



REVISTĂ
DE SĂNĂTATE
ȘI FRUMUSEȚE

MEDICI ȘI FARMACIȘTI din SIBIU și ALBA

Numărul XXII • ediția II 2025

Ce ar trebui
să mănânci
când
alăptezi?

pagina
18

Cum îți
protejezi
pielea de
frig?

pagina
36

Nu există
metodă
alternativă de
fumat lipsită
de riscuri

pagina
38



NOU

**DIGESTIE
CU PROBLEME?**

NOUTĂȚI DE LA

KEBENE®



**MAI MULT DECÂT UN ANTIACID
FORMULĂ MODERNĂ CU TRIPLU EFECT**

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

**SINERGIE ENZIMATICĂ
PENTRU O DIGESTIE EFICIENTĂ**

- ▶ Ameliorează balonarea
- ▶ Ușurează crampetele
- ▶ Susține digestia

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

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

Terapia
a SUN PHARMA company



Spitale

pagina 5

**Ce ar trebui să mănânci
când alăptezi?** pagina 18



Farmacii

pagina 21

**Infertilitatea: Lupta nevăzută a tot
mai multor cupluri** pagina 26



Clinici și centre medicale

pagina 29



Dr. Sebastian Buga:
Tuberculoza nu înseamnă
sfârșitul – aceasta se
depistează, se tratează și se
vindecă pagina 29

**Cum îți protejezi
pielea de frig?** pagina 36



Dr. Lavinia Danciu: Nu
există metodă alternativă
de fumat lipsită de riscuri.
Nicotina este un drog, dă
dependență pagina 38

**Premieră medicală în județul
Sibiu: Artroplastie bilaterală de
șold realizată într-un singur timp
operator, la SCJUS** pagina 43

Cum să eviți crizele de astm pagina 44



Dr. Iulia Simina: „Cea mai
frecventă greșeală pe care
părinții o fac în privința
sănătății plămânilor copiilor
este expunerea la fumul de
țigară” pagina 47



**MEDICI ȘI
FARMACIȘTI
din SIBIU ȘI ALBA**

Revistă editată de
SFG PRESS
0371-177.371

Sibiu, str. General Magheru nr. 4
mfs@mesageruldesibiu.ro
reclama@mesageruldesibiu.ro

CONTACT

Sorin Stanislav
0721-204.250

Dan Greavu
0723-194.985

Margareta Lupu
0741-590.168

Ștefana Baba
0722-318.704

Iuliana Nagy
0744-789.329

Călin Tanțău
0723-325.417

Șerban Stanislav
0750-407.729

Ovidiu Lebu - fotograf
0744-829.354

Publicație recomandată de:

Mesagerul de Sibiu • Monitorul de Mediaș • Mesagerul de Alba • Monitorul de Cluj

Dormi dus cu **DORMYDUS**

Ce bine e să dormi bine!

Disponibil și sub
formă de **SPRAY**

DORMYDUS

Comprimate triplu stratificate

Supliment alimentar
Combinație naturală pentru un
somn odihnitor de lungă durată



5 min Acționează rapid

in 45 min Somn de calitate

8 ore Efect pe termen lung

Melatonină
Vitamină B6
Extracțiune din plante

24 comprimate
triplu stratificate



- Induce în mod natural somnul
- Acționează rapid
- Administrare sublinguală

20 ml e

FORMULĂ COMPLEXĂ
Melatonină & Valeriană
Vitamină B6
Extracțiune din plante

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

Terapia
a SUN PHARMA company

Spitale



- **Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu**
Sibiu, B-dul Corneliu Coposu nr. 2-4, tel. 0269-215.050
→ **Prezentare în paginile 6-7**
- **Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Alexandru Augustin” Sibiu**
Sibiu, B-dul Victoriei nr. 46, tel. 0269-211.209
→ **Prezentare în paginile 8-9**
- **Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu**
Sibiu, Str. Dr. D. Bagdasar, nr. 12, tel. 0269-214.335 / 215.839
→ **Prezentare în paginile 10-11**
- **Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu**
Sibiu, Aleea Filozofilor nr. 3-5, tel.: 0269-210.979; 210.543
→ **Prezentare în paginile 12-13**
- **Spitalul General Căi Ferate Sibiu**
Sibiu, Str. Constantin Noica, nr. 20, tel. 0269-213.163
→ **Prezentare în paginile 14-15**
- **Spitalul Clinic de Pediatrie**
Sibiu, Str. Pompeiu Onofreiu, nr. 2-4, tel. 269.230.260 / 0269.230.250
- **Spitalul Județean de Urgență Alba Iulia**
Alba Iulia, Bd. Revoluției 1989, nr. 23, tel. 0258-820.825
- **Spitalul Municipal Mediaș**
Mediaș, Str. Cloșca nr. 2, tel.: 0269-842.550
- **Spitalul Orășenesc Cisnădie**
Cisnădie, Str. Băilor nr. 23, tel. 0269-561.443
- **Spitalul Orășenesc Agnita**
Agnita, Strada Spitalului nr. 10, tel. 0269-510.535
- **Centrul de Recuperare și Îngrijiri Paliative “Lukas Spital” Laslea**
Laslea, Str. Principală, nr. 10, tel. 0269-516.259
- **Centrul de Îngrijiri Paliative – Hospice “Dr. Carl Wolff”**
Sibiu, Str. Pedagogilor nr. 35, tel. 0269-221.131



Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu



Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu este o unitate sanitară cu paturi, de utilitate publică, cu personalitate juridică, cu rol în asigurarea de servicii medicale și care participă la asigurarea stării de sănătate a populației.

În cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu funcționează numeroase secții, laboratoare și Ambulatoriul Integrat acoperind o gamă complexă de specialități medicale.

1. Secția Clinică Medicină Internă I din care:

- a. compartiment alergologie și imunologie clinică;
- b. compartiment reumatologie.

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Liana Chicea

2. Compartiment clinic nefrologie din care:

- a) Compartiment dializă peritoneală

Coordonator: Dr. Popa-Livia Mirela

3. Secția Clinică Medicină Internă II din care:

- a. compartiment medicina muncii.

Medic Șef interimar: Dr. Adelaida –

Simina Solomon

4. Secția Hematologie

Medic Șef:

Prof. Univ. Dr. Romeo Mihăilă

5. Secția Clinică Cardiologie I din care:

- a. compartiment terapie intensivă coronarieni.
- b. compartiment cardiologie intervențională

Medic Șef: –

6. Secția Clinică Cardiologie II

Medic Șef:

Șef lucrări Dr. Minodora Teodoru

7. Secția Clinică Obstetrică – Ginecologie I

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Radu Chicea

8. Compartiment ATI Obstetrică – Ginecologie

Medic Șef: Dr. Aurelia Stanciu

9. Secția Clinică Obstetrică- Ginecologie II

Medic Șef:

Șef lucrări Dr. Dragoș Popescu

10. Secția Clinică Neonatologie I din care:

- a. compartiment terapie intensivă.

Medic Șef: Conf. Univ. Dr. Maria Livia-Ognean

11. Secția Clinică Neonatologie II (Prematuri)

Medic Șef:

Dr. Simona Ancuța Kovacs

12. Secția Clinică Recuperare, Medicină Fizică și Balneologie I din care:

- a. compartiment recuperare medicală neurologică
- b. compartiment recuperare ortopedică

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Florina Popa

13. Secția Clinică Oncologie Medicală

din care:

- a. compartiment radioterapie
- b. compartiment îngrijiri paliative

Medic Șef:

Șef lucrări Dr. Ramona Coca

14. Compartiment clinic diabet zaharat nutriție și boli metabolice *Coordonator:*

Dr. Carmen Narcisa Sitterli Natea

15. Secția Clinică Gastroenterologie

Medic Șef: Conf. Univ. Dr. Adrian Gheorghe Boicean

16. Secția Clinică Dermatovenerologie

Medic Șef: Șef de Lucrări

Dr. Gabriela – Mariana Iancu

Bdul Corneliu Coposu nr. 2-4,
Cod: 550245, Sibiu, România,
Tel: 0269215050
Fax: 0269215434
E-mail: secretariat@scjus.ro
Pagină web: www.scjus.ro

Manager: Jr. Robert Fotache
Director medical: Conf. Univ. Dr. Remus-Călin Cipăian
Director financiar contabil: Ec. Florin-Emil Mardale
Director administrativ: Ref. Constantin Sofrone
Director de îngrijiri: As. Pl. Laurențiu Ghinoiu

17. Secția Clinică ORL

din care:

a. compartiment chirurgie orală și
maxilo-facială

Medic Șef:

Șef lucrări Dr. Mihaela Chialda

18. Compartiment clinic oftalmologie

Medic Șef: Dr. Dorina Popa

19. Secția Clinică Boli Infecțioase

Medic Șef:

Prof. Univ. Dr. Victoria Bîrluțiu

20. Secția Clinică Chirurgie Generală I

din care:

a. compartiment chirurgie toracică și
esofagiană.

Medic Șef: Conf. Univ. Dr. Ovidiu
Dorin Bardac

21. Secția Clinică Chirurgie Generală II

din care:

a. compartiment chirurgie vasculară;

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Dan Bratu

22. Secția Clinică Ortopedie Și Traumatologie

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Mihai Roman

23. Secția Clinică Neurochirurgie

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Vicențiu Săceleanu

24. Secția Clinică Urologie

Medic Șef: Prof. Univ. Dr. Adrian-
Gheorghe Hasegan

25. Secția Clinică ATI

din care:

a. COVID-19 ATI

b. compartiment ATI - neurologie

c. compartiment ATI-ORL (SPA)

d. compartiment TI – boli infecțio-
ase;

Medic Șef: Șef lucrări Dr. Alina
Simona Bereanu



26. Secția Clinică Neurologie

Medic Șef: Prof. Univ. Dr. Carmen
Corina Roman-Filip

27. Compartiment Clinic Endocrinologie

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Mihaela Stanciu

28. Secția Chirurgie Plastică, Microchirurgie reconstructivă

din care:

a. compartiment arși.

Medic Șef: Dr. Alina Helgiu

29. Secția Clinică Recuperare, Medicină Fizică și Balneologie II

Medic Șef: Dr. Dan Ioan Giurcă

30. Centrul de hemodializă

Medic Șef: Dr. Popa-Livia Mirela

31. Unitate Primiri Urgențe – SMURD

Medic Șef: Dr. Bogdan Csillag

32. Cabinet Medicină Dentară de Urgență

33. Laborator Radiologie și Imagistică Medicală

Medic Șef: Dr. Mariana Sandu

34. Serviciul de Anatomie Patologică

Medic Șef:

Dr. Iancu-Serban Bogdan-Duică

35. Serviciul Județean de Medicină Legală

Medic Șef:

Prof. Univ. Dr. Silviu Morar

36. Serviciul de Prevenire a Infecțiilor Asistenței Medicale

Șef serviciu: Dr. Dana Rusu

37. Unitatea de transfuzie sanguină

Medic Șef: Dr. Cosmin Salcudean

38. Laborator Analize Medicale

din care

a. compartiment de biologie mo-
leculară

Medic Șef: Dr. Ariela Ligia Olteanu

În cadrul SCJU Sibiu își mai desfășoară activitatea și două farmacii cu
circuit închis și următoarele laboratoare după cum urmează:

1. Farmacia Nr. 1

Farmacit diriginte:

Aurora Boboc

2. Farmacia Nr. 2

Farmacit diriginte:

Marilena Monica Dina

3. Laborator de angiografie și cateterism cardiac (funcționează în cadru Secției Clinice Cardiologie I)

4. Laborator de cercetare invazivă și
non-invazivă în domeniul patologiei
cardiace și vasculare la adult
Coordonator: Dr. Minodora
Teodoru



Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Alexandru Augustin” Sibiu

Sibiu, B-dul Victoriei, nr. 46

Centrală telefonică: Tel.: 0269-211.209, 0269-218.369; Fax: 0269-210.577;

Compartiment Primire Urgențe: Tel.: 0269-216.122; Fax: 0269-210.209;

E-mail: secretariat@spitalmilitarsb.ro;

Program de vizită: Secția Clinică Chirurgie Generală și O.R.L.: L-V 15.30 – 19.00; S-D 10.00 – 15.00;

Secția Medicină Internă: L-V 15.00 – 20.00; S-D 10.00 – 20.00;

Secția A.T.I.: L-D 16.00 – 17.00; 19.30 – 20.00, în limita a 10 minute.



Spitalul oferă servicii medicale în specialitățile:

Secția Clinică Chirurgie Generală:

- Dr. Doru-Florian-Cornel MOGA – Comandantul spitalului, medic primar, doctor în științe medicale, conferențiar universitar
- Dr. Ioan-Adrian POPENȚIU – medic primar, șef secție, doctor în științe medicale, cadru didactic asociat
- Dr. Alexandru-Marcel ILIESCU-COSMA – medic primar, doctorand
- Dr. Claudiu-Daniel AVRAM – medic primar
- Dr. Vanina SABĂU – medic primar

Compartiment Chirurgie Vasculară:

- Dr. Claudiu HELGIU – medic primar chirurgie vasculară, medic primar chirurgie generală, doctor în științe medicale, șef de lucrări

Compartiment Chirurgie Orală și Maxilo-Facială:

- Dr. Ioan-Radu NEACȘU – medic primar, doctorand – șef compartiment și asigură îndeplinirea atribuțiilor de director medical
- Dr. Alexandru METEA – medic specialist

Secția O.R.L.:

- Dr. Marius PINCIU – medic specialist

Compartiment Ginecologie:

- Dr. Remus-Elvis MAXIM – medic primar

Compartiment Urologie:

- Dr. Radu – Aurel MAXIM – medic primar, doctor în științe medicale, cadru didactic asociat
- Dr. Zolt-Răzvan GHENȚI – medic specialist

Compartiment Ortopedie și Traumatologie:

- Dr. Elena STOIAN – medic primar, șef serviciu medicină operațională
- Dr. Emanuel-Ciprian BARNĂ – medic primar

Compartiment Oftalmologie:

- Dr. Radu-Horațiu BĂLĂ – medic primar
- Dr. Adelina Magdalena BĂLĂ – medic primar, doctor în științe medicale
- Dr. Anuța IONUȘ – medic primar, doctor în științe medicale

Unitate de transfuzie sanguină:

- Dr. Andrei-Gabriel JURJ – medic primar

Secția A.T.I.:

- Dr. Paul POPENȚA – medic primar, șef secție
- Dr. Dorelia Roxana MAICAN – medic primar
- Dr. Cristina MACAVEI – medic primar
- Dr. Ana Maria TOMA – medic primar

Secția Medicină Internă:

- Dr. Daniela MIHĂILĂ – medic primar, doctorand, șef secție
- Dr. Lidia-Alina CORDUNEANU – medic primar
- Dr. Anca-Cătălina BOGDAN – medic specialist

Compartiment Cardiologie:

- Dr. Alexandru-Gabriel ALECU – medic primar, șef compartiment
- Dr. Andra-Maria BAROTA-BEBEȘELEA – medic specialist, doctorand, cadru didactic asociat

Compartiment Neurologie:

- Dr. Mihail-Gabriel AVRAM – medic primar, doctor în științe medicale, șef ambulatoriu integrat
- Dr. Ioan-Florin CĂTANĂ – medic primar, doctorand

Compartiment Psihiatrie:

- Dr. Alina-Daniela SAS – medic primar
- Dr. Emilia VINȚE – medic primar, doctor în științe medicale
- Psih. Elena Roxana CĂLVUN – psiholog principal clinician

Compartiment Dermatovenerologie:

- Dr. Mona ȚĂROI – medic primar, doctorand, asistent universitar
- Dr. Corina BARNĂ – medic primar

Compartiment Gastroenterologie:

- Dr. Iulian-Daniel POPA – medic primar, doctor în științe medicale
- Dr. Cristian-Marc SORA – medic primar

Compartiment Boli Infecțioase:

- Dr. Doina ȘTEF-LUPU – medic primar, șef compartiment

Compartiment Pneumologie:

- Dr. Eliza-Ada RUXANDU – medic primar

Compartiment primire urgențe:

- Dr. Sorin IFRIM – medic primar, șef compartiment
- Dr. Nicolae MOT – medic primar
- Dr. Iulia ISDRAILĂ – medic primar
- Dr. Corina-Daniela ROTARU – medic primar
- Dr. Melinda ARON-GAL – medic primar
- Dr. Constantin FLORIȚĂ – medic specialist

Laborator Analize Medicale:

- Dr. Gabriela-Ariadna GAVRILĂ – medic primar, doctor în științe medicale, medic șef laborator, cadru didactic asociat
- Dr. Ovidiu Nicolae POPA – medic primar
- Dr. Adina-Gabriela BOABEȘ – medic primar
- Nicoleta PIPER – chimist specialist
- Mihaela CÂNDEA – chimist specialist

Laborator Radiologie și Imagistică Medicală:

- Dr. Mihai-Marian CLOȘCĂ – medic primar
- Dr. Alina-Diana MARCU – medic primar

C.T.:

- Dr. Ileana PRĂVARIU – medic primar

Laborator Medicină Preventivă:

- Dr. Adrian PRUNĂ – medic primar epidemiolog, medic șef laborator
- Dr. Ciprian CHEALDA – medic primar veterinar (siguranța și controlul alimentelor), doctor în medicină veterinară

Compartiment Prevenire Infecții Asociate Asistenței Medicale:

- Dr. Bianca Mălina PRIHOI – medic primar epidemiolog
- Dr. Laura ALBU – medic primar boli infecțioase

Cabinet Diabet Zaharat, Nutriție și Boli Metabolice:

- Dr. Mihaela MICU – medic primar

Cabinet Oncologie Medicală

- Dr. Liliana VECERZAN – medic specialist, doctor în științe medicale, șef de lucrări

Secția Farmacie:

- Anca COLCIERU – farmacist primar clinician, șef secție
- Veronica MINCU – farmacist

Comisia de Expertiză Medico-Militară

- Dr. Elena-Corina GROPARU – medic primar

Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Alexandru Augustin” Sibiu este o unitate sanitară cu paturi, aflată în subordinea și administrarea Direcției Medicale a Ministerului Apărării, care acordă servicii medicale în sistemul asigurărilor sociale de sănătate atât cadrelor militare și familiilor acestora, cât și pacienților civili. Spitalul a beneficiat recent de investiții de infrastructură (consolidare, modernizare, finisaje), ce au vizat funcționalizarea spațiilor și îmbunătățirea condițiilor de cazare a pacienților.

Paleta de servicii medicale oferite s-a diversificat în ultimii ani, în prezent acoperind peste 20 de specialități cu profil medical, chirurgical și de laborator. În cadrul spitalului se desfășoară și activități de învățământ medical, în specialitățile chirurgie generală, stomatologie, igienă și farmacie generală, continuând o mai veche colaborare în acest domeniu cu Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu.



Ambulatoriu Integrat (cu cabinete de specialitate):

Cabinet Medicină Internă:

- Dr. Viorica BONDOROI-MINCU – medic primar, șef cabinet
- Medicii de specialitate din secția medicină internă

Cabinet Chirurgie Generală:

- Dr. Ștefan PERIȘANU – medic primar, șef cabinet
- Medicii de specialitate din secția chirurgie generală

Cabinet O.R.L.:

- Medicul de specialitate din secția O.R.L.

Cabinet Neurologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul neurologie

Cabinet Oftalmologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul oftalmologie.

Cabinet Ortopedie și Traumatologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul ortopedie și traumatologie

Cabinet Psihiatrie:

- Medicii de specialitate din compartimentul psihiatrie

Cabinet Dermatovenerologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul dermatovenerologie

Cabinet Medicină Muncii:

- Dr. Carmen-Elena POPENȚIU – medic primar

Cabinet Medicină Primară:

- Dr. Dan STOIA – Medic primar

Cabinet Urologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul urologie

Cabinet Chirurgie Orală și Maxilo-Facială:

- Medicii de specialitate din compartimentul chirurgie orală și maxilo-facială

Cabinet Gastroenterologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul gastroenterologie

Cabinet Obstetrică-Ginecologie:

- Medicul de specialitate din compartimentul ginecologie

Cabinet Cardiologie:

- Medicii de specialitate din compartimentul cardiologie

Cabinet Boli Infecțioase:

- Medicul de specialitate din compartimentul boli infecțioase



Ambulatoriu de Specialitate de Medicină Dentară (cu activitate de învățământ):

Cabinet Preventologie în Medicină Dentară:

- Dr. Anca Maria FRĂȚILĂ – medic primar stomatolog conferențiar universitar, doctor în științe medicale;
- Dr. Adriana SĂCELEANU – medic primar protetică dentară, doctor în științe medicale, șef de lucrări
- Dr. Ioan-Matei SURDU – medic dentist

Cabinet Implantologie Orală:

- Dr. Vasile NICOLAE – medic primar stomatolog profesor universitar, doctor în științe medicale.
- Dr. Andreea-Angela ȘTEȚIU – medic primar stomatologie generală și parodontologie, doctor în științe medicale, conferențiar universitar
- Dr. Carmen Dana SIMIONESCU – medic specialist protetică dentară

Laborator de Tehnică Dentară:

- Diane-Cosmina RĂCHITĂ – tehnician dentar





Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu

Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu are o îndelungată tradiție, fiind înființat în anul 1863 sub denumirea de Ospiciu de alienați cu 200 de paturi, iar la vremea respectivă a fost primul așezământ cu acest specific din sud estul Europei.

Și-a păstrat specificul și identitatea, până în prezent, combinând de-a lungul timpului diverse și inovatoare activități terapeutice, terapii complementare și ergoterapie, de reinsertie socio-profesională, activități educațional-științifice.

În cadrul Regiunii Centru, Spitalul Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” este unul dintre cei mai importanți jucători pe piața serviciilor medicale de specialitate psihiatrică.

Misiunea spitalului este oferirea de servicii medicale de cea mai bună calitate și siguranță, în condiții optime conform standardelor actuale, cât mai apropiate de nevoile individului și comunității, în colaborare cu instituțiile partenere din zona administrativă, medicală și universitară.

În spital există Colectivul de Cercetare Științifică în Neuroștiințe, în cadrul căruia funcționează: laboratorul de cercetare non-invazivă cu module EEG, tDCS, BCI, laboratorul de neuroștiințe aplicate în psihiatrie – cu modul de analiză qEEG și ERP și terapie neurofeedback, laboratorul de Terapie Electroconvulsivantă – ECT, laboratorul

de rTMS și laboratorul de biochimie, biologie moleculară, toxicologie (UHPLC), care au ca obiectiv general creșterea capacității de cercetare-dezvoltare în domeniul psihiatriei și al neuroștiințelor aplicate, a Spitalului Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu.



Departamentul de terapie electroconvulsivantă din cadrul Spitalului Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu este singurul de acest profil din Transilvania, al doilea din țară, după cel de la Spitalul Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Alexandru Obregia” București, această terapie a fost dezvoltată inițial în 1938 fiind cea mai dezvoltată și cercetată metodă de terapie prin stimulare

La finalul anului 2023 a fost inaugurată noua clădire a Ambulatoriului pentru Adulți al Spitalului Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu, una din cea cele mai recente investiții realizate de către Consiliul Județean Sibiu, în infrastructura de sănătate.

Clădirea are o suprafață de 1.312 mp fiind compusă din demi-sol și trei etaje și include 20 de spații medicale (cabinete de consultații, săli de tratament), laborator cu săli de recoltare, registratură, săli de așteptare (câte una la fiecare nivel).

La ultimul etaj este amenajat un spațiu multifuncțional destinat ergoterapiei, terapiei ocupaționale și pregătirii profesionale a personalului angajat.

Str. Dr. Dumitru Bagdasar nr.12,
550082 Sibiu – România
Tel.: +40 269 214 335, +40 269 215 839
Fax: +40 269 216 435
office@medicina-psihiatrie.ro
http://www.medicina-psihiatrie.ro



Comitet Director

Jr. Florin Neag – Manager
Conf. univ. dr. Ionuț Ciprian
Băcilă – Director Medical
Nicoleta Dorina Rasa – Director
Financiar Contabil
Irina Ionela Rotariu – Director
Ingrijiri

ADULȚI**Secția Psihiatrie I**

Dr. Bogdan Marius Păcălă
– medic primar psihiatru –
doctor în științe medicale,
medic șef secție
Dr. Agata Voulgaropoulos –
medic primar psihiatru
Dr. Felicia Mitrea – medic
primar psihiatru
Lucia Maria Popa – psiholog
clinician principal

Secția Clinică Psihiatrie II

Conf. univ. dr. Lavinia Corina
Duică – medic primar
psihiatru – doctor în științe
medicale, medic șef secție
Dr. Camelia Petru – medic
specialist psihiatru
Asist. univ. dr. Claudia Elena
Anghel – medic primar
psihiatru
Dr. Cristina Gabriela Oroian –
medic primar psihiatru
Mihaela Hurdubelea – psiholog
clinician specialist

Secția Clinică Psihiatrie III

Dr. Cosmina Muntean – medic
primar psihiatru, doctor
în științe medicale, medic
șef secție interimar
Conf. univ. dr. Ionuț Ciprian
Băcilă – Director medical,
medic primar psihiatru,
doctor în științe medicale
Mihaela Pavel – psiholog
clinician principal

Secția Psihiatrie IV

Dr. Alin Bogdan Sabău – medic
primar psihiatru, medic
șef secție
Dr. Mircea Bogdan Popa –
medic primar psihiatru
Dr. Silvia Rusu – medic primar
psihiatru
Cristina Mara Tomina –
psiholog clinician principal

Secția Psihiatrie V

Dr. Adrian Selean – medic
primar, medic șef secție
interimar
Dr. Ovidiu Nicolae Șendruc –
medic specialist psihiatru
Dr. Carmen Elena Zaharia –
medic primar psihiatru
Dr. Simona Butnărașu – medic
specialist psihiatru
Irina Liana Stroia – psiholog
clinician principal

Secția Psihiatrie VI cronici

Dr. Adrian Selean – medic
primar, medic șef secție
Jianu Mariana – psiholog
clinician practicant

Colectivul de cercetare științifică în neuroștiințe**Laborator de neuroștiințe aplicate în psihiatrie** – cu

modul de analiză qEEG și ERP
și terapie neurofeedback
Conf. Univ. Dr. Gabriela Mariana
Marcu – cercetător științific III
– psiholog clinician, asistent
de cercetare științifică
Raluca Diana Szekeley Copindean
– cercetător științific
Ana Maria Radu – psiholog,
asistent de cercetare
științifică
Daniela Dicu – asistent
medical, asistent de
cercetare științifică

Laborator Terapie Electroconvulsivă

Asist. Univ. Dr. Claudia Elena
Anghel – medic primar
psihiatru

Laborator de rTMS

Conf. univ. dr. Ionuț Ciprian
Băcilă, Director medical,
medic primar psihiatru,
doctor în științe medicale
dr. Rusu Silvia, medic primar
psihiatru

Compartiment Asistență Socială

Camelia Dan – asistent social
Loredana Botea – asistent
social
Mihaela Bunescu – asistent
social
Prundaru Oana – asistent social

Ambulatoriu Psihiatrie Adulți

Dr. Agata Voulgaropoulos –
medic primar psihiatru
Dr. Felicia Mitrea – medic
primar psihiatru
Conf. univ. dr. Lavinia Corina
Duică – medic primar
psihiatru
Dr. Camelia Petru – medic
specialist psihiatru
Conf. univ. dr. Ionuț Ciprian
Băcilă – medic primar
psihiatru
Dr. Cosmina Muntean – medic
primar psihiatru
Dr. Mircea Bogdan Popa –
medic primar psihiatru
Dr. Alin Bogdan Sabău – medic
primar psihiatru
Dr. Adrian Selean – medic
primar psihiatru
Dr. Cristina Gabriela Oroian –
medic primar psihiatru
Asist. univ. dr. Claudia Elena
Anghel – medic primar
psihiatru
Dr. Simona Butnărașu – medic
specialist psihiatru

Ambulatoriu Neurologie Adulți

Dr. Camelia Petru – medic
primar neurologie
Dr. Mădălina Iuga – medic
specialist neurologie
Dr. Alina Adela Joarză – medic
specialist neurologie

Ambulatoriu Medicină Internă Adulți

Dr. Oana Teodora Rotar – medic
specialist medicină internă

Centrul de Sănătate Mintală și Pentru Prevenirea Adicțiilor (CSMPA) – adulți – Staționar de zi

Dr. Ana Ioana Secelean –
medic primar psihiatru,
medic șef centru
Dr. Angela Măgureanu – medic
primar psihiatru
Dr. Daniela Luminăța Vulcu –
medic primar psihiatru
Radu Iustin Vulcu – psiholog
clinician principal
Liviu Ionuț Gaja – psiholog
clinician principal
Adina Roxana Danciu – psiholog
clinician specialist

Farmacie

Claudia Silvia Dobrotă –
farmacist șef
Ioana Badiu – farmacist
specialist

Laborator de analize medicale

Dr. Marius Cristian Oprea –
medic specialist medicină
de laborator

Laborator de radiologie și imagistică medicală

Dr. Rodica Voicu – medic
specialist radiologie și
imagistică medicală

COPII**Secția psihiatrie pediatrică**

Dr. Angela Paraschiva
Muntean – medic primar
psihiatrie pediatrică,
medic șef secție
Dr. Marius Gabriel Decean –
medic primar psihiatrie
pediatrică
Laura Ștefana Orlandea –
psiholog clinician principal

Secția neurologie pediatrică

Dr. Paula Sorina Henzel –
medic primar neurologie
pediatrică, medic șef secție
Dr. Cristina Piso – medic
primar neurologie
pediatrică

Secția recuperare neuro-psiho-motorie pediatrică

Dr. Silvia Luca – medic primar
recuperare, medicină
fizică și balneologie –
doctor în științe medicale,
medic șef secție
Dr. Vasile Viorel Dima –
medic prima recuperare,
medicină fizică și
balneologie
Dr. Elena Claudia Micu –
medic primar recuperare,
medicină fizică și
balneologie

Centrul de Sănătate Mintală și Pentru Prevenirea Adicțiilor (CSMPA) copii – Staționar de zi

Dr. Elena Andra Gabor-Șoos –
medic specialist psihiatrie
pediatrică
Dr. Benedict-Paul Both –
medic specialist psihiatrie
pediatrică
Diana Maria Laslău – psiholog
clinician principal
Alina Claudia Nan – logoped
Teodora Ioana Orlandea –
asistent social

Ambulatoriu neurologie și psihiatrie copii

Dr. Cristina Piso – medic
primar neurologie
pediatrică
Dr. Angela Paraschiva Muntean
– medic primar psihiatrie
pediatrică
Dr. Paula Sorina Henzel – medic
primar neurologie pediatrică
Dr. Marius Gabriel Decean –
medic primar psihiatrie
pediatrică

Ambulatoriu Recuperare Neuropsihomotorie Copii

Dr. Silvia Luca – medic primar
recuperare, medicină fizică
și balneologie
Dr. Claudia Elena Micu – medic
primar recuperare,
medicină fizică și
balneologie
Dr. Vasile Viorel Dima – medic
primar recuperare,
medicină fizică și
balneologie

Serviciul Evaluare și Statistică Medicală

Elena Lucia Oprean – șef
serviciu

Compartimentul de Prevenire a Infecțiilor Asociate Asistenței Medicale

Dr. Bianca Malina Prihoi –
medic primar epidemiologie

Compartimentul managementul calității serviciilor de sănătate

Dr. Cristina Nicoleta Chelcea –
medic specialist
Daiana Adriana Rus – consilier
Florin Doru Proștean – consilier
Anca Andreea Popa – referent
Luisa Teodorescu – referent



SPITALUL DE PNEUMOFTIZIOLOGIE SIBIU

„SERVICII DE CALITATE CENTRATE PE NEVOILE PACIENTULUI!”



Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu este o unitate sanitară de utilitate publică, având personalitate juridică, aflată în subordinea Consiliului Județean Sibiu. Spitalul este categoria II M și are în structura organizatorică 170 de paturi repartizate în două secții de Pneumologie Adulți și un Compartiment de Pneumologie copii. La parterul spitalului funcționează ambulatoriul integrat de specialitate, cu cabinetele de consultație și laboratoarele spitalului, dotate cu aparatură modernă și performantă.

Servicii de recuperare respiratorie la Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu

Persoanele care suferă de afecțiuni pulmonare cronice pot beneficia de recuperare medicală respiratorie la Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu, pacienții având la dispoziție 14 paturi de internare pentru adulți, în cadrul a două compartimente de recuperare respiratorie, serviciile fiind decontate de Casa de Asigurări de Sănătate.

Reabilitarea respiratorie se adresează îndeosebi pacienților cu dispnee (greutate în respirație) și scădere a toleranței la efort de cauză respiratorie, contribuind la scăderea senzației de lipsă de aer în timpul desfășurării activităților curente. Un program de reabilitare respiratorie va cuprinde: educație medicală, tratament medicamentos, oxigenoterapie, consiliere pentru renunțare la fumat și kinetoterapie respiratorie.

Compartimentele de recuperare respiratorie includ saloane de internare pentru pacienți, precum și o sală de kinetoterapie dotată cu aparatura necesară testării și antrenării la efort a pacienților, precum bicicletă orizontală, bicicletă eliptică, bicicletă medicinală, bandă de alergat, spalier etc.



Pentru a beneficia de serviciile de recuperare oferite de Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu, în regim spitalizare continuă, este nevoie să vă programați pentru un consult pneumologic, în urma căruia se va stabili în ce măsură recuperarea respiratorie poate fi eficientă pentru dumneavoastră.

La momentul prezentării, este necesar să aveți biletul de trimitere de la medicul de familie, cu indicația consult de pneumologie, cardul de sănătate și cartea de identitate. Consultațiile se pot programa fie online (www.spital-tbc.ro/programari), fie telefonic (0269.210979, luni-vineri, între orele 8:00-11:00).

Analize medicale, radiografii și ecografii, efectuate în mod gratuit

Laboratorul de analize medicale al Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu vă stă la dispoziție pentru a efectua analize medicale gratuite, decontate de Casa Județeană de Asigurări de Sănătate Sibiu! Programările se fac de luni până vineri, între orele 10.00 - 12.00, la tel. 0790 012590. Persoanele care se prezintă pentru efectuarea analizelor trebuie să aibă

bilet de trimitere de la medicul de familie și cardul de sănătate. De asemenea, se pot efectua și contra-cost diverse analize medicale de biochimie, hematologie, imunologie și microbiologie, care nu se află pe lista de analize decontate de CJAS, Laboratorul Spitalului de Pneumoftiziologie fiind dotat cu aparatură medicală de ultimă generație. Rezultatele analizelor se pot transmite, la cererea pacienților, și în format electronic.

De asemenea, tot la Spitalul de Pneumoftiziologie Sibiu, în cadrul Laboratorului de Radiologie și Imagistică Medicală, se efectuează ecografii și radiografii gratuite, cu bilet de trimitere de la medicul de familie (formular special) și cardul de sănătate, în baza contractului cu CAS, în limita plafonului alocat lunar. Programările se fac la telefon 0269.210 979, LUNI - VINERI, între orele 8:00 - 11:00. În plus, pentru efectuarea de ecografii vă puteți programa și online - <http://spital-tbc.ro/programari-online/>, selectând Cabinet Ecografii și completând formularul de programare online, în care selectați ziua și ora pentru care optați.



DATE DE CONTACT

Spitalul de Pneumoftiziologie

Str. Alea Filozofilor nr. 3-5

Tel. +40 269 210 979, Fax: +40 269 217 139

Tel. Programări: (între orele 8.00 - 11.00): 0269 210 979, 0790 012 598

office@spital-tbc.ro

spitaltbc Sibiu@yahoo.com

http://spital-tbc.ro



Spitalul de
Pneumoftiziologie Sibiu

COMITET DIRECTOR:

Manager: **Jr. Roman Vasile-Cristian**

Director medical: **Dr. Danciu Lavinia**

Director financiar contabil: **Ec. Graur Alina**

Medic primar epidemiolog: **Dr. Hirist Maria**

STRUCTURA DE MANAGEMENTUL CALITĂȚII SERVICIILOR DE SĂNĂTATE

RMC: **Veștemean Odeta-Elena**

Referent de specialitate: **Cazacu Raluca Lavinia**

SECȚIA CLINICĂ PNEUMOLOGIE I

Medic șef secție: **Dr. Scridon Maria-Elena** – medic primar pneumolog

Dr. Rădulescu Adriana – medic primar pneumolog

Dr. Lucuța Ovidiu Traian – medic primar pneumolog

Dr. Tecoanță Adina – medic specialist pneumolog

Dr. Sudrijan Monica – medic specialist pneumolog

Dr. Dăncilă Darius – medic specialist pneumolog

SECȚIA PNEUMOLOGIE II

Șef secție: **Dr. Drăghilă Ioan** – medic primar pneumolog

Dr. Chichiriță Adela – medic primar pneumolog

Dr. Mețiu-Joldeș Oana – medic primar pneumolog

Dr. Druțu Gabriela Dorina – medic specialist pneumolog

Dr. Oaida Iulia – medic specialist pneumolog

COMPARTIMENT PNEUMOLOGIE COPII

Medic coordonator: **Dr. Simina Iulia Ida** – medic primar pneumolog, medic specialist pediatru, doctor în științe medicale

DISPENSAR TBC

Medic coordonator: **Dr. Danciu Lavinia** – medic primar pneumolog

Dr. Buga Sebastian – medic primar pneumolog

LABORATOR RADIOLOGIE ȘI ECOGRAFIE

Șef unitate nucleară: **As. univ. dr. Diaconu Gabriel**

– medic primar în Radiologie și imagistică medicală

Computer Tomograf (CT): **Dr. Micu Grigore Alexandru**

– medic primar în Radiologie și imagistică medicală.

LABORATOR ANALIZE MEDICALE

Șef Laborator: **Dr. Popovici Codruța** – medic primar de laborator

FARMACIE CU CIRCUIT ÎNCHIS

Farm. șef: **Pacnejer Dafina Gabriela**

LABORATOR EXPLORĂRI FUNCȚIONALE ȘI ENDOSCOPIE BRONȘICĂ

COMPARTIMENT KINETOTERAPIE RESPIRATORIE

David Adrian: kinetoterapeut

COMPARTIMENT PREVENIRE INFECȚII ASOCIATE ASISTENȚEI MEDICALE

Dr. Hirist Maria: medic primar epidemiolog

As. Tatu Roxana: asistent igienă



SPITALUL GENERAL CĂI FERATE SIBIU

„Pentru sănătate, împreună!”

Str. Constantin Noica Nr. 20, 550169 Sibiu
Tel: 0269 213 163, Fax: 0269 213 008
email: spitalcfsibiu@gmail.com
www.spitalcfsibiu.ro

Spitalul General Căi Ferate Sibiu an de an prin noua strategie publică abordată își consolidează poziția pe piața serviciilor medicale spitalicești din județul Sibiu în contextul unui val tot mai important de neîncredere al populației în sistemul sanitar din România și mai cu seamă în serviciile spitalicești din unitățile sanitare publice.

În aceste condiții, fără a face rabat de la calitatea actului medical, pentru asigurarea unor condiții decente și de siguranță în care să se desfășoare activitatea medicilor și a personalului medico-sanitar în relația cu pacienții care ni se adresează, îmbunătățim infrastructura unității și, totodată, vom extinde gama de servicii cu care venim în întâmpinarea pacienților noștri și a populației generale.

1. STRUCTURA – SERVICII MEDICALE

Unitate sanitară publică ce asigură servicii medicale:

- ▶ *în regim de spitalizare continuă, în specialitățile:* chirurgie generală și oncologică, chirurgie vasculară, cardiologie, medicină internă și boli cronice;
- ▶ *în regim de spitalizare de zi, în specialitățile:* chirurgie generală și oncologică, chirurgie vasculară, chirurgie plastică, cardiologie, medicină internă, oftalmologie, dermatologie, neurologie și ORL;
- ▶ *prin ambulatoriul clinic, în specialitățile:* cardiologie, chirurgie plastică, medicină internă,

neurologie, chirurgie generală, oftalmologie, dermatologie, ORL, psihiatrie, reabilitare medicală;

- ▶ *prin ambulatoriul paraclinic cu servicii de* ecografie, radiologie și analize de laborator; în curând, servicii de tomografie computerizată, mamografie și osteodensitometrie;
- ▶ de medicina muncii și psihologia transporturilor.

2. NOI DOTĂRI LA NIVELUL SPITALULUI – cu FONDURI din PNRR

Spitalul General C.F. Sibiu prin Contractul "Implementarea sistemului informatic integrat pentru digitalizarea activității Spitalului General Căi Ferate Sibiu" – PNRR va contribui semnificativ la îmbunătățirea serviciilor medicale și a infrastructurii IT a unității spitalicești.

Proiectul urmărește să răspundă necesităților urgente de modernizare a infrastructurii digitale prin realizarea unor investiții cheie în domeniul IT, care includ:

- **Achiziția unei noi centrale telefonice**, care va asigura o comunicare mai eficientă și un sistem de telefonie integrat, optimizând schimbul de informații între personalul medical și pacienți.
- **Extinderea rețelei de internet**, pentru a sprijini implementarea sistemului informatic integrat și a garanta un acces rapid și sigur la datele necesare în procesul decizional al medicilor și personalului auxiliar.
- **Implementarea unui nou sistem de supraveghere video**, menit să îmbunătățească securitatea spitalului și să asigure protecția pacienților și a personalului.

Aceste măsuri fac parte dintr-un plan strategic de digitalizare care va transforma modul în care spitalul funcționează, contribuind la creșterea eficienței proceselor interne și la îmbunătățirea calității actului medical.

Prin această investiție, ne aliniem la standardele moderne de operare în sectorul sănătății și venim în întâmpinarea provocărilor actuale, asigurându-ne că Spitalul CF Sibiu va beneficia de o infrastructură IT performantă, care va sprijini atât personalul medical, cât și pacienții.



3. SERVICII MEDICALE CENTRATE PE NEVOILE PACIENTULUI

COMITET DIRECTOR:

Dr. Ștefania ȘERBAN – Manager
Dr. Dragoș DĂDĂRLAT – Director Medical
Ec. Daniela Maria MEÎTESCU – Director financiar-contabil

SPITAL

► **Secția Medicină Internă, include Compartimentul Cardiologie și Compartimentul Boli Cronice**

Dr. Doina ARCOMIȚA

Medic-șef secție
 Medic primar medicină internă
 Medic specialist diabet zaharat, nutriție și boli metabolice

Dr. Margareta Elena CÂNDEA

Medic primar medicină internă

Dr. Liliana COLDEA

Medic primar medicină internă
 Medic primar cardiologie

Dr. Alina Daniela DAMIAN

Medic specialist medicină internă

Dr. Silvia LUCA

Medic primar medicină internă

Dr. Adrian NISTOR

Medic primar cardiologie

Dr. Silvana Maria VAIDA

Medic primar neurologie

Dr. Alexandra TĂNASE

Medic specialist neurologie

► **Compartiment Chirurgie Generală, include Compartimentul Chirurgie Vasculară**

Dr. Francisc BARABAS

Medic-coordonator
 Medic primar chirurgie generală
 Competență în chirurgie oncologică

Dr. Mircea UCENIC

Medic primar chirurgie generală
 Competență în chirurgie oncologică

Dr. Ștefania Antoaneta DONEA

Medic specialist chirurgie vasculară

► **Compartiment A.T.I.**

Dr. Oana Valentina MUNTIU

Medic primar anestezie și terapie intensivă

Dr. Viorica NICOARĂ

Medic specialist anestezie și terapie intensivă

Dr. Oana Valentina MUNTIU

Medic primar anestezie și terapie intensivă

► **Spitalizare de zi, cu servicii în specialitățile:**

- Cardiologie
- Chirurgie generală
- Chirurgie vasculară
- Chirurgie plastică - microchirurgie reconstructivă
- Dermato-venerologie
- Medicină internă
- Neurologie
- Oftalmologie
- Oto-rino-laringologie

► **Farmacia cu circuit închis**

Farmacist-șef **Carmen Elena VIDEANU**, farmacist specialist

AMBULATORIUL INTEGRAT

► **Cabinet Cardiologie**

Dr. Adrian NISTOR

Medic primar

► **Cabinet Chirurgie generală**

Dr. Francisc BARABAS

Medic primar

Dr. Mircea UCENIC

Medic primar

► **Cabinet Chirurgie plastică - microchirurgie reconstructivă**

Dr. Andreea Tania HULPUȘ

Medic specialist

► **Cabinet Dermato-venerologie**

Dr. Anca Maria OPRÎȘ

Medic primar

► **Cabinet Medicină internă**

Dr. Margareta Elena CÂNDEA

Medic primar

Dr. Alina Daniela DAMIAN

Medic specialist

Dr. Silvia LUCA

Medic primar

► **Cabinet Medicina muncii**

Dr. Marian OLTEAN

Medic primar

► **Cabinet Neurologie**

Dr. Silvana Maria VAIDA

Medic primar

Dr. Alexandra TĂNASE

Medic specialist

► **Cabinet Oftalmologie**

Dr. Laurențiu STUPARIU

Medic primar

► **Cabinet Oto-rino-laringologie**

Dr. Iulia FRANDEȘ

Medic primar

Dr. Georgeta Lucia COȘERIU-FRIJAN

Medic primar

► **Cabinet Psihiatrie**

Dr. Henrieta Mihaela ARTIMON

Medic primar

► **Cabinet și laborator Reabilitare medicală (fizioterapie)**

Dr. Rareș IACOB

Medic specialist

► **Laborator de examinări psihologice**

Andreea Ileana JUGĂREAN

Psiholog specialist

AMBULATORIUL PARACLINIC

► **Laborator analize medicale**

Biol. Dr. Mircea COLCIERU

Șef laborator

Biolog medical principal

biochimie medicală

Biol. Oana Mădălina TĂMĂȘAN

Biolog medical specialist

bacteriologie medicală

Dr. Bogdan CHIALDA

Medic specialist medicină de laborator

Dr. Ciprian VENTER

Medic primar medicină de laborator

► **Laborator radiologie și imagistică medicală**

Dr. Livia Ana TUDOR

Medic primar radiologie, imagistică medicală

► **Compartiment de prevenire a infecțiilor asociate asistenței medicale**

Dr. Rareș STOICESCU

Medic primar

4. REALIZĂRI – PROIECTE DE VIITOR

Structură organizatorică medicală: Spitalul General CF Sibiu adoptă o viziune conectată permanent la nevoile pacienților, continuând să își adapteze structura organizatorică pentru a oferi servicii medicale tot mai diversificate și accesibile.

Pentru a răspunde prompt cerințelor comunității, unitatea sanitară extinde gama de specialități oferite. În cadrul **Ambulatoriului Integrat** se va deschide **Cabinetul de Chirurgie Vasculară**, facilitând accesul pacienților la consultații și evaluări de specialitate într-un mediu bine echipat și profesionist.

De asemenea, în **Spital**, la nivelul **Compartimentului de Chirurgie Generală și Oncologică**, vor fi alocate paturi dedicate intervențiilor de **chirurgie plastică și microchirurgie reconstructivă**, precum și procedurilor specifice specialităților **Oto-Rino-Laringologie (ORL)** și **Oftalmologie**, iar **Secția Medicină Internă** devine **Secție Medicală cu specialitățile: medicină internă, diabet, nutriție și boli metabolice, neurologie, cardiologie, boli cronice**.

Aceste îmbunătățiri reflectă angajamentul continuu al conducerii Spitalului General CF Sibiu de a oferi îngrijire medicală la cele mai înalte standarde, într-un cadru modern, sigur și centrat pe pacient.

Premiu: Spitalul General CF Sibiu, recunoscut pentru profesionalism și rezultate remarcabile, a fost distins la **Gala celor mai bune spitale și proiecte medicale din România – Romanian Healthcare Awards 2025, ediția a V-a**.

Premiul constă în **Diploma de excelență** acordată pentru proiectul inovator „*Platforma portabilă pentru analiza in vitro a unui număr mare de antigeni*”, o inițiativă care reafirmă angajamentul nostru de a rămâne un reper de **profesionalism, inovație și excelență** în sistemul sanitar românesc.

Acest proiect nu reprezintă un punct final, ci **deschiderea unui nou capitol**, în care știința, tehnologia și grija față de oameni se împletesc pentru a construi **medicina de mâine – mai sigură, mai eficientă și mai aproape de fiecare pacient**.

Această recunoaștere ne motivează să continuăm drumul început, să inspirăm și să dezvoltăm în mod constant **servicii medicale la cele mai înalte standarde**, alături de profesioniști dedicați și pasionați.



Rhinxyl HA

Desfundă nasul și
ușurează respirația!

Aționează în **5-10** minute
Efectul durează până la **10** ore



Doza uzuală Rhinxyl HA 1 mg/ml spray pentru adulți și adolescenți peste 12 ani este de o pulverizare soluție în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Doza uzuală Rhinxyl HA 0.5 mg/ml spray pentru copii cu vârsta între 2 și 12 ani este de o pulverizare în fiecare nară până la de 3 ori pe zi. Durata tratamentului nu trebuie să depășească mai mult de 5 zile. Aceste medicamente conțin xilometazolină și se pot elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Medicamentele expirate și/sau neutilizate se consideră deșeurile periculoase. Viza de publicitate nr. 3061 din 06.08.2025.

Ambulatoriul de Specialitate al Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu pune la dispoziția pacienților:

- o gamă completă de consultații medicale;
- cabinete moderne;
- personal medical profesionist.

Programările se pot realiza telefonic la:

☎ **0269/504120**

☎ **0269/504121**

sau direct la fișierul policlinicii



PARTER	- ortopedie - radiologie - chirurgie plastică - explorări funcționale - pneumologie și neurochirurgie - asistent coordonator - fișier - internări - psihologie	ETAJ 1	- expertiză medicală - diabet - diabet statistică - reabilitare medicală - neurologie - cardiologie
ETAJ 2	- dermatologie - epidemiologie - oftalmologie - psihiatrie - medicina muncii - O.R.L - ginecologie	ETAJ 3	- alergologie, reumatologie - chirurgie generală - endocrinologie - gastroenterologie - hematologie - urologie - interne - planning familial - nefrologie - HIV - oncologie

Centrul Stomatologic Universitar, din cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu

Tel: 0269215050, interior 212

I. Clinica de Chirurgie Oro-Maxilo-Facială, implantologie și medicină dentară:

Dispune de: staționar, spitalizare de zi

II. Ambulatoriu integrat de specialitate

în Chirurgie Oro-Maxilo-Facială, Implantologie și Medicină Dentară:

1. Cariologie/Odontologie/Endodontie;
2. Patologie Orală/Reabilitare Orală/Parodontologie;
3. Proteică Dentară/Ocluzologie/Estetică Dentară;
4. Pedodontie/Ortodontie/Dentistică Pediatrică Preventivă;
5. Reabilitare Implanto-Protetică;
6. Discipline clinice chirurgicale: Chirurgie Orală, Implantologie, Chirurgie Oro-Maxilo-Facială, Anestezie în Medicina Dentară.



Ce ar trebui să mănânci când alăptezi?

Când începi perioada alăptării, alimentația ta devine mai mult decât o rutină zilnică, devine o parte importantă din felul în care îl susții pe cel mic. Nu ai nevoie de diete complicate sau de reguli greu de urmat. În realitate, totul pornește de la echilibru.

Mănâncă variat, fără stres

Specialiștii subliniază că mamele care alăptează au nevoie de mese regulate, bogate în proteine, fibre și carbohidrați de calitate. Alege carne slabă, lactate, ouă și cât mai multe fructe și legume colorate. Cerealele integrale precum ovăzul sau quinoa vor aduce energie constantă pe parcursul zilei, iar grăsimile bune din nuci, semințe și avocado susțin și ele o lactație sănătoasă.

Hidratarea, un detaliu care contează

Nu există o cantitate „obligatorie” de apă, dar senzația de sete e un indicator real. Alăptarea crește necesarul de lichide, așa că păstrează mereu o sticlă de apă la îndemână. Cafeaua nu este interzisă, dar limitează consumul la una-două căni pe zi.

Micronutrienții care fac diferența

Iodul, calciul, fierul și colina sunt printre cele mai importante elemente în această perioadă. Le găsești în ouă, lactate, pește slab în mercur, spanac sau migdale. Dacă ai o dietă vegetariană sau vegană, discută cu medicul despre ce suplimente ți s-ar potrivi. Nevoile sunt diferite de la o mamă la alta.

Ce e bine să eviți

Nu este nevoie să îți restricționezi drastic meniul, însă există câteva precauții. Alcool-



ul ajunge în laptele matern în același ritm în care ajunge în sângele mamei. Asta înseamnă că, dacă ai consumat alcool, o cantitate similară va fi detectată și în lapte.

Totuși, regulile nu sunt la fel de stricte ca în sarcină. Un consum ocazional de 1-2 băuturi este considerat sigur și nu pare să afecteze bebelușul alăptat. Majoritatea specialiștilor recomandă limitarea consumului la 1-2 porții pe săptămână, cu respectarea intervalului de timp înainte de următoarea sesiune de alăptare.

Peștii cu nivel ridicat de mercur, sunt de evitat, iar alimentele ultraprocesate nu oferă beneficii reale în această perioadă delicată.

Fii atentă la reacțiile bebelușului

Fiecare copil e diferit. Dacă observi după o masă că bebelușul devine agitat sau are simptome digestive, notează-ți ce ai mâncat și discută cu un medic înainte de a elimina complet un aliment. Uneori poate fi doar o coincidență, alteori un semn util.

Ambulatoriul de Specialitate al Spitalului Clinic de Psihiatrie „Dr. Gheorghe Preda” Sibiu

pune la dispoziția pacienților o gamă largă de servicii, atât pentru adulți, cât și pentru copii.



SERVICII:

- Consultație
- Consiliere psihologică
- Psihoterapie
- Proceduri specifice
- Trimitere investigații paraclinice
- Trimitere servicii clinice
- Bilete de internare



CABINETE AMBULATORIU ADULȚI:

Medicină Internă:

dr. ROTAR OANA TEODORA

Neurologie:

- dr. PETRU CAMELIA
- dr. IUGA MADALINA
- dr. JOARZĂ ALINA ADELA

Psihiatrie:

- dr. ANGHEL CLAUDIA ELENA
- dr. BACILA IONUT CIPRIAN
- dr. BUTNARASU SIMONA
- dr. DUICA CORINA LAVINIA

- dr. MITREA FELICIA
- dr. MUNTEAN COSMINA
- dr. OROIAN CRISTINA GABRIELA
- dr. PETRU CAMELIA
- dr. POPA MIRCEA BOGDAN
- dr. RUSU SILVIA
- dr. SABAU BOGDAN ALIN
- dr. SELEJAN ADRIAN
- dr. SENDRUC OVIDIU NICOLAE
- dr. VOULGARPOULOS AGATA MIRELA

CABINETE AMBULATORIU COPII:

Neurologie pediatrică

- dr. HENZEL PAULA SORINA
- dr. PISO CRISTINA

Psihiatrie pediatrică

- dr. MUNTEAN ANGELA PARASCHIVA
- dr. DECEAN MARIUS GABRIEL

Recuperare, medicină fizică și balneologie copii

- dr. DIMĂ VASILE VIOREL
- dr. LUCA SILVIA
- dr. MICU ELENA CLAUDIA

ACTE NECESARE

La consultațiile din ambulatoriul pentru adulți trebuie să prezentați:

- C.I. (carte de identitate)
- Biletul de trimitere
- Cardul sau adeverința de asigurat valabil eliberat de Casa Județeană de Asigurări de Sănătate

La consultațiile din ambulatoriul pentru copii, pacienții trebuie să aibă:

- Certificat de naștere
- Bilet de trimitere
- Vârsta sub 18 ani

PROGRAMĂRI

Se pot face programări **ON-LINE** la adresa: <http://www.medicina-psihiatrie.ro/programari-online/>

De asemenea, programarea se poate face și prin intermediul platformei online www.portalmedical.cjsibiu.ro, în care se regăsesc spitalele din subordinea Consiliului Județean Sibiu.

Programări **TELEFONICE** pentru consultații în ambulator, de LUNI – VINERI, între orele: 8 – 14

Telefon Centrală :

– 0269.214335 / 215839

– 0369.439765 / 439764

Ambulator Psihiatrie Adulți : interior – 156
Ambulator Psihiatrie și Neurologie Pediatrică (Copii): interior – 200

Ambulator Recuperare Neuro-Psiho-Motorie Pediatrică (Copii): interior – 200

E-mail :

Ambulator Psihiatrie Adulți – pol.adulti@medicina-psihiatrie.ro

Ambulator Psihiatrie și Neurologie Pediatrică (Copii) – pol.copii@medicina-psihiatrie.ro

Ambulator Recuperare Neuro-Psiho-Motorie Pediatrică (Copii) – pol.copii@medicina-psihiatrie.ro

În cazul programării prin e-mail trebuie să primiți confirmarea cu data programării cât mai apropiată de data solicitată de Dumneavoastra tot pe e-mail.

NU se fac programări on-line la ambulatoriile de copii pentru CES, Certificate de handicap și evaluări psihologice, programările se fac doar telefonic la interior 200.

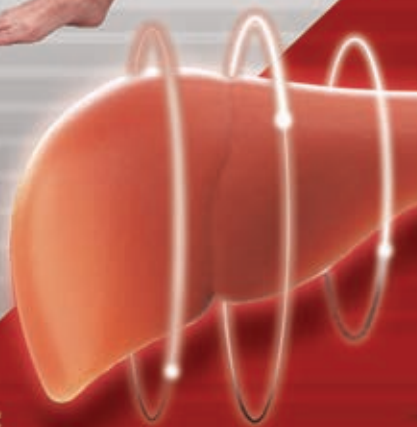
SERVICII MEDICALE DE VIITOR!

În cadrul ambulatoriului integrat veți putea beneficia de consultații de specialitate endocrinologică, în contract cu Casa de Asigurări de Sănătate, începând cu primăvara anului 2026.

Vârsta reală a ficatului tău se vede prin ceea ce faci

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

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



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

Terapia
a SUN PHARMA company

Farmacii





Lista farmaciilor din județul Sibiu

► CATENA, Str. Cindrelu nr.3 ,
Cisnadie , Jud. Sibiu, 0269 566 270,
0741 106 768

► CATENA, B-dul Mihai Viteazu
nr.11 , Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 420
162, 0755 011 325

► CATENA, Str. Nicolae Balcescu
nr.9 ,Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 243 931,
0755 011 328

► CATENA, Str. Tribunei nr.1 , Sibiu,
Jud. Sibiu, 0269 708 067,
0744 381 822

► CATENA, Str. Nicolae Iorga ,F.N.,
in incinta coplexului comercial
Cedonia ,parter,corp A ,ap.II, Sibiu,
Jud. Sibiu, 0269 255 130, 0755 011 423

► CATENA, Str. Ion C. Bratianu nr.4
,Medias, Jud. Sibiu , 0269 841 203,
0744 318 356

► CATENA, Str. Lunga nr.63, ap.1
,Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 701 133, 0741
106 867

► CATENA, Str. Closca, Nr. 23B ,
Avrig, Jud. Sibiu, 0269 524 806, 0743
004 272

► CATENA, Str. 1 Decembrie nr.23
,parter , Medias, Jud. Sibiu,
0269 823 449, 0743 004 149

► CATENA, Str. A.T.Laurean nr.2 ,
ap.II , parter, Sibiu, Jud. Sibiu, 0269
211 409, 0743 004 162

► CATENA, Str. Gorjului , bloc 16 ,
Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 224 355,
0743 004 471

► CATENA, Str. Hermann Oberth
Nr.1A , Sibiu, Jud. Sibiu,
0269 253 542, 0743 004 262

► CATENA, Str. Răului, Nr. 20, Sibiu,
Jud.. Sibiu, 0269 708 902,
0755 011 346

► CATENA, Str. Semaforului bloc
13, Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 247 174,
0744 372 316

► CATENA, Str. Turnului nr.23, Sibiu
, Jud. Sibiu, 0269 210 808,
0743 004 011

► CATENA, Str. Victoriei, bl.29,
Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 242 922,
0743 004 256

► CATENA, Str. M. Lomonosov nr.1,
Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 254 109,
0755 011 387

► CATENA, Str. Gheorghe Lazar,
nr. 11, Sibiu , Jud. Sibiu, 0269 211 562,
0743 004 259

► CATENA, Cartier Turnisor,
Sos. Alba Iulia nr.83 (fost bloc 27A),
parter, Sibiu, Jud. Sibiu,
0269 229 522, 0745 100 627

► CATENA, Str. Mihai Viteazu,
nr. 30, Sibiu, Jud. Sibiu, 0269 233 737,
0743 004 268

► CATENA, Str. Calafat nr. 8 ,
Medias, Jud. Sibiu, 0269 842 911,
0741 106 901

► CATENA, Str. Vasile Aaron,
bl. 81, ap. 5, Sibiu, Jud. Sibiu,
0369 442 008, 0744 381 847

► ALEXFARM, Medias, Str. 1
Decembrie nr. 25, bl. 19, ap. 42, sc. C,
tel. 0269-835.049

► ALEXFARM, Brateiu, nr. 32,
tel. 0269-835.049

► ALEXFARM, Micăsasa, nr. 297,
tel. 0269-835.049

► ALPHA MED, Sibiu,
Str. Hațegului nr. 10 bl. 28,
tel. 0269-234.656

► ALPHA MED, Sibiu, Str. N. Iorga
nr. 50, ap. X parter, tel. 0269-453.918

► ALPHA MED, Cristian, Str. IV
nr. 15, tel. 0269-579.636

► ALPIN SERV, Mîrșa, Str. Corneliu
Coposu nr. 1, tel. 0269-218.564

► ALPIN SERV, Turnu Roșu,
Str. Gării nr. 699, tel. 0741-493.288

► ALPIN SERV, Pauca, nr. 96,
tel. 0741-493.288

► FARMACIA ANASTASIA, Sibiu,
Str. Țiglarilor FN Complex,
tel. 0269-223.808

► ANDRA FARM, Sibiu,
Str. Luptei-Complex Com., tel.
0269-243.009

► ANDREY PHARMA-SAN,
Tâlmăciu, Piața Textiliștilor bl. 1,
tel. 0269-550.056

► ANIMA, Dumbrăveni, Str. M.
Eminescu nr. 2, tel. 0269-865.336

► ANIMA, Laslea, nr. 281,
tel. 0269-865.336

► FARMACIA BETA, Avrig,
Str. Horea nr. 2, tel. 0269-525.414

► BIOFARM, Șelimbăr,
Str. M. Viteazu nr. 222, ap. 1,
tel. 0269-560.254



► BIOFARM, Porumbacu De Jos, nr. 291, tel. 0269-560.254

► BIOFARM, Veștem, str. Principală nr. 372, tel. 0269-560.254

► BIOFARM, Arpașu De Sus, nr. 243, tel. 0269-560.254

► BIOFARM, Cârțișoara, nr. 574, tel. 0756-627.121

► BLUE PHARM, Mediaș, Str. Virgil Madgearu nr. 1, tel. 0269-821.182

► CAMEEA FARM, Sibiu, Str. H. Coandă nr. 8, tel. 0269-230.953

► CAMEEA FARM, Poplaca, nr. 16, tel. 0269-230.953

► CAMEEA FARM, Gura Riului, nr. 598, tel. 0269-572.557

► FARMACIA CARITAS, Mediaș, Str. I. C. Brătianu nr. 3, tel. 0269-831.148

► CASSIA FARM, Sibiu, Str. Valea Aurie bl. 28, tel. 0269-241.209

► CENTROFARM, Șelimbăr, DN1 HIPERMARKET CARREFOUR, tel. 0740-045.824

► COLD FARM, Dumbăveni, Str. M. Eminescu nr. 7, tel. 0269-865.758

► COMAY, Mediaș, Str. I. G. Duca nr. 31, tel. 0269-839.214

► COMAY, Axente Sever, Str. Principală nr. 93, tel. 0269-840.528

► COMAY, Copșa Mica, str. Eprubeta nr. 11, sc. A parter, tel. 0269-840.078

► COMAY, Sibiu, Str. Lungă nr. 65, ap. 2, tel. 0269-218.631

► COMAY, Sibiu, Str. Semaforului nr. 20, sc. C, ap. I/1, tel. 0374-953.226

► DEEA FARM, Slimnic, Str. Mediașului nr. 6-8, tel. 0269-856.090

► DEEA FARM, Rusi, Str. Principală nr. 404, tel. 0269-856.090

► DEFA SIB, Sibiu, Str. Ludoș nr. 51, tel. 0269-242.120

► DIA FARM, Copșa Mică, Șos. Sibiului nr. 52, tel. 0269-840.128

► DIA FARM, Biertan, Str. N. Bălcescu nr. 32, tel. 0269-840.128

► DIA FARM, Târnava, Str. Libertății nr. 2, tel. 0269-840.128

► DIA FARM, Valea Viilor, Nr. 338, tel. 0269-840.128

► ECOFARMACIA NETWORK, Sibiu, Str. Constituției nr. 23, bl. 20, ap. 1, tel. 0269-233.683

► ECOFARMACIA NETWORK, Mediaș, Str. Calafat nr. 8, tel. 0269-830.323

► ELA FARM, Sibiu, Str. Livezii nr. 2, tel. 0269-228.302

► ELA FARM, Rosia, Str. Principală nr. 23, tel. 0269-228.302

► ELMA FARM, Mediaș, Str. Calafat nr. 10, bl. 90, sc. B, ap. 12, tel. 0269-834.194

► SC FARMACEUTICA REMEDIA SA SFÂNTUL SPIRIDON, Arpașu De Jos, Str. Principală nr. 117, tel. 0269-520.299

► SC FARMACEUTICA REMEDIA SA SFÂNTUL SPIRIDON, Porumbacu De Sus, Nr. 253, tel. 0269-520.299

► SC FARMACEUTICA REMEDIA SA SFÂNTUL BARTOLOMEU, Arpașu De Sus, Str. Principală nr. 234, tel. 0269-520.299

► SC FARMACEUTICA REMEDIA SA SFÂNTUL BENEDICT, Cârțișoara, Str. Primăriei nr. 30, ap. 1, tel. 0269-521.587

► SC FARMACEUTICA REMEDIA SA SFÂNTUL BENEDICT, Scoreiu, Nr. 211, tel. 0751-872.288

► FARMACHIM, Sibiu, B-dul M. Viteazu nr. 31, ap. 1, tel. 0269-426.759

► FARMACIA S, Sibiu, Str. Doljului nr. 8, tel. 0269-225.215

► FARMAMED, Mediaș, Str. G. Enescu nr. 11, tel. 0269-845.158

► FARMASIB Bălcescu, Sibiu, Str. N. Bălcescu nr. 53, tel. 0269-217.897

► FARMASIB Maramureșului, Sibiu, Str. Maramureșului nr. 29, tel. 0269-225.777

► FARMASIB Avram Iancu, Sibiu, Str. Avram Iancu nr. 9, tel. 0269-217.862

► FLORI FARM, Avrig, Str. Cloșca bl. 21, ap. 2, tel. 0269-523.666

► FARMACOM FARMACIA 19, Sibiu, Str. Lungă nr. 43, tel. 0269-221.755

► FARMACOMFARMACIA 20, Sibiu, Str. S. Brukenthal nr. 3, tel. 0269-430.355

► FARMACOMFARMACIA 21, Sibiu, Str. V. Aron bl. 80, tel. 0269-446.045

► FARMACOM FARMACIA 36, Agnita, Str. Avram Iancu nr. 2, tel. 0269-510.745

► FARMACOM FARMACIA 39, Mediaș, Str. 1 Decembrie 1918 nr. 14, tel. 0269-842.193

► FARMACOM FARMACIA 40, Mediaș, Str. Iacob Pisso nr. 6, tel. 0269-832.650

► FARMACOM FARMACIA 55, Avrig, Str. Sașilor nr. 25, tel. 0269-523.643



Lista farmaciilor din județul Sibiu

► FARMACOM FARMACIA 57, Ocna Sibiului, Str. Băilor nr. 2, bl. 4B, tel. 0269-541.919

► FARMACOM FARMACIA 70, Șeica Mare, Str. Valea Mare nr. 126, tel. 0298-853.119

► GABIPHARM, Șelimbăr, Str. M. Viteazu nr. 63, tel. 0269-560.339

► GEDEON RICHTER FARMACIA RICHTER 2, Sibiu, Cartier V. Aaron, parter, bl. 14, ap. V/I Str. Semaforului bl. 11, tel. 0269-241.518

► GEDEON RICHTER FARMACIA RICHTER 3, Sibiu, Str. Turnului nr. 14, tel. 0269-211.079

► GEDEON RICHTER FARMACIA RICHTER 4, Sibiu, Stația CF Sibiu, parter, Tronson 3A, tel. 0269-229.323

► GEDEON RICHTER FARMACIA RICHTER 5, Sibiu, str. 9 Mai nr. 52, tel. 0269-217.153

► GEDEON RICHTER FARMACIA RICHTER 6, Sibiu, str. Gorjului nr. 15 ap. 8, tel. 0269-241.528

► HELIXPROD, Poiana Sibiului, Str. Vadu nr. 416, tel. 0269-531.188

► HELIXPROD, Jina, nr. 273, tel. 0269-531.188

► IANNA SIB FARM, Loamneș, str. Principală nr. 201, tel. 0269-537.144

► LAURA SIB, Sibiu, Str. 9 Mai nr. 83, tel. 0269-227.818

Lista farmaciilor din județul Alba

► CATENA, Str. Eroilor, nr. 27, Blaj, Jud Alba, 0258 701 675, 0747 020 578

► CATENA, Calea Motilor ,bloc MV7, parter, Alba Iulia, Jud Alba, Alba Iulia, Alba, 0258 832 099, 0741 106 758

► CATENA, Str. Alexandru Sahia nr.18, bloc 18, Cugir, Jud Alba, Cugir, Alba, 0258 751 666, 0745 098 450

► CATENA, B-dul 1 Decembrie 1918, bl.M11,parter, Alba Iulia, Jud Alba, 0258 834 144, 0743 004 546

► CATENA, Str. Simion Barnutiu, bloc A5, Blaj, Jud Alba, 0258 713 958, 0743 004 619

► CATENA, Str. Nicolae Iorga nr.37, Ocna Mures, Jud Alba, 0258 870 873, 0743 004 286

► CATENA, Str. Revoluției 1848, nr.1, parter, Campeni, Jud Alba, 0258 772 972, 0741 106 937

► CATENA, B-dul Transilvaniei nr.15, Alba Iulia, Jud Alba, 0258 832 150, 0755 011 322

► CATENA, B-dul Transilvaniei nr.23B, bl.13A, ap.1, Alba Iulia, Jud Alba, 0258 833 559, 0755 011 329

► CATENA, P-ta Natiunii nr.11, Alba Iulia, Jud Alba, 0258 738 117, 0743 004 161

► CATENA, Str. Iuliu Maniu, bl.280, parter, Alba Iulia, Jud Alba, 0258 811 811, 0741 106 658

► CATENA, Str. Iuliu Maniu nr.44A, Aiud, Jud Alba, 0358 401 195, 0755 011 416

► CATENA, Str. Toporasilor nr.15D, b.CT22,ap.2, parter, Alba Iulia, Jud Alba, 0258 833 855, 0755 011 455

► SC Vital Impex SRL, Alba Iulia, Str. Arnsberg Nr. 36 Bl. 38 Ap. 21, Jud. Alba, Tel.: 0258-833.655

► SC Vichi Farm SRL, Vichi Farm din Alba Iulia, B Dul Revoluției Nr. 67 Bl. A14 Ap.3, Jud. Alba, Tel.: 0258-834.040

► SC S.I.E.P.C.O.F.A.R. SA, Farmacia Dona 223 din Alba Iulia, B Dul. Revoluției 1989 Nr. 25B, Parter, Jud. Alba, Tel.: 0372-407.223

► SC S.I.E.P.C.O.F.A.R. SA, Farmacia Dona 211 din Alba Iulia, B Dul. Revoluției 1989 Nr. 47B, Jud. Alba, Tel.: 0372-709.211



Lista farmaciilor din județul Alba

► SC Sicofarm SRL, Sicofarm din Alba Iulia, B Dul. Transilvaniei Nr. 20 Bl. 62 Parter, Jud. Alba, Tel.: 0258-817.440/0258-851.331

► SC Sicofarm SRL, Sicofarm din Alba Iulia, Str. Vasile Goldiș Nr. 13 Ap. 4, Jud. Alba, Tel.: 0258-817.440/0258-851.331

► SC Sic Volo SRL, Sic Volo din Alba Iulia, B-Dul. Revoluției Nr. 15 Bl. 2AB Parter Ap. 3, Jud. Alba

► SC Sic Volo SRL, Sic Volo din Alba Iulia, B Dul 1 Dec. 1918 Nr. 11, Jud. Alba, Tel.: 0258-830.395

► SC Sibpharmamed SRL, Farmaciile Rețeta din Alba Iulia, Str. Arnsberg Nr. 36, Bl. 38 Ap. 22, Jud. Alba, Tel.: 0358-401.612/0755-120.211,

► SC Sensiblu SRL, Sensiblu din Alba Iulia, Calea Moșilor FN, Centrul Comercial Kaufland, Jud. Alba, Tel.: 0258-830.551

► SC Sensiblu SRL, Sensiblu din Alba Iulia, B Dul. Revoluției Nr. 15, Bl. 36, Jud. Alba, Tel.: 0258-835.472

► SC Sanmed SRL, Sanmed din Alba Iulia, B-Dul Transilvaniei Nr. 25, Jud. Alba, Tel.: 0258-835.799

► SC Ropharma SA, Farmacia Nr. 45 din Alba Iulia, B Dul. Transilvaniei Nr. 11, Jud. Alba, Tel.: 0721-337.534/0725-722.766

► SC Polifarm SRL, Alba Iulia, Str. I.L. Caragiale Nr. 11, Jud. Alba, Tel.: 0258-835.549

► SC Modul SRL, Tel.: 0258-833.770

► SC Farmaceutica Remedia SA-Sfânta Iuliana Alba Iulia, Farmacia Sfânta Iuliana din Alba Iulia, Str. Vasile Goldiș Nr. 9 Bl. 40 Ap. 24, Jud. Alba, Tel.: 0258-833.966

► SC Farmaceutica Remedia SA, Farmacia Izvorul Tămăduirii din Alba Iulia, Str. Iuliu Maniu Nr. 4 Bl. 280, Jud. Alba, Tel.: 0740-800.564/0258-811.728

► SC Help Net Farma SA, Help Net 40 din Alba Iulia, Str. Nicolae Titulescu Nr. 1 Bl. 280, Jud. Alba, Tel.: 0258-819.856

► SC Help Net Farma SA, SC Help Net 41, Alba Iulia, B Dul. Transilvaniei Nr. 16 Bl. 35, Jud. Alba, Tel.: 0258-806.255

► SC Gedeon Richter Farmacia SA, Farmacia Richter 3 AB din Alba Iulia, Str. Arnsberg Bl. 39 Ap. 2, Jud. Alba, Tel.: 0258-832.525/0752-168.738

► SC Gedeon Richter Farmacia SA, Farmacia Richter 1 AB din Alba Iulia, Str. Ampoiului Nr. 17 Bl. A4 Ap. 35, Jud. Alba, Tel.: 0258-816.530/0752-168.774,

► SC Euro Farm SRL, Euro Farm din Alba Iulia, Str. Crișanei Nr. 10, Jud. Alba, Tel.: 0788-255.415

► SC Galenica Mury SRL, Galenica Mury din Alba Iulia, Str. Calea Moșilor Nr. 114B, Spațiul Comercial Nr. 3 Sc. A Parter, Jud. Alba, Tel.: 0735-780.941

► SC Galanthus Farm SRL, Galanthus Farm din Alba Iulia, Str. Arnsberg Nr. 31 Bl.37 Ap.3, Jud. Alba, Tel.: 0258-833.038/0730-603.011

► SC Galanthus Farm SRL, Galanthus Farm din Alba Iulia, Str. V. Goldiș Nr. 10 Bl. 5A Ap. 4, Jud. Alba, Tel.: 0258-833.038/0730-603.011

► SC Filantropia SRL, Filantropia din Alba Iulia, Str. Crișanei Nr. 1C, Jud. Alba, Tel.: 0258-814.100

► SC Farma Lux SRL, Farma Lux din Alba Iulia, B Dul. Revoluției Nr. 16C, Jud. Alba, Tel.: 0258-835.775

► SC Euro Farm SRL, Euro Farm din Alba Iulia, Str. Republicii Nr. 43 Bl. 107 Ap. 2, Jud. Alba, Tel.: 0788-255.415

► SC Elixir SRL, Alba Iulia, B Dul. Revoluției 1989 Nr. 75 Bl. A18 Ap. 1, Jud. Alba, Tel.: 0258-832.449/0721-043.143,

► SC Ecofarmacia Network 3 SRL, Str. Vasile Goldiș Bl. 40 Ap. 4, Jud. Alba, Tel.: 0258-826.327

► SC Ecofarmacia Network 2 SRL, Alba Iulia, Str. Tudor Vladimirescu Nr. 1, Tel.: 0258-811.066

► SC Ecofarmacia Network 1 SRL, Str. Arieșului Bl. 113 Ap. 18, Jud. Alba, Tel.: 0258-818.208

► SC Camellia Albafarm SRL, Alba Iulia, B Dul. 1 Decembrie 1918 spatiu comercial Nr. 1 Bl. M4, Jud Alba, Tel.: 0258-834.199/0727-394.423

► SC Apotheke Alba SRL, Alba Iulia, B Dul. Transilvaniei Bl. 26, Jud. AIBA, Tel.: 0788-255.415

Infertilitatea

Lupta nevăzută a tot mai multor cupluri

Aproximativ unul din cinci cupluri se confruntă cu probleme de fertilitate în România, o proporție similară cu cea înregistrată la nivel global, infertilitatea afectând atât femeile, cât și bărbații, a declarat directorul executiv al Asociației Române de Reproducere Umană, Andreas Vythoulkas, citat de Agerpres.

Potrivit medicului, identificarea și tratarea infertilității presupun costuri ridicate, o procedură de fertilizare in vitro putând depăși 5.000-6.000 de euro, ceea ce o face inaccesibilă pentru multe familii, mai ales pentru cei cu venituri mici.

„Știm foarte bine că procentual unul din cinci cupluri astăzi la nivel global și în România are probleme de fertilitate. (...) Procedurile pentru tratarea problemelor de fertilitate știm cu toții că au un cost destul de mare astăzi. Din momentul când cineva se duce la cabinet până când face o procedură de fertilizare și obține o sarcină, de foarte multe ori costul depășește și 5000-6.000 euro”, a afirmat Andreas Vythoulkas

Prevenția și educația timpurie sunt esențiale

Andreas Vythoulkas a precizat că vârsta femeii este cel mai important factor de fertilitate și că informarea corectă despre fertilitate și metodele de protecție și planificare familială trebuie să înceapă încă din adolescență.

Medicul a afirmat că educația și conștientizarea pot contribui la identificarea timpurie a problemelor și la reducerea decalajului de timp până la tratament, crescând astfel șansele de succes.

Totodată, Programul național de fertilitate reprezintă un sprijin important, dar trebuie să fie predictibil și continuu, pentru ca pacienții să știe că pot beneficia de el în orice moment al anului. Astfel, numărul mare de aplicări în primele săptămâni ale programului național arată o nevoie reală și urgentă în rândul cuplurilor care doresc să aibă copii, a adăugat specialistul.

100 de milioane de lei pentru cuplurile infertile din România, în 2025

Ministerul Muncii a obținut, în urma rectificării bugetare, suma de 100 de milioane de lei credite de angajament pentru Programul de Fertilizare in Vitro (FIV), a anunțat ministrul de resort, Petre Florin Manole.

„La rectificarea bugetară am cerut și am reușit să obținem 100 de milioane de lei credite de angajament pentru programul FIV. Putem demara sprijinul pentru peste 6.600 de familii pentru a-și împlini visul de a avea un copil. Iar de la anul, vom folosi fonduri europene pentru a mări numărul de beneficiari”, a recizat Petre Florin Manole.



Etapele procesului FIV

1. Stimularea ovariană: Se administrează medicamente hormonale pentru a stimula ovarele să producă mai multe ovule.
2. Recoltarea ovulelor: Ovulele mature sunt extrase din ovare printr-o procedură chirurgicală minimă (puncție foliculară).
3. Fertilizarea: Ovulele sunt combinate cu spermatozoizii în laborator. Se pot folosi tehnici precum ICSI (injecție intracitoplasmatică a spermatozoizilor), în care un singur spermatozoid este injectat direct într-un ovul.
4. Dezvoltarea embrionilor: Ovulul fertilizat devine un embrion care este monitorizat în laborator timp de câteva zile.
5. Transferul embrionilor: Unul sau mai mulți embrioni sunt transferați în uterul femeii.
6. Sarcina: Embrionul implantat în peretele uterin se dezvoltă, ducând la sarcină.

Hepiflor®

**Saccharomyces
Boulardii**

**GARDIANUL
MICROBIOTEI
SĂNĂTOASE**

Acesta este un supliment alimentar. Citiți cu atenție prospectul.

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

Terapia
a SUN PHARMA company

Clinici și centre medicale



CENTRUL MEDICAL

Dr. Vlăduțiu

- **analize de laborator**
- **radiologie și imagistică:** ecografie mamară/tiroidiană/abdominală/renală/ginecologică/de sarcină 3D și 4D
- **investigații** EKG, EEG, Spirometrie, doppler vascular și cardiac, testare osteoporază DXL
- **medicina muncii**
- **investigații în siguranța transporturilor** (șoferi profesioniști, taximetriști), fișă pentru șoferi amatori și fișe port armă
- **consultații:** alergologie, chirurgie, cardiologie, dermatologie, endocrinologie, fizioterapie, reumatologie, ginecologie, interne, pneumologie, neurologie, neuropsihiatrie infantilă, ORL, oftalmologie, homeopatie, ortopedie, medicină generală, psihiatrie
- **examene psihologice** pentru șoferi profesioniști, amatori și medicina muncii

Mediaș, str. I.G. Duca 34

tel/fax: 0269-843.720, tel: 0369-421.272

email: cm.vladutiu@yahoo.com

➔ **Punct de lucru pe str. 1 Decembrie Nr. 23**
laborator de bacteriologie

➔ **Punct de lucru pe str. Blajului Nr. 6**
recoltare analize medicale

LABORATOR ANALIZE MEDICALE

Dr Natalia Ungureanu

str. Nicolae Iorga

nr. 50, Sibiu

Tel: 0269-240.274



TERRA ASTER



**Cu toată inima pentru
dumneavoastră**

Centrul Medical Terra Aster

SPECIALITĂȚI ALBA IULIA

- Alergologie
- Analize laborator C.A.S
- Cardiologie
- Chirurgie pediatrică
- Chirurgie vasculară
- Dermatologie
- Diabet și boli de nutriție C.A.S
- Endocrinologie C.A.S
- Endocrinologie pediatrică
- Hematologie
- Neurologie
- Medicină de familie C.A.S
- Medicină generală
- Medicină internă C.A.S
- Medicina muncii
- Obstetrică- ginecologie
- Oncologie
- Pediatrie
- Pneumologie C.A.S
- Ortopedie
- Ortopedie pediatrică
- O.R.L
- Radiologie
- Urologie

SPECIALITĂȚI SEBEȘ

- Diabet și boli de nutriție C.A.S

SPECIALITĂȚI AIUD

- Obstetrică- ginecologie
- Medicina muncii
- Medicină internă C.A.S
- Cardiologie

Programări: 0258 833 408
www.terraaster.ro

Alba Iulia, B. dul Revoluției
1080, nr 23 A
0258 833 408

Alba Iulia, Calea Moșilor, nr 17
0258 814 312

Puncte de recoltare
Sebeș, str. Lucian Blaga, nr 29
0338 401 625
Aiud, str. Bethlen Gabor, nr. 2
0338 401 744
Câmpeni, str. Moșilor, nr 11
0728 831 001

Bi
FarmTerra

Prezintă
gama
medicală

FROÏKA
Dermocosmetics



Paste de dinți
potrivite pentru
tratamentul homeopat



Gamă destinată pielii atopice pentru
întreaga familie



Pastă de dinți Xerodent – Soluție
pentru sindromul gurii uscate



Gel pentru uscăciune
vaginală ZETASIN



Geluri siliconice pentru tratarea cicatricilor

Dr. Sebastian Buga:

Tuberculoza nu înseamnă sfârșitul – aceasta se depistează, se tratează și se vindecă

Tuberculoza (TBC) rămâne una dintre cele mai vechi și totodată cele mai persistente boli infecțioase ale omenirii.

Deși medicina modernă a făcut pași importanți în prevenirea, diagnosticarea și tratarea acestei afecțiuni, tuberculoza continuă să reprezinte o provocare majoră pentru sănătatea publică, inclusiv în România.

Dr. Sebastian Buga, medic primar pneumolog în cadrul Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu, oferă informații esențiale despre impactul tuberculozei, miturile legate de această boală și soluțiile pe care sistemul medical le are la dispoziție.

Reporter: Tuberculoza este adesea considerată o boală „a trecutului”. Cât de prezentă este, de fapt, astăzi în România?

Dr. Sebastian Buga: În România, tuberculoza nu este deloc de domeniul trecutului, ci este încă o boală prezentă în mod semnificativ, desi există progrese. În 2024, incidența TBC în România a fost de 44,2 cazuri (100.000 locuitori), iar la nivel național au fost raportate peste 8400 cazuri de tuberculoză. România este țara cu cea mai mare incidență a tuberculozei din Europa, în 2024 aceasta fiind de 4-5 ori mai mare decât cea a UE. Deși în ultimele două decenii incidențele și mortalitatea au scăzut cu aproape 70%, tuberculoza rămâne totuși o prezență considerabilă în România,

fiind o problemă de sănătate publică importantă, care cere acțiuni susținute.

Reporter: România are una dintre cele mai ridicate rate de tuberculoză din Europa.

Care sunt cauzele principale?

Dr. Sebastian Buga: Principalii factori rămân în continuare factorii sociali: sărăcia în anumite zone, supraaglomerarea locuințelor, accesul inegal la servicii medicale (județele cu acces medical mai bun și condiții sociale mai favorabile determinând o scădere mai vizibilă a incidenței TBC).

Reporter: Cum se transmite, concret, tuberculoza și cât de mare este riscul de îmbolnăvire pentru o persoană sănătoasă?

Dr. Sebastian Buga: TBC este o boală infecțioasă care afectează în primul rând plămânii, dar și alte organe (ganglioni, vase, rinichi, meningi, sistem digestiv). Transmiterea bolii se face pe cale aeriană, prin picăturile de salivă eliminate de persoanele infectate (prin tuse, strănut). Odată ajuns în organism, bacilul ajunge până la nivelul alveolelor pulmonare, putând provoca inițial o infecție latentă și apoi în funcție de statutul imunitar al persoanei, o boală activă tuberculoasă. Riscul de a se



îmbolnăvi de tuberculoză pentru o persoană sănătoasă există, dar este relativ mic în condiții normale de viață. Cel mai mare risc de îmbolnăvire este dat de spațiile închise, aglomerate, slab ventilate și la contactul prelungit cu bolnavul. Din cei care inhalează bacilul, doar o parte se infectează. Dintre cei infectați, 90-95% rămân cu forma latentă (bacilul e prezent, dar nu dezvoltă boală), iar dintre aceștia, doar 5-10% fac tuberculoză activă în decursul vieții.

Reporter: Care sunt simptomele pe care oamenii nu ar trebui să le ignore?

Dr. Sebastian Buga: Deși simptomele nu sunt specifice tuberculozei, principalele semne pe care oamenii nu ar trebui să le ignore sunt: tusea persistentă, cu o durată de cel puțin 3-4 săptămâni, senzația de oboseală generalizată, lipsa poftei de mâncare, scădere ponderală, transpirații nocturne și, în principiu, o stare generală de sănătate alterată.

Reporter: Cât de ușor sau greu este diagnosticul de tuberculoză în fazele incipiente?

Dr. Sebastian Buga: În fazele incipiente este destul de greu de depistat tuberculoza, având în vedere că simptomele nu sunt specifice, iar radiografia pulmonară (cu sensibilitate mare, dar specificitate redusă) poate sugera și orienta spre diagnostic de TBC, dar nu confirmă singură diagnosticul. Dacă pacientul are doar simptome discrete și nu face investigații, boala poate rămâne nediagnosticată luni întregi.

Reporter: În ce măsură tuberculoza este asociată cu stigmat social și cum putem schimba această percepție?

Dr. Sebastian Buga: Stigmatul social al tuberculozei apare din istoria bolii, aceasta fiind considerată în trecut „boala sărăciei și mizeriei”, prin frica de contagiozitate oamenii temându-se de cineva diagnosticat cu TBC,

„Principalii factori rămân în continuare factorii sociali: sărăcia în anumite zone, supraaglomerarea locuințelor, accesul inegal la servicii medicale”

chiar dacă se reduce riscul de transmitere a bolii după începerea tratamentului, din asocieri negative (bolnavii de tuberculoză fiind percepuți ca fiind iresponsabili, din medii defavorizate, prin confuzia cu alte boli – HIV, SIDA sau alte afecțiuni stigmatizante), ceea ce amplifică discriminarea. Percepția se poate schimba prin campanii și mesaje care să transmită că TBC se tratează și se vindecă, că pacientul nu mai este contagios după 3-4 săptămâni de tratament, prin sprijin comunitar, programe educaționale, care normalizează discuția despre TB, precum și prin politici publice care să pună pacientul pe primul loc.

Reporter: În ce constă tratamentul pentru un pacient diagnosticat astăzi și cât de eficiente sunt medicamentele actuale?

Dr. Sebastian Buga: Tratamentul TBC este standardizat la nivel internațional și se bazează pe protocoale recomandate de OMS și programele naționale de supraveghere, control și tratare a tuberculozei. Se face în funcție de sensibilitatea la medicamentele antituberculoase și în două faze, respectiv: în cazul TBC pulmonar sensibil la medicamente (cea mai frecventă formă) se utilizează 4 tipuri de medicamente de primă linie, în două faze (faza intensivă – cu toate medicamentele, apoi faza de continuare, cu 2 tipuri de medicamente, timp de patru luni.

În a doua fază, în cazul TBC cu rezistență la medicamentele de primă linie, se folosesc medicamente de linia a doua, cu o durată de tratament între 9 și 20 de luni, eficiența acestora fiind de 50-70%, rată de succes terapeutic și de 85-90% eficiență terapeutică în cazul tuberculozei cu sensibilitate la medicamente de linia I.

În concluzie, pentru TBC sensibilă la tratament, perioada de administrare a medicației este de 6 luni – cu șanse de vindecare mult mai mari (peste 85%), față de TBC rezistent, cu tratament mult mai lung și dificil și cu eficiență mai redusă, testarea sensibilității la medicamente fiind obligatorie, prin adaptarea terapiei și evitarea unui eșec terapeutic.

Reporter: Ce este tuberculoza multi-drog-rezistentă și cât de mare este pericolul ei în România?

Dr. Sebastian Buga: TBC multidrog rezistentă este o formă de tuberculoză în care tulpina de *Mycobacterium Tuberculosis* sau bacilul tuberculos este rezistent la cel puțin 2 dintre medicamentele antituberculoase de primă linie, aceasta însemnând că tratamentul standard, de 6 luni, nu funcționează, fiind necesare scheme terapeutice individualizate, adaptate necesității fiecărui pacient în parte. Adesea, tuberculoza MDR reprezintă un pas premergător spre forme și mai rezistente de TB, cum ar fi XDR TB sau cu rezistență extinsă (adică rezistență la medicamentele din prima linie plus la alte medicamente din linia a doua). În România, conform datelor statistice, apar aproximativ 400 de cazuri noi de TB MDR pe an, deși OMS estimează că țara noastră ar trebui să diagnosticheze între 800 și 1000 cazuri noi de TB MDR anual, această limitare diagnostică fiind cauzată în primul rând de lipsa de echipamente specifice de laborator și teste rapide de diagnostic.

Reporter: Care sunt principalele provocări ale pacienților în timpul tratamentului?

Dr. Sebastian Buga: Principalele provocări apar

în primul rând din durata terapiei și complexitatea bolii, apoi prin efectele asupra vieții cotidiene: durata terapiei, de la 6 luni la circa 1 an, în caz de rezistență la medicamente; dificultatea de respectare a administrării zilnice a medicamentelor, suportabilitatea efectelor adverse ale medicamentelor, probleme legate de aderență la tratament (unii pacienți întrerup tratamentul după ce dispar simptomele). De altfel, lipsa aderenței la tratament poate duce la forme de boală cu rezistență medicamentoasă, MDR sau XDR mult mai greu de tratat. În plus, alte provocări sunt atât cele legate de impactul psihologic și social, din cauza stigmatizării, temerii de a transmite boala familiei, colegilor, depresie și anxietate cât și apariția unor probleme legate de frica pierderii locului de muncă, de comorbiditățile asociate (care fac ca tratamentul să devină mai complicat, cu risc mai mare de eșec).

Reporter: Ce rol are vaccinul BCG și cât de eficient este în prevenirea bolii?

Dr. Sebastian Buga: Vaccinul BCG, singurul vaccin utilizat în prezent împotriva TB, este administrat din primele zile de viață, făcând parte în țara noastră din programul național de vaccinare. Scopul acestuia îl reprezintă protecția copiilor mici împotriva formelor grave și severe de TB, în special meningita TB și TB miliară. Nu oferă protecție totală, nu previne întotdeauna infecția cu bacilul tuberculos, dar cu siguranță reduce riscul de evoluție spre o formă severă. Oferă protecție de circa 60-80% la copiii mici împotriva formelor grave menționate, iar la adulți eficiența este între 0 și 60%, fiindcă această protecție scade în timp. În general, după 14-15 ani, eficiența este mult redusă. În țările cu incidență mare a TB, inclusiv în România, vaccinarea se face de rutină, la nou-născuți, iar în țările cu incidență mică, vaccinarea nu este obligatorie, fiind recomandată doar grupurilor cu risc crescut.

Reporter: Cum influențează factorii precum sărăcia, alimentația sau condițiile de locuit răspândirea tuberculozei?

Dr. Sebastian Buga: Sărăcia – prin acces redus la serviciile medicale, diagnostic tardiv și tratament început târziu, timp în care pacientul rămâne contagios, resurse limitate pentru transport și tratament, abandonarea terapiei, nu se prezintă regulat la controale.

Alimentația – malnutriția, deficiențele nutriționale scad imunitatea organismului și implicit capacitatea organismului de a lupta cu bacteriile.

Condițiile de locuit – supraaglomerațiile, ventilația deficitară, umiditatea și lipsa igienei, familii numeroase în locuințe mici, azile, penitenciare favorizează transmiterea prin aer a bacilului Koch, bacil care provoacă tuberculoza.

Reporter: Cât de importantă este educația populației în lupta cu această boală?

Dr. Sebastian Buga: Educația populației joacă un rol crucial în prevenirea și controlul tuberculozei prin:

- ▶ Recunoașterea simptomelor, creșterea aderenței la tratament, prin educație, ajutând pacienții să înțeleagă importanța continuării terapiei, chiar dacă simptomele dispar (în acest fel prevenind rezistența la medicamente și apariția unei forme de MDR sau XDR TB mult mai greu de tratat)
- ▶ Dezvoltarea unor campanii educaționale care reduc frica, izolarea socială și permit pacientului integrarea în familie și comunitate, campanii în ceea ce privește prevenirea transmiterii bolii prin aplicarea unor cunoștințe despre igiena respiratorie (tuse, strănut în șervețele, batistă, cot, purtarea măștii în locuri aglomerate, ventilarea locuințelor și evitarea supraaglomerării), suport comunitar și implicarea familiei.

Reporter: Dacă ar fi să transmiteți un mesaj clar publicului despre tuberculoză, care ar fi acesta?

Dr. Sebastian Buga: Tuberculoza este o boală infecțioasă, care se transmite prin aer, de la o persoană bolnavă la alta, atunci când vorbește, strănută sau tușește și care poate fi prevenită și tratată. Prin urmare, la apariția și persistența simptomelor mai mult de 3 săptămâni (tuse, febră, transpirații nocturne, oboseală, scădere în greutate) este esențială prezentarea la medic pentru investigații. Tratamentul pentru TBC este gratuit, boala vindecându-se dacă este urmat tratamentul complet, așa cum recomandă medicul. În concluzie, tuberculoza nu înseamnă sfârșitul – aceasta se depistează, se tratează și se vindecă.

Cum îți protejezi pielea de frig?

Regulile esențiale ale iernii

Când temperaturile scad, pielea noastră are de suferit. Aerul rece, vântul și încălzirea din interior pot duce la uscăciune, iritații și chiar fisuri. Pentru a preveni aceste probleme, iată câteva recomandări utile:

Folosește o cremă hidratantă densă

Optează pentru un produs bogat (cu unturi, ceramide sau uleiuri nutritive), care să creeze o barieră protectoră între piele și mediul extern. Aplică-l imediat după duș, când pielea este ușor umedă, pentru a sigila hidratarea.

Evită dușurile fierbinți și prelungite

Apa fierbinte poate elimina uleiurile naturale ale pielii și agrava uscăciunea. Mai bine alege un duș cald și scurt și uscă pielea prin tamponare blândă.

Alege un gel de curățare mai delicat

Nu folosi săpunuri agresive: optează pentru formule fără parfum, non-detergent, care nu afectează bariera cutanată.

Umidifică aerul din casă

Încălzirea centrală duce la un aer uscat, care trage apa din piele. Un umidificator în cameră poate ajuta semnificativ la menținerea confortului pielii.

Protejează-ți pielea când ieși afară

Poartă haine călduroase: eșarfă, mănuși, căciulă pentru a preveni expunerea prelungită la vânt și ger.

Nu uita de protecția solară

Chiar și iarna, razele UV pot afecta pielea, iar zăpada reflectă o parte din ele. Folosește un crema cu SPF, în special dacă petreci timp afară.

Hidratează-te din interior

Consumul suficient de apă este la fel de important iarna. Chiar dacă nu simți sete, hidratarea internă ajută pielea să fie mai rezistentă.

Îngrijește buzele și mâinile

Folosește balsam de buze nutritiv și cremă pentru mâini ori de câte ori simți uscăciune — sunt zone foarte sensibile la frig.

Exfoliază cu blândețe

Înlocuiește scruburile agresive cu exfolianți chimici ușori, precum AHA, o dată sau de două ori pe săptămână. Astfel elimini celulele moarte fără a irita pielea.

Consultă un dermatolog dacă e nevoie

Dacă uscăciunea persistă, apar fisuri sau mâncărime, e recomandat să ceri sfatul unui specialist, care îți poate recomanda produse adaptate nevoilor tale.



Foto: Freepik

Dr. Lavinia Danciu:

Nu există metodă alternativă de fumat lipsită de riscuri. Nicotina este un drog, dă dependență

Riscurile asociate consumului de tutun, dar și beneficiile renunțării la fumat sunt expuse de dr. Lavinia Danciu, medic primar pneumolog și Director Medical al Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu. Prin experiența clinică și perspectiva asupra sănătății respiratorii, va încerca să clarificăm cele mai frecvente întrebări legate de fumat, prevenție și recuperare, precum și rolul esențial al educației pentru sănătate în combaterea acestei probleme majore de sănătate publică.

Reporter: Cum apreciați în prezent situația consumului de tutun și nicotină în rândul populației, în special la tineri?

dr. Lavinia Danciu: Îngrijorătoare, pentru că, deși sunt măsuri luate, încă se fumează mult în România și ceea ce este și mai trist este că vârsta la care se începe fumatul a scăzut.

Reporter: De ce este importantă marcarea Zilei Naționale Fără Tutun, din perspectiva unui medic pneumolog?

dr. Lavinia Danciu: Este importantă pentru că, pe lângă poluare și apariția unor viruși noi, dacă și populația continuă să fumeze, numărul îmbolnăvirilor respiratorii crește exponențial, în special în sezonul rece. Deci, din păcate, creșterea este îngrijorătoare, atât a bolilor cronice pulmonare, cât mai ales a cancerului pulmonar.

Deși riscurile fumatului sunt bine documentate, ce considerați că este încă insuficient cunoscut sau conștientizat de public?

Cred că riscurile fumatului nu sunt încă conștientizate nici acum. Ceea ce ar trebui făcut, ar fi să se insiste maim ult asupra faptului că fumatul, cu cât se începe mai devreme, cu

atât are consecințe mai devastatoare. Oamenii, în general, se gândesc: „acum sunt tânăr, nu pătesc nimic” și nu realizează că vârsta la care încep să apară problemele legate de fumat a scăzut foarte mult.

Reporter: Care sunt afecțiunile respiratorii pe care le întâlniți cel mai frecvent în practica medicală la fumători?

dr. Lavinia Danciu: Cea mai frecventă, de departe, este bronșita cronică a fumătorului și bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC). BPOC, odată instalat, limitează drastic capacitatea de efort a organismului și, în general, limitează toate activitățile. Din păcate, pe locul al doilea și într-o creștere înfrorătoare este cancerul bronho-pulmonar, care este tot mai des întâlnit la ambele sexe și la vârste tot mai tinere.

Reporter: În ultimii ani, vapingul a devenit foarte popular în rândul tinerilor. Din punct de vedere medical, cum evaluați această tendință?

dr. Lavinia Danciu: Vapingul a apărut, fiind promovat în primul rând de industria tutunului, ca o alternativă mai sănătoasă, tocmai ca să nu piardă clienții și profitul. Din păcate, este tot nicotină și nicotina rămâne un drog, cu toate consecințele nefaste ale ei.

Reporter: Sunt țigările electronice mai puțin dăunătoare decât țigările clasice? Ce spune știința în acest moment?

dr. Lavinia Danciu: Din păcate nu sunt mai puțin dăunătoare. Poate că inhalăm mai puțin monoxid de carbon și mai puține gudroane, dar în locul acestora inhalăm tot felul de aro-



me care sunt la fel de nocive – comparați-le cu E-urile din produse alimentare, la care riscul de a prezenta diverse reacții ale țesutului pulmonar este foarte mare. Și așa cum am spus, creează o falsă imagine de siguranță.

Reporter: Ce tip de substanțe găsim în lichidele pentru vaping și ce efecte pot avea acestea asupra plămânilor?

dr. Lavinia Danciu: În lichidele pentru vaping găsim glicerolul, glicerina alimentară, diverse arome și desigur, nicotina. Problema începe cu aceste arome care toate sunt sintetice și, așa cum facem alergie la diverși alergeni din mediu, la fel, țesutul pulmonar poate să reacționeze la toate acestea și să se producă o inflamație a țesutului pulmonar, cu consecințe negative, care pot să meargă până la fibroza pulmonară.

„În lichidele pentru vaping găsim glicerolul, glicerina alimentară, diverse arome și desigur, nicotina. Problema începe cu aceste arome care toate sunt sintetice”



Foto: Freepik

„Vapingul a apărut, fiind promovat în primul rând de industria tutunului, ca o alternativă mai sănătoasă, tocmai ca să nu piardă clienții și profitul. Din păcate, este tot nicotină și nicotina rămâne un drog, cu toate consecințele nefaste ale ei”

Repoerter: Ce consecințe respiratorii ați observat la pacienții care folosesc frecvent dispozitive de vaping?

dr. Lavinia Danciu: Exact aceleași consecințe, din păcate, ca și la restul țigărilor. Deci nicotina determină aceleași efecte dezastruoase asupra plămânilor, asupra sistemului cardio-vascular, asupra cavității bucale, asupra rinichilor și vezicii, prin care se elimină, cu posibilitatea la fel de mare de producere a cancerelor, ca și la țigările clasice.

Reporter: Există riscuri de dependență similare sau chiar mai mari comparativ cu fumatul tradițional?

dr. Lavinia Danciu: Există, pentru că dependența la nicotină se instalează atât la țigările clasice, cât și la vaping. Vaping-ul are, ca și produsele cu tutun încălzit, diverse grade de nicotină – ușor, mediu, crescut, iar tendința să crești este la fel ca la țigările clasice.

Reporter: Produsele cu tutun încălzit (tip IQos) sunt adesea promovate ca alternative „mai sigure”. Sunt aceste afirmații justificate?

dr. Lavinia Danciu: Nu sunt justificate, întrucât conținutul este bazat pe nicotină - nicotină care este principalul factor cauzator de boli de toate felurile, pe foarte multe organe. Or această nicotină se află în toate aparatele pe bază de tutun, deci inclusiv în aceste țigări. Deci chiar dacă ajungi la câteva sute de grade, acest lucru este tot un factor iritativ care determină leziuni ale cavității bucale și irită absolut tot sistemul respirator, începând cu sinusurile, cu conjunctivele, cu nasul, mai departe ducându-se până la trahee, bronhiile mici și alveolele pulmonare.

Reporter: Ce tip de afectări pulmonare pot apărea în cazul consumului pe termen lung al acestor dispozitive?

dr. Lavinia Danciu: Exact ca și la țigări clasice – BPOC, fibroze pulmonare, bronșite și, din păcate, cancer. Cancerul rămâne principalul factor de risc în toate metodele de fumat.

În ultimul an a crescut popularitatea așa-numitelor pliculețe cu nicotină „nicotine pouches”, mai ales în rândul tinerilor. Care sunt riscurile acestui produs?

„Vaping-ul are, ca și produsele cu tutun încălzit, diverse grade de nicotină – ușor, mediu, crescut, iar tendința să crești este la fel ca la țigările clasice”

În primul rând, riscurile sunt la nivelul cavității bucale și stomatologiei au fost primii care au tras un semnal de alarmă, frecvența crescută a cariilor, a inflamațiilor gingivale și a peretelui cavității bucale, putându-se ajunge la paradontoză, cu pierderea dentiției și așa mai departe, după care eliberarea nicotinei poate să determine tahicardie, hipoxemie, cefalee, tuse și tot ceea ce determină nicotina.

Reporter: Pentru că nu implică fum sau vapori, mulți cred că sunt inofensive. De ce este această percepție greșită?

dr. Lavinia Danciu: Pentru că se promovează. Spun din nou. Din păcate, industria tutunului nu este dispusă să piardă o sursă importantă de câștig. Și atunci, acestea sunt promovate ca produse sigure. Pe rețelele de socializare, nu întotdeauna ceea ce circulă este realitatea. Și sunt falși medici sau oameni cu cunoștințe medicale care promovează acest tip de produse. Ele devin populare în rândul tinerilor, după care aceste obiceiuri duc la o socializare

și pentru a fi acceptați de grup și a socializa mai ușor, din păcate devin tot mai populare.

Reporter: Cum influențează aceste produse moderne dezvoltarea sistemului respirator la adolescenți și adulți tineri?

dr. Lavinia Danciu: Cu cât sistemul respirator este mai în formare, cu atât șansele să fie lezat mai puternic sunt mai mari. Iar cu cât se începe mai devreme fumatul de orice tip, cu atât iritația produsă este mai mare. Iritația care durează timp îndelungat duce la transformări celulare, care așa ajung la celule canceroase.

Reporter: Ce factori îi determină pe tineri să înceapă cu produse moderne, mai degrabă decât cu țigări clasice?

dr. Lavinia Danciu: Moda. Sunt la modă și atunci tinerii țin să fie și ei în ton cu tendințele, să fie acceptați de grupuri, îi ajută probabil la socializare și nu conștientizează pericolele din păcate ale acestor obiceiuri. Conștientizarea se produce în jurul vârstei de 30 și ceva de ani, de 40 și ceva de ani când din păcate ajung la doctor, din ce în ce mai devreme.

Reporter: Ce ar trebui să știe părinții despre consumul acestor produse de către copii și adolescenți?

dr. Lavinia Danciu: Că sunt nocive, că trebuie să avem grijă de copiii noștri, că trebuie să ne intereseze ce fac în timpul liber, cum își organizează existența, pe ce rețele sociale intră, ce fel de informații accesează. Și cred că nu numai rolul părinților este important, ci și rolul școlilor, pentru că din păcate în jurul școlilor văd foarte mulți tineri fumând și din păcate asta nu interesează pe nimeni.

Reporter: Ce metode recomandați pacienților care doresc să renunțe la fumat sau la produsele alternative cu nicotină?

dr. Lavinia Danciu: În primul rând îi rog să se adreseze unui cadru specializat, acesta putând fi un medic pneumolog, un psiholog, oricine consideră ei că îi poate ajuta în acest domeniu.

Reporter: Care este mesajul dumneavoastră pentru cei care cred că „trecerea la alternative moderne” este un pas suficient pentru reducerea riscului?

„Cu cât sistemul respirator este mai în formare, cu atât șansele să fie lezat mai puternic sunt mai mari. Iar cu cât se începe mai devreme fumatul de orice tip, cu atât iritația produsă este mai mare”

dr. Lavinia Danciu: Mesajul este – nu există metodă alternativă lipsită de riscuri. Nicotina este un drog, ea dă dependență, iar semnalul de alarmă este exact referitor la ceea ce am spus, pentru că numărul cancerelor pulmonare este într-o creștere înfricoșătoare, iar vârsta la care apar este tot mai tânără. Deci acesta este mesajul: nu doriți să deveniți pacienți, nu doriți să deveniți oameni bolnavi, mai degrabă păstrați-vă sănătatea și desfășurați alte activități - sport, mișcare în aer liber, mergeți la concert, la festivaluri, găsiți orice alt mod mai bun de a socializa.

Reporter: Ce mesaj transmiteți publicului cu ocazia Zilei Naționale Fără Tutun?

dr. Lavinia Danciu: Aș dori ca Ziua Națională fără Tutun să fie o realitate mai pregnantă a zilelor noastre. Aș dori să nu mai văd atâția fumători pe stradă. Aș dori să nu mai văd tineri fumând în jurul școlilor, aș dori să nu mai văd spitalele pline de pacienți, de oameni bolnavi care ajung cu greu la doctor pentru că sunt din ce în ce mai mulți și din păcate, uneori, când ajung, se mai pot face foarte puține.



Premieră medicală în județul Sibiu: Artroplastie bilaterală de șold realizată într-un singur timp operator, la SCJUS

O intervenție medicală complexă și extrem de rar întâlnită a fost realizată în premieră la Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu, unde echipa de ortopedie a efectuat o artroplastie parțială de șold bilateral, o procedură chirurgicală majoră, efectuată simultan pe ambele șolduri. Cazul a vizat o pacientă diagnosticată cu fractură bilaterală de col femural, o afecțiune severă care necesită intervenție rapidă și un grad ridicat de expertiză. Reușita operației confirmă capacitatea spitalului de a gestiona situații medicale deosebite și de a oferi pacienților tratamente avansate, realizate conform celor mai înalte standarde.

Pacienta în vârstă de 73 de ani s-a prezentat în Unitatea Primiri Urgențe a Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu acuzând dureri intense la nivelul membrelor inferioare și imposibilitatea de a se deplasa. În urma investigațiilor clinice și paraclinice imagistice, echipa medicală a diagnosticat o fractură bilaterală de col femural, o patologie severă și extrem de rar întâlnită.

Având în vedere complexitatea cazului, pacienta a fost internată pe secția de Ortopedie pentru pregătirea intervenției chirurgicale. După o evaluare preoperatorie aten-

tă și stabilizarea statusului general, echipa operatorie a realizat o procedură în premieră pentru județul nostru: artroplastie parțială de șold bilateral, cu proteze bipolare cimentate, efectuată în același timp operator.

Intervenția a decurs cu succes, iar evoluția postoperatorie a pacientei a fost favorabilă. În prezent, aceasta se deplasează și se află în plin proces de recuperare funcțională.

Echipa operatorie a fost alcătuită din medic specialist ortoped Dr. Nicolas Ion; medici rezidenți: Dr. Diconi Alexandru, Dr. Turcu Alexandru, Dr. Mateescu Sergiu și Dr. Hammad Hani; medic anestezist Dr. Sorea Anca și asistent bloc operator Carmina Tulbure

„Particularitatea cazului constă atât în diagnosticul rar (fractura bilaterală de col femural), cât și în realizarea unei intervenții simultane pe ambele șolduri, o procedură cu un grad ridicat de dificultate.

Prin reușita acestei intervenții, Spitalul Clinic Județean de Urgență Sibiu își consolidează poziția ca unitate medicală capabilă să gestioneze cazuri complexe și rare, oferind pacienților îngrijire la standarde ridicate”, transmit reprezentanții Spitalului Clinic Județean de Urgență Sibiu.

CUM SĂ EVIȚI CRIZELE DE ASTM

4 pași simpli pentru un control mai bun

Astmul nu trebuie să te definească și nici să-ți limiteze viața. Cu un plan de gestionare bine pus la punct și câteva obiceiuri simple, poți reduce semnificativ riscul unei crize și te poți bucura de activități normale: somn odihnitor, sport, muncă sau școală. Conform recomandărilor Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA), cheia prevenirii constă într-un plan clar, înțelegerea declanșatorilor, un tratament corect și o monitorizare constantă.

Un plan eficient ar trebui să îți permită:

- ▶ Să fii activ fără să ai simptome de astm
- ▶ Să participi complet la exerciții și sport
- ▶ Să dormi toată noaptea, fără simptome de astm
- ▶ Să mergi regulat la școală sau la muncă
- ▶ Să ai plămâni cât mai "clari" (să nu fie foarte afectați)
- ▶ Să ai puține sau deloc efecte secundare de la medicamentele pentru astm
- ▶ Să nu faci vizite de urgență sau să nu fii internat la spital din cauza astmului

1 Identifică și evită factorii declanșatori

Observă ce situații îți provoacă simptome. Poate fi praful, animalele, fumul de țigară, exercițiile ori oboseala. Ține un jurnal: notează când ai avut o criză și ce făceai înainte. Discută aceste observații cu medicul tău și găsiți împreună strategii pentru a minimiza expunerea, de exemplu, folosirea husei etanșe pentru saltea dacă ai alergii la acarieni.

2 Monitorizează-ți starea și recunoaște semnele timpurii

Fii atent la tuse, senzația de strângere în piept sau oboseală – acestea pot fi semne că astmul

se agravează. Un dispozitiv precum un „peak flow meter” te ajută să detectezi îngustarea căilor respiratorii înainte de apariția simptomelor. Medicul poate să-ți stabilească „zone” (verde, galben, roșu) pentru a ști ce să faci mai departe.

3 Planifică ce să faci când astmul se agravează

Un plan de acțiune (asthma action plan) este esențial. În funcție de ce îți spune planul și de valorile de peak flow, vei ști când să crești doza medicamentelor, când să suni medicul și când să mergi la urgență. Nu ezita să ceri clarificări medicului dacă nu știi ce să faci într-o situație concretă.

4 la tratamentul așa cum îți este prescris

Folosirea inhalatoarelor trebuie să fie corectă: mulți oameni nu le utilizează corect și nu primesc tot efectul. Cere medicului să îți arate tehnica corectă, iar dacă e dificil, poți folosi un spacer sau un inhalator „activat la inspirație”. Înțelege rolul fiecărui medicament pe care îl iei și discută despre efecte cu medicul.

Gestionarea astmului nu este despre evitarea totală a riscurilor, ci despre prevenție inteligentă și acțiuni proactive. Aplicând acești 4 pași: identificarea factorilor declanșatori, utilizarea corectă a tratamentului, monitorizarea atentă și un plan clar de acțiune – poți reduce semnificativ riscul de crize și să trăiești o viață mai echilibrată și activă.

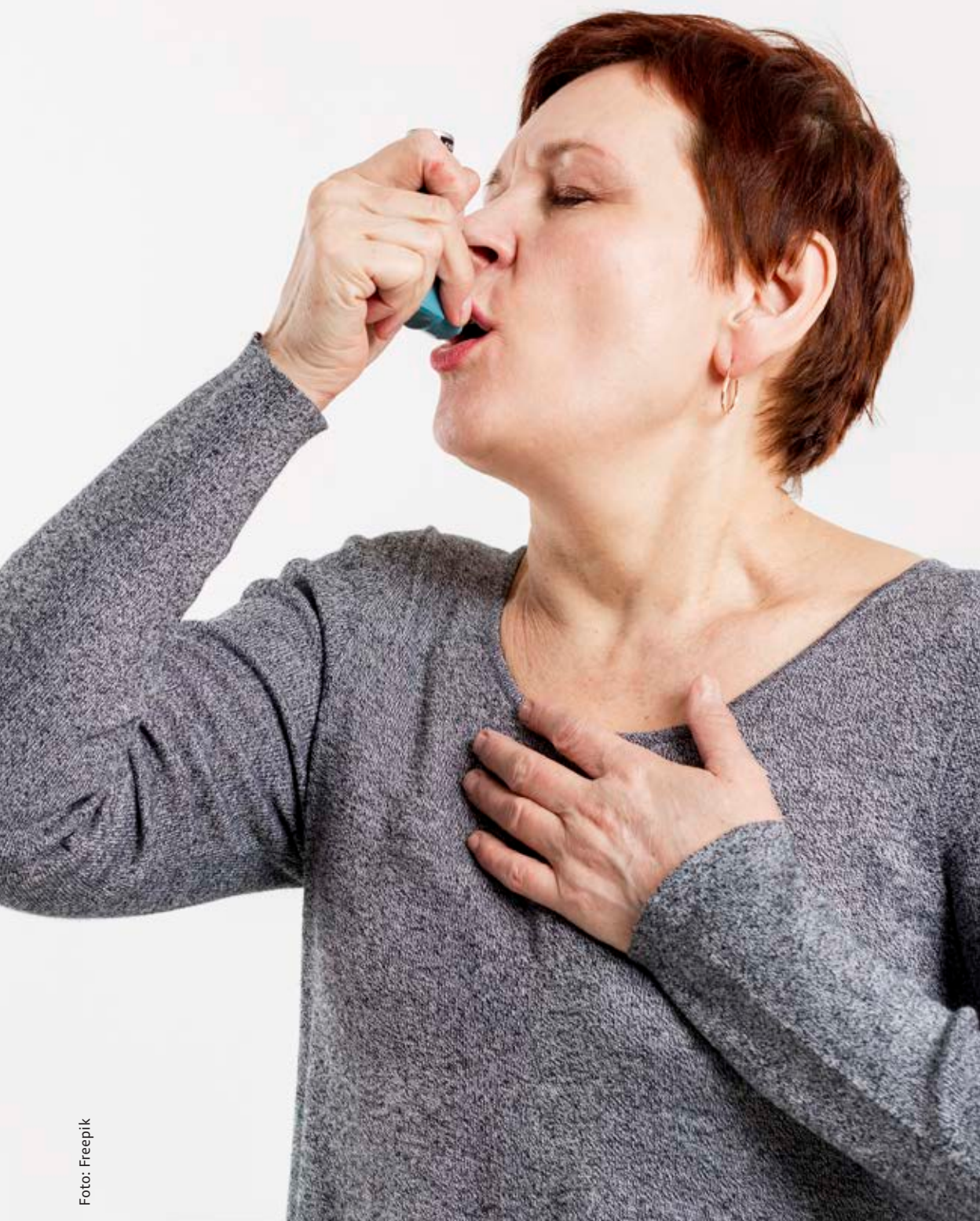


Foto: Freepik

Dr. Iulia Simina:

„Cea mai frecventă greșeală pe care părinții o fac în privința sănătății plămânilor copiilor este expunerea la fumul de țigară”

Plămânii sănătoși sunt esențiali pentru o copilărie fără griji și o dezvoltare armonioasă. Într-o lume în care copiii sunt expuși zilnic la factori precum poluarea, infecțiile respiratorii sau alergiile, părinții au nevoie de informații clare și practice pentru a le proteja respirația. Despre cum putem menține sănătatea pulmonară a celor mici, ce semnale de alarmă nu trebuie ignorate și ce rol are prevenția, ne spune doamna doctor Iulia Simina, medic pneumolog pediatru în cadrul Spitalului Clinic de Pneumoftiziologie Sibiu.

Reporter: Care sunt cele mai frecvente afecțiuni pulmonare la copii și cum le putem preveni?

Dr. Iulia Simina: Cele mai frecvente afecțiuni pulmonare la copii sunt infecțiile respiratorii, care predomină, bineînțeles, în sezonul rece. Alături de aceste afecțiuni, în ultimii ani se constată o creștere alarmantă și a cazurilor de astm bronșic, atât postinfecțios, dar, mai ales, alergic. Printre metodele cele mai eficiente pentru prevenirea acestor afecțiuni se numără următoarele: evitarea expunerii la fum de țigară și alte noxe respiratorii, vaccinarea cu vaccinurile prevăzute în schemă națională, dar și cu cele opționale (acolo unde se impune), încurajarea practicării unor sporturi și a exercițiilor fizice regulate, precum și consumul corespunzător de alimente bogate în vitamine (fructe și legume).

Reporter: Cum putem identifica semnele timpurii ale unor probleme respiratorii la cei mici?

Dr. Iulia Simina: În general problemele respiratorii la copii pot fi oarecum anticipate, atunci când există unii factori de risc. Factorii de risc se împart în trei categorii principale: factori prenatali (de exemplu, o sarcină cu risc, infecțiile materno-fetale, fumatul pe perioada sarcinii etc.), factori perinatali (de exemplu, travaliul prelungit, circulară de cordon ombilical, aspirație de lichid amniotic meconial etc.) și factori postnatali (de exemplu, fumatul pasiv, expunerea la noxe respiratorii în mediul exterior și în locuință etc.). Dacă un copil este expus la cel puțin unul dintre acești factori și dacă, cu fiecare episod de infecție respiratorie, are tendința de a prezenta tuse persistentă, prelungită, este necesar un consult pediatric, în vederea diagnosticării precoce a unei suferințe pulmonare cronice sau recurente.

Reporter: Ce impact are fumatul pasiv asupra plămânilor copiilor și cât de periculos este?

Dr. Iulia Simina: Fumatul pasiv are cam același efect asupra plămânilor copiilor, ca și fumatul activ. Fumul de țigară conține sute de substanțe toxice. Unele dintre acestea sunt substanțe care se regăsesc în compoziția combustibililor utilizați pentru mijloacele



de transport, altele se regăsesc în compoziția bateriilor sau a unor pesticide. Expunerea constantă a plămânului la aceste substanțe toxice este urmată de procese inflamatorii cronice, recurente, care conduc în final la o hiperreactivitate bronșică și la favorizarea dezvoltării unui astm bronșic sau a altor suferințe respiratorii.

Reporter: Cum influențează poluarea aerului dezvoltarea plămânilor la copii?

Dr. Iulia Simina: În ultima perioadă asistăm la o tendință accelerată spre urbanizare și industrializare excesivă. Acest lucru se traduce printr-o creștere îngrijorătoare a cantității de poluanți din mediul înconjurător. Expunerea copilului, încă de la cele mai fragede vârste, la cantități importante de poluanți în aerul înconjurător, conduce la o sensibilitate pulmonară crescută. Acest lucru favorizează dezvoltarea unui astm bronșic, dar și probabilitatea dezvoltării în viitor a unor tumori bronho-pulmonare.

Reporter: Cât de importantă este igiena respiratorie și spălatul pe mâini în prevenirea infecțiilor pulmonare?

Dr. Iulia Simina: Având în vedere sezonul în care ne aflăm, adică acela în care predomină infecțiile respiratorii, cu o creștere îngrijorătoare inclusiv a numărului de cazuri COVID-19, este foarte important să prevenim aceste afecțiuni. Prevenția infecțiilor respiratorii se poate realiza într-o primă fază, prin măsuri de bază. Aceste măsuri presupun în primul rând respectarea unor reguli de igienă primare: spălarea frecventă a mâinilor, evitarea introducerii mâinilor în gură sau în nas, tusea și strănutul să se realizeze într-un șervețel de unică folosință, evitarea introducerii în colectivitate a copiilor bolnavi.

Reporter: Vaccinarea contribuie la sănătatea plămânilor copiilor? Dacă da, în ce mod?

Dr. Iulia Simina: Vaccinarea contribuie, bineînțeles, la sănătatea plămânilor copiilor. Vac-

„Expunerea copilului, încă de la cele mai fragede vârste, la cantități importante de poluanți în aerul înconjurător, conduce la o sensibilitate pulmonară crescută”

cinările prevăzute în schemă națională asigură protecție și împotriva unor boli respiratorii (de exemplu, Tuberculoza, Tusea convulsivă, Pneumonia pneumococică, Pneumonia cu Haemophilus influenzae etc.). Sunt însă și vaccinuri opționale care se adresează populației generale (de exemplu, vaccinul antigripal) sau unor categorii speciale (de exemplu, vaccinul pentru virusul sincițial respirator recomandat pentru prematurii cu displazie bronhopulmonară).

Vaccinurile oferă o protecție semnificativă, mai ales la categoriile vulnerabile (de exemplu, copii prematuri, copii cu imunodeficiențe congenitale sau dobândite etc.). Chiar dacă nu întotdeauna previn complet boala, vaccinurile asigură trecerea printr-o formă ușoară de boală, cu o incidență mai redusă a complicațiilor postinfecțioase.

Reporter: Ce tipuri de exerciții fizice sau activități sportive sunt recomandate pentru a întări plămânii copiilor?

Dr. Iulia Simina: Orice tip de activitate sportivă contribuie la dezvoltarea armonioasă a întregului organism. Tipul de activitate sportivă trebuie adaptat în funcție de starea de sănătate a copilului și de afecțiunile de care acesta suferă. De exemplu, la un pacient cu astm bronșic care prezintă crize de bronhospasm la expunerea la aer rece, este bine a fi evitată practicarea unui sport în aer rece (de exemplu, ski sau patinaj). În această situație sunt recomandate sporturi în aer cald și umed (de exemplu, înot, tenis, ciclism etc.).

Reporter: Alimentația are un rol în sănătatea pulmonară a copiilor? Care alimente sunt benefice?

Dr. Iulia Simina: Alimentația are un rol în sănătatea întregului organism. Cele mai recomandate alimente, bogate în numeroase vitamine, în special în vitamina C, sunt fructele și legumele, de preferat consumate crude. Bineînțeles, dieta copilului trebuie adaptată în funcție de diversele alergii alimentare pe care acesta poate să le prezinte, alergii care, la momentul actual, pot fi documentate printr-o serie de teste. Statusul nutrițional joacă, de asemenea, un rol important în sănătatea plămânului. Un copil subnutrit va avea, întotdeauna, o predispoziție în a dezvolta infecții pulmonare recurente. La polul opus, studiile au demonstrat o incidență crescută și un control slab al astmului bronșic la copiii obezi.

Reporter: Cum putem gestiona sau preveni astmul și alte alergii respiratorii la copii?

Dr. Iulia Simina: Prevenția astmului bronșic și a alergiilor respiratorii vizează, în primul rând, combaterea sau evitarea factorilor de risc prenatali, perinatali și postnatali, menționați anterior. Existența intrafamilială a unor cazuri de astm bronșic sau afecțiuni alergice poate ridica un semnal de alarmă la un copil care asociază afecțiuni respiratorii recurente, mai ales dacă acesta prezintă și alte afecțiuni de tip alergic (de exemplu, urticarie recurentă, rinită alergică, conjunctivită alergică). Acesta poate fi primul pas spre diagnosticul de astm



bronșic. Pentru diagnosticul final este necesar un consult pneumologic și o spirometrie. Odată stabilit diagnosticul de astm, este necesară o dispensarizare riguroasă și o modulare a terapiei în funcție de stadiul bolii, controlul simptomatologiei (evaluat prin chestionare specifice) și, în funcție de investigațiile periodice (spirometrie, dozare de oxid nitric în aerul exhalat). Colaborarea multidisciplinară cu medici alergologi, ORL, cardiologi, după caz, reprezintă cheia succesului tratamentului și gestionării corecte a astmului bronșic.

Reporter: Care sunt cele mai frecvente greșeli pe care părinții le fac în privința sănătății plămânilor copiilor?

Dr. Iulia Simina: Cea mai frecventă greșală pe care părinții o fac în privința sănătății plămânilor copiilor este expunerea la fumul de țigară. Fumatul pasiv are aceleași repercursiuni asupra plămânului copilului ca și fumatul activ. La sugari și copiii mici, care ating diferite obiecte pe care s-au depus particulele nocive din fumul de țigară și care își introduc apoi mâinile în gură există încă o poartă de intrare a substanțelor toxice în organism. De asemenea, studiile au demonstrat faptul că mamele fumătoare pe perioada sarcinii nasc mai frecvent copii care vor dezvolta boli pulmonare cronice sau recurente.

Reporter: Cum pot părinții să reacționeze corect când copilul prezintă tuse, respirație șuierătoare sau alte simptome respiratorii?

Dr. Iulia Simina: În fața unui tablou clinic de boală respiratorie, părinții trebuie să se adreseze, în primul rând, medicului de familie. Ulterior, în funcție de complexitatea cazului, acesta va redirectiona pacientul către un medic pediatru sau pneumolog pediatru. Pentru pacienții astmatici, aflați în evidența unui medic pneumolog, este necesară inițierea terapiei de atac, până la prezentarea la medic, conform indicațiilor primite cu ocazia controalelor periodice. În cazul în care copilul prezintă respirație dificilă, o colorație anormală a tegumentelor, stare generală marcat influențată, febră mare sau orice alte semne care sugerează o complicație importantă, este necesară prezentarea în cel mai apropiat serviciu de urgență.

Reporter: Dacă ar fi să dați un singur sfat părinților pentru a proteja plămânii copiilor, care ar fi acesta?

Dr. Iulia Simina: Evitarea expunerii la noxe respiratorii (fum de țigară, deodorante de cameră), alergeni de mediu (praf, mucegai, igrasie, păr de animale) și alimentari (la copiii cunoscuți cu alergii alimentare) și contactul cu persoane bolnave.

ZBORURI DIRECTE

DE PE AEROPORTUL
INTERNAȚIONAL CLUJ SPRE

OSLO ȘI COPENHAGA

*Scandinavia
mai aproape ca oricând!*



norwegian ✈



OSLO
din 20 iunie 2026



COPENHAGA
din 28 iunie 2026



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



SAU DIRECT PE PAGINA WEB
A COMPANIEI AERIENE:
www.norwegian.com

Informații suplimentare pe:
www.airportcluj.ro

Aria  **SPORT**

SPORTUL
*nu este
un trend,
e un stil
de viață!*

*Nicoll Stănescu
Mirel Drăgăște*



Prețuri și promoții
pe **ARIA.COM.RO**

Șos. Alba Iulia 100, Sibiu
Str. Măgurii 200, Cîsnădie