
SFATURI UTILE PENTRU MENȚINEREA UNUI CREIER SĂNĂTOS



Anastasia MANVELOV,
medic neurolog
la IMSP Spitalul Clinic
de Psihiatrie

Creierul este cel mai complex și mai misterios organ din corpul uman și joacă cel mai important rol în activitatea lui, fiind principalul centru de control. Un creier sănătos este esențial pentru o viață lungă și împlinită.

Alimentația sănătoasă este fundamentul necesar pentru funcționarea corectă a creierului. Alegeți alimente de calitate, includeți în dietă grăsimi sănătoase, proteină și car-



bohidrați complecși, nu uitați de legume și verdeață. Mâncarea trebuie să fie diversificată. Nu neglijați axa intestin-creier – o interacțiune dintre creier și microbiota intestinală. Dezechilibrul microbiotei poate provoca diferite tulburări cerebrale. Pentru a le evita adăugați în meniu produse prebiotice și probiotice – iaurt, varză murată, kombucha, fibre alimentare care să ajute la îmbunătățirea microbiotei sănătoase. Și nu mâncați în exces!

Aport hidric adecvat. Creierul uman e format în proporție de 80% din apă, deci fiecare reacție chimică care se produce în el depinde de apă. Chiar și deshidratarea moderată poate afecta semnificativ creierul. Apa ajută creierul să elimine toxinele și produsele metabolice care se acumulează în el, are grijă ca vitaminele, mineralele și oxigenul să fie livrate creierului în volumul necesar.

Normele consumului de apă variază în funcție de sex, vârstă, greutate, activitatea fizică și condițiile climatice. 30 ml de apă la un kg de masă corporală sunt suficiente pentru acoperirea necesităților organismului. Sfatul de a bea 4 sau mai mulți litri de apă pe zi nu este practic, deoarece apa în exces va elimina electroliții din organism.

Somn calitativ. În timpul somnului organismul restabilește energia, repară celulele și țesuturile deteriorate, îmbunătățește imunitatea și sănătatea mintală. *Lipsa somnului afectează fiecare celulă!*

Există așa-numita igienă a somnului care cuprinde un set de măsuri menite să asigure adormirea mai rapidă și somnul mai plin. Așadar, aerisiți bine camera înainte de somn, mențineți o temperatură confortabilă în cameră (19-20°C), puneți dispozitivele electronice deoparte cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare (lumina albastră suprimă producția de melatonină), limitați activitatea fizică intensă. Asigurați-vă o oră de liniște înainte de culcare. Un regim constant de somn sănătos menține nivelul corect de melatonină – unul dintre principalii hormoni ai tinereții.



Antrenamente fizice. Sportul nu este doar o modalitate de a menține sănătatea fizică și frumusețea corpului, ci și un instrument excelent pentru dezvoltarea și întărirea creierului, în special prin îmbunătățirea aportului de sânge. Sângele furnizează creierului oxigenul și substanțele nutritive necesare pentru funcționarea sa normală și preia producția metabolismului. Un alt efect important al activității fizice este stimularea neurogenezei – procesul de formare de noi neuroni și conexiunile dintre ei.

Antrenamente intelectuale. Lectură, învățarea limbilor străine, desen, jocuri speciale, șah, un nou sport – aceste lucruri simple vor ajuta creierul să fie în formă.

Starea neurohormonală. Râsul și activitatea fizică, îndeosebi dansul, mențin un nivel optim de endorfine. Dopamina se eliberează atunci când ne concentrăm pe atingerea scopurilor, ne manifestăm. Serotonina iubește razele soarelui și plimbările în aer liber. Înconjurăți-vă de oameni sănătoși și interesanți, diversificați activitățile cotidiene.



Microelemente. Vitaminele și mineralele sunt substanțe extrem de importante pentru organismul nostru, precum și pentru creier. Asigurați-vă că organismul le primește în cantități suficiente. Printre acestea se numără:

- **Antioxidanții** – sunt substanțe care luptă împotriva radicalilor liberi. Cele mai importante sunt vitaminele C și E, beta-carotenu și seleniul. Fructele de pădure, precum și portocalele, grepfruturile, kiwi, verdețurile cu frunze și legumele din familia cruciferelor (broccoli, spanac, varză) sunt bogate în vitamina C. Uleiul de măsline este bogat în vitamina E, iar 2-3 nuci braziliene pe zi acoperă necesarul zilnic de seleniu.
- **Vitamina D.** Nivelul scăzut este asociat cu mai multe probleme de sănătate, inclusiv cu scăderea funcției cognitive, riscul crescut de demență, depresia. Se găsește în pește gras (de exemplu, somon, macrou), ficat de cod, gălbenuș de ou, unt.
- **Vitaminele B** – fiecare dintre ele este deosebit de importantă pentru sistemul nervos central și cel periferic (în special, B12, care frecvent este în deficiență). Se găsește în legumele cu frunze și carne.
- **Acizii grași Omega-3** sunt o parte importantă a membranelor celulare, care luptă



cu inflamația cronică. Peștele gras este cea mai bună sursă de Omega-3.

- *Lecitina* menține structura și permeabilitatea membranelor celulare. Se găsește în cereale integrale, nuci și gălbenuș de ou.
- *Magneziul* participă la peste 300 de reacții enzimatice în metabolismul nostru și este necesar pentru buna funcționare a mușchilor și a sistemului nervos. Se găsește în fructe și legume, produse din carne, semințe (floarea-soarelui, dovleac, nuci), cereale (hrîșcă, orez), linte.
- *Fierul* transportă oxigenul prin tot organismul. Dacă acesta este deficitar, creierul va suferi de hipoxie cronică. Se găsește în ficat, rinichi, carne roșie (miel, vită, pește roșu), fructe de mare (stridii, midii, creveți).
- *Iodul* joacă un rol important în sinteza hormonilor tiroidieni (tiroxina și triiodotironina), întregul metabolism depinde de glanda tiroidă. Se găsește în midii, sare iodată, varza de mare și merișor.

Deși se crede că o dietă variată acoperă nevoia de microelemente, aportul și absorbția de

vitamine și minerale depind de mai mulți factori. În realitate, chiar și o persoană sănătoasă poate avea deficit de unul sau mai multe elemente. Suplimentele alimentare trebuie să fie prescrise de un medic, pe baza analizelor. Nu le utilizați fără consultul specialistului: un exces de micronutrimente poate fi mai dăunător decât o deficiență.

Excluderea factorilor dăunători. Știm cu toții despre dauna tutunului, alcoolului, altor



obișnuințe nocive. Dar trebuie să mai știm că neglijarea bolilor somatice (diabet zaharat, hipertensiune arterială, hipo – sau hipertiroidism, ateroscleroză) poate duce la complicații cerebrale. Un factor extrem de nociv este și viața trăită într-un stres cronic. De aici – concluziile.

Monitorizați-vă starea de sănătate, stați la evidență la medici specialiști și, dacă este necesar, luați tratamentul prescris pentru a îmbunătăți starea de sănătate și a preveni complicațiile bolilor somatice.

Știați că?

- Plămânul drept primește mai mult aer decât cel stâng.
- Șervețelele nazale au fost inițial folosite ca bandaje în Primul Război Mondial.
- Un studiu a dovedit că persoanele care au mâncat un măr cu o oră înainte de a merge la cumpărături pentru alimente au cumpărat cu 25% mai multe fructe și legume decât ceilalți.
- Lipsa somnului se află în strânsă legătură cu scăderea celulelor sistemului imunitar.



DEPRESIA DE PRIMĂVARĂ



Iulia RADILOVA,
medic psihiatru la
IMSP Spitalul Clinic
de Psihiatrie

Odată cu venirea primăverii organismul uman suportă modificări specifice anotimpului: se schimbă comportamentul și dispoziția, scade nivelul energiei, se perturbă somnul. Dacă schimbările menționate sunt acceptabile pentru sezonul de toamnă, primăvara acestea devin de-a dreptul surprinzătoare, luând forma unei stări numite *depresie*. Soarele încălzește gingaș, natura se trezește la viață, partea luminoasă a zilei devine mai lungă... Luate împreună, toate acestea aduc o stare de bine, dar, din păcate, nu toți se bucură de această schimbare a anotimpului.

Depresia este una dintre cele mai răspândite boli pe glob: una din 20 de persoane suferă la momentul dat de ea.

Depresia este o tulburare mintală care se caracterizează prin tristețe persistentă, pierderea interesului pentru activitățile de care te bucuri în mod normal, incapacitatea de a desfășura activități zilnice. Depresia de primă-

vară este o formă de tulburare de dispoziție sezonieră și apare mult mai rar decât depresia de toamnă/iarnă. Totodată, poate fi deosebit de supărătoare: în timp ce oamenii din jur se bucură de căldura soarelui, cei care suferă de indispoziție sezonieră trăiesc stări emoționale diametral opuse.

Care sunt simptomele depresiei de primăvară? Depresia de primăvară are mai multe manifestări. Cele mai des întâlnite sunt pierderea interesului față de viață și de activitățile obișnuite, dispoziția tristă, deprimată, deznădejdea, pierderea capacității de a te bucura, de a primi plăcere de la ceea ce te înconjoară, tulburările de memorie, de concentrare, lentoarea motorie. Apar tulburările de somn precum somnul superficial, trezirile frecvente pe parcursul nopții, dificultățile de adormire, somnolența pe parcursul zilei. Aceste stări pot fi însoțite de neliniște, agitație neobișnui-



tă, anxietate, iritabilitate, sentimente de furie sau agresivitate, gânduri legate de moarte și sinucidere. Deseori depresia se manifestă prin simptome mai puțin specifice precum stările de oboseală accentuată, durerile de cap, creșterea bătăilor cordului și a valorilor de tensiune arterială, transpirațiile, tulburările gastrointestinale, apetitul scăzut ce duce la pierderea în greutate. Ați putea să vă simțiți neliniștit, incapabil să faceți vreun lucru sau trist fără niciun motiv.

Cauzele depresiei de primăvară. Nu se cunoaște exact care sunt cauzele depresiei, însă există dovezi că unii factori pot provoca declanșarea ei. Persoanele care se confruntă cu depresia de primăvară se simt teribil de rău. Experții spun că de vină ar putea fi un dezechilibru chimic la nivelul creierului (acesta poate fi ereditar sau cauzat de anumite evenimente din viața unei persoane). Dacă persoanele care suferă de depresie de toamnă au nevoie



de mai multă lumină naturală, celor cu depresie de primăvară experții le recomandă să nu petreacă prea multă vreme în mediile călduroase și umede. O cauză posibilă a depresiei ar putea fi toleranța scăzută la căldură, ceea ce aduce disconfort, îndeosebi atunci când implică mai multe ore de lumină. Luminozitatea și căldura pot contribui la mărirea neliniștii și a iritabilității. Creșterea cantității de lumină solară perturbă ritmul circadian, se schimbă tiparele de somn, este mai dificil să obțineți cantitatea somnului de care aveți nevoie. Tot în această perioadă are loc acutizarea alergiilor și infecțiilor virale sezoniere care deseori sunt asociate cu simptomele de depresie și tulburările de anxietate. Nu pe ultimul loc se află presiunea socială de a te simți bine atunci

când îi vezi pe ceilalți distrându-se și bucurându-se de activitățile de sezon.

Cum putem preveni depresia de primăvară? Aceasta poate fi evitată prin practicarea activităților fizice, alimentația echilibrată, somnul profund etc. Dintre cele mai accesibile activități vom aminti următoarele:

- ❖ *Plimbări frecvente și îndelungate în aer liber.* Petrecerea timpului în mijlocul naturii ajută la depășirea oboselei mintale, activează sistemul nervos parasimpatic care controlează capacitatea organismului de a se relaxa. Lăsați mașina acasă, mergeți pe jos la serviciu, iar dacă distanța nu permite, mergeți cu bicicleta.
- ❖ *Exerciții fizice regulate, gimnastică matinală zilnică.* Cel puțin 30-40 min., de 3 ori pe săptămână. Este bine cunoscut faptul că activitatea fizică crește nivelul endorfinelor (hormonii fericirii) în sânge.
- ❖ *Alimentație echilibrată.* Consumați legume proaspete, lactate, iaurturi vii care normalizează activitatea tractului gastrointestinal, adăugați în rația zilnică produse care cresc nivelul endorfinelor (de exemplu, ciocolată, nuci, citrice, banane, semințe de floarea-soarelui și de bostan, produse de mare).
- ❖ *Respectarea igienei somnului.* Pentru a vă îmbunătăți somnul, încercați să mențineți camera întunecată și răcoroasă. Cultivați-vă deprinderea de a vă trezi și a vă culca la aceeași oră, de a dormi nu mai



puțin de 7-8 ore și de a merge la somn nu mai târziu de ora 22.00.

- ❖ *Respectarea timpului de muncă și timpului de odihnă.* Munca organizată rațional

nu provoacă oboseală, chiar dacă ritmul acesteia este înalt. Pentru a asigura ritmul de muncă obișnuit e necesar ca programul zilei să fie relativ stabil și clar, iar activitățile intelectuale și fizice să alterneze.

- ❖ *Evitarea retragerii și izolării sociale.* Comunicați activ cu familia, cu prietenii. Informați oamenii din viața voastră despre momentele prin care treceți, vorbiți despre trăirile interioare, cereți ajutor și sprijin atunci când aveți nevoie de ele.
- ❖ *Adoptarea unui nou hobby.* O activitate nouă va juca rolul unei surse de relaxare, va contribui la reducerea stresului și va distra atenția de la gândurile negative.

- ❖ *Renunțarea la consumul de dulciuri, de băuturi carbogazoase și de cafea în exces.*

Când este necesar să apelați la un medic psihiatru? Dacă simptomele depresive durează mai mult de 2 săptămâni, dacă au apărut gânduri de sinucidere, autovătămare sau dacă întâmpinați dificultăți în controlul emoțiilor intense, precum îngrijorarea, anxietatea, tristețea, iritabilitatea, furia, nu trebuie să ezitați să vă adresați după ajutor la un specialist.

Depresia este o problemă serioasă de sănătate mintală care poate duce la consecințe grave, dacă nu este tratată la timp și corect.

SFATURI SĂNĂTOASE

ACȚIUNI DE PREVENIRE A HIV/SIDA ÎN CAZUL LEZIUNILOR PROVOCATE DE ACE ȘI INSTRUMENTE SAU DE CONTACT CU FLUIDE BIOLOGICE

În cazul leziunilor provocate de ace sau alte instrumente ascuțite, respectați ordinea acțiunilor: spălarea imediată cu săpun a locului expunerii; plasarea suprafeței lezate sub șuvoi de apă curgătoare (timp de câteva minute) pentru a permite sângelui să curgă liber din plagă; în lipsa apei curgătoare, prelucați locul lezat cu gel dezinfectant sau cu soluție pentru spălarea pe mâini.

În cazul stropirii cu sânge sau alte lichide biologice, respectați următoarele acțiuni: spălarea imediată a porțiunii expuse; în lipsa apei curgătoare, prelucați-o cu gel sau cu soluție pentru spălarea pe mâini; utilizarea remediilor dezinfectante slabe, de exemplu, soluție de 2-4% de gluconat de clorhexidină.

În cazul nimeririi stropilor în ochi, luați următoarele măsuri: spălarea imediată a ochilor cu apă sau soluție fiziologică; în poziție așezată, aplecați capul pe spate și rugați colegul să

vă toarne atent apă sau soluție fiziologică pe ochi, astfel încât apa și soluția să nimerescă și sub pleoape, pe care le deschideți cu precauție; nu înlăturați lentilele de contact în timpul spălării, deoarece acestea formează o barieră de protecție. După ce ochii au fost spălați, înlăturați lentilele de contact și le prelucați ca de obicei; după aceasta lentilele sunt inofensive pentru utilizarea lor în continuare.

Persoana sau lichidul biologic care poate constitui o sursă potențială de infectare ar trebui să fie testată cât mai urgent la HIV.





HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ, CA PROBLEMĂ DE SĂNĂȚATE OCUPAȚIONALĂ



Nicolae LUNGU,
asist. univ. la USMF
Nicolae Testemițanu,
medic de medicina
muncii la IMSP SC
al MS

În era modernă, sănătatea ocupațională capătă o importanță tot mai mare, iar hipertensiunea arterială (HTA) reprezintă o problemă semnificativă în acest context. Creșterea continuă a prevalenței hipertensiunii arteriale este spectaculoasă. Din 1990 până în 2019 numărul persoanelor cu hipertensiune arterială cu vârsta cuprinsă între 30 și 79 de ani s-a dublat – de la 333 de milioane de femei și 317 milioane de bărbați la 626 de milioane de femei și 652 de milioane de bărbați. În Republica Moldova, prevalența HTA la persoanele cu vârsta cuprinsă între 25 și 64 de ani constituie aproximativ 30%.



Impactul hipertensiunii arteriale asupra sănătății ocupaționale este semnificativ, angajații cu HTA fiind mai expuși la riscul de accident vascular cerebral, boli cardiace și alte complicații grave. Aceste boli pot afecta performanța la locul de muncă, cauzând un absentism crescut. Prin urmare, abordarea preventivă și gestionarea adecvată a situației sunt imperios necesare pentru bunăstarea angajaților.

Cauze și factori de risc pentru HTA. Hipertensiunea arterială reprezintă o problemă globală, iar înțelegerea cauzelor și factorilor de risc asociați acestei afecțiuni este esențială pentru prevenție și gestionare. Iată câteva elemente-cheie:

- *Ereditatea și predispoziția genetică.* La persoanele cu antecedente familiale de hipertensiune riscul de a dezvolta HTA este mult mai ridicat decât la persoanele fără antecedente.
- *Alimentația necorespunzătoare și consumul excesiv de sare.* Obiceiurile alimentare nepotrivite, în special consumul ridicat de sare, sunt capabile să influențeze tensiunea arterială (TA).
- *Consumul de alcool și impactul social asupra sănătății ocupaționale.* Alcoolul poate afecta direct tensiunea arterială și poate agrava complicațiile asociate cu HTA. Mai mult, influența socială a mediului de lu-

cru poate duce la consumul excesiv de alcool, intensificând riscul.

- *Unii factori de risc profesionali.* Spre regret, factorii de risc profesionali, pe lângă faptul că sunt în stare să provoace boli profesionale, pot servi drept una dintre cauzele apariției sau menținerii bolilor legate de profesie, din ultima făcând parte și hipertensiunea arterială, dacă se demonstrează implicarea mediului ocupațional în apariția ei. Care sunt circumstanțele ocupaționale ce conduc la hipertensiunea arterială legată de profesie? Iată-le: *excesul de ore de lucru, sedentarismul, stresul cronic la locul de muncă, expunerea la anumite substanțe chimice industriale, mediile de muncă zgomotoase, lucrul cu utilaje care generează vibrații, microclimatul nefavorabil (temperaturi ridicate sau scăzute, umiditate și curenți de aer), locurile de muncă care impun poziții inconfortabile sau repetitive.*



Diagnosticul și evaluarea HTA. În contextul sănătății ocupaționale, diagnosticarea și evaluarea HTA au un rol central în identificarea precoce a riscurilor pentru lucrători. Abordarea corectă poate ajuta la prevenirea complicațiilor și promovarea sănătății cardiovasculare.

Metode de măsurare a TA. Pentru a diagnostica HTA se utilizează măsurarea TA. Valorile de referință pot varia în funcție de vârstă, sex și alți factori. Cele două numere (valori) înregistrate în timpul măsurătorii (sistolic și diastolic) indică presiunea în artere în timpul contracției și relaxării inimii.

Rolul monitorizării regulate a TA la locul de muncă. Monitorizarea regulată a tensiunii arteriale la locul de muncă poate furniza informații valoroase despre impactul mediului ocupațional asupra sănătății cardiovasculare. Acest lucru va contribui la identificarea precoce a fluctuațiilor TA și la intervenția timpurie.

Importanța consultului medical și a screening-ului în rândul lucrătorilor. Consultul medical regulat și screening-ul sunt esențiale în identificarea riscului de HTA în rândul lucrătorilor. Medicii evaluează de fiecare dată istoricul medical și stilul de viață pentru a identifica factorii de risc. Screening-ul periodic ajută la detectarea timpurie a TA crescute. În acest context, examenele periodice profilactice pentru angajații expuși la factori de risc profesionali permit nu doar evaluarea capacității de muncă, diagnosticarea precoce a bolilor profesionale, ci și prevenirea bolilor generale, între care și hipertensiunea arterială.

Consecințele HTA asupra sănătății ocupaționale. Hipertensiunea arterială poate avea un impact semnificativ asupra sănătății ocupaționale și performanței la locul de muncă. Cunoașterea acestor consecințe este esențială pentru dezvoltarea strategiilor de prevenție și management eficiente: *risc crescut de accidente vasculare cerebrale și boli cardiace; impactul asupra productivității și absenteismului la locul de muncă; relația între hipertensiune și stresul cronic în cadrul activităților profesionale.*

Abordarea prevenției și gestionării HTA

Promovarea sănătății ocupaționale și prevenirea hipertensiunii arteriale sunt obiective-cheie în asigurarea bunăstării lucrătorilor. Adoptarea unui set de strategii eficiente poate contribui la reducerea riscului și la îmbunătățirea calității vieții la locul de muncă. Printre acestea se numără:

- ✓ *Promovarea unui stil de viață sănătos și echilibrat.*
- ✓ *Exercițiile fizice și rolul lor în menținerea sănătății cardiovasculare.*

- ✓ *Gestionarea stresului prin tehnici de relaxare și pauze regulate.*
- ✓ *Importanța politicii de sănătate ocupațională și susținerea angajaților.*
- ✓ *Managementul factorilor de risc profesionali.*

Educația și conștientizarea lucrătorilor sunt instrumente puternice în promovarea sănătății ocupaționale și prevenirea hipertensiunii arteriale. Înarmarea lor cu informații relevante și promovarea unui mediu de lucru care încurajează stilul de viață sănătos vor contribui semnificativ la reducerea riscului de hipertensiune și la creșterea bunăstării. În această ordine de idei, devine evident că sănătatea ocupațională joacă un rol important în prevenirea și gestionarea HTA. Preocuparea față de bunăstarea lucrătorilor nu ar trebui să fie doar o opțiune, ci și o prioritate pentru fiecare

organizație. Problema HTA în mediul ocupațional poate fi soluționată numai prin efortul comun al angajaților, angajatorilor și lucrătorilor medicali.

Stresul, sedentarismul și alimentația necorespunzătoare pot contribui la dezvoltarea hipertensiunii, de aceea abordarea prevenției trebuie să fie holistică, să implice schimbări în stilul de viață și în mediul de lucru.

Este esențial să recunoaștem că sănătatea ocupațională nu este doar o responsabilitate a individului sau organizației, ci și o colaborare necesară pentru asigurarea bunăstării lucrătorilor și creșterea performanței la locul de muncă. Abordarea proactivă a prevenției și gestionării HTA poate avea un impact pozitiv pe termen lung asupra sănătății ocupaționale și generale a angajaților.

Vreau să fiu informat

– Cum trebuie să procedăm dacă în apa din fântâna de la care se alimentează vreo 40 de persoane cantitatea de nitrați și fluor este foarte mare?

**Grigore P.,
s. Pârlița, r-l Ungheni**

Liliana CARP, medic specialist în Secția Sănătatea mediului a ANSP:

– Nitrații din apele subterane provin din spălarea nitraților existenți în mod natural în solul de suprafață sau pot avea ca sursă îngrășământul folosit pentru fertilizare. Concentrația naturală a nitraților în apele subterane este în mod normal mai mică de 10 mg/l.

Nitrații din apele de suprafață au două surse principale:

- apele subterane folosite ca rezultat al activităților agricole;
- deversarea apelor uzate urbane, care pot conține, de asemenea, substanțe azotoase.

În apa de fântână, concentrațiile crescute de nitrați pot avea mai multe surse:

- compoziția naturală a solului;
- folosirea pe scară largă a fertilizanților azotoși;
- nerespectarea condițiilor igienico-sanitare și de amplasare a fântânilor.

Conținutul sporit de fluor este condiționat de nivelurile ridicate ale acestui element în sol sau de structura geochimică a lui.

În cazul surplusului de nitrați și fluor se recomandă utilizarea apei din surse de apă potabilă sigure, inclusiv din apeducte care reprezintă sursa cea mai inofensivă pentru sănătate.

Totodată, îndemnăm părinții să asigure copiii cu apă potabilă îmbuteliată pentru a evita problemele cariei și fluorozei dentare, de care pot fi afectați și copiii din localitatea dumneavoastră.



REDUCEREA INECHITĂȚII ÎN ÎNGRIJIREA PACIENȚILOR CU CANCER



Diana PANFILII,
medic specialist în
Direcția Promovarea
Sănătății a ANSP

În lupta împotriva cancerului fiecare pacient merită să aibă acces la îngrijire medicală de înaltă calitate, indiferent de rasă, etnie, statut socio-economic sau altă caracteristică demografică. Cu toate acestea, realitatea arată că în multe părți ale lumii există inechitate în îngrijirea pacienților cu cancer, ceea ce afectează negativ rezultatele tratamentului și supraviețuirea lor.

Cancerul este a doua cauză de deces la nivel mondial, constituind practic 1 din 6 decese.



În Regiunea Europeană, în anul 2022 au fost înregistrate aproximativ 2,7 milioane de persoane cu cancer și peste 1,3 milioane de decese. Cele mai frecvente decese au fost cauzate de cancerul pulmonar – 19,5%, cancerul de sân – 7,5%, cancerul colorectal – 12,3%.

În Republica Moldova, tumorile maligne constituie a doua cauză a mortalității după bolile cardiovasculare, fiind o problemă prioritară pentru sistemul de sănătate. Mortalitatea prin tumori maligne, în anul 2022, a constituit 225,8 cazuri la 100 de mii de locuitori (în 2021 – 221,2 cazuri). Cele mai frecvent diagnosticate tumori maligne în țara noastră sunt cancerul mamar, colorectal, de prostată, al pielii și al traheii care însumează 52,6% din numărul total de tumori maligne.

Important: până la 3,7 milioane de vieți ar putea fi salvate în fiecare an prin strategii adecvate de prevenire, depistare precoce și tratament calitativ în timp util.

Inechitățile în îngrijirea pacienților cu cancer sunt o problemă complexă cu multiple cauze. Între acestea:

- **Accesul limitat la servicii medicale.** Pacienții din comunitățile marginalizate sau defavorizate pot întâmpina dificultăți în accesarea serviciilor medicale de calitate, diagnosticul precoce și tratamentul adecvat. Acest lucru poate fi rezultatul lipsei



de asigurare medicală, costurilor ridicate sau lipsei de infrastructură medicală în zonele rurale sau sărace.

- **Factori socio-economici.** Persoanele cu venituri scăzute sau fără asigurare medicală pot obține mai greu îngrijire medicală din cauza costurilor asociate. Această discrepanță socio-economică poate cauza întârzierea în diagnosticarea cancerului și restricționarea opțiunilor de tratament disponibile.
- **Factori culturali și lingvistici.** Diferențele culturale și lingvistice pot juca un rol însemnat în accesul la îngrijirea medicală. Comunitățile cu limbi minoritare sau culturi diferite pot întâmpina dificultăți în comunicarea cu furnizorii de servicii medicale sau în înțelegerea informațiilor despre sănătate și tratament.

Impactul inechităților în îngrijirea pacienților cu cancer:

- ✓ **Diagnosticul tardiv și pronosticul redus.** Pacienții din grupurile marginalizate sau defavorizate sunt adeseori diagnosticați în stadii avansate ale cancerului, ceea ce reduce șansele de supraviețuire și poate crește mortalitatea.
- ✓ **Acces limitat la tratamente avansate.** Inechitățile în accesul la tratamente inovatoare sau costisitoare pot limita opțiunile de tratament pentru anumite grupuri de pacienți, afectând în mod negativ rezultatele acestora și calitatea vieții.
- ✓ **Calitate mai slabă a vieții.** Pacienții cu cancer din grupurile defavorizate pot avea o calitate a vieții mai slabă din cauza bolii și a dificultăților de acces la îngrijire. Acest lucru poate duce la durere,

suferință fizică și emoțională, precum și la dificultăți financiare și sociale.

- ✓ **Impact economic.** Inechitățile în îngrijirea cancerului pot avea un impact economic semnificativ, ducând la costuri mai mari pentru sistemul de sănătate și la pierderi de productivitate.
- ✓ **Impact psihologic.** Pacienții cu cancer din grupurile defavorizate pot experimenta mai multă anxietate, depresie și stres din cauza bolii și a dificultăților de acces la îngrijire.

Pentru a reduce inechitățile în îngrijirea pacienților cu cancer este esențial să fie luate măsuri adecvate. Asigurarea unei infrastructuri medicale mai bune și a serviciilor de sănătate în comunitățile marginalizate sau defavorizate poate reduce inegalitățile în accesul la îngrijirea cancerului. Alte măsuri importante sunt campaniile de informare și educare a populației cu privire la riscurile de cancer, depistarea precoce a bolii și accesul la tratament,



programele de asistență socială și financiară pentru a ajuta pacienții cu venituri reduse să acopere costurile asociate cu boala, sensibilizarea personalului medical cu privire la diversitatea culturală și lingvistică și la nevoile specifice ale pacienților din diferite culturi.

Inechitățile în îngrijirea pacienților cu cancer reprezintă o problemă dură. Îmbunătățirea accesului la *servicii medicale de calitate pentru toți* este o necesitate vitală, indiferent de statutul social al bolnavului, de etnie sau alte caracteristici. O atenție deosebită ar trebui acordată reducerii numărului de cazuri diagnosticate în stadii avansate pentru a spori șansele de tratament și de supraviețuire.



TEHNICI EFICIENTE

PENTRU GESTIONAREA STRESULUI ÎNAINTE ȘI ÎN TIMPUL EXAMENELOR



Lilia SCURTU,
șef adjunct al Direcției
Educație Singerei

Examele pot aduce elevilor niveluri ridicate de stres și anxietate, de aceea este important să aplicăm tehnici eficiente de gestionare a acestor stări, urmărind să asigurăm cu ajutorul lor o abordare mai calmă și mai eficientă a provocărilor academice. În cele ce urmează propun tinerilor cititori mai multe tehnici de reducere a stresului și de îmbunătățire a performanței academice, tehnici care pot fi aplicate atât înainte de examene, cât și în timpul lor.

1. Planificare și organizare. Planificarea este un instrument esențial în gestionarea stresului. Crearea unui program de studii bine structurat și a unui calendar cu termene-limită ajută elevii să se simtă mai în control și să evite sentimentul de agitație.

2. Tehnici de respirație și relaxare. Exercițiile de respirație adâncă și tehnicile de rela-

xare precum meditația sau *yoga* pot contribui semnificativ la reducerea nivelului de anxietate. Acestea ajută la calmarea sistemului nervos și la îmbunătățirea concentrării.



3. Pauze regulate și mișcare. Studiile intensive pot duce la oboseală mentală. Programarea de pauze regulate și integrarea unor scurte activități de mișcare pot reîmprospăta mintea și îmbunătăți concentrarea.

4. Somn adecvat. O noapte bună de somn este esențială pentru performanța academică. Lipsa somnului poate afecta capacitatea de concentrare și memoria. Planificarea unui program de somn regulat înaintea examenelor este crucială.

5. Adoptarea unei mentalități pozitive. Gândirea pozitivă și automotivarea sunt aspecte



esențiale ale gestionării stresului. Înlocuirea gândurilor negative cu afirmații pozitive poate crește încrederea și reduce anxietatea.



6. Timp liber și activități plăcute. Programarea unor momente de relaxare și a activităților plăcute înainte de examene poate servi ca o pauză necesară și contribuie la menținerea unui echilibru în viața elevilor.

7. Gestionarea eficientă a timpului. Elevii ar trebui să-și evalueze și să-și distribuie timpul în mod corespunzător pentru a evita suprasolicitementul. Prioritizarea sarcinilor și crearea unui program de studii bine gândit pot spori eficiența.

8. Participarea la sesiuni de studii în grup. Studiile în grup oferă oportunitatea de a împărtăși cunoștințele, de a contura perspective și de a obține sprijin social, detalii care pot contribui la reducerea izolării și a sentimentului de singurătate.

9. Vizualizarea reușitei. Imaginarea succesului și a atingerii obiectivelor poate stimula o mentalitate pozitivă și poate reduce anxietatea. Mai mult, vizualizarea reușitei poate crea o atitudine încrezătoare.



10. Recurs la resurse de sprijin. Deschiderea către prieteni, familie sau profesori în privința sentimentelor și a stresului poate oferi suport și perspective externe. Participarea la programe de consiliere școlară poate fi, de asemenea, benefică.

Gestionarea stresului înainte și în timpul examenelor asigură sănătatea mintală. Adoptarea acestor tehnici poate oferi elevilor instrumente utile pentru a face față cu încredere provocărilor legate de examene și pentru a îmbunătăți experiența lor educațională.

Știați că?

- Gropițele din obraji sunt, de fapt, un mic defect. Ele apar atunci când un anumit strat de țesut care leagă pielea de osul maxilarului nu se dezvoltă corect.
- Învățatul în timpul somnului nu este un mit. Un creier care doarme poate auzi, înțelege și memora cuvintele vorbite în jurul său. Practic, chiar și atunci când dormi creierul tău stă de veghe și înregistrează sunetele din jur.



SITUAȚIA PRIN HIV/SIDA ÎN REPUBLICA MOLDOVA



Iurie CLIMAȘEVSCI,
coordonator al
**Programului național
HIV/SIDA și ITS la IMSP
Spitalul Dermatologie
și Maladii Comunicabile**

Infecția cu HIV a fost în Republica Moldova și continuă să prezinte o problemă prioritară de sănătate. Informația la această temă este destul de accesibilă, dar populația confundă totuși termenii de bază – HIV și SIDA, de aceea țin să fac următoarele precizări. Virusul HIV este un virus specific care atacă și distruge sistemul imun. Infecția HIV este cauzată de virusul HIV printr-o evoluție de lungă durată, în care se produce degradarea progresivă a imunității cu apariția simptomelor specifice stadiului SIDA al infecției HIV, cu o evoluție de la 7 la 12 ani. După această perioadă de degradare a imunității, în timp de 6-12 luni apar simptomele SIDA (sindromul imunodeficienței dobândite), care reprezintă stadiul final al infecției cu HIV.

În Republica Moldova, primul caz HIV pozitiv a fost depistat în anul 1987. La nivel național, toate activitățile cu privire la prevenirea și controlul infecției HIV sunt reglementate de

Programul național de prevenire și control HIV/SIDA și ITS (infecții sexual transmisibile).

Epidemia HIV în Republica Moldova se concentrează pe trei grupuri cu risc sporit de infectare: *bărbații care fac sex cu bărbați, persoanele consumatoare de droguri intravenos și lucrătorii sexuali*, cel mai numeros dintre ele fiind grupul bărbaților care preferă sexul cu bărbați.

Un accent deosebit se pune pe profilaxia infecției HIV prin:

- **Prevenirea primară** – se realizează în principal prin programe de informare și educare a comunității despre HIV și SIDA, despre *cum se transmite*, dar mai ales *cum nu se transmite* HIV. Cu ajutorul unor campanii în presă, în instituții



de învățământ se urmărește informarea corectă a populației, inclusiv a tinerilor, eliminarea prejudecăților în legătură cu persoanele seropozitive, adoptarea unui comportament sexual care să nu pună în pericol propria sănătate și a celor din jur.

- **Prevenirea secundară** – se asigură prin acordarea serviciilor medicale și sociale atât persoanelor seropozitive, cât și familiilor acestora în vederea încetării efectelor bolii și transmiterii ei. Metodele de prevenire secundară implică măsuri de reducere a riscurilor în grupele cu risc sporit de infectare, tratamentul,



îngrijirea și suportul persoanelor care trăiesc cu HIV.

- **PREP** (profilaxia pre-expunere) – o activitate nouă în profilaxia HIV este pre-expunerea care se indică persoanelor cu risc sporit de infectare pentru a preveni răspândirea infecției HIV.

Începând cu anul 1987, în Republica Moldova au fost diagnosticate cu HIV 17035 de persoane. În scopul depistării precoce a virusului HIV și a maladiei SIDA, cetățenii Republicii Moldova, cetățenii străini și apatrizii care au domici-



liu în Republica Moldova sau se află temporar pe teritoriul ei au acces gratuit la testul HIV.

Anual se testează circa 60% de femei din numărul total de persoane testate, dar în marea lor majoritate sunt confirmați cu HIV bărbații. Repartizarea, în funcție de teritoriu, denotă o creștere nesemnificativă a cazurilor noi în rândul populației urbane.

Testele pot fi efectuate în orice instituție medicală privată sau de stat, în organizații non-comerciale active în domeniul HIV, prin autotestare (testele pot fi procurate gratuit în farmacii). Indicate pentru această procedură sunt persoanele din grupurile cu risc sporit de infectare, cu riscuri posibile de infectare și cele cu indicații clinice.

Nota bene. Orice persoană trebuie să-și cunoască statutul HIV.

Din grupul cu risc posibil de infectare fac parte persoanele care au avut contact sexual cu persoane din grupul cu risc sporit de infectare, persoanele care au avut contacte sexuale neprotejate cu parteneri ocazionali, persoanele care s-au aflat mai mult de 3 luni în afara țării pe parcursul unui an, persoanele cu devieri mintale și comportamentale: *alcoholism cronic, maladii psihice* etc. Iată de ce sunt foarte importante identificarea și încurajarea testării partenerilor sexuali ai persoanelor diagnosticate recent cu HIV.

Lucrătorii medicali recomandă testarea la HIV 1 și HIV 2 mai multor categorii de populație, între care:

- ✓ Persoanele care au fost în contact, inclusiv contact medical, cu lichidele biologice ale persoanelor infectate cu HIV sau ale bolnavilor SIDA – se recomandă testare la momentul depistării, peste 6, 12 săptămâni;
- ✓ Persoanele utilizatoare de droguri injectabile, lucrătoarele sexului, bărbații care întrețin relații sexuale cu alți bărbați – se recomandă examinarea de 2 ori pe an;
- ✓ Copiii născuți de mame HIV pozitive – la vârsta de 18 luni, dacă până la această vârstă nu s-a stabilit diagnosticul;
- ✓ Persoanele supuse hemodializei, pacienții cu hemofilie, boala *Werlhof*, boala *Willebrand*, anemii de diversă genă care



primesc regulat preparate din sânge – o dată pe an;

- ✓ Recipienții preparatelor din sânge, persoanele care au suportat transplantarea organelor, țesuturilor, măduvei osoase, pielii – înainte de transfuzie sau transplant și peste 6 luni după hemotransfuzie sau transplant;



- ✓ Persoanele cu infecții sexual transmisibile;
- ✓ Persoanele care au avut contact sexual cu bolnavii cu infecții sexual transmisibile;
- ✓ Persoanele din grupuri specifice (utilizatorii de droguri injectabile, persoanele care practică sexul comercial, bărbații care fac sex cu bărbați, deținuții etc.) care se testează în cadrul supravegherii de sentinelă (testare biologică și studii comportamentale) pentru identificarea tendințelor procesului epidemic al infecției HIV asociat cu anumite comportamente sau practici de risc;
- ✓ Persoanele abuzate sexual;
- ✓ Persoanele care își expun dorința de a se examina, inclusiv cu confidențialitate sporită.

În prezent există asistență de urgență care poate fi solicitată după o expunere posibilă la HIV. Scopul acesteia constă în reducerea timpului de expunere a lichidelor biologice infectate și țesuturilor, prelucrarea corectă a locului expus.

Atenție! Tratamentul preventiv trebuie inițiat cât de curând posibil, însă nu mai târziu de 72 de ore de la expunere. Acesta se inițiază de către medicul infecționist din cadrul Cabinetului teritorial de diagnostic și tratament antiretroviral care evaluează tipul expunerii și apreciază riscul.

Diagnosticul și tratamentul infecției HIV în Republica Moldova sunt accesibile și gratuite pentru toate persoanele.



SPORTUL DE MASĂ ȘI BENEFICIILE LUI PENTRU SĂNĂTATE



Doina CATANĂ,
studentă în anul IV la
Facultatea Medicină 1
a USMF
Nicolae Testemițanu

Sportul este una dintre cele mai des întâlnite metode de menținere a corpului și a minții într-o stare armonioasă. Există o varietate extrem de mare de sporturi populare în diferite regiuni ale lumii. Totuși, unele dintre cele mai practicate sporturi la nivel global sunt fotbalul, baschetul, tenisul, atletismul, înotul și cricchet-ul.

Ce este sportul de masă? Sportul de masă cuprinde activitățile sportive și de fitness accesibile și deschise pentru o mare parte a populației. Acest tip de sport implică participarea unui număr mare de oameni, indiferent de vârstă, abilitate sau nivel de pregătire fizică. Sportul de masă se concentrează pe promovarea unui stil de viață activ și sănătos, este o metodă sigură și accesibilă de a-ți menține corpul și mintea într-o stare armonioasă. El cuprinde o gamă largă de activități fizice precum mersul rapid, aerobica, ciclismul sau îno-

tu care pot fi îndeplinite de sine stătător, fără echipamente suplimentare.

Beneficiile sportului de masă: mărește rezistența musculară și respiratorie, oferă o bună flexibilitate a membrelor și a trunchiului, menține tonusul muscular și îmbunătățește oxigenarea creierului, totodată, favorizează îmbunătățirea atenției și concentrației. Activitatea fizică ajută la controlul greutateii și previne obezitatea. Practicarea regulată a exercițiilor fizice este asociată cu o stare mentală pozitivă și cu reducerea riscului de depresie. Participarea la activități sportive oferă șanse de a cunoaște oameni noi și de a dezvolta relații sociale pozitive.



Sportul poate contribui la scăderea costurilor legate de tratamentul bolilor asociate sedentarismului. O comunitate activă din punct de

vedere sportiv poate beneficia de o calitate mai bună a vieții, de oameni sănătoși și fericiți. Este important să menționăm că aceste beneficii pot varia în funcție de tipul de sport, nivelul de intensitate și frecvența practicării. În general, adoptarea unui stil de viață activ și implicarea în activități sportive aduc numeroase avantaje pentru sănătatea globală a omului și a comunității.

În Republica Moldova, conform datelor statistice, 6 din 10 moldoveni nu fac sport. Mai mult. Numai 2 persoane din 10 fac sport în fiecare zi. Oamenii optează pentru exerciții simple care nu necesită o pregătire fizică specială: plimbări, mersul pe jos, fotbal, alergat, gimnastică etc. Aceste tipuri de sport sunt o alegere foarte bună, deoarece practicarea lor de cel puțin 2-3 ori pe săptămână asigură buna funcționare a organismului, aduce un șir de beneficii stării de sănătate fizică și mentală.

Recomandări pentru practicarea sportului de masă:

- ✓ Optați dimineața pentru o scurtă sesiune de gimnastică (5-10 minute) ce tonificază mușchii și accelerează circulația sângelui.
- ✓ Alegeți o plimbare pe jos pe distanțe scurte în locul automobilului sau transportului public. Mersul pe jos este un bun antrenament pentru sistemul cardiovascular și respirator.
- ✓ Începeți cu sesiuni scurte și măriți treptat durata pentru a permite corpului să se adapteze și a evita suprasolicitarea.
- ✓ Practicați exerciții fizice regulate precum activitățile de aerobică. Pentru început optați pentru exerciții cu o intensitate



moderată de cel puțin 150 de minute pe săptămână, apoi măriți treptat intensitatea, scăzând din timp.

- ✓ Înainte de exercițiile fizice faceți o încălzire totală a corpului, iar în timpul antrenamentului utilizați echipament de siguranță și tehnici adecvate pentru a preveni traumele.
- ✓ Dacă este necesar, consultați un specialist în domeniul sănătății sau un antrenor pentru a obține sfaturi personalizate.
- ✓ Un antrenament moderat include încălzirea și restabilirea după efortul fizic, creșterea treptată a intensității și combinarea exercițiilor de forță cu cele de tip cardio.
- ✓ Faceți pauze periodice între seturi, inclusiv pentru hidratare.

Sportul de masă nu are interdicții de vârstă. Implicarea adolescenților în activitățile fizice este o bună metodă de educație pentru sănătate, iar încurajarea practicării lor contribuie la promovarea unui stil de viață sănătos și la dezvoltarea armonioasă a individului. Sportul îi învață pe copii să lege relații interumane de calitate, să socializeze și să se bucure de viață atât în anii de școală, cât și mai târziu, în viața de adult. Potrivit Academiei Americane de Psihiatrie pentru Copii și Adolescenți, efectele benefice ale sportului se resimt atât în copilărie, cât și de-a lungul întregii vieți.

Plimbările, alergatul, fotbalul, voleiul, baschetul, orice joc în aer liber ce implică mișcare este perfect pentru corpul unui copil sau adolescent.



Beneficiile sportului de masă în rândul copiilor:

- ✓ Diversitatea sporturilor dezvoltă abilități motorii variate și le oferă posibilitatea de a-și găsi pasiuni.
- ✓ Jocurile și activitățile sportive ar trebui să fie adaptate la vârsta și nivelul lor de dezvoltare.
- ✓ Promovarea unui echilibru între activitățile sportive și alte aspecte ale vieții precum școala și timpul liber.
- ✓ Sporturile de echipă oferă oportunități excelente pentru a învăța colaborarea și spiritul de echipă.



Indiferent de exercițiile alese, este important să le efectuați periodic și să le includeți în rutina zilnică, de asemenea, este necesar să vă ascultați corpul și să-i permiteți să se restabilească (prin pauze moderate și somn) nu mai puțin de 8 ore pe zi.

Vreau să fiu informat

– Până în anul 2016-2017 în satul Chetriș din raionul Fălești foloseam apă din fântânile publice și cunoșteam ce bem, acum însă nu se mai ocupă nimeni de calitatea ei. Care este autoritatea responsabilă de calitatea apei din fântânile publice?

Valentina G., s. Chetriș, raionul Fălești

Liliana CARP, șefa Secției Sănătatea mediului a ANSP:

– Conform prevederilor pct. 50 al Regulamentului sanitar privind sistemele mici de alimentare cu apă potabilă, aprobat prin HG 1466/2016, sub incidența căroră cad și

fântânile, menținerea și exploatarea corectă a sistemelor mici de alimentare cu apă potabilă asigură prevenirea poluării ei bacteriene și chimice. Responsabili de menținerea acestor sisteme în stare tehnico-sanitară corespunzătoare sunt autoritățile administrației publice locale, proprietarii colectivi și individuali.

Prin urmare, primăriile sunt responsabile de monitorizarea calității apei din fântâni și pot depune cerere la direcțiile CSP teritoriale ale ANSP pentru a testa apa potabilă din aceste surse în laboratoare acreditate.



CONTRIBUȚIA PROGRAMULUI MediPIET LA DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR PROFESIONALE ÎN SĂNĂTATE PUBLICĂ



Tatiana SÎRBU-SAUNDERS,
medic specialist în Direcția
Managementul
Urgențelor de Sănătate
Publică a ANSP

În era contemporană, preocupările privind sănătatea publică devin din ce în ce mai complexe și presante la nivel global. Noile amenințări la adresa sănătății publice impun nevoia unei pregătiri și intervenții eficiente pentru a face față provocărilor din ce în ce mai diverse. În acest context, programele de formare și dezvoltare a competențelor profesionale devin esențiale pentru a fortifica resursele umane necesare în răspunsul la aceste provocări. Un astfel de program în acest domeniu este MediPIET (*Mediterranean and Black Sea Programme for Intervention Epidemiology Training*), care joacă un rol semnificativ în dezvoltarea competențelor profesiona-

le ale medicilor epidemiologi și a domeniului sănătății publice, în general.

Lansat în 2013 la inițiativa Comisiei Europene, MediPIET și-a propus să întărească capacitățile de securitate a sănătății în regiunile învecinate Europei. Programul a parcurs mai multe faze, iar începând cu mijlocul anului 2021 este implementat de Centrul European de Prevenire și Control al Bolilor (ECDC) ca parte a inițiativei Uniunii Europene (UE) privind securitatea sănătății. Programul MediPIET reprezintă un curs de doi ani axat pe competențe, în cadrul căruia participanții desfășoară proiecte și investigații pe teren. Până în prezent, programul a implicat 18 țări din regiunea mediteraneană și Marea Neagră, printre care se numără Albania, Algeria, Armenia, Bosnia și Herțegovina, Egipt, Georgia, Iordania, Kosovo, Liban, Libia, Moldova, Muntenegru, Maroc, Republica Macedonia de Nord, Palestina, Serbia, Tunisia și Ucraina.

Obiectivele programului sunt ambițioase și vizează formarea unui cadru regional de epidemiologi de teren, instruirea formatorilor și supervisorilor naționali, diseminarea expertizei, cunoștințelor și abilităților în țările partenere, consolidarea angajamentului și colaborării acestora în vederea unui răspuns mai



MediPIET

Mediterranean Programme for Intervention
Epidemiology Training

eficient la amenințările la adresa sănătății publice. Această abordare a programului contribuie la dezvoltarea abilităților practice esențiale pentru gestionarea situațiilor de urgență.

Studiile de cohortă încep cu un curs introductiv de două săptămâni, urmat de opt module de instruire de o săptămână pe parcursul programului. În plus, sunt oferite regulat sesiuni online de suport pentru a aborda nevoile identificate ale cursanților. Absolvenții trebuie să îndeplinească, în mod regulat, sarcini obligatorii legate de investigarea epidemiologică, supravegherea epidemiologică, cercetare, comunicarea științifică și predare, precum și o misiune internațională pentru a fi eligibili pentru absolvire. Toate costurile directe și indirecte pentru realizarea programului de studii sunt acoperite din fondurile UE.

După finalizarea celor doi ani de pregătire, absolvenții MediPIET devin experți în aplicarea metodelor epidemiologice, oferind dovezi pentru ghidarea intervențiilor de sănătate publică în prevenirea și controlul bolilor transmisibile. Curriculumul programului prevede atât instruire teoretică, cât și experiență practică, adoptând o abordare de *învățare prin practică* în centrele de formare recunoscute din țările partenere. Componenta online a programului, cum ar fi *e-learning*-ul, *webinar*-iile și alte activități ad-hoc, adaugă flexibilitate și accesibilitate la procesul de formare, fiind esențiale în contextul actual al tehnologiei.

Programul MediPIET joacă un rol important în pregătirea și instruirea medicilor epidemiologi din cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică (ANSP). Șapte specialiști din cadrul ANSP au participat activ la programele de formare, dintre care 4 le-au finalizat cu succes, implementând cunoștințele și abilitățile obținute în cadrul eforturilor naționale de răspuns la pandemia de COVID-19, iar 3 se află în proces de studii.

Un aspect distinctiv al Programului MediPIET este crearea unei comunități internaționale



de specialiști. Prin participarea la conferința ESCAIDE (*European Scientific Conference on Applied Infectious Disease Epidemiology*), specialiștii din cadrul programului au ocazia de a face schimb de experiență și de a colabora cu profesioniști din domeniul sănătății publice din întreaga lume. ESCAIDE oferă o platformă de *networking* pentru epidemiologi, medici, specialiști în comunicare, statisticieni și alți profesioniști implicați în combaterea bolilor infecțioase. Evenimentul este un prilej important pentru transferul de cunoștințe și experiențe între diferite țări, consolidând astfel colaborarea internațională în domeniul sănătății publice.

Contribuția Programului MediPIET la dezvoltarea competențelor profesionale în domeniul sănătății publice este deosebit de valoroasă: pe lângă faptul că demonstrează angajamentul în întărirea capacităților regionale în fața amenințărilor de sănătate publică, el adaugă o valoare semnificativă la eforturile globale de prevenire și control al bolilor infecțioase. Implicarea activă a specialiștilor ANSP reprezintă un exemplu elocvent al dorinței de continuă dezvoltare a personalului medical și de pregătire a acestuia pentru provocările viitoare în domeniul sănătății publice.

MediPIET rămâne un instrument esențial în consolidarea capacităților regionale și globale, contribuind la formarea unei generații de profesioniști bine pregătiți în epidemiologia de teren și oferind un model robust pentru alte programe similare în domeniul sănătății publice.



NOI ORIZONTURI PENTRU MEDICINA LEGALĂ DIN REPUBLICA MOLDOVA



Maia BOTEZATU,
șefa Secției Toxicologie
medico-legală a CML

Centrul de Medicină Legală (CML) este unica instituție publică de expertiză judiciară din Republica Moldova specializată în domeniul medicinei legale. Misiunea lui este să ofere mijloace științifico-practice de probă, astfel contribuind la îndeplinirea justiției și îmbunătățirea asistenței medicale în scopul respectării drepturilor omului.

Conform legislației RM, expertiza medico-legală este obligatorie pentru stabilirea cauzei morții, gradului de gravitate și caracterului vătămărilor integrității corporale, inclusiv în cazurile infracțiunilor ce privesc viața sexuală a persoanelor, stării psihice și fizice a persoanei în cazurile în care apar îndoieli cu privire la starea de responsabilitate, discernământ. Totodată, există cazuri când adevărul nu poate fi demonstrat prin alte probe decât prin

efectuarea expertizei medico-legale toxicologice pentru stabilirea alcoolemiei, prezenței drogurilor, identificarea substanțelor toxice etc., expertizei biologice și genetice pentru identificarea materialului biologic (sânge, spermă, salivă, sudoare, fire de păr) și identificarea persoanei de la care au provenit aceste urme, determinarea paternității, rudeniei biologice, expertizei privind pretensele cazuri de malpraxis etc.

Pentru soluționarea acestor cazuri, în cadrul CML există mai multe subdiviziuni, fiecare cu specificul său de activitate. Angajații secțiilor medico-legale din cadrul CML activează în următoarele domenii:

- *Tanatologia medico-legală* – are ca obiect de studiu aspectele legate de decesul persoanelor (cauzele morții, vechimea morții etc.), în special în cazul suspjecției



de moarte violentă; activitatea de bază a acestui sector este centrată pe examinarea (externă și internă) a cadavrului;

- *Clinica medico-legală* – are ca obiect de studiu persoana (omul viu) sau documentele medicale ce aparțin acestuia în scopul probării unor violențe exercitate asupra lui;
- *Psihiatria medico-legală* – are ca obiect de studiu persoana sau documentele medicale ce aparțin acestuia în scopul stabilirii stării psihice (expertiza medico-legală psihiatrică), a posibilității executării pedepsei privative de libertate (expertiza medico-legală pentru amânarea/întreruperea executării pedepsei din motive medicale) etc.



Totodată, Centrul de Medicină Legală efectuează expertize în comisie și complexe, expertize pe cazuri complicate și contraexpertize, aducându-și astfel aportul la îmbunătățirea calității asistenței medicale acordate populației din republică.

Secția *Toxicologie medico-legală*, la solicitarea organelor de drept, efectuează cercetări toxicologice ale corpurilor delictive și produselor biologice umane provenite de la omul viu sau de la cel decedat. Tot la solicitare se efectuează cercetări în vederea stabilirii cauzei morții în sprijinul autopsiei medico-legale, determinării alcoolemiei, intoxicației cu substanțe toxice volatile, caustice, metale, pesticide, monoxid de carbon, substanțe stupefiante și/sau medicamentoase etc.

Secția *Biologie medico-legală* efectuează cercetări sero-biologice, citologice și molecular

genetice în diferite probe biologice de proveniență umană: pete de sânge, secreții fiziologice ale corpului uman, fire de păr și țesuturi. Cercetările se efectuează în vederea identificării materialului biologic (prezența sângelui, spermei, salivei, sudorii etc.), stabilirii apartenenței de specie a acestuia, antigenilor specifici de grup în diverse sisteme serologice ale materialului biologic, apartenenței de sex, stabilirii profilului genetic (ADN) în scopul identificării persoanelor de la care au provenit.

Secția *Histologie medico-legală* asigură efectuarea cercetărilor medico-legale histopatologice pentru depistarea și aprecierea la nivel microscopic a proceselor patologice în organe și țesuturi, cauzate de factori traumatici sau maladii, aprecierea vitalității și vechimii leziunilor.

Secția *Medico-criminalistică* efectuează cercetări în scopul determinării mecanismului și condițiilor apariției leziunilor, deteriorărilor și urmelor, identificării obiectelor vulnerante, stabilirii vârstei și identificării persoanelor vii, determinării sexului, vârstei etc., indicilor antropometrici, identificării persoanelor decedate în baza cercetării osemintelor și dinților, depistării și identificării urmelor microscopice.

Annual, serviciul de medicină legală realizează cca 40 de mii de expertize, constatări și cercetări medico-legale care arată, raportate la numărul populației din țara noastră, o rată medie de 25mii/1mln ± 862.

Tehnologiile inovatorii mondiale în medicină capătă un nou impuls, iar medicina legală nu face excepție. Cercetările și dezvoltarea științifică sunt în continuă creștere, datorită cărora examinarea medicală legală a atins un nivel mai înalt: se îmbunătățesc procesele de identificare, cresc calitatea examinărilor medico-legale și numărul infracțiunilor depistate. Utilizarea tehnologiilor noi face posibilă folosirea unor cantități minime de obiect cercetat, de consumabile, materiale de referință, reactive chimice și reducerea termenelor de



executare a examinărilor/cercetărilor medico-legale.

Fără o pregătire specială este imposibil să efectuezi expertize medico-legale depline, deoarece există diferențe semnificative între metodele de cercetare existente și noile tehnologii. Unica și principala cerință pentru implementarea metodelor moderne de cercetare în activitățile practice ale oricărei ramuri de expertiză medico-legală este ca utilizarea lor să nu modifice proprietățile și starea obiectului examinat.

Integrarea noilor tehnologii informaționale în medicina legală decurge în mai multe direcții principale. În primul rând, este vorba despre utilizarea tehnologiei computerizate în scopul automatizării colectării și prelucrării datelor experimentale obținute în timpul cercetărilor medico-legale, utilizând *cromatografia, spectrometria de masă, spectrometria ultravioletă, atomică, genético-moleculară* și alte tipuri de analiză. Un astfel de echipament permite expertului să reducă acțiunile repetitive tehnice, timpul de analiză, să mărească precizia și fiabilitatea, să extindă capacitățile metodelor.

În ultimii ani, Centrul de Medicină Legală a implementat și folosește pe scară largă următoarele metode de cercetare:

- ✓ Identificarea profilului genetic (ADN) în probele biologice de proveniență umană în scopul identificării persoanei și stabilirii rudeniei biologice între persoane;
- ✓ Metoda cromatografiei de gaze cu spectrometrie de masă, care este utilizată pentru a determina prezența substanțelor toxice.

Cu suportul PNUD, la CML au fost efectuate mai multe lucrări de îmbunătățire a calității serviciilor. Implementarea standardelor internaționale de calitate a rezultat cu conferirea Certificatului de conformitate a Sistemului de Management al Calității SM SR EN ISO 9001:2015 și acreditarea Secției Toxicologie medico-legală, conform standardului internațional SM SR EN ISO/IEC 17025:2018.

Medicina legală modernă are multe căi și oportunități de dezvoltare, dar alegerea căii depinde în mare măsură de selectarea experților judiciari medico-legali, de disponibilitatea și abilitatea acestora de a implementa și aplica inovații în munca de zi cu zi. Prin raționalizarea muncii unui expert, tehnologiile moderne reduc timpul necesar pentru efectuarea examinărilor și ușurează semnificativ munca zilnică.

Centrul de Medicină Legală a fost și rămâne o verigă de consolidare a lanțului de îndeplinire a justiției în cazul crimelor îndreptate împotriva vieții, sănătății și demnității persoanei, având în continuare drept obiectiv strategic consolidarea și eficientizarea serviciului de medicină legală, capabil să presteze servicii de înaltă calitate.

Știați că?

- Pielea devine portocalie dacă se consumă prea mulți morcovi deodată.
- Rădăcina de brusture este eficace în procesul de detoxifiere a organismului.
- Nasul unui om poate identifica până la 50.000 de mirosuri diferite.
- Creierul uman este compus din 100 de miliarde de celule nervoase.
- Lămâia vindecă rapid înțepăturile de viespe.



AFEȚIUNI CARE SE AGRAVEAZĂ PRIMĂVARA



Tudor BÎTCĂ,
șeful Secției Controlul
bolilor netransmisibile
și promovarea sănătății
a Direcției CSP Bălți a
ANSP

Odată cu sosirea primăverii apar un șir de factori de risc care pun în pericol sănătatea persoanelor cu diverse afecțiuni cronice. Deși este asociată cu o renaștere a naturii și o atmosferă plină de vitalitate, multor oameni primăvara le aduce provocări semnificative în ceea ce privește starea de sănătate. Mă refer la varietatea de factori care o pot afecta – de la polenul din aer până la schimbările bruște de temperatură și expunerea la razele ultraviolete ale soarelui. Această perioadă poate fi dificilă pentru oamenii cu boli pulmonare, cardiovasculare și alte probleme de sănătate, crescând frecvența simptomelor și a complicațiilor asociate. Respirația, esențială pentru viață, poate fi afectată de diverse afecțiuni care se agravează primăvara.

Unul dintre principalii factori de risc în timpul primăverii este polenul. Odată cu încălzirea vremii, plantele încep să înflorească, eliberând cantități masive de polen în aer. Expunerea la polen sau la alți alergeni inhalatori

poate agrava simptomele alergiilor sezoniere, cum ar fi rinita alergică și astmul. Persoanele cu alergii sunt predispuse la cefalee, strănuturi și congestie nazală, iar riscul intensificării acestor simptome este mai mare în timpul primăverii. Pe lângă polen, alte particule aeriene, cum ar fi pulberea și poluanții, pot fi declanșatori ai afecțiunilor respiratorii ca astmul și bronșita cronică. Particulele de praf pot determina inflamarea și îngustarea căilor respiratorii, provocând dificultăți de respirație și crize de astm. Pe lângă toate acestea, aerul poluat poate afecta funcția sistemului imunitar al organismului cu risc crescut de infecții respiratorii. Vântul puternic al primăverii dispersează aceste particule în aer, creând un mediu în care bolile pulmonare pot să se acutizeze.

Există și alte boli – transmisibile – care pot deveni mai severe în timpul primăverii. Printre acestea se numără gripa și alte infecții respiratorii virale care se răspândesc mai ușor în mediile aglomerate, contribuind la creșterea numărului de îmbolnăviri. Copiii și persoanele în vârstă sunt, de obicei, mai vulnerabile la efectele negative ale aerului poluat asupra sistemului respirator.

Schimbările bruște de temperatură și de presiune atmosferică pot reprezenta un factor de risc suplimentar pentru persoanele care suferă de boli cronice, deoarece exercită o presiune adițională asupra sistemului cardiovascu-

lar, cresc riscul de complicații precum infarctul miocardic sau accidentul vascular cerebral, în special în cazul persoanelor cu afecțiuni cardiovasculare preexistente. Temperaturile și presiunea atmosferică provoacă primăvara fluctuații semnificative, trecând într-un interval de timp scurt de la valori scăzute la cele mai ridicate. Aceste schimbări pot afecta sistemul cardiovascular, determinând creșterea tensiunii arteriale și provocând vasoconstricție sau vasodilatație bruscă, fenomene dăunătoare pentru persoanele cu probleme cardiovasculare sau cerebrovasculare.



Expunerea excesivă la soare și la razele ultraviolete poate avea și ea consecințe grave asupra sănătății pielii, mai ales pentru persoanele cu afecțiuni cronice precum keratoza actinică și melanomul. Când razele soarelui devin mai intense și expunerea la lumina ultravioletă este crescută, riscurile asociate cu aceste afecțiuni se accentuează, necesitând o vigilență sporită și măsuri preventive adecvate. *Keratoza actinică*, cunoscută și sub denumirea de leziune precanceroasă, este o afecțiune cutanată comună, cauzată de expunerea repetată la soare. Aceste leziuni apar adeseori pe zonele de piele expuse la soare, cum ar fi fața, mâinile, brațele, și se manifestă prin pete roșii care pot evolua spre cancer de piele. *Melanomul*, una dintre cele mai agresive forme de cancer de piele, este, de asemenea, asociat cu expunerea la soare și razele ultraviolete. Persoanele care se expun excesiv la soare sau care sunt predispuse genetic la melanom au o probabilitate mai mare de a dezvolta aceste afecțiuni. Cea mai utilă recomandare pentru persoanele cu risc sporit de îmbolnăvire e să-și mărească vigilența și să evite expunerea îndelungată la soare.

Trecerea la ora de vară poate avea un impact considerabil asupra sănătății mintale și a stării generale de bine a persoanelor cu afecțiuni cronice sau psihice. Schimbarea orei perturbă ritmurile circadiene ale organismului, responsabile de reglarea ciclurilor de somn și trezire, precum și de sincronizarea altor procese fiziologice importante. Pentru persoanele cu afecțiuni cronice, cum ar fi diabetul zaharat sau bolile cardiovasculare, trecerea la ora de vară poate afecta rutina lor zilnică și starea generală de sănătate. Schimbările bruște intervenite în programul de somn pot influența negativ nivelurile de glucoză din sânge la persoanele cu diabet, crescând riscul de complicații. Persoanele cu afecțiuni cardiovasculare se pot confrunta și ele cu probleme precum creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale. Trecerea la ora de vară poate fi deosebit de dificilă pentru persoanele care suferă de depresie, anxietate sau tulburări de somn. Perturbarea ritmurilor circadiene conduce adeseori la oboseală excesivă și dificultăți de concentrare, amplificând simptomele deja existente ale acestor boli, influențând negativ starea de spirit și sănătatea mintală, provocând tristețe sau neliniște.

Primăvara este un anotimp care aduce cu sine atât bucurii, cât și probleme pentru persoanele cu afecțiuni cronice. Este important ca ele să cunoască care sunt factorii de risc



specifici sezonului și să ia măsuri pentru a-și proteja sănătatea, acestea incluzând evitarea expunerii la alergeni, menținerea unei igiene bune, gestionarea stresului și consultarea medicului în caz de necesitate. Prin luarea unor măsuri preventive și prin vigilență oamenii pot minimiza impactul sezonier asupra sănătății lor.

VREAU SĂ FIU INFORMAT

– **Care este procedura de susținere a examenelor medicale periodice de către persoanele încadrate în cultivarea tutunului?**

Întreprinzător, s. Sofia, r-I Drochia

Elena BUCATA, medic specialist în Secția Sănătatea ocupațională, siguranță chimică și toxicologie a ANSP:

– Examenele medicale periodice ale lucrătorilor expuși factorilor profesionali de risc se efectuează în conformitate cu prevederile Hotărârii Guvernului nr. 1025 din 07.09.2016 pentru aprobarea Regulamentului sanitar privind supravegherea sănătății persoanelor expuse acțiunii factorilor profesionali de risc. Fiecare persoană care se află sub acțiunea acestor factori va trece examenele medicale în funcție de gradul de expunere, în conformitate cu Lista factorilor de risc din mediul ocupațional și a serviciilor medicale profilactice obligatorii (anexa nr.1 a Regulamentului). Angajații din tutunărit se regăsesc la pct 6.4 al Listei.

Angajatorul este responsabil de organizarea examenelor medicale și inițiază procedura prin completarea pachetului de documente necesare (Fișa de solicitare a examenului medical, Lista nominală (include numele muncitorului) și Fișa de identificare a factorilor profesionali de risc). Specialiștii Agenției Naționale pentru Sănătate Publică coordonează, la nivel teritorial, Lista nominală și planifică împreună cu instituția medico-sanitară publică sau privată cu care angajatorul are contract pentru prestarea acestor servicii perioada când va avea loc examenul medical. Ulterior, angajatorul trebuie să se asigure că muncitorii au trecut aceste examene și să îndeplinească recomandările Comisiei medicale.

Muncitorii din tutunărit, antrenați în lucrările de cultivare a răsadului în sere și răsadnițe, de îngrijire a plantațiilor de tutun, de recoltare și înșirare a frunzelor, de uscare, de sortare și împachetare a tutunului, trebuie să treacă examenul medical periodic în fiecare an. Examenul medical periodic va include examenul clinic general, consultația dermatologului, of-

talmologului, efectuarea spirometriei și radiografiei pulmonare standard.

– **Ce pericol ascund helmintiazele la copiii de vârstă fragedă?**

V. Dobînda, r-I Drochia

Vera LUNGU, șefa Secției Supravegherea epidemiologică a bolilor extrem de contagioase, zoonoze și parazitoze a ANSP:

– Prin prezența lor, paraziții intestinali exercită variate *acțiuni* negative asupra organismului invadat:

- *spoliatoare*: helminții trăiesc și se hrănesc pe contul gazdei lor, sustrăgând substanțele necesare. Spolierea devine evidentă în invaziile masive, cu un număr mare de exemplare, mai cu seamă la copii, organismul cărora este în creștere. Astfel, dereglarea statusului nutrițional al copiilor, ca urmare a invaziilor cauzate de viermii intestinali, are un impact semnificativ asupra creșterii și dezvoltării lor;
- *iritantă (iritatoare) și inflamatoare*: provoacă leziuni mecanice nemijlocit organului afectat. Unii viermi, prin dimensiunile lor mari, provoacă fenomene obstructive (obstrucția canalelor biliare, ocluzia intestinală) și compresive asupra organului parazitat, precum și cele învecinate, perforații;
- *bacteriferă*: leziunile produse de paraziți pot constitui porți de intrare pentru diferite bacterii;
- *toxico-alergică*: produsele de dezasimilare ale paraziților, precum și unele substanțe secretate de ei pot produce tulburări grave. Neurotoxinele viermilor intestinali provoacă fenomene nervoase, hemolizinele determină anemii, antigenele parazitare formează complexe imune care produc leziuni în țesuturi, manifeste prin diferite fenomene alergice;
- *imunodepresivă*: este caracterizată prin scăderea eficienței tratamentelor bolilor concomitente, prin cronicizarea patologiilor infecțioase și somatice, scăderea imunității postvaccinale și altele.

DRAGI CITITORI,

**ÎN ANUL 2024 NE PROPUNEM SĂ PREZENTĂM ATENȚIEI
D-VOASTRĂ ARTICOLE LA URMĂTOARELE RUBRICI
DE INTERES SPORT PENTRU SĂNĂTATEA PUBLICĂ:**

- **PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI COMBATERICA
DEPRINDERILOR DĂUNĂTOARE**
- **SĂNĂTATEA ȘI FACTORII DE RISC**
- **SFATURI PENTRU POPULAȚIE**
- **MALADIILE INFECȚIOASE**
- **MALADIILE NETRANSMISIBILE**



Puteți adresa întrebări Serviciului
de Supraveghere de Stat a Sănătății Publice
la adresa de e-mail: iurie.pinzaru@ansp.gov.md
Răspunsurile la întrebările D-voastră
vor fi publicate în numerele următoare ale revistei.

**Dacă doriți să primiți revista Cronica Sănătății Publice, ne puteți scrie
pe adresa de e-mail: iurie.pinzaru@ansp.gov.md sau ion.nistor@ansp.gov.md sau
contactați-ne la tel.: 022794525 ori mobil: 067649712.**

Revista poate fi accesată pe pagina: www.ansp.md/cronicasanatatiipublice/

CITIȚI ÎN NUMĂRUL URMĂTOR:

ALIMENTAȚIA – PILONUL PRINCIPAL ÎN
DEZVOLTAREA FIZICĂ A COPIILOR

ANOREXIA LA ADOLESCENTE

ASPECTE IGIENICE ALE MUNCII ÎN INDUSTRIA
EXTRACTIVĂ

POLUAREA CU PULBERI LA LOCUL DE MUNCĂ

IMPORTANȚA PRACTICĂRII SPORTULUI ÎN
FUNCȚIE DE VÂRSTĂ

ARSENICUL – O SUBSTANȚĂ CHIMICĂ
EXTREM DE PERICULOASĂ



Design&Tipar SC "Tipografia nr.1" S.R.L.
Tel.: (+373) 079 471 245
Tiraj: 1000 ex.