

## ● De Sănătate

# Diagnosticul pacientului oftalmologic în stare gravă, dat la Iași de 500 de specialiști: ochi uscați, miopie agravantă, atacat în permanență de ecrane

„Ziarul de Sănătate” a fost prezent săptămâna aceasta la Reuniunea Anuală a Oftalmologilor, un eveniment ajuns la cea de-a 60-a ediție, pentru a vedea care sunt trendurile și principalele probleme din domeniu, așa cum sunt ele prezentate de specialiști din toată țara, dar și din străinătate. Aceștia sunt îngrijorați de faptul că apar din ce în ce mai multe cazuri de copii care suferă de sindromul „Computer Vision”. Practic e vorba de copiii care stau atât de mult cu ochii în ecrane, de telefon, de laptop sau de televizor, încât nu mai clipesc și ochiul are foarte mult de suferit. De altfel,

medicii caută soluții pentru tratarea miopiei la acești pacienți tineri, existând o serie de lentile inteligente care pot fi prescrise de la vârsta de 5 ani și care opresc degradarea vederii la distanță. Deși estimarea este că până în 2050 jumătate din populația Pământului va fi diagnosticată cu miopie, una dintre problemele acute dezbătute la RAO 2024 este cea a ochilor uscați: cum poate o afecțiune apare banală să cauzeze la fel de multe probleme oamenilor, în cazurile severe, ca un infarct.

Paginile 4-5



## din Sumar

● **Consumul de sare iodată este în continuare important: ce recomandă Institutul Național de Sănătate Publică** Sub sloganul, „Sarea iodată – o soluție simplă la o problemă complexă!” INSP atrag atenția despre importanța consumului de sare iodată. Tema din acest an urmărește să atragă atenția asupra importanței iodului în prevenirea tulburărilor cauzate de carența de iod în organism.

Pag. 8

● **Copiii fără părinți vor petrece Ziua Națională a Adopției în comunitate: duminică, 2 iunie, în Parcul Expoziției** Un eveniment important pentru copiii rămași fără părinți va avea loc în Iași și în alte 4 orașe din țară pe 2 iunie, organizat de Alianța Româna Fără Orfani (ARFO) și Asociația Tzuby's Kids.

Pag. 2

● **Avertisment de sezon de la DSP: apare riscul bolilor transmise de căpușe și țânțari** Direcția de Sănătate Publică Iași (DSP) a lansat un avertisment public pentru ieșeni în debutul sezonului estival, dată fiind experiența ultimilor ani: atenție la bolile transmise de căpușe și țânțari. DSP avertizează că bolile transmise de vectori sunt afecțiuni cauzate de agenți patogeni (virusuri, bacterii, paraziți) transmiși la rândul lor de la un organism gazdă la altul.

Pag. 3

● **Cum se desfășoară terapia cu laser pentru a renunța la fumat. Medic pneumolog: „Sunt necesare mai multe studii”** O nouă metodă pentru a scăpa de dependența de fumat a apărut și în Iași. Aceasta utilizează laserul și promite lipsa efectelor secundare, absența creșterii în greutate și eficacitate încă de la prima ședință. Cu toate acestea, medicii rămân sceptici, argumentând că nu există suficiente studii care să susțină această metodă.

Pag. 2

## Trusa de urgență pentru concedii: ce medicamente trebuie să avem la noi, pentru adulți și copii, când plecăm în vacanță



O vacanță cu copiii în străinătate ridică întotdeauna o dilemă pentru părinți: ce fel de medicamente trebuie luate, cât din fiecare și de la ce simptome trebuie administrate? „Ziarul de Sănătate” a discutat cu dr. Maria Daniil, medic de familie și pediatru

ieșean, despre cum poate fi rezolvată această dilemă. Medicul a recomandat părinților să fie precauți, să nu plece cu o farmacie întreagă după ei la drum, dar nici să nu uite să împacheteze o serie de medicamente esențiale.

Pagina 3

## SFATUL MEDICULUI

### Înălțimea copiilor depinde de talia părinților, dar nu numai

Conf. Dr. Maria Christina Ungureanu, medic primar endocrinolog, Clinica de Endocrinologie, Spitalul Clinic Județean de Urgență „Sf. Spiridon”, Iași: „Definiția medicală a staturii mici este înălțimea cu -2DS (deviații standard) sub media pentru vârstă și sex, respectiv copilul se află sub cel percentile 3 pe diagrama de creștere. Pare un pic complicat. Percentila 3 înseamnă că pentru fiecare 100 de copii de această vârstă și sex, 3 sunt mai scunzi iar 97 mai înalți decât subiectul în cauză.”

Pagina 7



Spitalul de  
Recuperare  
Medicală

## Recuperare medicală post AVC



Luigi Ionescu  
pacient recuperare



0232 920  
arcadiarecuperare.ro

# EXCLUSIV O scrisoare pierdută, varianta Spitalul CF Iași. Dr. Glod așteaptă de 5 luni numirea ca manager, dar hârtiile „s-au pierdut pe drum”

**Cătălin HOPULELE**

O situație nemaîntâlnită în sistemul sanitar ieșean: un manager de spital așteaptă de luni bune să îi vină decizia de numire în funcție, după ce a câștigat concursul. Este vorba despre Spitalul CF Iași, unde dr. Mihai Glod a câștigat concursul pentru funcția de manager în decembrie 2023, concurs la care a mai concurat și dr. Cristina Mitrofan. Aceasta din urmă a rămas manager interimar până în prezent. Ba mai mult, sursele „Ziarului de Iași” au explicat că zilele acestea, la minister, se pregătește ordinul de prelungire a interimatului dr. Cristina Mitrofan pentru încă șase luni.

**Hârtiile au plecat, dar s-au pierdut pe drum**

„Ziarul de Iași” a scris în repetate rânduri despre concursul de ocupare a funcției de manager la Spitalul CF din Iași de la finalul anului trecut, când cei doi candidați înscrși au fost dr. Mihai Glod și dr. Cristina Mitrofan. După contestații depuse la fiecare probă și o competiție strânsă,

într-un final câștigător a ieșit dr. Glod, care a mai condus unitatea medicală pentru mai bine de zece ani, înainte de a fi demis, fără explicații, și înlocuit interimar cu dr. Cristina Mitrofan. Diferența între cei doi candidați a fost de doar 30 de sutimi.

Conform informațiilor publicației noastre, la mijlocul lunii ianuarie toată documentația, care avea avize necesare la nivelul structurilor administrative ale spitalului și a Consiliului de Administrație, a fost trimisă de către Spitalul CF către Ministerul Transporturilor. Au trecut aproape cinci luni de la momentul respectiv, fără ca ministerul să ia act de concursul respectiv și să semneze ordinul de numire în funcție a dr. Mihai Glod. Acesta din urmă a trimis o adresă, în urmă cu mai multe luni, către minister și către Consiliul de Administrație, pentru a înțelege de ce nu au avansat în vreun fel lucrurile.

Răspunsul Consiliului de Administrație, consultat și de către publicația noastră, spune că toată documentația a fost transmisă către București, existând și număr de înregistrare și date de curierat care au confirmat livrarea. La Ministerul Transporturilor documentele au ajuns, dar răspunsul neoficial primit de către managerul care nu a fost numit încă în funcție și de Consiliul de Administrație este că „s-au răstăcit undeva de la secretariatul ministerului, către cabinetul ministrului”. Mai mult, aceleși surse spun că, acum, se pregătește emiterea unui ordin de ministru pentru prelungirea cu încă șase luni a interimatului dr. Cristina Mitrofan la conducere

rea a spitalului, acesta urmând să expire pe data de 11 iunie.

**Dr. Mitrofan a refuzat dialogul: a blocat toate canalele de comunicare**

Reporterul „Ziarul de Iași” a discutat cu doi reprezentanți din Ministerul Transporturilor, care au spus că nu știu nimic despre situația de la Iași, dar că „e imposibil ca documente să se piardă în sediul ministerului”. Am transmis o solicitare scrisă pentru clarificarea situației la care nu ni s-a răspuns până la publicarea acestui material. Vom reveni atunci când vom avea răspunsul de la București. La rândul său, dr. Mihai Glod a precizat că preferă să nu comenteze situația până când aceasta nu se clarifică, dar a menționat că este pregătit să meargă în instanță să își ceară drepturile, dacă va fi cazul.

Dr. Cristina Mitrofan nu a răspuns inițial apelurilor noastre telefonice, ulterior numărul acesteia de telefon a început să sune într-una ocupat. Mesajele pe WhatsApp apar doar ca fiind trimise, nu și recepționate, ceea ce înseamnă că a blocat numărul de telefon al reporterului „Ziarul de Iași”. Am încercat să o contactăm și pe platforma Messenger, dar la cinci minute după primirea mesajelor a blocat conturile tuturor celor care i-au scris. Am încercat insistent să o contactăm pe dr. Cristina Mitrofan pentru că mai mulți angajați ai spitalului s-au plâns de faptul că există o întregă „schimbare masivă în rândul angajaților”, după ce aceasta și-a dat demisia. Medicii și personalul administrativ care au



Dr. Cristina Mitrofan și dr. Mihai Glod

discutat cu noi, sub condiția protejării identității, au precizat că există un sentiment „de frică” în rândul tuturor, dar și de confuzie. Aceștia nu au înțeles de ce nu s-a schimbat managerul, deși dr. Mihai Glod a câștigat concursul, iar apoi nu au înțeles de ce spitalul derulează concursuri de angajări și sunt modificări semnificative de personal în această perioadă.

**Plecări și concedieri pe bandă rulantă din funcții cheie**

Pentru că, din ianuarie încoace, din informațiile „Ziarului de Iași”, au fost concediat directorul economic, cel financiar-contabil, directorul medical în funcție și-a dat demisia. A fost tăiat contractul de colaborare cu

cabinetul de avocatură care ținea partea juridică a unității medicale și care reprezenta spitalul și în instanță, aceeași fiind situația și în cazul unei farmaceutice care lucra de 14 ani la CF Iași și era considerată una dintre cele mai bune angajate din secția ei. În același timp, șeful serviciului administrativ este de trei săptămâni în concediu medical.

„Totul s-a blocat la o hârtie, din ce ni s-a comunicat. Din Consiliul de Administrație a plecat tot, inclusiv solicitarea de validare. Undeva, în minister, lucrurile s-a blocat”, a precizat unul dintre membrii CA pentru „Ziarul de Iași”. În paralel cu funcția pe care o ocupă, dr. Cristina Mitrofan este în această perioadă și în campanie

electorală, figurând pe poziția 9 în rândul candidaților Partidului Social Democrat pentru Consiliul Local Iași. Lista este deschisă de Bogdan Balașcu, candidatul PSD Iași pentru Primăria Municipiului Iași. Reamintim faptul că Spitalul CF Iași aparține de Ministerul Transporturilor, care este condus de social-democratul Sorin Grindeanu. ●

## Cum se desfășoară terapia cu laser pentru a renunța la fumat. Medic pneumolog: „Sunt necesare mai multe studii”

**Ancuța POPA**

O nouă metodă pentru a scăpa de dependența de fumat a apărut și în Iași. Aceasta utilizează laserul și promite lipsa efectelor secundare, absența creșterii în greutate și eficacitate încă de la prima ședință. Cu toate acestea, medicii rămân sceptici, argumentând că nu există suficiente studii care să susțină această metodă.

„Terapia cu laser este o metodă alternativă și rel-

ativ nouă pentru renunțarea la fumat, care oferă un tratament non-invaziv și cu puține efecte secundare. Este recomandat să fie utilizată ca parte a unui program comprehensiv de renunțare la fumat, care include suport psihologic, tratament medicamentos și alte strategii comportamentale. Eu nu cred în această metodă pentru că sunt necesare mai multe studii ca să confirme afirmațiile celor care practică această metodă. Deși poate ajuta la reducerea simptomelor de sevraj, nu înlocuiește motivația personală și angajamentul de a renunța la fumat”, a declarat prof. dr. Traian Mihăescu, medic primar pneumolog.

Prof. dr. Traian Mihăescu, medic primar pneumolog, explică faptul că metoda laser folosește fotobiomodularea pentru a ajuta la renunțarea la fumat. Procedura implică stimularea cu un fascicul laser de intensitate scăzută a punctelor specifice de acupunctură din urechi. Teoria din spatele acestei metode sugerează că stimularea acestor puncte ajută la reducerea poftei de țigară, ameliorarea simptomelor de sevraj ale nicotinei și stimularea eliberării de endorfine, care au un efect calmant și pot reduce stresul asociat cu renunțarea la fumat.

Procedura de obicei presupune o sesiune de laser care durează aproximativ 30 de minute. Astfel, nu este

necesară anestezie și nu există efecte secundare cunoscute, majoritatea oamenilor observă o reducere a poftei de țigară după prima sesiune și pot fi recomandate sesiuni suplimentare pentru a consolida rezultatele.

De obicei, procedura implică o sesiune de laser care durează aproximativ 30 de minute. Nu este necesară anestezia și nu s-au raportat efecte secundare cunoscute. Mulți participanți observă o reducere a poftei de țigară după prima sesiune, iar sesiuni suplimentare pot fi recomandate pentru consolidarea rezultatelor. Înșă, studiile privind eficacitatea ședințelor cu laser în renunțarea la fumat au furnizat rezultate variate.

Unele cercetări au demonstrat că este semnificativ mai eficientă decât un placebo în sprijinirea oamenilor să renunțe la fumat. În schimb, altele nu au găsit diferențe semnificative între tratamentul cu laser și un placebo. Este important de subliniat că metoda laserului nu reprezintă o soluție miraculoasă și nu poate fi garantată eficacitatea sa pentru fiecare individ. Recomandarea medicilor este să combinăm tratamentul cu laser cu alte metode, cum ar fi terapia de substituție cu nicotină sau substituția. De asemenea, trebuie menționat și costul sesiunilor de laser care pot varia în funcție de clinică.

Conform opiniei medicilor, utilizarea sesiunilor cu laser pentru a renunța la fumat este o opțiune promițătoare, dar necesită mai multe cercetări pentru a confirma eficacitatea sa. ●

## Copiii fără părinți vor petrece Ziua Națională a Adopției în comunitate: duminică, 2 iunie, în Parcul Expoziției

Un eveniment important pentru copiii rămași fără părinți va avea loc în Iași și în alte 4 orașe din țară pe 2 iunie, organizat de Alianța României Fără Orfani (ARFO) și Asociația Tzuby's Kids. Ziua Națională a Adopției va fi celebrată în București în Parcul Expoziției, iar în rest în fiecare dintre celelalte trei orașe în locuri predefinite ce urmează a fi stabilite. Vor fi manifestări organizate la Iași, București, Sibiu, Brașov și Târgoviște.

Spre exemplu, sunt planificate în ansamblu ateliere pentru copii cu diverse teme – tir cu arcul, activități interactive, pictură pe față,

zone senzoriale, jocuri sportive, cât și povești transformatoare ale unor familii care au experimentat adopția. Conform membrilor organizațiilor, în sistemul de protecție din România sunt 42.000 de copii care așteaptă să fie adoptați, pentru a deveni membri dintr-o familie în mod permanent.

„La nivel personal, adopția este o tranziție de la criza care a dus la separarea copilului de familia biologică la speranța unui nou început într-o familie adoptivă. La nivel social, suntem, de asemenea, într-o tranziție de la criza orfelinatelor și a îngrijirii

rezidențiale către soluții de îngrijire în familie, temporară sau definitivă. În orice paradigmă am fi, speranța stă în a ne deschide în calitate de familii pentru copiii care au nevoie de dragoste, apartenență și siguranță pe care numai aici le pot găsi în esența lor”, a declarat Liviu Mihăileanu, fondator Tzuby's Kids și membru în boardul organizației Europe Without Orphans. La Iași manifestarea va avea loc între 15.00 și 18.00, în Parcul Expoziției, și respectă tema națională: jocuri în aer liber, momente artistice, ateliere de creație, gustări oferite pentru copii,

limonadă pentru ei și diferite surprize pentru copii. „Vom fi împreună părinți adoptivi, copiii adoptați, specialiști, voluntari, persoane și familii care doresc să adopte sau care doresc să aștepte multe despre această modalitate unică de a oferi copiilor împlinirea visului lor cel mai mare: să aibă pe cineva căruia să îi spună tată și mamă pentru tot restul vieții. Vă așteptăm cu drag să ne bucurăm de o zi cu totul specială, să creăm împreună amintiri frumoase și să aflăm lucruri valoroase!”, au precizat organizatorii de la Iași. ●



**2 iunie 2024**  
**ZIUA ADOPTIEI**

**de la criza la speranță**



# Diagnosticul pacientului oftalmologic în stare gravă, dat la Iași de 500 de specialiști: ochi uscați, miopie agravantă, atacat în permanență de ecrane

„Ziarul de Sănătate” a fost prezent săptămâna aceasta la Reuniunea Anuală a Oftalmologilor, un eveniment ajuns la cea de-a 60-a ediție, pentru a vedea care sunt trendurile și principalele probleme

din domeniu, așa cum sunt ele prezentate de specialiști din toată țara, dar și din străinătate. Aceștia sunt îngrijorați de faptul că apar din ce în ce mai multe cazuri de copii care suferă de sindromul „Computer Vision”. Practic e

vorba de copiii care stau atât de mult cu ochii în ecrane, de telefon, de laptop sau de televizor, încât nu mai clipesc și ochiul are foarte mult de suferit. De altfel, medicii caută soluții pentru tratarea miopiei la acești

pacienți tineri, existând o serie de lentile inteligente care pot fi prescrise de la vârsta de 5 ani și care opresc degradarea vederii la distanță. Deși estimarea este că până în 2050 jumătate din populația Pământului va fi

diagnosticată cu miopie, una dintre problemele acute dezbătute la RAO 2024 este cea a ochilor uscați: cum poate o afecțiune apare banală să cauzeze la fel de multe probleme oamenilor, în cazurile severe, ca un infarct.

## O nouă inovație medicală: specialiștii ieșeni pot prescrie lentile inteligente copiilor cu miopie, pentru stoparea progresiei bolii

● copiii văd din ce în ce mai rău la distanță, iar jumătate din populația globului va suferi de miopie până în 2050

Ina DUMITRESCU

Tot mai mulți copii sunt diagnosticați în ultima perioadă cu miopie. Medicii spun că numărul cazurilor a crescut de peste cinci ori, dar nu sunt siguri care este adevărata cauză. Poate fi vorba într-adevăr de o creștere a incidenței bolii în rândul copiilor sau doar de o adresabilitate mai mare

la medic ca urmare a campaniilor de screening desfășurate în școli, grădinițe și prezentate în mass-media. Realitatea rămâne că miopia, ca viciu de refracție, afectează vederea la distanță, iar estimările arată că până în anul 2050, jumătate din populația globului va fi diagnosticată cu această afecțiune.

Se încruntă, se freacă la ochi și nu văd la tablă

Atunci când vin la un consult oftalmologic, mulți copii povestesc că văd să citească din carte sau din caiet, dar nu disting ceea ce este scris pe tabla din clasă. Părinții spun că îi observă pe copii cum se freacă la ochi, se încruntă și cum își mijesc ochii în încercarea de a distinge obiectele aflate la distanță. Unele cauze ale miopiei pot fi factori de mediu sau genetici; dacă unul dintre părinți are această boală există riscul ca și copilul să o dezvolte. Un alt factor de apariție a miopiei îl constituie timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor telefoanelor sau a calculatoarelor.

Ca urmare a acestei situații, în perioada pandemiei s-au înmulțit foarte mult cazurile de copii diagnosticați cu miopie. Tot atunci au fost amânate controalele oftalmologice regulate, iar când lucrurile au reintrat în normal, numărul cazurilor de copii diagnosticați cu miopie a explodat.

Afecțiunea nu poate fi prevenită: odată instalată nu se vindecă de la sine și poate progresa. Boala poate fi tratată însă prin purtarea lentilelor de contact sau a ochelarilor. Prof.dr. Camelia Margareta Bogdăni, șef Clinica de Oftalmologie din cadrul Spitalului Clinic „Sf. Spiridon”, spune că la ora actuală există numeroase variante de lentile pentru tratarea miopiei, de la cele



de contact până la lentilele inteligente.

„Industria medicală este foarte preocupată de creșterea numărului de cazuri de miopie sau astigmatism miopic și atunci există diverse variante pentru tratarea bolii. Există lentilele de contact folosite în timpul nopții și care opresc evoluția și progresia bolii oftalmologice. De obicei, se folosesc până în jurul vârstei de 18 ani, când se poate face o intervenție chirurgicală cu laser pentru corecția miopiei. Putem vorbi și de o variantă mai simplă, ce poate fi folosită și de către cei nu pot să poarte sau au contraindicații pentru lentilele de contact. Este vorba

de lentilele aeriene, care se montează pe ramă și sunt

făcute, să spunem popular, ca un fagure; au rolul de a

limita aberațiile de sfericitate, cele periferice, și produc o vedere și o transmitere foarte bună a imaginii la nivelul retinei și de la retina la creier. Se stopează astfel progresia miopiei”, a declarat prof.dr. Camelia Bogdăni.

Profesori universitari, puși să dea din nou examene

Intervenția chirurgicală cu laser pentru tratarea miopiei, prin care se face modelarea corneei, poate fi făcută doar adulților, pentru că atunci miopia se stabilizează la cei mai mulți pacienți. Nu orice medic oftalmolog poate prescrie însă aceste lentile inteligente. Aceștia trebuie să urmeze cursuri speciale și să dea un examen.

„Firmele s-au orientat extrem de bine și au hotărât ca aceste lentile să nu fie

prescrise de toți medicii oftalmologi. Deși sunt profesor universitar, a trebuit să dau examen pentru a primi acreditarea de a prescrie aceste lentile. Trebuie să cunoști niște reguli, să ai un protocol, să urmărești foarte bine corneea și axul antero-posterior ale pacientului, să te uiți la fundul de ochi. Sunt mult mai multe elemente atunci când te hotărăști să recomanzi aceste lentile decât la o simplă prescrierea de ochelari”, a explicat prof. dr. Camelia Margareta Bogdăni.

Studiile arată că lentilele inteligente corectează viciul de refracție și limitează progresia bolii chiar și la 5 ani. Un copil care are un viciu de refracție, precum miopia, trebuie să meargă anual la un control oftalmologic. Sunt recomandate activitățile în aer liber și o alimentație bogată în fructe și legume. ●



Prof.dr. Camelia Margareta Bogdăni

## Sindromul „Computer Vision”. Nu este un mit: copiii care petrec prea mult timp în fața ecranelor ajung la medic cu probleme de vedere

Ina DUMITRESCU

Oftalmologii ieșeni trag un semnal de alarmă, deoarece în ultimii ani a crescut numărul copiilor cu miopie și astigmatism miopic, precum și al celor diagnosticați cu sindrom de ochi uscat, o patologie care nu era întâlnită până acum la această vârstă. Motivul ține de dezvoltarea tehnologiei: copiii stau foarte mult timp în fața unor gadgeturi și uită să clipească.

Filmul lacrimal nu mai are calitate, cantitatea nu mai este suficientă și atunci apare un disconfort, iar ochii se înroșesc. Afecțiunea este denumită „Computer Vision Syndrome”: o serie de afecțiuni oftalmologice, musculo-scheletale și de comportament determinate de utilizarea prelungită a dispozitivelor cu ecrane digitale.

O boală care nu afectează doar ochii

În societatea actuală gadgeturile sunt folosite de către copiii de la vârste din ce în ce mai mici. Fie că este vorba de un telefon mobil, o tabletă sau un laptop, dispozitivele digitale fac parte din viața lor. Pe măsură ce petrec cât mai mult timp în fața ecranelor, sunt expuși unei lumini artificiale care le influențează sănătatea. Conform unui studiu efectuat în 12 țări pe copii cu vârste între 9 și 11 ani, s-a constatat faptul că 54,2% dintre aceștia depășesc timpul maxim de utilizare pe zi a dispozitivelor electronice.

Prof.dr. Camelia Bogdăni, șef al Clinicii de Oftalmologie de la Spitalul Clinic „Sf. Spiridon” din Iași, spune că patologia „Computer Vision Syndrome” este din ce în ce mai des diagnosticată la copiii de toate vârstele.

„Dorim să prevenim toate problemele date de acest «Computer Vision Syndrome» și să descoperim la timp copiii care au o vedere slabă. Băieții sunt mai afectați decât fetele deoarece ei stau timp îndelungat în fața ecranelor, folosind acele aparate cu joystick și sunt prinși ore în șir în diferite jocuri, de exemplu cursele cu mașinuțe. Ceea ce constatăm este că nu numai problemele oftalmologice s-au acutizat.



lungat în fața ecranelor, folosind acele aparate cu joystick și sunt prinși ore în șir în diferite jocuri, de exemplu cursele cu mașinuțe. Ceea ce constatăm este că nu numai problemele oftalmologice s-au acutizat.

Copiii se izolează, nu mai știu să comunice între ei, au o poziție a spatelui greșită și bineînțeles că apar și alte complicații”, a explicat prof.dr. Camelia Bogdăni.

Utilizarea timp îndelungat a gadgeturilor poate provoca

dureri care pot să apară la nivelul umerilor, a gâtului sau a spatelui.

Primele simptome care ne trimit la medic

Specialistul a explicat pentru „Ziarul de Sănătate” că îi

atenționează pe părinți să fie atenți la primele semne ale afecțiunii. Copilul se va plânge la ochi, aceștia se vor înroși, va clipi mult mai des și eventual va fi mai agitat seara. Obosește, iar părinții de multe ori nu își dau seama

că acest lucru este cauzat de „Computer Vision Syndrome”. Primul impuls ar fi să îi sfătuiască să nu mai petreacă atât de mult timp în fața calculatorului.

„Este cel mai simplu să le spui să nu mai stea în fața ecranelor. Dar știți că ceea ce nu este admis este întotdeauna mai dorit. Măcar la o oră, o oră și jumătate copiii trebuie să se oprească, să se uite în infinit pe geam atunci când este zi, să se odihnească, să nu treacă de la telefonul mobil la calculator, apoi la televizor și așa mai departe. De asemenea, trebuie să mănânce corect deoarece este extrem de importantă alimentația pe care o au. Și nu în ultimul rând trebuie să le punem lacrimi artificiale și copiilor”, a recomandat prof.dr. Camelia Bogdăni.

20 de secunde pauză după fiecare 20 de minute de ecrane

Una dintre cele mai importante reguli atunci când vorbim de ecrane, care se aplică pentru copii, dar și pentru adulți, este cea a pauzelor. Este vorba de regula 20-20-20 care poate salva

vederea celor care stau prea mult în fața ecranelor. Ce înseamnă aceasta: la 20 de minute ne oprim 20 de secunde și ne uităm la un obiect aflat la o distanță de aproximativ 20 de picioare (adică la 6 metri), relaxând mușchii ochilor. Specialiștii spun că este o metodă eficientă în prevenirea tulburărilor oftalmologice date de ecrane.

Medicii spun că în Olanda este o regulă menționată și într-o lege națională: 20-20-20 prin care se recomandă să se stea 2 ore în aer liber și să se facă multă mișcare.

„Perioada pandemiei a fost cu totul și cu totul deosebită pentru că școala s-a desfășurat online, iar acasă elevii își făceau lecțiile tot pe calculator. Practic noi recomandăm ca un copil să nu stea mai mult de 2-3 ore pe zi cumulate pe dispozitive electronice”, este sfatul prof.dr. Camelia Bogdăni. Important este și exemplul pe care îl oferă părinții, mai spune aceasta. Nu putem să cerem unui copil să stea cât mai puțin pe laptop sau pe telefonul mobil, iar adulții din preajma sa să își petreacă ore întregi pe aceste dispozitive. ●







# Consumul de sare iodată este în continuare important: ce recomandă Institutul Național de Sănătate Publică

Sub sloganul „Sarea iodată – o soluție simplă la o problemă complexă!” INSP atrag atenția despre importanța consumului de sare iodată. Tema din acest an urmărește să atragă atenția asupra importanței iodului în prevenirea tulburărilor cauzate de carența de iod în organism. Carența de iod este cunoscută în întreaga lume de mai mulți ani pentru producerea unor tulburări grave în organism și în special pen-

tru apariția gușei tiroidiene, cauza cea mai frecventă de retard mintal. Populația care trăiește în zonele sărace în iod poate avea o reducere a indicelui dezvoltării intelectuale (IQ) cu până la 13,5 puncte. În general, consecințele carenței de iod sunt reprezentate de diminuarea capacității intelectuale până la cretinism, avorturi spontane și dificultăți la naștere, malformații și diverse handicapuri (diminuarea auzului, chiar surdi-

tate, malformații scheletice și musculare). Experiența țărilor din Europa de Vest a dovedit că un consum de sare iodată reprezintă cea mai simplă și eficientă metodă pentru aportul de iod în organism.

Începând cu anul 1996, OMS a recomandat ca toată sarea alimentară utilizată în gospodăria pentru prelucrarea alimentelor să fie sarea iodată, ca strategie de prevenire a tulburărilor de deficit de iod în populație. Aportul zilnic de iod depinde de necesitățile organismului și variază pentru diferite categorii ale populației. Astfel, un aport de 120 micrograme/zi pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 12 ani, 150 micrograme/zi pentru adolescenții și adulții și 250 micrograme/zi pentru femeile însărcinate și care alăptează este esențial pentru buna funcționare a organismului. Surse alimentare de iod sunt reprezentate, pe lângă sarea iodată, de pește și fructe de mare, alge marine, lapte, carne, ouă dacă animalele furnizoare primesc hrană cu conținut normal în iod, apa potabilă dacă solul conține iod.

La nivel mondial, solul din zone geografice întinse este deficitar în iod, în principal în regiunile munților



Himalaya, Alpi și Anzi, unde iodul a fost îndepărtat de glaciații și inundații. Deficiența de iod apare și în regiunile de câmpie departe de oceane, cum ar fi Africa Centrală și Europa de Est. Persoanele care consumă numai alimente produse local în aceste zone sunt expuse riscului carenței de iod. Europa, exceptând Islanda, este un continent cu deficit de iod. Conform datelor din

anul 2023 prelucrate de Global Fortification Data Exchange (GFDx), iodarea obligatorie a sării în Europa se practică în 18 țări, dintre care 11 din Uniunea Europeană, respectiv Austria, Bulgaria, Croația, Danemarca, Italia, Lituania, Polonia, România, Slovacia, Slovenia, Ungaria și 7 din afara Uniunii Europene, respectiv Albania, Belarus, Bosnia și Herțegovina, Macedonia,

Republica Moldova, Serbia, Republica Kosovo. La nivel mondial, 126 de țări au obligativitatea iodării sării, iar acolo unde s-a demonstrat ca deficitul de iod nu mai prezintă o problemă de sănătate publică s-a ales iodarea opțională a sării. În România, în anul 2022, în Registrul național al riscurilor pentru sănătate în relație cu factorii de mediu au fost raportate un număr

de 171 cazuri noi, din 20 de județe, dintre care 42% pentru codul E01: tulburări tiroidiene și afecțiuni înrudite, legate de deficitul de iod (gușa difuză și nodulară), 53% pentru codul E02: hipotiroidism prin carența subclinică de iod, și 5% pentru codul E00: sindromul insuficienței tiroidiene congenitale. Cele mai multe cazuri, confirmarea pentru prima dată a diagnosticului a

avut loc la grupa de vârstă 55-64 de ani. Încă din anul 2002, în România este legiferată obligativitatea iodării universale a sării destinate consumului uman, în vederea combaterii durabile a tulburărilor prin deficit de iod în rândul populației, astfel încât sarea destinată consumului uman trebuie să conțină între 25-40 mg iod/kg de sare.

sursă: INSP.ro



Abonează-te la  
**ZIARUL De IAȘI**  
LIDERUL PRESEI IEȘENE

Abonamente ediția tipărită

#### Persoane Fizice

##### Prețuri și tipuri de abonament

Prețul unui abonament lunar: 50 lei/lună (include TVA)  
Prețul unui abonament trimestrial: 150 lei/lună (include TVA)  
Prețul unui abonament semestrial: 300 lei/lună (include TVA)  
Prețul unui abonament anual: 600 lei/lună (include TVA)

Abonează-te la Ziarul de Iași și primești GRATUIT, alături de ziar, Suplimentul de Cultură (Luni), Ziarul de Business (marți) și Ziarul de Sănătate (miercuri).

În plus, în fiecare săptămână, ai secțiunile specializate incluse în corpul ziarului: Ghidul Auto - în fiecare luni; Ghidul Casei - în fiecare joi și Ghid TV - în fiecare vineri.

Abonează-te la Ziarul de Iași și primești BONUS DE MICA PUBLICITATE. Abonează-te pe 3 luni, 6 luni sau 1 an și poți publica anunțuri de mica publicitate în ediția tipărită a Ziarului de Iași în valoare de 50% din suma plătită, pe baza chitanței de abonament.

Oferta este valabilă pentru toți abonații persoane fizice, cu livrare prin Poșta Română. Distribuția se face atât în municipiul Iași, cât și pe toată raza județului Iași.

#### Cum te abonezi

- Sună la 0232.214.120 sau 0731-331.035 și abonează-te până la data de 24 a fiecărei luni, pentru a putea primi abonamentul luna următoare. Livrarea ziarelor se face acasă, de luni până vineri, prin factorii poștali.
- La orice oficiu postal.
- Plata cu cardul.

Vizitează [www.ziaruldeiasi.ro/editia-tipărită](http://www.ziaruldeiasi.ro/editia-tipărită)



Plata pentru tipul dorit de abonament se poate face la sediul REDACȚIEI, B-dul Nicolae Iorga, nr. 35, Bl. N1, parter, PRIN MANDAT POȘTAL sau prin BANCĂ, în contul precizat mai jos. Odată efectuată plata, vă rugăm să trimiteți dovada pe adresa [ciprian.isachi@ziaruldeiasi.ro](mailto:ciprian.isachi@ziaruldeiasi.ro).

#### Persoane Juridice

##### Prețuri și tipuri de abonament

Prețul unui abonament lunar: 50 lei/lună (include TVA)  
Prețul unui abonament trimestrial: 150 lei/lună (include TVA)  
Prețul unui abonament semestrial: 300 lei/lună (include TVA)  
Prețul unui abonament anual: 600 lei/lună (include TVA)

Abonament 6 luni - BONUS: anunțuri de mica publicitate în valoare totală de 160 lei, utilizabile pe toată perioada derulării abonamentului și 20.000 afișări banner special (650 x 90pxl.) în ediția online a Ziarului de Iași, în valoare de 400 lei.

Abonament 12 luni - BONUS: anunțuri de mica publicitate în valoare totală de 200 lei, utilizabile pe toată perioada derulării abonamentului și 40.000 afișări banner special (650 x 90pxl.) în ediția online a Ziarului de Iași, în valoare de 800 lei.

Abonează-te la Ziarul de Iași pe 6 luni sau 1 an și îți oferim un pachet gratuit de publicitate în ediția tipărită și cea on-line, pe care îl poți folosi așa cum dorești. Această ofertă specială, care este disponibilă doar pentru partenerii noștri de afaceri, persoane juridice, își propune să vină în întâmpinarea nevoii de a fi informat, economisindu-ți timpul și banii.

- Abonamentele se pot contracta doar pentru luni calendaristice.  
- Pentru a primi abonamentul începând cu prima zi a lunii următoare trebuie să vă abonați până la data de 24 a lunii în curs.  
- Pentru orice problemă legată de abonament, sunați la 0232.214.120 sau 0731-331.035 (L - V: 9.00 - 16.00), sau scrieți-ne la [ciprian.isachi@ziaruldeiasi.ro](mailto:ciprian.isachi@ziaruldeiasi.ro).

Datele firmei / Facturare  
S.C. New Media GPM SRL; COD FISCAL: RO 42446972  
Adresa: Iași, Bd. N. Iorga 35, Bl. N1, parter (vis-a-vis de Gara Internațională)  
Banca Transilvania - CONT LEI: RO468TRRLRONCRT067270801

## Sfaturi de la un specialist în dependența de alcool despre cum să bem de sărbători sau ocazii speciale. Prima regulă: un pahar de apă la un pahar de alcool

#### Mădălina OLARIU

În perioada sărbătorilor de iarnă, de Crăciun, Revelion sau Bobotează, consumul excesiv de alimente poate fi dublat și de consumul de băuturi alcoolice. În acest context, medicul psihiatru **Ovidiu Alexinschi**, coordonator al Clinicii „NO addict”, a oferit trei sfaturi simple pentru a putea evita sau pentru a reduce neplăcerile cauzate de băuturile alcoolice. Articolul publicat de „Ziarul de Iași” în urmă cu trei ani rămâne de actualitate și astăzi, când problemele legate de consumul de alcool în perioadele de după sărbători ajung să fie rezolvate, adesea, în camerele de urgență ale spitalelor.

„**Belsugul meselor românești cuprinde pe lângă bucate alese și diverse licori, de import sau tradiționale, făcute în casă, «de oameni gospodari», care adesea leagă afectiv meserii, dezlegând ușor limbile și încălzind sufletele la finalul unui an dificil. De la băuturi distilate, cu concentrație mare de alcool, frecvent peste 40%, cum ar fi pălincă, țuică, coniacul, vodcă, whisky și până la băuturi fermentate, cu concentrații mai mici de alcool 5 - 14%, cum ar fi berea, vinul, șampania, toate lichidele bahice, viu colorate acompaniază mesele îmbelșugate și stropesc efervescent petrecerile de Revelion. Este bine însă să avem în vedere câteva reguli simple**”, a precizat dr. Ovidiu Alexinschi, medic psihiatru, specializat în medicina adicției.

Cele trei reguli care ne pot feri de efectele neplăcute ale alcoolului  
**Prima regulă** este ca la fiecare pahar de băutură să



se consume în paralel și un pahar de apă, având în vedere că alcoolul deshidratează și are și un efect diuretic important.

„**Regula este una simplă și ușor de reținut - 1:1. La fiecare pahar de băutură - 1 pahar de apă. Cheia este să rămâi bine hidratat și să nu forțezi rapid, unul după altul, paharele de băutură. Mai toarnă și un pahar de apă**”, a mai spus medicul ieșean. A doua regulă este să mănâncăm bine înainte de a bea pentru că în caz contrar concentrația de alcool în sânge va crește mult mai repede.

„**Dacă bei pe stomacul gol, te vei simți amețit chiar de la primul pahar. Cu riscul de a pierde esența unei petreceri frumoase de**

sărbători cu prietenii și familia - conversațiile, voia bună și spiritul cald al unei mese festive. În schimb, dacă mănânci înainte de a bea alcool, vei fi mai bine, încetinind absorbția alcoolului și «tamponând» practic efectul altminteri brutal asupra organismului”, a mai explicat dr. Ovidiu Alexinschi.

De asemenea, dacă se consumă alcool înainte de a mânca, va crește și tentația de a ingera mai multe alimente ulterior fără să se mai acorde atenție calitatilor. A treia regulă sugerată de specialistul ieșean este cea legată de dozarea cantității de alcool consumate în decursul unei zile.  
„**Gândește-te că o masă și o petrecere de sărbătoare nu este un concurs de mână-**

cat și băut. Setează-te mental pentru voie bună, pentru socializare, pentru bucuria reîntâlnirii cu prietenii dragi sau familie. Nu pentru un maraton bahic și un dezmăț culinar. Dacă vrei să bei, este bine să alegi ceva ce îți place și cu care ești confortabil, să gusti și să savurezi, ca un catalizator al stării de bine, în doze mici, spațiate”, a concluzionat specialistul ieșean. Dr. Ovidiu Alexinschi mai reamintește că un consum moderat de alcool contribuie la petrecerea unor clipe mai plăcute alături de cei dragi și la o atmosferă de sărbătoare. ●

Coordonator  
Ziarul de Sanatate -  
Cătălin Hopulele