



REVISTĂ
DE SĂNĂTATE
ȘI FRUMUȘEȚE

MEDICI ȘI FARMACIȘTI din SIBIU ȘI ALBA

Numărul XXIII • ediția I 2026

**Obezitatea,
epidemia
tăcută a
secolului
XXI**

pagina

34

**Vaccinul
anti-HPV,
disponibil și
în farmacii**

pagina

44

**Somnul nu
este un lux, ci
o necesitate
fundamentală**

pagina

42



NOU

**DIGESTIE
CU PROBLEME?**

NOUTĂȚI DE LA

KEBENE®



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

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

**SINERGIE ENZIMATICĂ
PENTRU O DIGESTIE EFICIENTĂ**

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

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

Cuprins



MEDICI ȘI FARMACIȘTI DIN SIBIU ȘI ALBA
EDIȚIA I 2026



Spitale

pagina 5

Atingerea care aduce liniște pagina 20



Farmacii

pagina 21

Postul intermitent, mai puțin eficient
decât se credea pagina 26



Clinici și centre
medicale

pagina 29



Clinicile Dr. Holhoș:
liderul pieței de servicii de
oftalmologie inaugurează
o nouă etapă a dezvoltării

pagina 30

Obezitatea, epidemia tăcută
a secolului XXI pagina 34

Tenul gras deshidratat: cauze,
recunoaștere corectă și îngrijire
echilibrată pagina 37

Radiografia pulmonară, primul
pas în detectarea cancerului și
tuberculozei pagina 38

Somnul nu este un lux, ci o necesitate
fundamentală pentru sănătate și
bunăstare pagina 42

Vaccinul anti-HPV, disponibil și în
farmacii pagina 44

Acțiune de prevenție TBC la Aiud, de
Ziua Mondială a Tuberculozei pagina 47

Intervenție de succes la Alba Iulia:
reconstrucție mamară după cancer de
sân pagina 48



**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
Combinatie naturală pentru un
somm odihnitor de lungă durată



5 min Acționează rapid

in 45 min Somn de calitate

8 ore Efect pe termen lung

Melatonină
Vitamina B6
Extracțe din plante

24 comprimate
triplu stratificate



FORMULĂ COMPLEXĂ
Melatonină & Valeriană
Vitamina B6
Extracțe din plante

Acestea sunt suplimente alimentare. Conțin melatonină și extracțe din plante.
Citiți cu atenție prospectele și informațiile de pe ambalaj. A nu se lăsa în 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 Orășenesc Cisnădie**
Cisnădie, Str. Băilor nr. 23, tel. 0269-561.443
→ **Prezentare în pagina 15**
- **Spitalul General Căi Ferate Sibiu**
Sibiu, Str. Constantin Noica, nr. 20, tel. 0269-213.163
- **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 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:

Șef Lucrări Dr. Popa-Livia Mirela

3. Secția Clinică Medicină Internă II din care:

- a. compartiment medicina muncii.

Medic Șef:

Conf. Univ. Dr. Remus-Călin Cîpaian

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:*

Conf. Dr. Minodora Teodoru

7. Secția Clinică Obstetrică – Ginecologie I

Medic Șef:

Prof. Univ. Dr. Radu Chicea

8. Compartiment ATI Obstetrică – Ginecologie

Medic Șef: Dr. Aurelia Stanciu

9. Secția Clinică Obstetrică- Ginecologie II

Medic Șef interimar:

Șef Lucrări Dr. Florin Iulian Ispasoiu

10. Secția Clinică Neonatologie I din care:

- a. compartiment terapie intensivă.

Medic Șef: Prof. 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:

Prof. Univ. Dr. Florina Popa

13. Secția Clinică Oncologie Medicală

din care:

- a. compartiment radioterapie

- b. compartiment îngrijiri paleative

Medic Șef:

Conf. Dr. Ramona Coca

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

Dr. Carmen Narcisa Sitterli Natea

15. Secția Clinică Gastroenterologie

Medic Șef: Prof. Univ. Dr. Adrian

Gheorghe Boicean

16. Secția Clinică Dermatovenerologie *Medic Șef:*

Conf. 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: Șef lucrări Dr. Dragoș Popescu
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:

Prof. Univ. Dr. Dan Bratu

22. Secția Clinică Ortopedie și Traumatologie

Medic Șef:

Prof. 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 infecțioase;

Medic Șef: Conf. Dr. Alina Simona Boreanu



26. Secția Clinică Neurologie

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

27. Compartiment Clinic Endocrinologie

Medic Șef:

Prof. 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: Șef lucrări Dr. Popa-Livia Mirela

31. Unitate Primiri Urgențe – SMURD

Medic Șef: Dr. Bogdan Csillag

32. Cabinet Medicină Dentară de Urgență

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 cadrul 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, șef compartiment și asigură îndeplinirea atribuțiilor de director medical, doctorand
- 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

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 A.T.I.

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, șef secție, doctorand
- 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 MOȚ – medic primar
- Dr. Iulia ISDRĂILĂ – 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, medic șef laborator, doctor în științe medicale, 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, 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 patru, aflată în subordinea și administrarea Direcției Medicale a Ministerului Apărării Naționale, care acordă servicii medicale în sistemul asigurărilor sociale de sănătate atât cadrelor militare și familiilor acestora, cât și pacienților civili. Spitalul a beneficiat în ultimii ani de reparații curente, de investiții în infrastructură, de achiziții de aparatură, 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, farmacologie și farmacie clinică, 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 Medicina Muncii:

- Dr. Carmen-Elena POPENȚIU – medic primar

Cabinet Medicină Primară:

- Dr. Dan STOIA – Medic primar

Cabinet Urologie:

- Medicul 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 Preventivologie în Medicină Dentară:

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

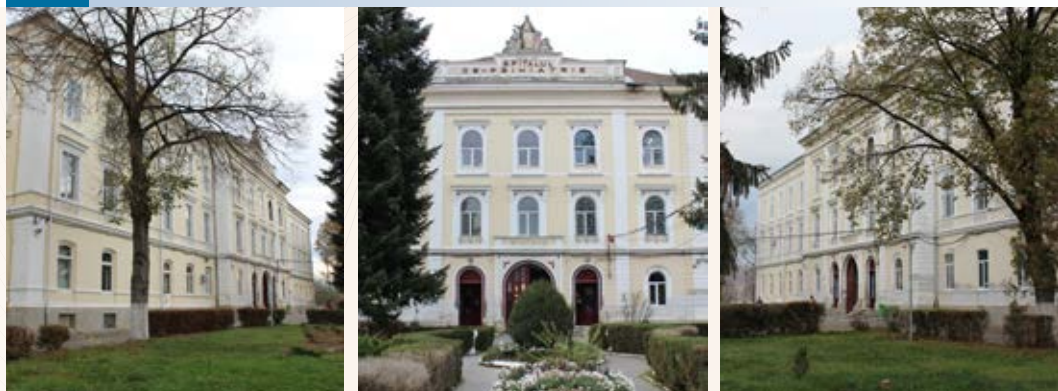
Cabinet Implantologie Orală:

- Dr. Vasile NICOLAE – medic primar stomatolog, doctor în științe medicale, profesor universitar
- Dr. Andreea-Angela ȘTEȚIU – medic primar stomatologie generală și paradontologie, 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: laboratoarul 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 Aduți 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 demisol 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. Felicia Mitrea – medic
primar psihiatru, medic
șef coordonator
Dr. Bogdan Marius Păcălă
– medic primar psihiatru –
doctor în științe medicale
Dr. Agata Voulgaropoulos –
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. Coșmina 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 Szekely 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

Laboratorul de rTMS

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

Compartiment Asistentă Socială

Camelia Dan – asistent social
Loredana Botea – asistent
social
Mihaela Bunescu – asistent
social
Prunderu 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
Dr. Monica Cornea – medic
specialist psihiatru
Dr. Anca Elena Lita – 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**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 Luminița 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. Marius Gabriel Decean –
medic primar psihiatrie
pediatrică, medic șef secție
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. Angela Paraschiva
Muntean – medic primar
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. 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 epidemiolog

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 aparatură 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 ecografi 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. Aleea 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 SĂNĂȚATE

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

DISPENSAR TBC

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

Dr. Buga Sebastian – medic primar pneumolog

COMPARTIMENT PNEUMOLOGIE COPII

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

LABORATOR ANALIZE MEDICALE

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

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.

FARMACIE CU CIRCUIT ÎNCHIS

Farm. șef: **Pacnejer Dafina Gabriela**

LABORATOR EXPLORĂRI FUNCȚIONALE ȘI ENDOSCOPIE BRONȘICĂ

COMPARTIMENT KINETOTERAPIE RESPIRATORIE

Dr. Adriana Canciu: medic specialist reabilitare medicală

David Adrian: kinetoterapeut

COMPARTIMENT PREVENIRE INFECȚII ASOCIATE ASISTENȚEI MEDICALE

Dr. Hirist Maria: medic primar epidemiolog

As. Tatu Roxana: asistent igienă

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 deșeurilor periculoase. Viza de publicitate nr. 3061 din 06.08.2025.

Spitalul Orășenesc Cisnădie

Orașul Cisnădie, str. Băilor nr. 27, jud. Sibiu

Tel : 0369/105102

Fax : 0372/872087

Email: spital@socisnadie.ro



CONDUCERE

Manager – **Ec. Mincă Maria-Delia**

Director Medical – **Dr. Pop Anamaria**

Director Financiar Contabil – **Ec. Florea Dorina-Florina**

SECȚIA MEDICINĂ INTERNĂ

Dr. Ban Maria-Cristina – medic primar medicină internă și

specialist reumatologie, șef al Secției Medicină Internă

Dr. Isailă Radu – medic primar medicină internă

Dr. Nistor Lăcrămioara – medic primar medicină internă,
coordonator al Camerei de Gardă

Dr. Pop Anamaria – medic primar medicină internă

COMPARTIMENT CARDIOLOGIE

Dr. Bălțat Georgiana – medic specialist cardiologie

COMPARTIMENT NEUROLOGIE

Dr. Lăzăroae Ana – medic primar neurologie

COMPARTIMENT PEDIATRIE

Dr. Novac Mircea Antoniu – medic primar pediatrie

AMBULATORIU INTEGRAT DE SPECIALITATE

Dr. Ban Maria-Cristina – medic primar medicină internă și
specialist reumatologie, șef al Secției Medicină Internă

Dr. Bălțat Georgiana – medic specialist cardiologie

Dr. Eremeev Spiridon – medic primar chirurgie generală

Dr. Isailă Radu – medic primar medicină internă

Dr. Lăzăroae Ana – medic primar neurologie

Dr. Lupean Laura-Maria – medic specialist endocrinologie

Dr. Mardari Bogdan-Cătălin – medic primar urologie

Dr. Nistor Lăcrămioara – medic primar medicină internă,
coordonator al Camerei de Gardă

Dr. Novac Mircea-Antoniu – medic primar pediatrie

Dr. Piloiu Claudia – medic specialist gastroenterologie

Dr. Pop Anamaria – medic primar medicină internă

Dr. Popa Andreea-Teodora – medic primar obstetrică-
ginecologie, coordonator al Ambulatoriului Integrat de
Specialitate

Dr. Popa Monica-Carmen – medic primar psihiatrie

Dr. Roth Cristina-Ioana – medic primar oftalmologie

Dr. Solomon Nicoleta – medic primar otorinolaringologie
(ORL)

Dr. Zaica Svetlana – medic specialist neurologie

LABORATOR ANALIZE MEDICALE

Dr. Popescu Daciana-Viorica – medic primar medicină de
laborator

LABORATOR RADIOLOGIE ȘI IMAGISTICĂ MEDICALĂ

Dr. Boeru Alina-Georgiana – medic specialist radiologie-
imagistică medicală

Dr. Dordea Alexandra-Maria – medic specialist radiologie-
imagistică medicală

FARMACIE CU CIRCUIT ÎNCHIS

Petrescu Oana-Maria – farmacist-șef

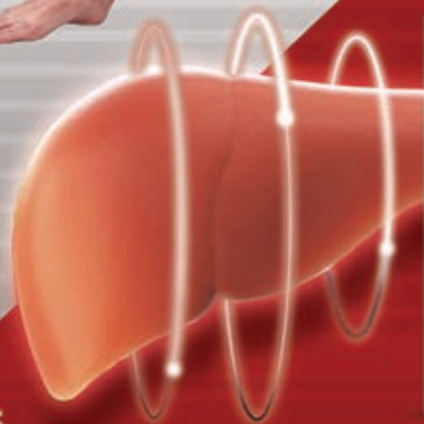
COMPARTIMENT DE PREVENIRE ȘI LIMITARE A INFECȚIILOR ASOCIATE ACTIVITĂȚII MEDICALE (C.P.I.A.A.M.)

Dr. Rădulescu Nicolae – medic primar epidemiologie

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**



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	<ul style="list-style-type: none"> - ortopedie - radiologie - chirurgie plastică - explorări funcționale - pneumologie și neurochirurgie - asistent coordonator - fișier - internări - psihologie 	ETAJ 1	<ul style="list-style-type: none"> - expertiză medicală - diabet - diabet statistică - reabilitare medicală - neurologie - cardiologie
ETAJ 2	<ul style="list-style-type: none"> - dermatologie - epidemiologie - oftalmologie - psihiatrie - medicina muncii - O.R.L - ginecologie 	ETAJ 3	<ul style="list-style-type: none"> - 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.



Hepiflor®

Saccharomyces
Boulardii

**GARDIANUL
MICROBIOTEI
SĂNĂTOASE**

Acesta este un supliment alimentar. Citii 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

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:

Neurologie:

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

Psihiatrie:

- dr. ANGHEL CLAUDIA ELENA
- dr. BACILA IONUT CIPRIAN
- dr. BŪTNARAȘU SIMONA
- dr. DUICA CŌRINA LAVINIA
- dr. MITREA FELICIA

- dr. MUNTEAN COSMINA
- dr. OROIAN CRISTINA GABRIELA
- dr. PETRU CAMELIA
- dr. POPA MIRCEA BOGDAN
- dr. RUSU SILVIA
- dr. SELEJAN ADRIAN
- dr. SENDRUC OVIDIU NICOLAE
- dr. VOULGAROPOULOS AGATA MIRELA
- dr. CORNEA MONICA

CABINETE AMBULATORIU COPII:

Neurologie pediatrică

- dr. HENZEL PAULA SORINA
- dr. PISO CRISTINA

Psihiatrie pediatrică

- 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, pacientii 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 regăsc spitalurile 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 Dumnezeu voastră 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.



Atingerea care aduce liniște

Masajul bebelușului: un ritual blând care aduce liniște, conexiune și dezvoltare

Masajul pentru bebeluși este mult mai mult decât un moment de răsfăț. Este o formă de comunicare prin atingere, care îl ajută pe cel mic să se relaxeze, să doarmă mai bine și să se simtă în siguranță alături de părinte.

Beneficiile masajului pentru cei mici

Atingerile blânde stimulează eliberarea hormonilor „anti-stres”, reduc agitația și pot îmbunătăți considerabil somnul. În plus, masajul are efecte pozitive asupra digestiei, fiind de ajutor în episoadele de gaze sau colici. De asemenea, contribuie la dezvoltarea senzorială și la o mai bună conștientizare a propriului corp.

Când și cum îl faci

Cel mai potrivit moment pentru masaj este la 30–60 de minute după masă, când bebelușul este treaz, calm și receptiv. O cameră caldă, lumină domoală și o muzică liniștitoare creează atmosfera ideală.

Poți folosi un ulei natural – precum cel de migdale dulci sau cocos – testat înainte pe o porțiune mică de piele.

Masajul începe cu mișcări line, de la picioare către brațe, apoi spre burtică și spate. Presiunea trebuie să fie fermă, dar delicată,

adaptată reacțiilor copilului. Dacă devine neliniștit, iritat sau începe să plângă, este important să te oprești sau să schimbi ritmul.

Tehnica care îi ajută pe părinți

Specialiștii recomandă metoda CALM Baby:

Conectare – prezență totală și contact blând;

Atenție – observarea fiecărei reacții;

Linie – mișcări fluide, de sus în jos;

Mișcare – gesturi circulare și ritmice adaptate fiecărei zone.

Acest tip de masaj poate include pieptul, brațele, tălpile, burtica și, dacă bebelușul acceptă, spatele și capul.

Un final liniștitor

Masajul se încheie cu câteva clipe de liniște, cu palmele așezate ușor pe pieptul copilului. Această atingere transmite calm și oferă bebelușului senzația de siguranță.

Atenție la câteva detalii

Nu forța niciodată mișcărilor, mai ales dacă cel mic nu pare confortabil. Alege uleiuri sigure și verifică-le înainte de utilizare frecventă. La început, 5–10 minute sunt suficiente – pe măsură ce bebelușul se obișnuiește, durata poate crește treptat.

Farmacii





Lista farmaciilor din județul Sibiu

▶ CATENA, Str. Cindrelu nr.3 ,
Cisnădie , 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, Târnavă, 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. Balcescu 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 Kauffland, 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

Postul intermitent, mai puțin eficient decât se credea

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

Dovezile disponibile legate de postul intermitent „nu justifică entuziasmul” față de această dietă, afirmă experții, informează DPA și PA Media, citate de Agerpres.ro.

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

Există mai multe tehnici diferite de post intermitent.

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

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

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

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

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

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

Autorii au ajuns la concluzia că „postul in-

termitent ar avea drept efect o diferență mică sau nicio diferență în ceea ce privește pierderea în greutate, măsurată ca schimbare în comparație cu o greutate inițială”.

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





dad Hospital Italiano din Buenos Aires.

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

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

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

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

Clinici și centre medicale



Dr. Holhoș - Numărul 1 în oftalmologie, în România

Cel mai mare număr de pacienți la nivel de rețea*

Cel mai mare număr de operații efectuate**

Numărul 1 în preferințele pacienților***

Dr. Holhoș

Teodor

Singurul medic
oftalmolog din
România, acreditat
 internațional



*Un doctor
de încredere!*
Radu



Dr. Holhoș

REȚEA DE OFTALMOLOGIE

Cluj-Napoca

Târgu Mureș 0365 401 747
Sibiu 0377 702 881
Alba Iulia 0358 104 654

0377 702 882

Turda 0364 730 109
Mediaș 0369 422 543

drholhos.ro



Clinicile Dr. Holhoș: liderul pieței de servicii de oftalmologie inaugurează o nouă etapă a dezvoltării

**Singurul medic oftalmolog din România
acreditat de Surgical Review Corporation**

Anul trecut, dr. Teodor Holhoș, fondatorul rețelei de clinici care îi poartă numele, a devenit primul chirurg oftalmolog din România care obține acreditarea internațională „Master Surgeon in Minimally Invasive Surgery”, acordată de Surgical Re-

view Corporation (SRC), una dintre cele mai prestigioase organizații de evaluare a serviciilor medicale din lume.

Acreditarea a fost acordată atât în nume personal pentru dr. Teodor Holhoș, cât și rețelei de clinici în calitate de furnizor de servicii



medicale, ca recunoaștere a calității serviciilor oferite în domeniul chirurgiei refractive minim invazive. Dr. Teodor Holhoș se numără printre pionerii chirurgiei oftalmologice minim invazive din România, fiind primul medic care a realizat în Transilvania operația SMILE Pro, în prezent cea mai avansată operație la nivel mondial pentru corecția dioptriilor. Dr. Holhoș realizează această intervenție în clinicile sale din Cluj-Napoca, Sibiu și Târgu Mureș.

Procesul de acreditare de către SRC a presupus un proces riguros de evaluare a protocoalelor medicale, a rezultatelor clinice, a organizarea și dotările clinicilor, fluxurile de lucru, îngrijirea pacienților, inclusiv în etapa postoperatorie etc.

Inaugurarea Spitalului Dr. Holhoș. Singurul spital privat multidisciplinar din județul Alba, cu secție de spitalizare continuă

Clinicile Dr. Holhoș, liderul pieței locale de servicii de oftalmologie, a încheiat anul 2025 cu cea mai importantă realizare pentru business, respectiv inaugurarea la Alba Iulia a primului spital generalist dezvoltat în cadrul rețelei, în urma unei investiții de circa 6 milioane de euro, cea mai mare realizată de companie până în prezent.

Cu patru săli de operații și 23 de paturi, noua unitate a fost deschisă publicului an acest an, fiind cel mai mare spital privat de oftalmologie din Transilvania și consolidând astfel poziția companiei ca lider al pieței de servicii medicale oftalmologice din România. Spitalul dispune de patru săli de operații dotate la standarde internaționale, cu instalații de tratare a aerului cu filtru HEPA și presiune pozitivă în blocurile operatorie, pentru a limita riscul de transmitere a infecțiilor. După obținerea autorizărilor necesare, noua unitate va deveni unul dintre puținele centre de specialitate din România unde se vor putea efectua operații de transplant de cornee.

„Obiectivul investiției noastre a fost să acoperim o nevoie acută a pacienților din Transilvania – respectiv să dezvoltăm aici infrastructura necesară pentru intervenții care impun spitalizare și supraveghere postoperatorie, în special pentru pacienții oftal-

mologici”, a declarat dr. Teodor Holhoș. „Aici vom putea face chirurgie de înaltă complexitate, respectiv intervenții care nu se pot face în regim ambulatoriu, cum este transplantul de cornee, pentru care spitalul este în curs de autorizare.”

În paralel, spitalul va adăuga treptat și alte specialități medicale pe lângă oftalmologie, lărgind astfel paleta de servicii de sănătate oferite de companie.

Anul trecut, în rețeaua Clinicilor Dr. Holhoș au fost realizate peste 6.000 de operații, un nou record anual. Clinicile Dr. Holhoș se situează pe prima poziție în rândul furnizorilor de servicii de oftalmologie din România după numărul de pacienți (peste 220.000 în total, până în prezent), Clinicile Dr. Holhoș s-au impus clar pe poziția de lider național în medicina oftalmologică.

Clienții din străinătate, tot mai mulți

Pentru anul 2026, Clinicile Dr. Holhoș vizează extinderea bazei de clienți proveniți din străinătate și din diaspora, ca parte a strategiei de expansiune a companiei. „Avem deja mulți clienți din diaspora care revin în țară pentru a-și rezolva unele probleme medicale pentru care costurile de acolo pot fi relativ ridicate. De exemplu, vorbim de lucrări de stomatologie sau de intervenții chirurgicale pentru corecția dioptriilor la persoanele care au nevoie să renunțe la ochelari, cum sunt cei care lucrează în unele medii industriale, în forțele de ordine, sau persoanele care fac schi sau sporturi de contact”, afirmă dr. Teodor Holhoș. „Ca medic român, sunt mândru să afirm că chirurgia oftalmologică din România este în prezent perfect aliniată, din punctul de vedere al calității serviciului medical, cu țările din Vestul Europei. Diferența o fac, cel puțin deocamdată, costurile ceva mai mici pentru pacient, care încă mențin România pe harta turismului medical. Pentru românii din diaspora este un avantaj că pot beneficia de tratamente medicale la costuri mai mici la ei acasă. Cel puțin pe termen mediu, anticipăm o creștere a aflului de pacienți din țări din Europa de Vest și America. Anul trecut, de exemplu, am avut clienți care au venit special din SUA la clinicile noastre, pentru corecția chirurgicală a dioptriilor”, explică medicul.



TERRA ASTER



Centrul Medical Terra Aster

Cu toată inima pentru
dumneavoastră

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 SEBES

- 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. dal Revoluției
1080, nr 23 A
0258 833 408

Alba Iulia, Calea Moșilor, nr 17
0258 814 312

Puncte de recoltare

- Sebes, str. Lucian Blaga, nr 29
0338 401 625
- Alud, str. Bethlen Gabor, nr. 2
0338 401 744
- Câmpeni, str. Moșilor, nr 11
0728 831 901



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

Obezitatea, epidemia tăcută a secolului XXI

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

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

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

Proape 8 milioane de decese din cauza obezității

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

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

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

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

Program de combatere a obezității

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

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

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

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

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

„Este o problemă care, într-adevăr, începe să fie tot mai prezentă în rândul copiilor și adolescenților. Constatăm și noi acest lucru în cabinetele de medicină de familie, unde evaluăm periodic copiii sub aspectul stării de sănătate. Printre cele mai simple examinări clinice se numără măsurătorile



precum înălțimea, greutatea, circumferința abdominală sau pliurile cutanate. Atunci când evaluăm aceste date pe curbele de creștere, observăm că unii copii se situează peste zona normalului pentru vârsta și înălțimea lor în ceea ce privește greutatea”, a explicat conf. univ. dr. Aida Puia, medic de familie și cadru didactic la UMF Cluj-Napoca, pentru monitorulcj.ro.

Viață sănătoasă, în corp sănătos

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

„În principal, alimentația și sedentarismul sunt recunoscute peste tot, nu numai la noi

„Nu este vorba doar despre cantitatea de alimente consumate, ci mai ales despre calitatea lor și despre modul în care sunt organizate mesele pe parcursul unei zile”



Conf. dr. Aida Puia, medic pediatru

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

Programul foarte încărcat al copiilor, cu școală, after-school și activități de tot felul, face ca uneori programul meselor să nu mai fie unul corespunzător. În plus, apar și gus-



Foto: Freepik

tările suplimentare, alese după preferințele copilului, care pot aduce un aport caloric mai mare decât necesarul”, a transmis aceasta.

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

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

Educația alimentară contează

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

„În general, vârsta la care trebuie să fim mai atenți este după 3-5 ani, când copilul începe să devină mai conștient și își exprimă mai ferm dorințele. Din diverse motive, se

întâmplă ca părinții să cedeze și să ofere mai multe alimente copilului.

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

Vizita la medic previne obezitatea

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

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

TENUL GRAS DESHIDRATAT

*cauze, recunoaștere
corectă și îngrijire
echilibrată*

ARTICOL EDUCATIONAL - BIO FARM TERRA SUSTINUT DE MEDICII DERMATOLOGI AI CENTRULUI
MEDICAL TERRA AȘTER



1

Cum recunoaștem tenul gras deshidratat

Pielea grasă, în mod normal, are o secreție sebacee crescută și porii dilatați.

Când apare deshidratarea, echilibrul pielii se modifică:

- suprafața devine lucioasă, dar senzația este de piele care „ține”;
- pot apărea coji fine pe pomeți sau frunte;
- machiajul nu aderă uniform;
- pielea poate prezenta roșeață sau senzație de disconfort după curățare.

Acest tip de piele este adesea confundat cu tenul mixt sau tratat agresiv, ceea ce agravează problema.

2

Cauze posibile

- Curățarea excesivă a feței cu produse care conțin alcool sau detergenți agresivi;
- Folosirea frecventă a măștilor cu argilă pură sau a exfolierilor abrazive;
- Dezechilibrul în bariera lipidică, care determină pierdere accelerată de apă transepidermică (TEWL);
- Lipsa hidratării interne (consum redus de apă, dietă săracă în acizi grași esențiali);
- Utilizarea necorespunzătoare a tratamentelor antiacneice (retinoizi, peroxid de benzoil);
- Stres oxidativ și variații hormonale.

3

Îngrijirea corectă a tenului gras deshidratat

Scopul este dublu: controlul sebumului și refacerea hidratării fără a bloca porii. Principii de rutină zilnică:

- Curățare blândă, cu geluri spumante fără sulfatați, pH fiziologic 5.5;
- Aplicarea imediată a unui ser hidratant cu acid hialuronic și panterol;
- Utilizarea unei creme oil-free, dar care conține umectanți (glicerină, betaină) și agenți de barieră (niacinamidă, ceramide);
- Protecție solară non-comedogenă, SPF ≥ 30, pe tot parcursul anului;
- Exfoliere chimică ușoară, o dată pe săptămână, cu acid lactic sau PHA, nu AHA agresiv.

4

Greșeli frecvente de evitat

- Spălarea feței de mai mult de două ori pe zi;
- Folosirea tonicelor astringente cu alcool;
- Lipsa completă a hidratării („nu pun cremă, pentru că am ten gras”);
- Abuzul de produse matifiante fără suport umectant;
- Utilizarea combinațiilor intense de retinoizi și acizi fără refacerea lipidică ulterioară.

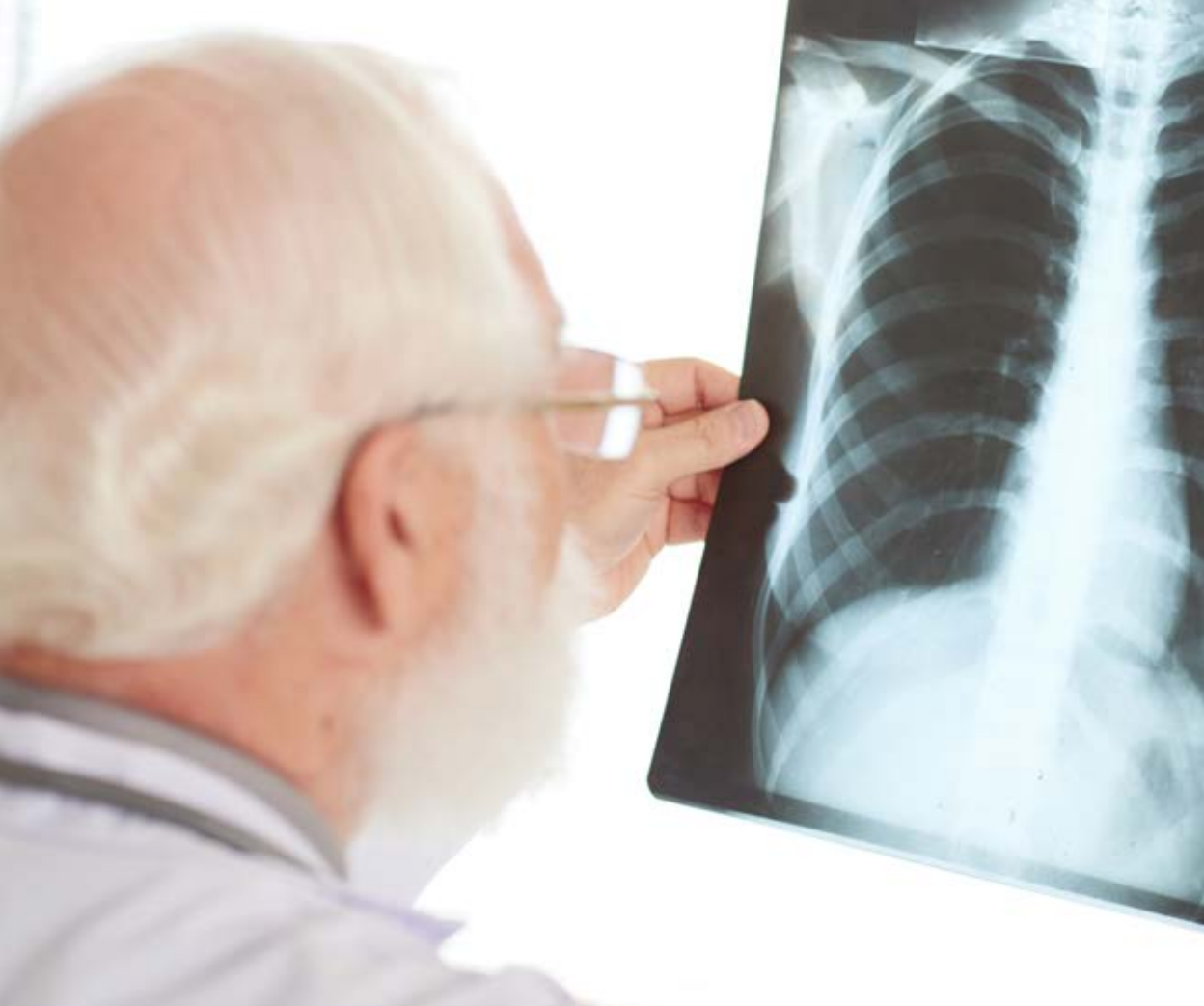
5

Recomandări

- **Froika AC Sal Wash Gel** Curățare Piele Grasă 200 ml – gel de curățare special pentru piele grasă/acneloasă, util ca prim pas într-o rutină, fără a usca excesiv tenul.
- **Froika AC Extra Cremă pentru Ten Gras / Acnelo** 30 ml – cremă ușoară, non-comedogenică, care adaugă hidratare fără să „încarce” tenul gras.
- **Froika Cremă Exfoliantă** pentru ten acnelo – pentru regenerare și netezire;
- **Froika Emulsie AC cu efect mat** 50 ml – emulsie mai ușoară care poate oferi hidratare și control de sebum.
- **Froika Mască peeling pentru ten gras și acnelo** – opțional dacă tenul e gras și vrei curățare profundă + reimprespățare;
- **Froika AC Loțiune Față pentru Ten Acnelo** 200 ml – poate fi utilizată ca pas suplimentar de curățare/tonifiere, ajutând la menținerea echilibrului pielii după curățare.
- **Froika Cremă cu protecție solară pentru ten acnelo** – foarte importantă dacă folosești produse exfoliante sau tratamente anti-acnee;



FROYKA
BIO FARM TERRA
SENSITIVE



Radiografia pulmonară, primul pas în detectarea cancerului și tuberculozei

Radiografia pulmonară rămâne una dintre cele mai utilizate investigații imagistice în evaluarea aparatului respirator.

Rapidă, accesibilă și neinvazivă, aceasta joacă un rol esențial atât în depistarea precoce a unor afecțiuni, cât și în stabilirea sau confirmarea diagnosticului în numeroase boli pulmonare.

Dr. Gabriel Diaconu, medic radiolog în cadrul Laboratorului de Radiologie și Imagistică Medicală, Spitalului de Pneumoftiziologie Sibiu, vorbește într-un interviu despre importanța acestei investigații și despre modul în care poate contribui la salvarea de vieți prin identificarea timpurie a unor probleme de sănătate.



„În majoritatea cazurilor, nu este necesară o pregătire specială. Pacientul nu trebuie să fie nemâncat și nu are restricții înainte de investigație”

Ce este o radiografie pulmonară și cum funcționează?

Radiografia pulmonară este o investigație imagistică neinvazivă care utilizează radiații X pentru a obține imagini ale plămânilor, cordului, pleurei și structurilor osoase toracice.

Principiul de funcționare se bazează pe diferențele de absorbție ale razelor X în funcție de densitatea țesuturilor:

- Aerul din plămâni apare radiotransparent (negru).
- Țesuturile moi și lichidele apar în nuanțe de gri.
- Structurile osoase apar hiperdense (alb intens).

Cum pot radiografiile pulmonare să depisteze boli încă din fazele incipiente?

În stadiile precoce, multe afecțiuni respirato-

rii determină modificări discrete ale structurii pulmonare. Spre exemplu, - opacități alveolare fine în pneumonii la debut, - infiltrații sau noduli în tuberculoză, - noduli pulmonari de mici dimensiuni în cancer pulmonar, - îngroșări interstițiale în bolile pulmonare difuze. Depistarea precoce permite inițierea rapidă a tratamentului și crește șansele de recuperare.

Ce boli pulmonare pot fi identificate sau suspectate prin radiografie?

Radiografia pulmonară poate evidenția sau sugera prezența multor afecțiuni, printre care: pneumonii, tuberculoză, cancer pulmonar, bronhopneumopatie obstructivă cronică (BPOC), fibroză pulmonară, edem pulmonar, pneumotorax, revărsat pleural etc.

De asemenea, poate arăta modificări ale

dimensiunii inimii sau alte anomalii toracice care influențează funcția respiratorie.

Radiografia pulmonară este suficientă pentru a pune un diagnostic cert?

În anumite situații, da (pneumotorax evident, pneumonie tipică). Totuși, în multe cazuri, radiografia oferă doar indicii, iar diagnosticul final necesită corelarea cu simptomele pacientului, analize de laborator sau investigații suplimentare, precum tomografia computerizată (CT). Radiografia reprezintă adesea primul pas în evaluarea imagistică.

Este necesară o pregătire prealabilă pentru efectuarea unei radiografii pulmonare?

În majoritatea cazurilor, nu este necesară o pregătire specială. Pacientul nu trebuie să fie nemâncat și nu are restricții înainte de investigație. Se recomandă doar îndepărta-

rea obiectelor metalice din zona toracelui, precum lanțuri sau medalioane, pentru a nu interfera cu imaginea. În cazul femeilor însărcinate sau al suspiciunii de sarcină, este foarte important ca medicul să fie informat, pentru a lua măsurile de protecție necesare sau pentru a amâna investigația dacă este cazul. Radiografia pulmonară este contraindicată în primele trei luni de sarcină, deoarece expunerea la radiații poate afecta dezvoltarea fătului, fiind recomandată doar în cazuri de urgență și cu protecție adecvată.

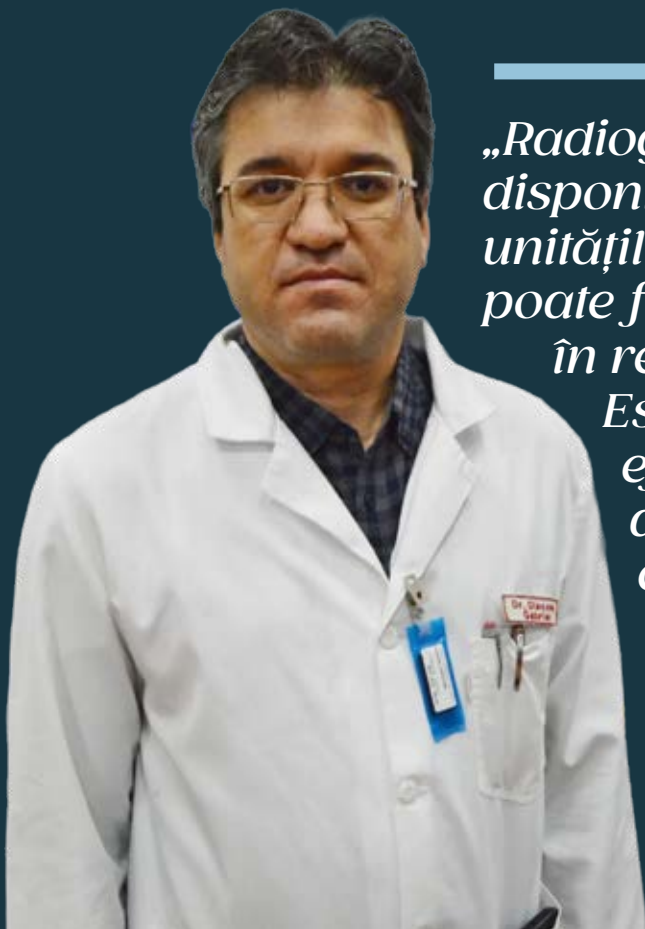
Care sunt avantajele radiografiei pulmonare comparativ cu alte metode imagistice?

Radiografia este rapidă, accesibilă și are un cost redus. Doza de radiații este mai mică decât în cazul tomografiei computerizate. În plus, este disponibilă în majoritatea unităților medicale și poate fi realizată inclusiv în re-

„Radiografia este disponibilă în majoritatea unităților medicale și poate fi realizată inclusiv în regim de urgență.

Este o metodă eficientă atât pentru diagnostic inițial, cât și pentru monitorizarea evoluției bolii sau a răspunsului la tratament”

Dr. Gabriel Diaconu, medic radiolog





gim de urgență. Este o metodă eficientă atât pentru diagnostic inițial, cât și pentru monitorizarea evoluției bolii sau a răspunsului la tratament.

Limitarea principală este rezoluția inferioară față de CT.

Radiografia pulmonară se poate face la cererea pacientului sau este necesară recomandarea unui medic?

Radiografia pulmonară este o investigație care utilizează radiații ionizante, chiar dacă doza este relativ mică. Din acest motiv, ea trebuie efectuată doar la recomandarea unui medic, în baza unei indicații clinice clare. Nu este o investigație care se face „preventiv” sau doar pentru liniștea pacientului, fără un motiv medical. Medicul specialist sau medicul de familie este cel care evaluează simp-

tomele, istoricul și contextul clinic și decide dacă radiografia este necesară sau dacă există alte investigații mai potrivite. Prin urmare, radiografia pulmonară nu ar trebui efectuată la cerere, fără o evaluare medicală prealabilă, ci doar atunci când beneficiul diagnostic depășește riscul expunerii la radiații.

De ce rămâne radiografia pulmonară atât de importantă în practica medicală modernă?

Radiografia pulmonară rămâne o metodă fundamentală datorită rolului său de primă linie în urgențe, capacității de triere rapidă și raportului excelent cost-eficiență. Este adesea investigația care orientează decisiv conduita terapeutică și contribuie la îmbunătățirea prognosticului pacientului.

Somnul nu este un lux, ci o necesitate fundamentală pentru sănătate și bunăstare

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

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

„Somnul nu este un lux. Este o necesitate biologică. Ziua Mondială a Somnului este o oportunitate de a transforma știința somnului în acțiune, încurajând comunitățile să prioritizeze somnul ca pe un pilon fundamental al sănătății”, a declarat Lourdes DelRosso, co-președinte al World Sleep Society.

„Somnul acoperă aproximativ o treime din viața noastră, așa că asta vorbește de la sine despre importanța somnului, inclusiv despre faptul că avem o zi mondială dedicată somnului”, menționează pentru monitorulcj.ro dr.

Daniel David, profesor de psihologie clinică și psihoterapie la UBB Cluj-Napoca.

Importanța somnului

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

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

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



Efectele somnului sau a lipsei lui

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

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

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

Factori care influențează somnul de calitate

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

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

Pentru a îmbunătăți calitatea somnului este recomandată adoptarea unor obiceiuri

Atât somnul insuficient (sub 5 ore), cât și cel excesiv (peste 9 ore) sunt asociate cu un risc mai mare de probleme de sănătate

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

Somnul și respirația

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

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

Obiceiuri sănătoase, somn odihnitor

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



Acces mai rapid la prevenție.

Vaccinul anti-HPV, disponibil și în farmacii

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

În ianuarie 2026, președintele Nicușor Dan promulga legea de adoptare a unei ordonanțe a Guvernului pentru a asigura continuitatea

accesului la vaccinarea anti-HPV, care este gratuită pentru fetele și băieții cu vârsta cuprinsă între 11 și 26 de ani, și la servicii medicale gratuite periodice de testare pentru cancerul de col uterin.

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



Foto: Freepik

1,5 milioane de persoane devin eligibile pentru vaccinarea gratuită anti-HPV în urma extinderii proiectului pentru tinerii cu vârste între 19 și 26 de ani

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

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

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

„O altă măsură care se va extinde este vaccinarea în farmacii. Pentru vaccinul antigripal este deja semnat ordinul de ministru. Ținând cont că se întâmplă și în alte state europene, vrem să extindem la HPV în viitorul apropiat. Demersurile sunt începute. Eu cred că undeva în luna martie voi semna și ordinul de ministru prin care vaccinul pentru HPV va fi realizat și în farmacii”, a declarat Alexandru Rogobete în cadrul unei conferințe dedicate bolilor transmisibile, potrivit Antena3.ro

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

România are cea mai ridicată rată de mortalitate prematură prin cancer de col uterin din Europa

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

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

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

România are cea mai ridicată rată de mortalitate prematură prin cancer de col uterin din Europa. Cancerul de col uterin este cel mai frecvent tip de cancer ginecologic diagnosticat în România și al treilea cel mai comun tip de cancer în rândul femeilor din România, însă al doilea cel mai frecvent în segmentul 15-44 ani.

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

Infecțiile HPV

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

Infecția apare prin:

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

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

Ce spun tinerii despre vaccinarea anti-HPV

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

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

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

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

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



Foto: Freepik

Acțiuni de prevenție TBC la Aiud, de Ziua Mondială a Tuberculozei

Cu ocazia „Zilei Mondiale de Luptă Împotriva TBC”, a desfășurat o acțiune de depistare gratuită a tuberculozei la Aiud.

„Tuberculoza este boala infecto-contagioasă, cauzată de bacteria *Mycobacterium tuberculosis* ce se transmite pe cale aeriană, de la o persoană bolnavă la una sănătoasă”, a declarat pentru Mesagerul de Alba doctorul pneumolog Lucia Alexandra Dobrican.

Autoritățile din județul Alba au marcat „Ziua Mondială de Luptă Împotriva Tuberculozei”, celebrată anual pe 24 martie, printr-o acțiune dedicată prevenției și depistării precoce a acestei afecțiuni. Evenimentul a avut loc la Dispensarul TBC din Aiud, în intervalul orar 09:00–12:00.

În cadrul campaniei, persoanele care prezintă factori de risc sau simptome sugestive pentru tuberculoză au putut beneficia gratuit de radiografii pulmonare. Inițiativa a avut ca scop identificarea timpurie a cazurilor și limitarea răspândirii bolii, specialiștii subliniind că tuberculoza este tratabilă dacă este diagnosticată la timp.

„Simptomele sunt în general insidioase și progresive, nu apar brusc. Cele mai frecvente fiind: scăderea ponderală, transpirații noctur-

ne, tuse initial seacă apoi productivă, durere toracică, febră, dispnee. Semnale de alarmă sunt reprezentate de hemoptizie- tuse cu sânge, durere toracică intensă, casecsie- scădere marcată în greutate”, mai spune medicul.

Acțiunea a fost coordonată de medicul primar pneumolog Virginia Gomboș, alături de echipa Dispensarului TBC Aiud, formată din cadre medicale cu experiență. Organizatorii au încurajat populația să profite de această oportunitate pentru a-și verifica starea de sănătate și pentru a contribui la protejarea comunității.

„Ca metode de prevenire a cazurilor de TBC se folosește în primul rând prevenția primară prin vaccinare BCG, apoi prevenția secundară prin detectarea cazurilor infectate, tratamentul corect și complet și screeningul contactilor. Pacienții, ca și prevenție, pot lua în considerare evitarea supraaglomerării, aerisirea zilnică a spațiilor în care locuiesc și o alimentație adecvată cu susținerea imunității”, subliniază dr. Lucia Alexandra Dobrican.

Demersul face parte din seria de activități derulate la nivel județean pentru creșterea gradului de informare și conștientizare privind importanța prevenirii și tratării tuberculozei.



Dr. Cristian Țbea, medic supraspecializat în ginecologie oncologică (stânga, sursa: cpmro-med.ro), și Andrei Coșeriu, medic specialist în chirurgie plastică, estetică și microchirurgie reconstructivă (sursa: Facebook Andrei Coșeriu)

Intervenție de succes la Alba Iulia: reconstrucție mamară după cancer de sân

O nouă intervenție de reconstrucție mamară a fost realizată cu succes la Spitalul Județean de Urgență Alba Iulia, în cazul unei paciente în vârstă de 46 de ani.

Operația a avut loc luni, 23 martie, a durat aproximativ două ore, iar evoluția postoperatorie a fost favorabilă. Pacienta a fost externată după doar două zile, recuperarea fiind una rapidă. La o săptămână de la intervenție, aceasta se simte bine.

Echipele medicale implicate

Intervenția chirurgicală a fost efectuată de medicul primar ginecolog dr. Țbea Cristian și

medicul specialist în chirurgie plastică și reconstructivă dr. Coșeriu Andrei.

De la diagnostic dificil la intervenție salvatoare

Pacienta a fost diagnosticată inițial cu cancer de sân multicentric, considerat inoperabil în faza de debut. Aceasta a urmat tratament oncologic neoadjuvant, pentru reducerea și stabilizarea formațiunilor tumorale.

Ulterior, medicii au intervenit chirurgical, realizând o mastectomie bilaterală, asociată cu limfadenectomie axilară.

„Suntem mândri că, la nivel local, putem asigura un tratament complet, multidisciplinar, al cancerului de sân. În ultimii 10 ani, la Spitalul Județean de Urgență Alba Iulia au fost efectuate peste 3.000 de intervenții chirurgicale pentru tratamentul cancerului de sân. De aproximativ un deceniu realizăm și intervenții oncoplastice, care îmbină tratamentul oncologic cu tehnici de conservare sau reconstrucție a sânelui, urmărind atât controlul bolii, cât și refacerea cât mai apropiată de anatomia naturală. Suntem mândri că, la nivel local, putem asigura un tratament complet, multidisciplinar, al cancerului de sân”

dr. Cristian Țibea, medic supraspecializat în ginecologie oncologică.

„Prin aceste tehnici, seria de proceduri terapeutice începută cu tratamentul oncologic al cancerului de sân se încheie prin redarea volumului și aspectului armonios. Intervenția chirurgicală realizată a avut un dublu obiectiv: reconstrucția mamară definitivă cu proteză de silicon a sânelui anterior operat, respectiv ridicarea sânelui contralateral prin operația de mastopexie, pentru obținerea simetriei. Astfel, prin aceste tehnici, seria de proceduri terapeutice începută cu tratamentul oncologic al cancerului de sân se încheie prin redarea volumului și aspectului armonios”

Andrei Coșeriu, medic specialist Chirurgie plastică, estetică și microchirurgie reconstructivă.

Reconstrucția mamară, etapă finală a tratamentului

La aproximativ șase luni de la intervenția inițială, medicii au realizat reconstrucția

mamară prin implant de silicon, asociată cu augmentare mamară contralaterală, pentru obținerea unui rezultat estetic și funcțional optim.

MAI MULTE DESTINAȚII MAI MULTE OPORTUNITĂȚI DE CĂLĂTORIE!



NORWEGIAN
2 RUTE NOI!

COMPANIE AERIANĂ NOUĂ

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



ANIMAWINGS
3 RUTE NOI!

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



WIZZ AIR
6 RUTE NOI!

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

AEROPORTUL INTERNAȚIONAL CLUJ

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

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

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



SAU DIRECT PE PAGINILE WEB
ALE COMPANIILOR AERIENE:

www.norwegian.com

www.wizzair.com

www.animawings.com



Din grijă pentru tine și
cei dragi!

Aria 

- 28 SPECIALITĂȚI
- RECUPERARE MEDICINALĂ ȘI SPORTIVĂ
- MEDICINA MUNCII
- IMAGISTICĂ
- NUTRIȚIE ȘI DIETETICĂ
- CENTRUL DE EPILEPSIE ȘI MONITORIZARE EEG
- SALINĂ

Contact

 0269 22 77 72

www.clinic.ariasibiu.ro