

Ianuarie 2016

Din sumar:

EDITORIAL: Debutul anului 2016 stă sub semnul a trei evenimente importante

EDUCAȚIE MEDICALĂ: Beneficiile neurochimice ale restricțiilor calorice

EVENIMENTE:

1 ianuarie - Ziua mondială a familiei

24 - 30 ianuarie - Săptămâna europeană de prevenire a cancerului de col uterin

30 ianuarie Violența în școli poate fi prevenită!

LUMEA MEDICALĂ: Enzimele și sistemul imunitar

Cuvânt înainte

Revista eAsistent și-a propus să ofere membrilor un spațiu de exprimare, să fie vocea și legătura cu întreaga profesie, cu realitățile lumii medicale.

Prin revista eAsistent vom pune în valoare și vom cultiva o legătură permanentă între profesioniștii din domeniul medical.

În fiecare lună, vă propunem să vă alăturați colectivului de redacție sau grupului nostru de cititori activi.

Aveți o poveste frumoasă pe care vreți să o împărtășiți? Aveți un coleg care a realizat ceva special și vreți să vorbiți despre asta? Sărbătoriți ceva cu totul deosebit la locul de muncă și nu știți nici un jurnalist care să vrea să scrie despre asta? Contactați-ne și vă vom asculta povestea.

Sunteți mândră de profesia pe care o aveți? Ne-ați citit, ați căutat anumite informații și vreți să știți mai multe despre anumite subiecte? Spuneți-ne ce ați dori să găsiți în paginile revistei și vom ține cont de sugestiile dumneavoastră.

Când sunteți alături de noi, ne ajutați să fim mai buni. La fel ca și revista care vă aparține.

Cu drag,

Colectivul de redacție

EDITORIAL

Debutul anului 2016 stă sub semnul a trei evenimente importante 4

EDUCAȚIE MEDICALĂ

Beneficiile neurochimice ale restricțiilor calorice 6

EVENIMENT

1 ianuarie - Ziua mondială a familiei, o zi a bucuriei împărtășită cu semenii 11

Săptămâna europeană de prevenire a cancerului de col uterin (24 – 30 ianuarie) 14

Violența în școli poate fi prevenită! 20

LUMEA MEDICALĂ

Enzimele și sistemul imunitar 25

CĂRȚI MEDICALE

Stresul traumatic secundar – Efectul advers al empatiei 31

Hipotiroidismul și tiroidita Hashimoto – O abordare practică și științifică nouă a tratamentului 32

Repertoar de simptome 33

ECHIPA 34



Debutul anului 2016 stă sub semnul a trei evenimente importante

De aceea, în secțiunea *"Eveniment"* a revistei veți descoperi trei articole. Primul vorbește despre 1 ianuarie, Ziua mondială a familiei, o zi a bucuriei împărtășită cu semenii. Al doilea marchează data de 30 ianuarie, Ziua Internațională a Luptei împotriva Violenței în Școli. Ea readuce în prim planul agendei publice un subiect dureros pentru mulți elevi și părinți și care reprezintă un fenomen din ce în ce mai prezent în cotidianul nostru. Nu în ultimul rând, în ultima săptămână a lunii, lumea celebrează europea-

nă de prevenire a cancerului de col uterin (24 – 30 ianuarie). Ea a fost gândită pentru a găsi soluții de rezolvare a problemei accesului la programe de prevenire a cancerului de col uterin și se concentrează pe organizarea unor evenimente de sensibilizare.

Secțiunea *"Educație medicală"* ne vorbește despre beneficiile neurochimice ale restricțiilor calorice. Totul pornește de la o concluzie care pune pe gânduri: "stresul pozitiv, provocările, în general, sunt benefice pentru creier, în special pe termen scurt. Tocmai de aceea postul intermitent scade semnificativ riscul de apariție a bolilor Alzheimer și Parkinson". Aceasta este una dintre concluziile cercetărilor conduse de Dr. Mark Mattson, profesor de neuro-științe și cercetător la Institutul Național de Studiu al Îmbătrânirii din SUA.

În capitolul *"Lumea Medicală"* vă propunem o altă temă care merită explorată – „Enzimele și sistemul imunitar”. Fraind și Caminer aveau să observe, încă în anul 1925, faptul că enzimele proteolitice aveau o concentrație mai scăzută în serul bolnavilor cu cancer, comparativ cu persoanele sănătoase, iar valoarea terapeutică a tratamentului cu enzime urma să fie descoperită la mijlocul secolului XX de către profesorul Max Wolf, în SUA.

Numărul din ianuarie al revistei vine și cu 3 publicații apărute recent: Stresul traumatic secundar - Efectul advers al empatiei de Iri-na Crumpei, *Hipotiroidismul și tiroidita Hashimoto* - O abordare practică și științifică nouă a tratamentului, de Sarfraz Zaidi, și Repertor de simptome semnat de Keith Hopcroft și Vincent Forte.

Dragi cititori, vă invităm să citiți temele incluse în acest număr al revistei și, ca de fiecare data, vă "provocăm" să ne trimiteți ideile și propunerile de articole științifice pe adresa redacției: secretariat@oammrbuc.ro.

Doina Carmen Mazilu, Președinte OAMGMAMR – filiala București

Beneficiile neurochimice ale restricțiilor calorice

Stresul pozitiv, provocările, în general, sunt benefice pentru creier, în special pe termen scurt. Tocmai de aceea postul intermitent scade semnificativ riscul de apariție a bolilor Alzheimer și Parkinson. Aceasta este una dintre concluziile cercetărilor conduse de Dr. Mark Mattson, profesor de neuro-științe și cercetător la Institutul Național de Studiu al Îmbătrânirii din SUA.

Mattson, care a studiat boala Alzheimer și creierul, în general, în ultimii 20 de ani, și echipa lui de cercetători au testat aceste teorii atât pe animale de laborator, cât și pe grupuri mici de subiecți umani. “Similar cu ce se întâmplă cu mușchii când facem exerciții fizice, neuronii din creier beneficiază și ei când sunt supuși unui nivel mediu de stres. Iar postul intermitent poate fi sursa acestui episod de stres pozitiv”.

Postul este doar un caz special al restricțiilor calorice, diete speciale care implică limitarea aportului caloric / energetic cu scopul de a îmbunătăți starea de sănătate și întârzia procesele de îmbătrânire. În cazul acestor diete cu restricții calorice, este important de notat că, deși aportul energetic este mult redus, ele trebuie să conțină, totuși, cantități suficiente de vitamine, minerale și alți nutrienți importanți. Multe studii arată că restricțiile calorice contribuie la scăderea colesterolului, a nivelului de glucoză serică și a tensiunii arteriale. Unii specialiști consideră că aceștia sunt biomarkeri ai



îmbătrânirii, deoarece există o corelație între ei și riscul apariției bolilor asociate de obicei cu îmbătrânirea (boli cardiovasculare, diabet, etc).

În cazul oamenilor cu greutate normală sau supraponderali, dar nu obezi, restricțiile calorice duc la o scădere a nivelului proceselor oxidative din cadrul celulelor, rezultate confirmate și de un studiu recent efectuat de Anthony Civitarese, Eric Ravussin și alți colegi de la Pennington Biomedical Research Center. Studiul a cuprins 36 de tineri sănătoși și supraponderali (dar nu obezi) – o treime dintre aceștia au primit o dietă cu aport energetic de 100% față de cerințele lor de consum energetic; a doua treime a primit o dietă cu aport energetic redus cu 25%, iar ultima treime a primit o dietă cu aport caloric redus cu 12.5%, în timp ce i s-a cerut un consum energetic crescut cu 12.5%.

Cercetătorii au descoperit că un deficit caloric de 25% timp de 6 luni, fie cel obținut numai prin dietă (grupul 2), fie cel obținut prin dietă și exercițiu (grupul 3), a dus la îmbunătățirea generală a me-

tabolismului și la mai puțin stres oxidativ, factori importanți în întărirea proceselor de îmbătrânire. De aici și concluzia că restricțiile calorice (fără a fi însoțite, totuși, de malnutriție, adică asigurându-ne că nutrienții continuă să fie incluși în dieta respectivă) poate duce la prelungirea vieții. Oxidanții, în particular cei numiți “radicali liberi” – sunt produși când alimentele sunt transformate în energie de către structurile celulare numite mitocondrii. Un posibil mecanism prin care restricțiile calorice încetinesc îmbătrânirea pare a fi cel legat de generarea acestor radicali liberi – un aport mai mic de calorii rezultă în procese oxidative reduse mulțumită eficientizării acțiunii mitocondriilor și, deci, în mai puțini radicali liberi.

Dar de ce propune Mattson postul intermitent și nu scăderea generală a numărului de calorii din dietă pentru prevenirea neuro-degenerescentei care poate duce la Alzheimer și Parkinson? Se pare că efectul este mai pronunțat în cazul postului deoarece provocarea către creier este mai puternică. El recomandă, deci, dietele așa numite 5:2, în care 2 zile pe săptămână avem doar 500-600 de calorii pe zi (față de 2000-3000 de calorii cât este intervalul recomandat pentru o dietă normală).

Cele 2 zile din 7 cu 500-600 de calorii ar stimula 2 neurotransmițători importanți care operează la nivel celular și care sunt foarte importanți pentru creșterea celulară. Postul intermitent este o provocare pentru creier și acesta răspunde adaptându-și circuitele neuronale de răspuns la stres prin producerea unui nivel crescut de proteine (factori neurotrofici) care, la rândul lor, stimulează creșterea neuronilor și formarea și întărirea sinapselor. O alternativă la dieta 5:2, spun unii nutriționiști, este să mâncăm doar între orele 11:00 am și 7:00 pm în fiecare zi și nimic în afara acestui interval.

Mattson nu recomandă postul intermitent celor mai tineri, care au nevoie de mult mai multe calorii pentru procesele de creștere, și nici celor peste 70 de ani, în cazul cărora se pare că beneficiile neuronale sunt reduse.

Postul intermitent este, totuși, un subiect destul de controversat în lumea medicală. De exemplu, studii efectuate pe maimuțele rhesus arată că legătura dintre restricțiile calorice și întârzierea procesului de îmbătrânire nu este, poate, atât de solidă. Aceste studii arată că restricțiile calorice severe (ca, de exemplu, reducerea cu 30% a aportului caloric zilnic) nu a dus la creșterea longevității acelor maimuțe care au avut această dietă față de cele care au mâncat normal. Singurul beneficiu observat a fost scăderea nivelului trigliceridelor, un factor de risc pentru bolile cardiovasculare. Mai mult, specialiștii care sunt împotriva postului intermitent arată că acesta, spre deosebire de adoptarea constantă, zi de zi, a unei diete de restricții calorice, poate chiar produce probleme organismului. Astfel, el poate deregla producerea insulinei de către pancreas, susțin ei.

De asemenea, posibile efecte adverse ale postului intermitent, dar și al dietelor uzuale cu restricții severe de calorii pot apărea și în cazul sistemului imunitar. Rănile se vor vindeca mai greu, iar riscul apariției infecțiilor este mai mare. Mai mult, pot apărea probleme de fertilitate. Astfel, specialiștii care sunt împotriva restricțiilor ca-



lorice severe subliniază că o dietă echilibrată aduce cel puțin tot atâtea beneficii pentru sănătatea noastră.

Restricțiile calorice, în general, și postul intermitent, în particular, strâng, totuși, din ce în ce mai mulți adepți, aceștia insistând asupra efectului benefic cert pe care îl au în cazul bolilor cardiovasculare (prin mecanismul scăderii trigliceridelor). Întrebarea cheie este cât de departe trebuie să mergem cu restricțiile calorice pentru a avea beneficii suplimentare față de cele aduse de dieta echilibrată sau exercițiile fizice, de exemplu, care ne cer, totuși, mai puțină auto-disciplină.

Articol realizat de Mirela Mustăță, Redactor E-Asistent, Specialist în comunicare și relații publice, PhD.

Surse de documentare:

www.askmen.com

<http://www.stress-relief-tools.com/positive-effects-of-stress.html>
- Efectele benefice ale eustresului (stresul pozitiv asupra sinapselor neuronale)

http://www.sciencedaily.com/terms/calorie_restriction.htm

<http://www.collective-evolution.com/2015/12/11/neuroscientist-shows-what-fasting-does-to-your-brain-why-big-pharma-wont-study-it/>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/06/14/intermittent-fasting-longevity.aspx>

<http://healthland.time.com/2012/08/29/want-to-live-longer-dont-try-caloric-restriction/>

<http://hub.jhu.edu/magazine/2012/summer/dont-feed-your-head>

1 ianuarie - Ziua mondială a familiei, o zi a bucuriei împărtășită cu semenii

O riginile acestei nominalizări sunt oarecum neclare. În mod traditional, sărbătorim 1 ianuarie ca o zi a noilor începuturi. Gândurile și obiectivele stabilite la început de an sunt privite ca un efort de a ne construi o viață mai bună și de a ne modela comportamentul, pentru a ne atinge scopurile. Obișnuitele promisiuni de a renunța la fumat sau de a face mai mult sport se fac, în general, în astfel de momente.

La scară mai largă, atât la nivelul comunităților cât și la nivel internațional, aceasta a fost, în mod tradițional, considerată o zi de promovare a păcii. În acest sens, Adunarea Generală a Națiunilor Unite făcea, în noiembrie 1997, o declarație prin care primul an al noului mileniu avea să inaugureze o "Decadă internațională a culturii păcii și a non-violenței pentru copiii din întreaga lume" și propunea ca aceasta să înceapă prin "Ziua păcii". Doi ani mai târziu o invitație formală de a agreea acest lucru era transmisă tuturor statelor membre. Deși nu a fost adoptată în mod universal, "Ziua păcii" a fost considerată un prag important, motiv pentru care Națiunile Unite au decis ca ea să fie celebrată în fiecare an.

Un exemplu de eveniment prin care a fost celebrată această zi specială este ceremonia inițiată cu participarea unor familii israeliene și palestiniene într-o tabără de refugiați în Nablus de către Gerry

Eitner, președintele Comitetelor Fundației Peace.

În acest moment "Ziua mondială a familiei", este recunoscută și celebrată de mai mult de 60% din populația lumii.

Această recunoaștere se referă, pe de o parte, la faptul că ea se leagă de momentele de căldură și apropiere petrecute alături de familie, în modul cel mai îndreptățit și normal cu putință, dat fiind că familia reprezintă cercul social cel mai important care asigură sprijin mutual, ghidare și protecție sub diverse forme.

În același timp, "Ziua mondială a familiei" recunoaște faptul că noi toți facem parte dintr-o familie mai largă care este reprezentată de întreaga omenire. În condiții ideale, am putea trăi într-o lume în care ar domni relațiile pașnice și de colaborare, în care disensiunile cauzate de diverse situații conflictuale care au loc pe planetă ar fi din ce în ce mai limitate. Din nefericire, alimentată de disensiuni și diverse crize, rasa umană nu a atins dezideratul de a aparține unei familii unite și iubitoare.



Dincolo de măsurile care pot fi luate la nivel guvernamental sau al diverselor alianțe mondiale, momente de celebrare a bucuriei precum "Ziua mondială a familiei" ne pot reaminti modul în care putem trăi bucuria de a împărtăși. Aceasta se poate realiza în diverse moduri, prin reuniuni în cadrul familiilor sau la nivelul comunităților familiale, ceremonii simple de genul meselor festive unde sunt rostite mesaje și urări de pace la nivel personal, familial sau mondial, sau simple gesturi de a dăruia celor în nevoie mici bucurii care ne apropie în astfel de momente. Pot fi gesturi de apropiere față de persoane care trăiesc singure sau cu care nu ținem legătura. În plus, acest moment poate fi folosit și pentru auto-încurajare prin celebrarea reușitelor personale din anul care s-a încheiat.

Indiferent de modul în care fiecare dintre noi a ales să celebreze "Ziua mondială a familiei", ea reprezintă un moment mai adecvat decât oricare altul de a ne gândi la ceilalți semeni. Deși ne pot separa multe: distanță geografică, cultură și stil de viață, profesie etc., dacă ne preocupă să înțelegem și să acceptăm diferențele, realizăm un pas uriaș spre o mai bună conviețuire pe o planetă de care vom putea ajunge să ne bucurăm în comun.

Articol realizat de Mirela Mustață, Redactor E-Asistent, Specialist în comunicare și relații publice, PhD.

Surse de documentare:

<http://www.communitiesofpeace.org/Events.html>

<http://www.earthtimes.org/politics/global-family-day-1st-january/2257/>

<http://keepincalendar.com/January-1/Global%20Family%20Day/1>



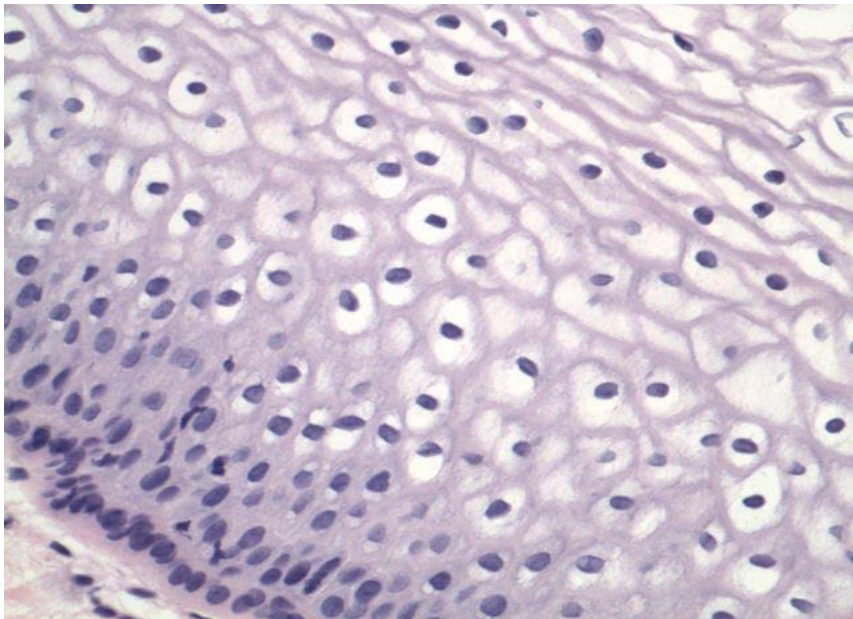
Săptămâna europeană de prevenire a cancerului de col uterin (24 – 30 ianuarie)

Este un cuvânt care, indiferent de limba în care este rostit, probabil că ne îngrozește cel mai tare. Ucigașul fără milă, cel pe care aproape nimic nu-l poate opri, în ciuda tuturor progreselor pe care le-a făcut școala de medicină, în pofida tehnologiilor și a profesioniștilor care și-au dedicat știința cercetării și tratării bolnavilor. Cancerul rămâne o reală amenințare.

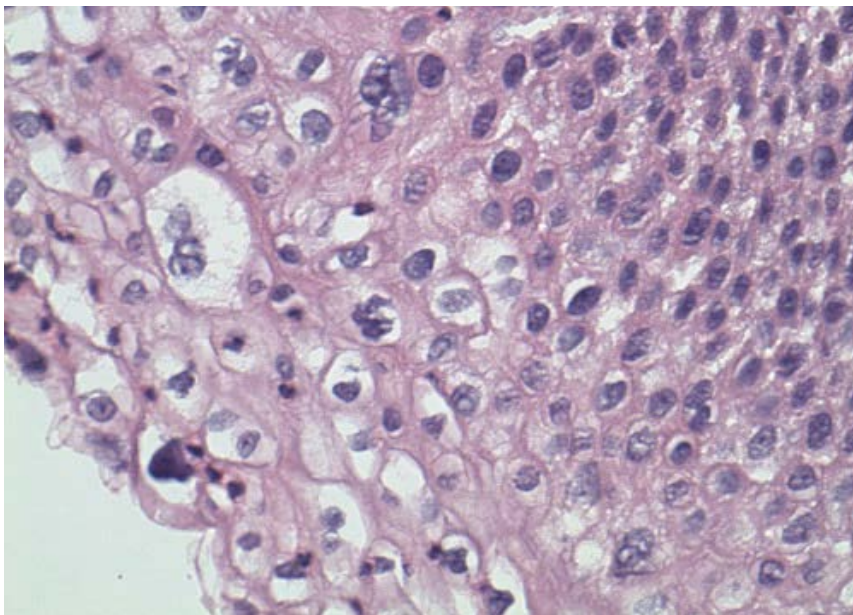
Ce sunt precancerul și cancerul de col uterin?

Cancerul de col uterin apare atunci când celulele normale de pe suprafața cervixului se schimbă și cresc în mod necontrolat, generând o tumoare. Ea poate fi canceroasă sau benignă. Prima se poate răspândi și în alte părți ale corpului.

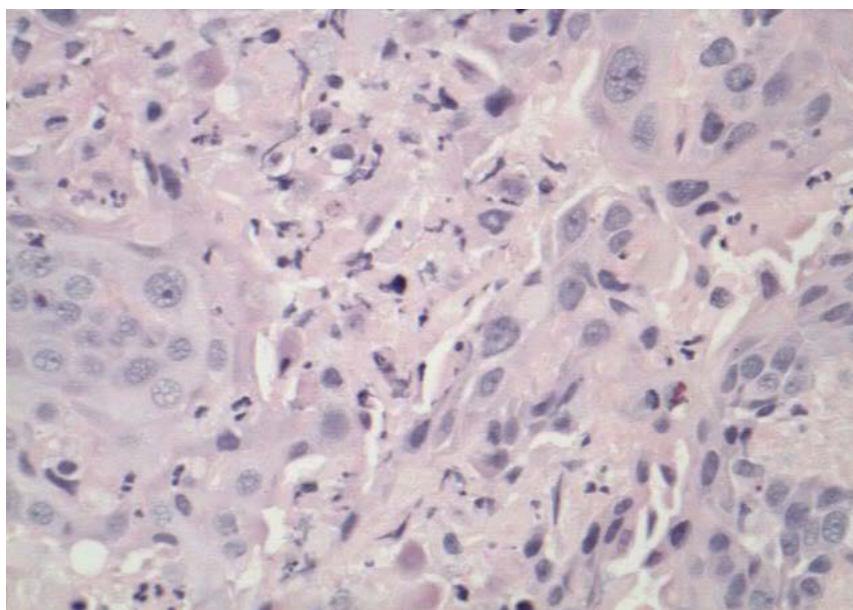
La început, atunci când vorbim despre schimbările dintr-o celulă, ele sunt considerate anormale, nu canceroase. Cercetătorii cred că unele dintre aceste modificări anormale sunt primul pas dintr-o serie de schimbări lente care pot duce la cancer. Uneori celulele anormale dispar fără tratament, dar altele pot deveni canceroa-



Țesut normal de col uterin



Displazie ușoară de col uterin



*Carcinom invaziv de col uterin
cu celule scuamoase*

se. Această fază a bolii caracterizată printr-o creștere anormală a celulelor este numit displazie. Celulele anormale, numite uneori țesuturi precanceroase, trebuie să fie eliminate, pentru a elimina riscul de dezvoltare a cancerului. De cele mai multe ori, țesutul precanceros poate fi îndepărtat sau distrus, fără a afecta țesutul sănătos. În alte cazuri, este nevoie de o histerectomie (îndepărtarea uterului și cervixului), pentru a preveni cancerul de col uterin.

Există două tipuri principale de cancer de col uterin, denumite după tipul de celule în care a debutat cancerul: carcinom cu celule scuamoase (aproximativ 80% până la 90% din toate cazurile de cancer de col uterin) și adenocarcinom (10% până la 20% din toate cazurile de cancer de col uterin). Alte tipuri de cancer de col uterin sunt rare.

Tratamentul depinde de stadiul cancerului (stadiul IV fiind forma cea mai gravă), iar opțiunile de tratament pot include: chirurgie, radioterapie, terapie cu hormoni și chimioterapie.

Ce se poate face pentru a preveni cancerul de col uterin?

Până la 80 % din cazurile de cancer de col uterin pot fi prevenite prin programele organizate de screening al cancerului de col uterin. În plus, dacă este efectuată în perioada adolescenței, vaccinarea împotriva Virusului Papilloma Uman (HPV) este extrem de eficientă. Ea poate duce la scăderea incidenței cancerului de col uterin pe viitor.

Deși aproape fiecare caz s-ar putea preveni, anual, în Europa, 60.000 de femei dezvoltă cancerul de col uterin și 30.000 de femei decedază din cauza acestei boli. Cauzele ar putea fi, pe de o parte, ineficiența programelor de screening al cancerului de col uterin și de vaccinare contra HPV (acolo unde ele există), generată de faptul că locuitorii nu au acces la ele sau lipsa lor în unele țări și, pe de altă parte, deși în unele țări programele sunt disponibile, femeile nu știu de ele sau nu realizează importanța lor.



Cum poate ajuta Săptămâna Europeană de Prevenire a Cancerului de Col Uterin?

Săptămâna Europeană de Prevenire a Cancerului de Col Uterin a fost gândită pentru a găsi soluții de rezolvare a problemei accesului la programe de prevenire a cancerului de col uterin și se concentrează pe organizarea unor evenimente de sensibilizare.

În primul rând, aceste acțiuni au în vedere publicul larg și urmăresc să-l conștientizeze cu privire la avantajele screeningului cancerului cervical și ale vaccinării anti-HPV, tocmai pentru a extinde folosirea acestor servicii, acolo unde sunt disponibile și a scădea rata incidenței bolii. Un alt grup vizat de aceste acțiuni este reprezentat de lucrătorii din sănătate (medici, asistenți medicali și alți prestatori de servicii de sănătate) care au rolul de a informa, de a răspunde la întrebările pacienților și, tocmai de aceea, trebuie să dețină informații precise, actualizate cu privire la screeningul cancerului cervical și la vaccinarea anti-HPV. Nu în ultimul rând, aceste acțiuni îi

vizează pe liderii politici care trebuie informați cu privire la avantajele sociale și economice ale screeningului cancerului cervical și ale vaccinării anti-HPV, deoarece aceștia, în măsura în care le înțeleg, pot acorda prioritate acestor programe.

Pentru a 10-a Săptămâna Europeană de Prevenire a Cancerului de Col Uterin (24-30 ianuarie 2016) a fost instituit și un simbol - broșa „Perla Înțelepciunii”. Ea este simbol unic al Campaniei de Prevenire a Cancerului de Col Uterin, gândită astfel încât publicul să poată identifica acțiunile ce au loc. 1,5 milioane de broșe „Perla Înțelepciunii” vor fi distribuite în toată Europa și vor reprezenta un element cheie al evenimentelor organizate în cadrul Săptămânii de Prevenire a Cancerului de Col Uterin.

În Europa au fost organizate peste 5000 de evenimente, în cadrul Săptămânii de Prevenire a Cancerului de Col Uterin din luna ianuarie 2015. Prin toate acestea, un volum impresionant de informații despre importanța prevenirii cancerului de col au ajuns la femeile și adolescentele din Europa și le-au oferit detalii și informații practice pentru folosirea serviciilor, acolo unde există. Ele au contribuit și la promovarea dezvoltării de programe de prevenire a cancerului de col în țările unde acestea nu sunt încă accesibile.

Pentru România, în cursul lunii august a anului 2012, Ministerului Sănătății a demarat programul de screening pentru cancerul de col uterin. El se desfășoară la nivel național, pentru o perioadă de 5 ani.

Pentru efectuarea tesului Babeș-Papanicolau în cadrul programului, o femeie care este eligibilă (vârsta între 25-64 de ani, indiferent de statutul de asigurat sau nu, fără diagnostic confirmat de cancer de col uterin) trebuie să se prezinte la medicul de familie unde cere eliberarea formularului pentru recoltare și date despre centrul de recoltare. După recoltarea într-un centru specializat, femeile primesc rezultatul după 30 de zile, la medicul de familie. Dacă acesta este pozitiv, vor fi îndrumate pentru investigații suplimentare, iar în cazul unui rezultat negativ, vor fi reprogramate la o nouă testare.

Articol realizat de Mirela Mustață, Redactor E-Asistent, Specialist în comunicare și relații publice, PhD.

Surse de documentare

<http://www.cancer.net/cancer-types/cervical-cancer/overview>

<http://www.ecca.info/mo/saptamana-de-prevenire-a-cancerului-de-col-uterin/saptamana-de-prevenire-a-cancerului-de-col-uterin/spccu-2016/>

<http://www.msn.com/en-us/health/medical/the-5-most-important-cancer-treatment-breakthroughs-of-2015/ss-BBnHHQt?ocid=spartandhp>

http://www.medicinenet.com/uterine_cancer/article.htm#uterine_cancer_facts

<http://www.iocn.ro/Centrul-de-prevenire-si-control-al-cancerului/Programul-de-screening-pentru-cancerul-de-col-uterin/Informatii-de-interes-general.html>

<http://www.spitjudms.ro/programul-gratuit-de-screening-pentru-cancerul-de-col-uterin-continua-in-judetul-mures.html>

Violența în școli poate fi prevenită!

Ziua de 30 ianuarie, Ziua Internațională a Luptei împotriva Violenței în Școli, readuce în prim planul agendei publice un subiect dureros pentru mulți elevi și părinți și care reprezintă un fenomen din ce în ce mai prezent în cotidianul nostru, din păcate.

Ultimele statistici arată că, într-o singură zi, în școlile din România sunt raportate până la 75 de cazuri de violență verbală și fizică, ajungându-se până la 19.000 cazuri pe an, în 2015. Situația este la fel de serioasă în școlile din jurul lumii.

Incidentele violente din școli par imprevizibile, ridicând serioase semne de întrebare asupra posibilității prevenirii lor. Violența nu este, însă, un fenomen întâmplător, incontrollabil sau inevitabil. Există factori, atât individuali, cât și macrosociali, care contribuie la apariția unei “predispoziții” spre violență a unui anumit individ, iar capacitatea de a schimba mulți dintre acești factori este în puterea noastră. Putem interveni eficace pentru a preveni alunecarea copiilor și tinerilor spre violență sau pentru a o ține sub control.

Prevenția nu numai că este posibilă, dar ea este singura care poate face diferența pe termen lung. O comparație grăitoare ar fi cea legată de apariția cancerului pulmonar – este foarte dificil de prog-



nozată cu exactitate cine va face cancer pulmonar, însă, în medie, renunțarea la fumat reduce dramatic riscul apariției acestei boli. În același mod, școlile care introduc măsuri de prevenire a violenței vor avea, în medie, mult mai puține incidente.

În ultimi ani, specialiștii, inclusiv psihologi, au reușit să construiască un model cuprinzător de disciplină preventivă care adresează în mod satisfăcător spectrul complex de probleme comportamentale și emoționale din școli. Abordarea lor, care pornește de la premiza că nicio soluție individuală nu este suficientă pentru rezolvarea problemei atât de complexe a violenței școlare, propune intervenții conjugate, pe trei paliere:

1. Crearea unui climat școlar sigur și incluziv. Una dintre metodele prin care se poate construi un asemenea climat este dezvoltarea la copii și tineri de competențe de rezolvare non-violentă a conflictelor.
2. Identificarea timpurie a tendinței de a recurge la violență și intervenția promptă pentru ajutarea celor în cauză să depășească aceste probleme. Un mijloc eficace este pregătirea părinților, a îngrijitorilor, a profesorilor și a cadrelor medicale din școli pentru

depistarea timpurie a semnelor relevante și oferirea de ajutor de specialitate, educativ, psihologic și/sau medical pentru prevenirea apariției comportamentelor agresive.

3. Reacția rapidă și eficace după apariția unor incidente violente. Școlile care urmăresc să construiască un mediu sigur și incluziv au planuri și proceduri care specifică modul în care trebuie reacționat, dacă apar comportamente și incidente violente. Recurgerea excesivă la suspendarea sau expulzarea elevilor nu este productivă, așa că aceste două moduri de răspuns încep să fie înlocuite de alte opțiuni care variază în funcție de severitatea ofensei.

Alte programe eficace de reducere a violenței în școli se axează pe informarea și educarea copiilor și tinerilor înspre eliminarea prejudecăților, stereotipurilor negative și ostilității față de colegii ce provin din medii etnice, sociale, etc. diferite, deoarece acestea contribuie în mod direct la apariția violenței în școli.

De asemenea, specialiștii în violența școlară subliniază că de ajutor sunt și măsurile care contribuie la scăderea consumului de alcool sau droguri în rândul tinerilor. Consilierea psihologică este un alt mod prin care se poate opri alunecarea pe panta violenței a acelor tineri care au comportamente agresive.

Școlile sunt chemate – și cel mai bine plasate să reușească acest lucru – să le ofere copiilor și tinerilor competențele să comunice fără bariere și prejudecăți, să negocieze și să adopte toleranța, respectul reciproc și soluțiile non-violente pentru rezolvarea conflictelor drept valori fundamentale. Aceste competențe trebuie să devină o parte esențială a obiectivelor de învățare din școli, o parte esențială a unui învățământ de calitate și adaptat cerințelor societății secolului XXI.

Orice adult care intră în contact cu copiii – părinți, profesori, îngrijitori sau cadre medicale școlare – poate contribui decisiv la formarea unei atitudini sănătoase a acestora față de violență. În primul rând, adulții din viața copiilor trebuie să reprezinte adevărate exemple pozitive, în vorbe și fapte, respingând consecvent recurgerea la

violența verbală și fizică și promovând valorile înțelegerii și respectului reciproc, singurele care pot duce la rezolvarea non-violentă a conflictelor de orice fel.

În plus, asistenții medicali școlari, datorită pregătirii lor profesionale complexe, pot anticipa apariția sau agravarea unei probleme identificând manifestările ei timpurii (comportamente irascibile sau agresive ale copiilor, semne ale violenței la care au fost supuși și care pot duce, în timp, la transformarea lor din victimă în agresor al altor copii) și pot oferi ajutor de specialitate (consiliere psihologică pentru copii, părinți și profesori și/sau intervenții ale asistenței sociale de protecție a copilului, dacă este necesar).

Fiecare pas făcut pentru încurajarea respingerii violenței de către copii poate face diferența spre construirea unui mediu școlar mai sănătos, unde copiii se pot dezvolta armonios pe toate planurile.

Articol realizat de Mirela Mustăță, Redactor E-Asistent, Specialist în comunicare și relații publice, PhD.

Surse de documentare:

<http://www.shutterstock.com>

<http://www.dreamstime.com/>

http://www.doe.virginia.gov/support/prevention/dropout_truancy/improving_school_attendance.pdf

<http://www.indiana.edu/~safeschl/cmodel.html>

<http://www.crf-usa.org/school-violence/school-violence-prevention-strategy.html>

<http://www.apa.org/pubs/info/reports/violence-youth.aspx>

<http://www.evz.ro/ultimele-statistici-ale-ministerului-educatiei-privind-violenta-din-scoli-sunt-ingrijoratoare.html>

SRSB on Violence against Children - Tackling Violence in Schools: a global perspective - Prepared for the High-Level Expert Meeting on "Tackling Violence in Schools", Oslo, Norway, 27-28 June, 2011

Enzimele și sistemul imunitar

Unele dintre structurile vitale ale organismului, enzimele sunt proteine cu lanț lung care iau diferite forme și determină acțiuni cheie specifice în întregul organism. Ele sunt vitale, în general, pentru bunăstarea umană, jucând un rol critic în digestie și asimilarea nutrienților, în accelerarea proceselor cognitive și în detoxifierea celulelor. Printre altele, ele ajută organismul în funcțiile de vindecare și regenerare și facilitează acțiunea sistemului imunitar, care joacă un rol esențial în prevenirea dezvoltării bolilor.

Enzimele sunt biocatalizatori ce sunt folosiți pentru a genera și accelera procesele chimice din organism. Prin cele aproximativ 3000 de enzime unice din corpul uman sunt facilitate peste 7000 de reacții. În organism există enzime cu roluri diferite care, însă, se încadrează în câteva categorii – lipaza, amilaza și proteaza.

Enzimele sunt produse de către organele digestive, pentru a accelera descompunerea alimentelor (glucide, proteine, grăsimi). În acest mod, intestinul ajunge să extragă și distribuie nutrienții blocați în interior și ajută la absorbția lor. Noi aducem aport de enzime atunci când mâncăm fructe și legume crude, încolțite sau fermentate. Iar suplimentii de enzime din plante și mamifere s-a demonstrat că aduc beneficii în numeroase situații de vulnerabilitate, inclusiv



în cazuri de cancer. Pe de altă parte, cu cât alimentele pe care le consumăm sunt mai procesate, cu atât ele vor fi descompuse mai greu, pentru că organele digestive și enzimele sunt suprasolicitate, fapt ce ajunge să dăuneze sistemului digestiv și celui imunitar.

Relația dintre enzime, intestin și sistemul imunitar

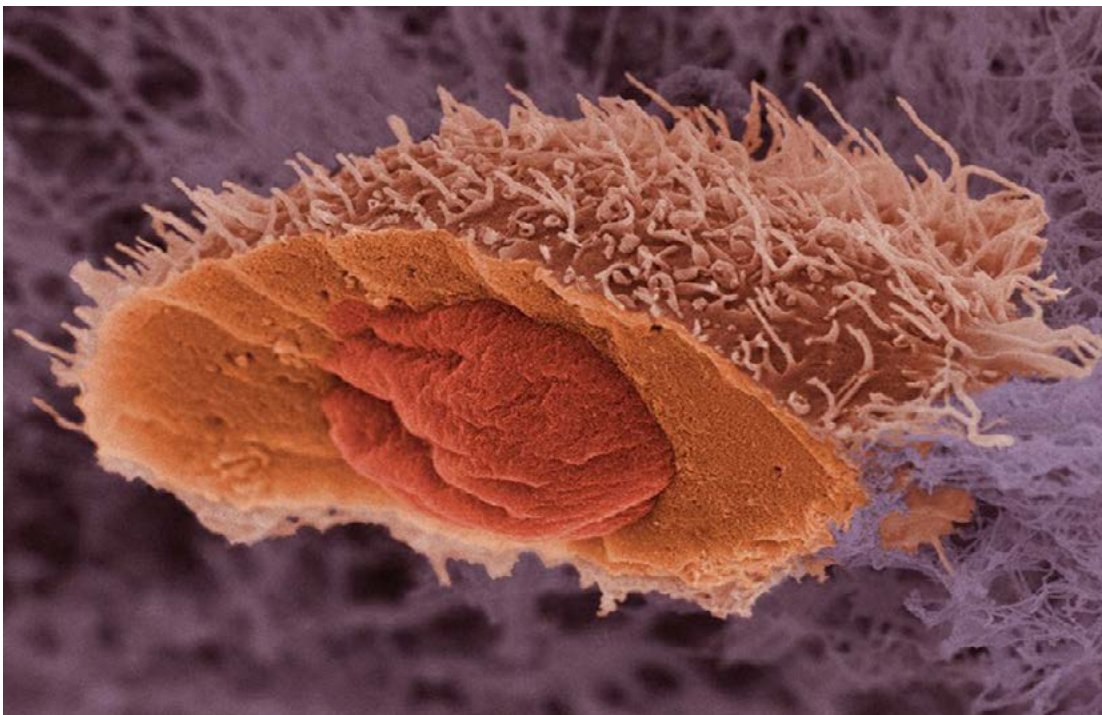
Echilibrul florei intestinale este esențial pentru imunitate deoarece în intestin ajunge tot ceea ce înghițim, ceea ce face ca circa 70% din sistemul imunitar să depindă de activitatea acestuia. Pentru că, de exemplu, acidul secretat de stomac în mod natural ucide aproape toți agenții patogeni, putem spune că sistemul digestiv acționează ca o barieră în calea bacteriilor. Dacă alimentele consumate nu sunt cele adecvate, se produc acțiuni care le transformă în substanțe ce neutralizează acest acid, fenomen care are două efecte nedorite: pe de o parte, este afectată capacitatea de a digera proteinele ce sunt esențiale celulelor imunitare și, pe de altă parte, se permite agenților patogeni să treacă în intestinul subțire de unde ajung în sânge. Mai mult, intestinul subțire are un mu-

cus care acționează ca o "barieră" naturală și este secretat de o serie de celule ale tractului digestiv. Când această protecție este afectată, aceasta se răsfrânge și asupra sistemului imunitar care este supus unui risc crescut. Tocmai de aceea, alimentația bogată în legume și fructe crude, fermentate sau încolțite este esențială. Mai mult, atunci când este consumată mâncare procesată, sau în cazul deficitului de enzime din motive genetice, ca efect al stresului, toxinelor sau obiceiurilor nesănătoase, se poate apela la suplimente ce se găsesc, de cele mai multe ori, sub formă de capsule și pot fi realizate din plante, bacterii, fungi sau surse animale.

Cancerul și enzimele

Fraind și Caminer aveau să observe, încă în anul 1925, faptul că enzimele proteolitice aveau o concentrație mai scăzută în serul bolnavilor cu cancer, comparativ cu persoanele sănătoase.

Dar valoarea terapeutică a tratamentului cu enzime urma să fie descoperită la mijlocul secolului XX de către profesorul Max Wolf, în SUA. Cu ajutorul unei combinații de enzime-proteaze de origine vegetală și animală care influențează diverse verigi ale proce-



Imagine a interiorului unui carcinom cu celule scuamoase

sului patologic, inflamația, reacțiile imune, proprietățile reologice ale sângelui, sistemul de hemostază și antioxidant el a elaborat o metodă de tratare a diverselor afecțiuni. Conceptul de ETS apare în anul 1954 și este legat de numele M. Wolf și K. Ransberger. Câțiva ani mai târziu, în Germania, profesorul Karl Raisergher a fost cel care a inițiat producția pe cale industrială a preparatelor ETS. Reprezentant clasic este produsul WOBENZYM - de la numele prof. Wolf și a asistentei acestuia - Benitez.

Dintr-o serie de motive prezentate în cele ce urmează, enzimoterapia sistemică a reprezentat o promisiune importantă în cadrul protocoalelor de tratament al cancerului, chiar de la începutul sec. XX. Printre cele mai importante argumente se află acela că reprezintă un mecanism de tip "cheie – broască" și are afinitate pentru citokinele proinflamatorii, cum ar fi factorul de necroză tumorală (TNF) și proteina C reactivă (CRP). De asemenea, ea reduce factorul de creștere transformant beta (Tumor Growth Factor-Beta) la nivelul ARN-ului și nivelul sintezei proteinelor.

Pentru a vedea cum acționează la nivel celular, trebuie amintit că în jurul celulelor canceroase există un strat gros exterior de fibrină

Dermatita cauzată de terapia prin radiații



care este proiectat pentru a preveni identificarea și distrugerea acestora de către sistemul imunitar. Din această cauză, pentru ca chimioterapia să aibă efect, ar trebui folosite doze mult prea mari care s-ar putea dovedi extrem de toxice pentru organism. În această situație, folosirea enzimoterapiei sistemice s-a dovedit utilă în distrugerea zidului exterior de fibrină al celulei canceroase, ceea ce face mai ușoară penetrarea ei și atacarea prin chimioterapie.

În plus, terapia cu enzime permite folosirea unor doze mai mici în cadrul procedurilor chimioterapeutice, iar efectele secundare ale acestora sunt și ele mai reduse. Mai exact, pacienții aflați sub tratament chimioterapeutic se plâng și de o serie de efecte secundare cum ar fi greață, vărsături, diaree, dureri sau oboseală. În astfel de cazuri, cercetările au arătat că terapia enzimatică poate contribui la diminuarea acestor simptome negative prin reducerea efectelor citotoxice ale chimioterapiei asupra organismului.

Pe de altă parte, radioterapia afectează organele asupra cărora acționează putând crea, printre altele, un țesut cicatrizat rigid care poate limita capacitatea respectivului organ de a funcționa.

În astfel de situații, enzimoterapia sistemică poate contribui la prevenirea acestor țesuturi cicatrizate și poate descompune fibroza apărută, astfel contribuind la îmbunătățirea funcției organului respectiv.

De asemenea, pacienții raportează o recuperare mai rapidă în cazul folosirii enzimelor sistemice înainte și după procedurile chirurgicale.

Pe lângă aceste acțiuni complementare intervențiilor terapeutice, enzimele au și un efect de reducere a inflamațiilor și de stimulare a citokinelor specifice și de îmbunătățire a acțiunii macrofagelor și celulelor ucigașe. Mai exact, ele par să stimuleze activitatea macrofagelor și celulelor ucigașe naturale care sunt celule imunologice specifice ce trec prin organismul uman și "vânează" celulele anormale și virusurile care pot genera cancer. Cu cât este mai eficientă

această parte a sistemului imunitar, cu atât există mai puține șanse de apariție și dezvoltare a cancerului sau de metastază.

În concluzie, cercetările par să fie unanime în a demonstra că enzimoterapia sistemică susține activitatea diferitelor complexe imune și nu are reacții adverse majore.

Articol realizat de Mirela Mustăță, Redactor E-Asistent, Specialist în comunicare și relații publice, PhD.

Surse de documentare:

<http://drjockers.com/enzyme-therapy-cancer/>

http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/enzymes_alter_ego_helps_activate_the_immune_system

<http://www.globalhealingcenter.com/natural-health/12-ways-support-immune-system-naturally/>

<https://www.farmacziata.ro/medicina-de-familie/item/23574-enzimele-si-sistemul-imunitar>

<http://blog.naturalhealthyconcepts.com/2013/09/16/how-proteolytic-enzymes-work/>

<http://cure-de-slabire.info/diete/enzimele-si-imunitatea/>

<http://www.enzimoterapia.ro/>

<http://breast-cancer.ca/rdioderms/>

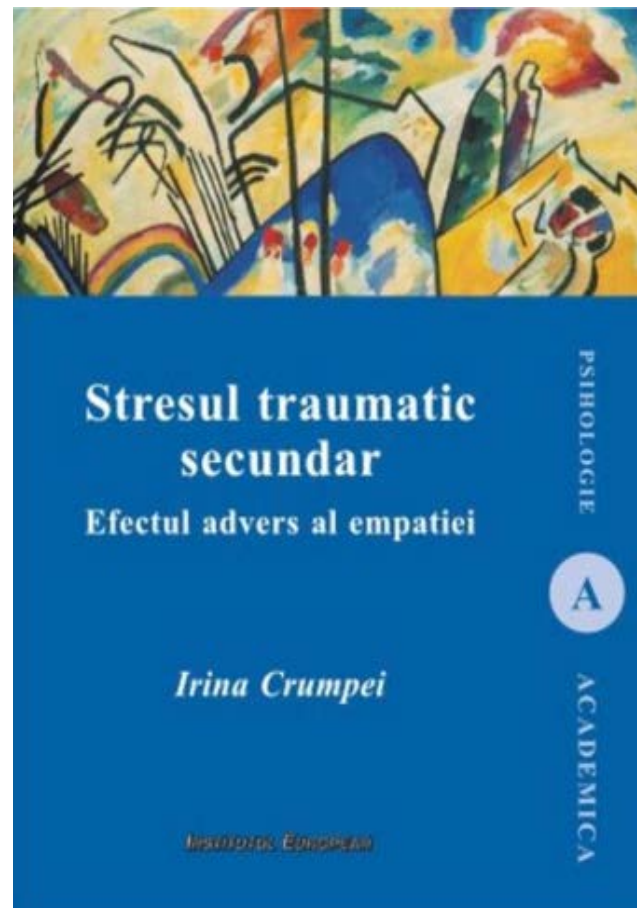
Stresul traumatic secundar – Efectul advers al empatiei

Autor: Irina Crumpei,
Editura Institutul European, 2014

Lucrarea se adresează, în primul rând, categoriilor profesionale cadre medicale, pompieri, polițiști - care prezintă un risc crescut de a dezvolta stres traumatic secundar din cauza contactului frecvent cu victime ale evenimentelor traumatiche.

Calitatea asistenței acordate victimelor depinde de starea de echilibru psihic a “salvatorilor”. De aceea, autoarea prezintă în detaliu atât aspectele esențiale ale acestei tulburări a stresului traumatic secundar, cât și soluții practice pentru atingerea acestui echilibru.

Un capitol special este dedicat stresului traumatic la cadrele medicale, celelalte prezentând, printre altele, concepte conexe acestei tulburări, implicațiile ei practice, precum și paradoxul relației medic-cadru medical.



Hipotiroidismul și tiroidita Hashimoto – O abordare practică și științifică nouă a tratamentului

Autor: Sarfraz Zaidi,
Editura Benefica, 2015



Autorul, endocrinolog de top din SUA specializat în glanda tiroidă, diabet și gestionarea stresului, ne prezintă nu numai cele mai noi informații științifice din domeniu, dar și numeroase studii de caz din bogata sa experiență clinică, totul într-un limbaj pe înțelesul tuturor, cadre medicale și pacienți, deopotrivă.

Dintre temele incitante abordate în această lucrare enumerăm: greșeli frecvente în diagnosticarea hipotiroidismului sau capcanele testelor uzuale de depistare a afecțiunii.

Lucrarea aduce și sfaturi practice în privința dietei, medicației și gestionării stresului, care ne pot ajuta să revenim la o stare de echilibru atât de necesară în asemenea situații.

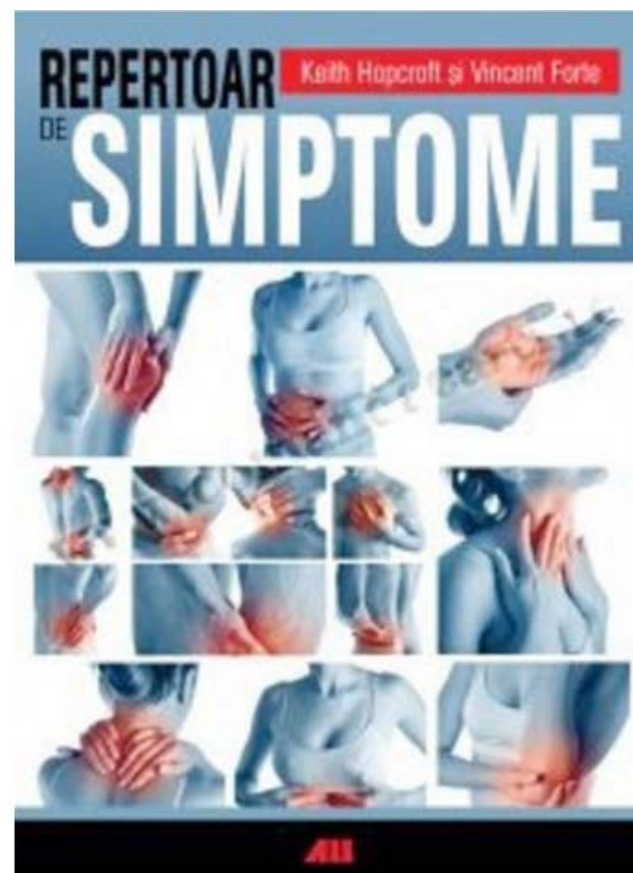
Repertoar de simptome

Autori: Keith Hopcroft și Vincent Forte,
Editura ALL, 2015

Volumul, scris de doi medici generaliști, prezintă cuprinzător, cu manifestări clinice, diagnosticuri posibile și investigații recomandate pentru confirmarea acestora, peste 100 de simptome frecvent întâlnite în practica medicală de zi cu zi.

Ca urmare, lucrarea are o deosebită utilitate atât pentru medicii de familie („este singura carte pe care aș vrea să o am în cabinetul de consultație,” spune unul dintre aceștia), cât și pentru asistenții medicali și studenții la medicină.

Cei doi autori își condimentează “prezentările” cu anecdote și sfaturi practice din experiența personală, ceea ce face ca lectura să fie și o experiență foarte agreabilă, nu numai extrem de utilă.



eAsistent.ro

Revista oficială a Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România - filiala Municipiului București

Doina Carmen Mazilu – coordonator

Mirela Mustață – redactor executiv

Ana-Maria Roșu – secretarul redacției

Cristian Oancea – designer editorial

Ne puteți scrie la email:

secretariat@oammrbuc.ro

sau contacta direct la sediul OAMGMAMR
filiala Municipiului București din strada Avrig
nr. 12, sector 2, București.