

# *eAsistent.ro*

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

## MAI 2026

# Happy International Nurses Day



# 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**

Editorial de mai 4

**EDUCAȚIE MEDICALĂ**

O discuție despre inteligența artificială și folosirea ei în medicină – episodul 3 7

**EVENIMENT**

Ziua Mondială a Astmului: despre impact și nevoia unei acces echitabil la tratament 15

Ziua Mondială a Hipertensiunii 18

**INTERVIU**

Ce înseamnă să fii asistent medical în zilele noastre 24

**ISTORIE**

Istoria medicinei generale 33

**LUMEA MEDICALĂ**

Cercetătorii descoperă un nou tip de celule care apar doar în timpul sarcinii 39

**CĂRȚI MEDICALE**

Nursing Wisely: How to Build a Nursing Career that is Worthwhile, Interesting, Sustainable, Empowered, and Limitless by Putting Yourself First 45

BREAKING BURNOUT. Keep Calm and Nurse On: 52 Strategies for Burnout Survival 47

Exigență și excelență în astm 49

**ECHIPA EDITORIALĂ** 51

*Sursă imagine copertă:*

<https://www.clinicaladvisor.com/news/nam-report-describes-future-nursing/>



## Editorial de mai

**P**entru că ne aflăm în perioada în care organizăm cea de-a XVII-a ediție a Conferinței Filialei București a Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România, le doresc tuturor participanților și invitaților să folosească la maximum acest prilej pentru a consolida comunitatea noastră profesională, dar și pentru a extinde colaborarea cu alți parteneri care ne sunt alături în munca noastră.

Îmi doresc ca acesta să fie un adevărat moment de dialog interdisciplinar, care să faciliteze un schimb de experiență benefic între experții naționali și cei internaționali prezenți.

Derulată în luna în care, în mod tradițional, celebrăm Ziua Internațională a Moaşelor (5 mai) și Ziua Internațională a Asistenților Medicali (12 mai), evenimentul reunește peste 650 de invitați și participanți din România și din străinătate.

Ediția de anul acesta se concentrează atât pe prezent și pe progresele pe care le-am înregistrat în diversele arii de specialitate în care asistenții medicali și moaşele activează, cât și pe viitorul pe care îl proiectăm prin activitatea de cercetare în care ne implicăm și prin anticiparea beneficiilor și provocărilor aduse de noile tehnologii și de dezvoltarea inteligenței artificiale.

Atunci când vorbim despre inteligența artificială și despre cum ne va influența munca, este important să înțelegem că aceasta nu va putea înlocui sau replica o serie de competențe profund umane, care definesc 5 abilități esențiale pentru orice persoană angajată, cu atât mai mult pentru un asistent medical sau o moașă.

Astfel, opiniile neurocercetătorilor și ale psihologilor organizaționali, care vorbesc despre competențele fundamentale pentru dezvoltarea profesională în epoca inteligenței artificiale, indică 5 abilități umane de neînlocuit.

Prima dintre ele este **curiozitatea**, un motor al adaptării și al învățării continue.

Apoi vorbim despre **curajul** de a acționa în condiții de incertitudine. Chiar dacă inteligența artificială poate calcula riscuri, doar oamenii pot decide ce risc poate fi asumat.

Pe locul al treilea se află **creativitatea**, o abilitate esențială pentru a genera soluții cu adevărat inovatoare. Chiar dacă inteligența artificială poate recombina informații deja existente, doar omul este capabil să imagineze soluții pe care tehnologia nu le poate anticipa.

A patra abilitate este **compasiunea**, care are un rol central în profesiile medicale. Empatia este cea care transformă și influențează drumul performanței profesionale către excelență.

A cincea, care completează lista abilităților umane de neînlocuit, este **comunicarea**. Ea este esențială pentru transformarea ideilor și acțiunilor în rezultate concrete.

Practic, la ce ne putem aștepta este că, pe măsură ce inteligența artificială va prelua sarcinile repetitive și operaționale, competențele greu de automatizat, precum dezvoltarea curiozității și a gândirii critice, creativitatea, compasiunea și comunicarea, vor deveni elemente esențiale pentru evoluția profesională într-o lume dominată din ce în ce mai mult de tehnologie.

Iar asistenții medicali și moașele din România au un rol esențial și în această etapă a evoluției. Lucrările conferinței demonstrează că, de la prevenție și educație pentru sănătate până la îngrijiri specializate și suport emoțional, activitatea noastră rămâne un pilon fundamental al sistemului medical în care tehnologia poate fi doar un facilitator.

În plus de aceste gânduri despre importanța tematicilor abordate în cadrul celei mai recente ediții a conferinței filialei, ca de obicei, vă încurajez să citiți articolele lunii mai din revistă și vă doresc să vă păstrați determinarea și să vă găsiți împlinirea în munca esențială pentru societate pe care o depuneți.

**Doina Carmen Mazilu, Președinte OAMGMAMR – filiala București**

# 0 discuție despre inteligența artificială și folosirea ei în medicină – episodul 3

*Timp aproximativ de lectură: 9 minute*



Inteligența artificială (IA) este un domeniu informatic în expansiune, cu potențialul de a transforma fundamental relația cu pacienții, practica medicală și furnizarea serviciilor medicale (și nu numai).

Dacă în edițiile precedente am vorbit despre modul în care influențează interacțiunea medic-pacient sau strategiile naționale privind dezvoltarea sistemelor de sănătate, de această dată vom vorbi despre diverse domenii și aplicații practice în care inteligența artificială este deja folosită sau poate fi folosită în domeniul sănătății.

Astfel, putem vorbi despre îngrijire extinsă, asistenți virtuali, îngrijire inteligentă, diagnostic de precizie, terapie de precizie și multe altele.

Să vedem ce poate aduce fiecare dintre ele.

## Îngrijire extinsă

Inteligența artificială ar putea reduce semnificativ ineficiența din domeniul sănătății, ar putea îmbunătăți fluxul și experiența pacienților, precum și pe cea a personalului medical, și ar putea sprijini siguranța



*Credit Tom Gauld/ Sursa Foto www.nytimes.com*

pacienților pe parcursul întregului proces de îngrijire. De exemplu, IA ar putea fi utilizată pentru monitorizarea de la distanță a pacienților (de exemplu, telemedicina inteligentă prin dispozitive portabile/senzori) pentru a identifica și a oferi îngrijire în timp util pacienților expuși la risc de agravare a stării de sănătate.

Pe termen lung, ne putem aștepta ca clinicile medicale, spitalele, serviciile de asistență socială, pacienții și personalul medical să fie toate conectate la o singură infrastructură digitală interoperabilă, utilizând senzori pasivi în combinație cu inteligența ambientală.

### **Asistenți virtuali și chatboți cu inteligență artificială**

Chatboți cu inteligență artificială (cum ar fi cei folosiți de Babylon ([www.babylonhealth.com](http://www.babylonhealth.com)) sau Ada (<https://ada.com>)) sunt utilizați de

pacienți pentru a identifica simptomele și a recomanda măsuri de urmat în cadrul serviciilor comunitare și al asistenței medicale primare.

Chatbot-urile bazate pe inteligență artificială pot fi integrate cu dispozitive portabile, precum ceasurile inteligente, pentru a oferi informații utile atât pacienților, cât și îngrijitorilor, în vederea îmbunătățirii comportamentului, a somnului și a stării generale de bine.

## Îngrijire ambientală și inteligentă

Este realizată prin apariția sistemelor de detectare ambientală care nu necesită dispozitive periferice.

- Emerald ([www.emeraldinno.com](http://www.emeraldinno.com)): o platformă wireless, fără contact, bazată pe senzori și învățare automată, destinată monitorizării de la distanță a somnului, respirației și comportamentului, fondată de cadre didactice și cercetători ai Institutului de Tehnologie din Massachusetts.
- Google Nest: monitorizează somnul (inclusiv tulburările de somn, cum ar fi tusea) folosind senzori de mișcare și de sunet.
- Automatizare și inteligență clinică ambientală: sistemele de IA care utilizează tehnologia de procesare a limbajului natural (NLP) au potențialul de a automatiza sarcini administrative, cum ar fi documentarea vizitelor pacienților în dosarele medicale electronice, optimizarea fluxului de lucru clinic și de a permite medicilor să se concentreze mai mult pe îngrijirea pacienților (de exemplu, Nuance Dragon Ambient eXperience ([www.nuance.com/healthcare/ambient-clinical-intelligence.html](http://www.nuance.com/healthcare/ambient-clinical-intelligence.html))).

## Diagnosticarea imagistică

Clasificarea automată a imaginilor medicale este principala aplicație a IA în prezent. O revizuire recentă a dispozitivelor medicale bazate pe Artificial Intelligence / Machine Learning (AI/ML) – Inteligență Artificială / Învățare Automată, aprobate în SUA și Europa în perioada

2015-2020, a constatat că mai mult de jumătate [129 (58%) dispozitive în SUA și 126 (53%) dispozitive în Europa] au fost aprobate sau au primit marcajul CE pentru uz radiologic. Studiile au demonstrat capacitatea IA de a atinge sau de a depăși performanțele experților umani în diagnostice bazate pe imagini din mai multe specialități medicale, inclusiv radiologie, dermatologie, patologie și cardiologie.

Un exemplu este screeningul pentru retinopatie diabetică. Cheia reducerii, la nivel mondial, a pierderii vederii cauzate de diabet, care poate fi prevenită, este screeningul persoanelor pentru detectarea și tratarea promptă a retinopatiei diabetice. Cu toate acestea, depistarea este costisitoare, având în vedere numărul substanțial de pacienți cu diabet și forța de muncă limitată pentru îngrijirea ochilor la nivel global. Studiile de cercetare privind algoritmi IA automatizați pentru retinopatia diabetică din SUA, Singapore, Thailanda și India au demonstrat performanțe robuste de diagnosticare și rentabilitate.

### **Îmbunătățirea preciziei și reducerea timpilor de așteptare pentru planificarea radioterapiei**

O aplicație importantă a IA este asistarea clinicienilor în pregătirea imaginilor și în sarcinile de planificare a tratamentului cancerului prin radioterapie. În prezent, segmentarea imaginilor este o sarcină laborioasă și consumatoare de timp, efectuată manual de un oncolog care utilizează un software special conceput pentru a trasa contururi în jurul regiunilor de interes.

Tehnologia open-source InnerEye, bazată pe inteligență artificială, poate reduce acest timp de pregătire pentru cancerul de cap și gât și pentru cancerul de prostată cu până la 90 %, ceea ce înseamnă că timpii de așteptare pentru începerea tratamentului prin radioterapie, care poate salva vieți, pot fi reduși dramatic. Aplicațiile potențiale ale setului de instrumente de învățare profundă InnerEye includ radiologia cantitativă pentru monitorizarea progresiei tumorale, precum și planificarea intervențiilor chirurgicale și a radioterapiei.

## Terapeutică de precizie

Pentru a face progrese în direcția terapiei de precizie, trebuie să ne îmbunătățim considerabil înțelegerea bolii. Cercetătorii din întreaga lume explorează bazele celulare și moleculare ale bolilor, colectând o serie de seturi de date multimodale care pot conduce la biomarkeri digitali și biologici pentru diagnostic, evaluarea gravității și prognoza. Două aplicații viitoare importante ale IA includ imunomica/biologia sintetică și descoperirea de medicamente.

**Imunomică și biologie sintetică:** Prin aplicarea instrumentelor de inteligență artificială pe seturi de date multimodale în viitor, am putea fi capabili să înțelegem mai bine baza celulară a bolii și să grupăm bolile și populațiile de pacienți, pentru a oferi strategii preventive mai bine direcționate, de exemplu, folosind imunomica pentru a diagnostica și a prezice mai bine opțiunile de îngrijire și tratament. Acest lucru va fi revoluționar pentru mai multe standarde de îngrijire, cu un impact deosebit în domeniul cancerului, al bolilor neurologice și al bolilor rare, personalizând experiența de îngrijire pentru fiecare individ.

**Descoperirea de medicamente:** IA va conduce la o îmbunătățire semnificativă a proiectării studiilor clinice și a optimizării proceselor de fabricație a medicamentelor și, în general, orice proces combinat de optimizare în domeniul asistenței medicale ar putea fi înlocuit de IA.

## Noi terapii curative

În ultimul deceniu, biologia sintetică a produs evoluții precum editarea genelor și unele terapii personalizate împotriva cancerului. Cu toate acestea, ciclul de viață pentru dezvoltarea unor astfel de terapii avansate este încă extrem de ineficient și costisitor.

În viitor, cu un acces mai bun la date (genomice, proteomice, glicomice, metabolomice și bioinformatic), IA ne va permite să gestionăm complexitatea mult mai sistematic și, la rândul său, ne va ajuta să transformăm modul în care înțelegem, descoperim și influențăm

biologia. Acest lucru va îmbunătăți eficiența procesului de descoperire a medicamentelor, contribuind la o mai bună predicție timpurie a agenților care au mai multe șanse de a fi eficienți și, de asemenea, la o mai bună anticipare a efectelor adverse ale medicamentelor, care au împiedicat adesea dezvoltarea ulterioară a unor medicamente altfel eficiente într-un stadiu târziu costisitor al procesului de dezvoltare. Acest lucru, la rândul său, va democratiza accesul la noi terapii avansate la un cost mai scăzut.

### **Profioniști din domeniul sănătății împuterniciți de IA**

Pe termen mai lung, profesioniștii din domeniul sănătății vor valorifica inteligența artificială pentru a spori asistența pe care o oferă, permițându-le să ofere o asistență mai sigură, mai standardizată și mai eficientă de exemplu, medicii ar putea utiliza o "consultație digitală cu inteligență artificială" pentru a examina modele de "geamă digitală" ale pacienților lor (o versiune cu adevărat "digitală și biomedicală" a unui pacient), permițându-le să "testeze" eficiența, siguranța și experiența unei intervenții (cum ar fi un medicament împotriva cancerului) în mediul digital înainte de a oferi intervenția pacientului în lumea reală.

Dincolo de aceste direcții pline de promisiuni, există provocări semnificative legate de adoptarea și implementarea pe scară largă a IA în sistemele de sănătate. Aceste provocări includ, fără a se limita la acestea, calitatea și accesul la date, infrastructura tehnică, capacitatea organizațională și practicile etice și responsabile, precum și aspectele legate de siguranță și de reglementare.

### **Așadar, care ar fi concluziile preliminare?**

Progresele în domeniul IA au potențialul de a transforma multe aspecte ale asistenței medicale, permițând un viitor mai personalizat, mai precis, mai predictiv și mai portabil. Nu este clar dacă vom asista la o adoptare treptată a noilor tehnologii sau la o adoptare radicală a acestor inovații tehnologice, însă impactul acestor tehnologii și

renașterea digitală pe care o aduc necesită ca sistemele de sănătate să analizeze modul în care se vor adapta cel mai bine la peisajul în schimbare.

Pentru National Health Service (Serviciul Național de Sănătate) din Regatul Unit, de exemplu, aplicarea unor astfel de tehnologii are cu adevărat potențialul de a elibera din nou timp pentru îngrijirile profesioniștilor din domeniul sănătății, permițându-le să se concentreze asupra a ceea ce contează pentru pacienții lor. La nivel global, IA ar putea deveni un instrument-cheie pentru îmbunătățirea echității în domeniul sănătății.

Așa cum ultimii 10 ani au fost consacrați mai ales digitalizării dosarelor medicale în scopul eficientizării (și, în unele sisteme de sănătate, al facturării/rambursării), următorii 10 ani se vor referi la cunoștințele și valoarea pe care societatea le poate obține din aceste resurse digitale și la modul în care acestea pot fi transpuse în obținerea unor rezultate clinice mai bune, cu ajutorul IA, precum și la crearea ulterioară de noi resurse și instrumente de date.

Articolele de specialitate spun că ne aflăm într-un punct de cotitură în ceea ce privește convergența dintre practica medicală și aplicarea tehnologiei. Deși există oportunități multiple, există provocări formidabile care trebuie depășite în ceea ce privește lumea reală și amploarea punerii în aplicare a acestor inovații.

Un element-cheie pentru realizarea acestei viziuni va fi extinderea cercetării translaționale în domeniul aplicațiilor inteligenței artificiale în sănătate.

Pe lângă aceasta, avem nevoie de investiții în perfecționarea forței de muncă din domeniul asistenței medicale și a viitorilor lideri care să fie abilitați digital și care să înțeleagă și să îmbrățișeze potențialul unui sistem de asistență medicală amplificat de IA, mai degrabă decât să fie intimidați de acesta.

*Mirela Mustață, redactor executiv*

*Surse de documentare:*

1. <https://www.nytimes.com/2026/02/17/opinion/doctors-patients-ai.html> (inclusiv sursa foto)
2. <https://www.marketresearchfuture.com/reports/healthcare-artificial-intelligence-market-5681>
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8285156/>

**Access to  
anti-inflammatory  
inhalers for everyone  
with asthma –  
still an urgent need**



## **Ziua Mondială a Astmului: despre impact și nevoia unei acces echitabil la tratament**

*Timp aproximativ de lectură: 9 minute*

**Z** ziua Mondială a Astmului este o inițiativă anuală coordonată de Global Initiative for Asthma (GINA). Marcată în prima zi de marți a lunii mai, ea urmărește creșterea gradului de conștientizare asupra astmului bronșic, precum și promovarea unor strategii eficiente de management al acestei patologii.

Tema anului 2026 este centrată pe accesul universal la terapiile inha-

latorii antiinflamatorii (toți pacienții cu astm, inclusiv copiii, să aibă acces la inhalatoare cu corticosteroizi pentru a reduce riscul de atacuri) și subliniază disparitățile existente în furnizarea serviciilor medicale și în accesul la tratament.

Conștientizarea despre boală și noutățile din domeniu face acest moment unul de interes pentru pacienți sau pentru cei interesați de domeniul sănătății. Ce ați putea să le spuneți?

### **Ce este astmul bronșic, ce caracteristici clinice are și cum arată povara bolii?**

Afecțiune cronică inflamatorie a căilor respiratorii, astmul bronșic este caracterizat prin hiperreactivitate bronșică și obstrucție variabilă a fluxului aerian, reversibilă spontan sau sub tratament. Manifestările clinice includ dispnee, wheezing, tuse recurentă și senzație de constricție toracică, cu variabilitate în intensitate și frecvență.

Boala reprezintă una dintre cele mai frecvente afecțiuni cronice în rândul populației pediatrice. În plus, are un impact semnificativ asupra calității vieții și asupra sistemelor de sănătate. Conform datelor furnizate de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), astmul afectează aproximativ 250–260 de milioane de persoane la nivel global și este responsabil pentru circa 450 000 de decese anual. Iar majoritatea dintre ele sunt prevenibile prin intervenții terapeutice adecvate. În România, prevalența astmului este estimată la aproximativ 4–6% din populația generală, cu o incidență mai mare în rândul copiilor de vârstă școlară. Factorii de risc includ expunerea la alergeni, poluarea atmosferică și fumatul, care contribuie la exacerbaria simptomatologiei și la creșterea numărului de spitalizări.

### **Care sunt factorii care declanșează boala, ce o poate preveni și cum poate fi gestionată boala pentru a asigura o calitate a vieții cât mai bună?**

Simptomele pot fi declanșate de alergeni inhalatori (polen, acarieni, praf),

poluanți atmosferici, fumatul activ și pasiv, precum și de infecțiile respiratorii.

Direct legate de factorii declanșatori, strategiile de prevenție vizează reducerea expunerii la acești factori, educația pacientului și monitorizarea constantă a bolii.

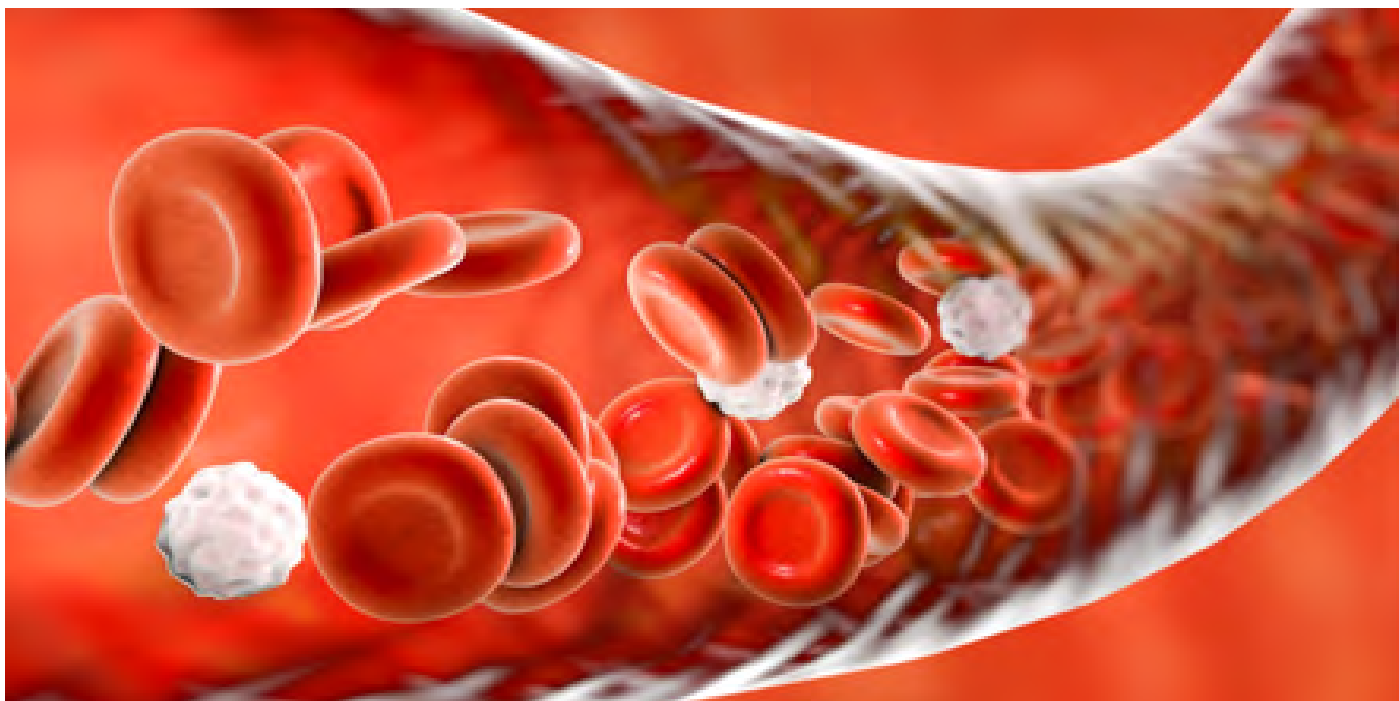
Managementul modern al astmului se bazează pe utilizarea terapiei inhalatorii, în special a corticosteroizilor inhalatori, care reduc inflamația căilor respiratorii și previn exacerbările. Gestionarea astmului nu vine cu o soluție universală. Soluția include nu doar medicație, ci și tratamentul factorilor de risc modificabili și al comorbidităților, strategii non-farmacologice, educație și formare profesională, în special în ceea ce privește tehnica inhalatoarelor și aderența la tratament. Practic, pentru a gestiona boala, educația terapeutică, aderența la tratament și monitorizarea periodică sunt esențiale pentru prevenirea exacerbărilor și pentru îmbunătățirea calității vieții pacienților.

Deși astmul nu poate fi vindecat, controlul adecvat al bolii le permite pacienților să își desfășoare activitățile cotidiene.

Tocmai accesul limitat la aceste terapii inhalatorii în anumite regiuni constituie un factor determinant al morbidității și mortalității asociate bolii. În acest context, inițiativele internaționale subliniază necesitatea implementării unor politici de sănătate care să asigure disponibilitatea și accesibilitatea tratamentului pentru toți pacienții.

**În concluzie**, Ziua Mondială a Astmului constituie un prilej important pentru consolidarea eforturilor globale în vederea reducerii poverii acestei boli cronice. Promovarea accesului echitabil la tratament, alături de educația continuă a pacienților și a profesioniștilor din domeniul sănătății, reprezintă elemente fundamentale pentru îmbunătățirea rezultatelor clinice și pentru reducerea mortalității asociate astmului.

Sursa foto: <https://ginasthma.org/world-asthma-day-2026/>



## Ziua Mondială a Hipertensiunii

**Z**iua Mondială a Hipertensiunii, marcată anual pe 17 mai, își propune să sporească conștientizarea asupra riscurilor asociate cu tensiunea arterială ridicată, care afectează aproximativ 1,5 miliarde de oameni la nivel global.

În 2026, campania continuă să pună accent pe screening-ul valorilor tensionale, prevenirea accidentelor vasculare cerebrale și promovarea unui stil de viață sănătos. Iar acțiunile care se vor desfășura sub egi-

da acestei zile păstrează tema din 2025: „Controlling Hypertension Together!”. Ele își propun să educe publicul cu privire la pericolele hipertensiunii necontrolate, inclusiv riscul de boli renale și cardiovasculare, precum și la metodele de control al acesteia.

Referitor la hipertensiune, un recent articol publicat în *Circulation Research* vorbește despre posibilitatea ca oamenii de știință să fi descoperit o nouă cauză a hipertensiunii și o metodă de a o trata.

Acest nou studiu a găsit dovezi că o anumită regiune a creierului ar putea contribui la unele cazuri de hipertensiune arterială. În plus, ar putea exista și o modalitate de a o inversa.

Conform studiului, realizat de o echipă de la Universitatea São Paulo din Brazilia și de la Universitatea Auckland din Noua Zeelandă, regiunea laterală parafacială (pFL) a creierului poate declanșa modificări biologice care cresc tensiunea arterială.

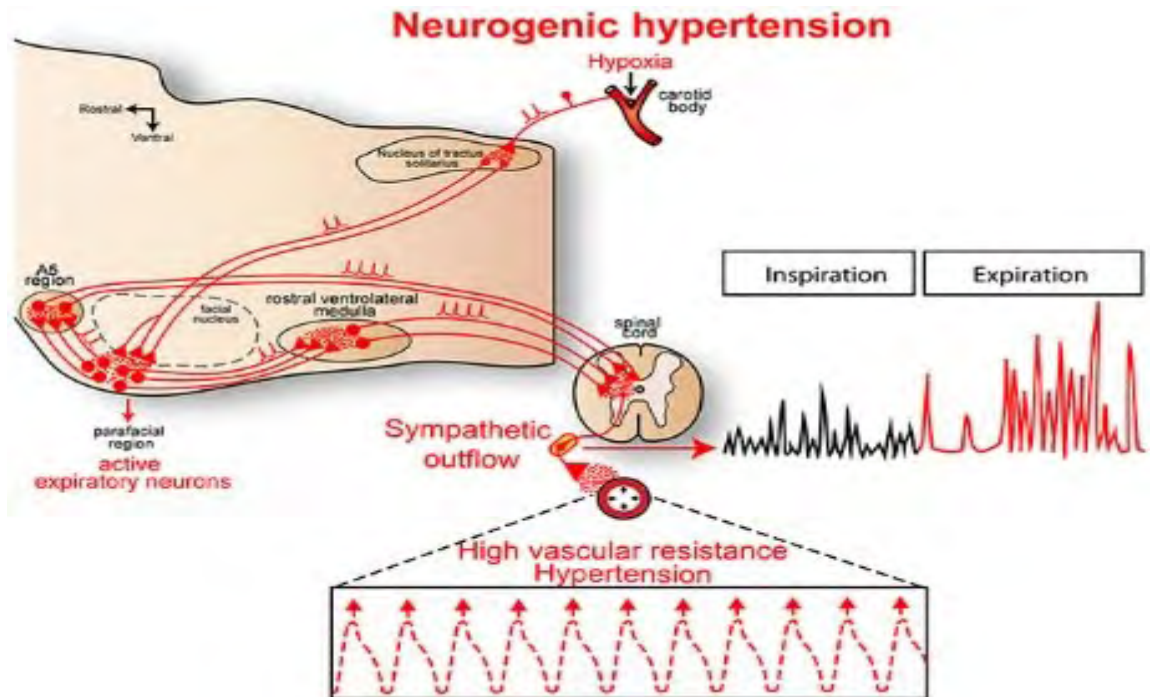
Regiunea laterală parafacială este legată de controlul respirației - în special de acele expirații puternice și deliberate care au loc în timpul exercițiilor fizice sau atunci când tușim sau *râdem*.

În cadrul testelor efectuate pe șobolani, cercetătorii au descoperit că aceasta poate face și altceva: poate strânge vasele de sânge.

Această combinație de control al respirației și de semnalizare a vaselor de sânge ar putea fi cauza hipertensiunii în unele cazuri, spun cercetătorii. Aceasta ar putea explica de ce atât de multe persoane (aproximativ 40 %, conform unei estimări) continuă să aibă o tensiune arterială necontrolată, în ciuda faptului că iau medicamente antihipertensive.

Studiul sugerează că neuronii pFL pot lega modificările ritmurilor respiratorii - care nu ar fi neapărat vizibile - de creșterea activității sistemului nervos simpatic (răspunsul nostru de tip "luptă sau fugi"), care ajută la controlul tensiunii arteriale, potrivit-se cu cercetările anterioare care au legat hipertensiunea de creier și de sistemul nervos.

"Având în vedere că aproximativ 50 la sută dintre pacienții cu hiper-



*tensiune arterială au o componentă neurogenă, provocarea este de a înțelege mecanismele care generează excitarea simpatică în hipertensiune", scriu cercetătorii în lucrarea lor. "O astfel de revelație ar oferi o orientare clinică foarte necesară pentru noi strategii terapeutice".*

Cercetătorii au legat activitatea neuronilor de vârfurile tensiunii arteriale. (Magalhães et al., Circ. Res., 2026)

În experimentele lor pe șobolani, cercetătorii au utilizat tehnici de inginerie genetică pentru a activa sau dezactiva neuronii pFL, apoi au observat efectele. Au fost monitorizate activitatea nervoasă legată de respirație, activitatea nervoasă simpatică și tensiunea arterială.

Cercetătorii au activat neuronii pFL la unii șobolani și au constatat că acest lucru a declanșat alte circuite cerebrale care, în cele din urmă, au crescut tensiunea arterială a animalelor.

Ei au putut apoi să cartografieze în detaliu activitatea nervilor și a trunchiului cerebral, inclusiv a celorlalți neuroni cu care comunică regiunea pFL, și să o compare cu cea indicată de activitatea neuronală a șobolanilor de control fără hipertensiune.

La șobolanii hipertensivi, neuronii pFL nu ajutau doar la respirație, ci

acționau și pentru constrângerea vaselor de sânge. Descoperirea a dezvăluit, de asemenea, o nouă cale potențială de tratament.

*"Am descoperit că, în condiții de hipertensiune arterială, regiunea parafacială laterală este activată și că, atunci când echipa noastră a inactivat această regiune, tensiunea arterială a scăzut la niveluri normale",* afirmă fiziologul Julian Paton, de la Universitatea din Auckland.

Descoperirile explică, de asemenea, de ce persoanele care suferă de apnee în somn - probleme de respirație în timpul nopții - au și un risc mai mare de hipertensiune arterială. Este vorba din nou de legătura dintre respirație și fluxul sanguin: În timp ce neuronii pFL nu sunt implicați în respirația normală, ei se activează ca răspuns la un nivel ridicat de CO<sub>2</sub> sau la un nivel scăzut de oxigen, ceea ce se întâmplă în timpul apneei în somn.

Este important de spus că această cercetare a folosit doar modele animale și că este probabil, dar nu sigur, că aceleași circuite sunt implicate și la oameni.

Cu toate acestea, având în vedere că se consideră că aproximativ o treime din populația globului are probleme cu hipertensiunea arterială - și că mulți dintre aceștia nu au acces la medicamente care îi pot ajuta - nevoia de noi opțiuni de tratament este urgentă. Hipertensiunea arterială crește semnificativ riscul multor probleme cardiace și a fost asociată cu numeroase alte afecțiuni, cum ar fi demența.

Următoarea provocare este de a afla cum ar putea medicamentele să vizeze în special neuronii pFL, fără a interfera cu nimic altceva. Iar cercetătorii raportează că au făcut și unele progrese aici. Corpurile carotide sunt grupuri de celule care acționează ca niște senzori minusculi în gât și pot influența neuronii pFL din afara creierului. Cercetătorii cred că țintirea acestor senzori ar putea fi suficientă pentru a ține sub control regiunea pFL.

*"Scopul nostru este de a viza corpurile carotidiene. Vrem să folosim un medicament care să inactiveze activitatea corpului carotidian și să inactiveze de la distanță regiunea laterală parafacială în siguranță,*

*adică fără a fi nevoie să folosim un medicament care pătrunde în creier", spune Paton.*

Deși această strategie ar putea părea mai ușoară decât obținerea unui medicament care să penetreze creierul, ea va necesita totuși teste ample.

Revenind la tema Zilei Mondiale a Hipertensiunii, mesajul este acela de a promova cu convingere ideea că depistarea precoce, monitorizarea regulată și tratamentul susținut pot preveni majoritatea complicațiilor asociate hipertensiunii arteriale. Acest sfat poate salva vieți!

*Mirela Mustață, redactor executiv*

*Surse de documentare:*

1. Global Initiative for Asthma. (2023). Global strategy for asthma management and prevention. <https://ginasthma.org>
2. Reddel, H. K., Bacharier, L. B., Bateman, E. D., Brightling, C. E., Brusselle, G. G., Buhl, R., Cruz, A. A., Duijts, L., Drazen, J. M., FitzGerald, J. M., Inoue, H., Ko, F. W. S., Krishnan, J. A., Levy, M. L., Lin, J., Pedersen, S. E., Sheikh, A., Yorgancioglu, A. A., & Boulet, L. P. (2022). Global Initiative for Asthma strategy 2021: Executive summary and rationale for key changes. *European Respiratory Journal*, 59(1), 2102730. <https://doi.org/10.1183/13993003.02730-2021>
3. Zhou, W., & Tang, J. (2025). Prevalence and risk factors of childhood asthma: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pediatrics*, 25, 50. <https://doi.org/10.1186/s12887-025-05409-x>
4. Rayner, D. G., Jackson, D. J., & Johnston, S. L. (2025). Inhaled reliever therapies for asthma: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 333(2), 143–152. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.12345>
5. World Health Organization. (2024). Asthma. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>

6. Astmul, boala care ucide peste 1000 de oameni pe zi! În România, 1 din 20 de copii suferă de astm. Medicii cer tratament inhalator accesibil pentru toți (<https://www.coremediahub.ro/blog/astmul-boala-care-ucide-peste-1000-de-oameni-pe-zi-in-romania-1-din-20-de-copii-sufera-de-astm-medicii-cer-tratament-inhalator-accesibil-pentru-toti>)
7. <https://www.sciencealert.com/scientists-may-have-found-a-new-cause-of-high-blood-pressure-and-a-way-to-treat-it> (inclusiv sursa foto 1 și 2)
8. International Society of Hypertension - World Hypertension Day 2026 (<https://ish-world.com/world-hypertension-day-2026>)

# Happy International Nurses Day



## Ce înseamnă să fii asistent medical în zilele noastre

*Timp estimat de lectură: 8 minute*

**Z**ia Internațională a Asistenților Medicali este sărbătorită, în întreaga lume, în fiecare an, pe 12 mai, data de naștere a lui Florence Nightingale.

### **Dar ce înseamnă să devii asistent medical?**

A deveni asistent medical este, pentru cei mai mulți, un vis, o ambiție și o vocație. O carieră în asistență medicală necesită inițiativă și de-

dicare constantă, de la provocarea de a te pregăti și de a obține o diplomă în asistență medicală, până la îndeplinirea responsabilităților zilnice și la îngrijirea pacienților odată ce persoana devine asistent medical calificat.

Dincolo de aceste elemente care se aplică tuturor, asistenții medicali din toată lumea sunt, în general, de acord că această carieră necesită îndeplinirea multor roluri diferite, angajamentul față de o practică etică și asigurarea unei îngrijiri care să aducă beneficii pacienților, în primul rând.

Iar acolo unde asistenții medicali își pun în practică motivația de a îngriji în fiecare zi, în fiecare interacțiune cu pacienții, publicul apreciază modul în care aceștia contribuie la îngrijirea sănătății. Aceasta este, de exemplu, motivul pentru care asistenții medicali sunt considerați de populația din S.U.A. cea mai de încredere profesie din această țară de peste două decenii.

Apoi, în foarte multe țări asistenții medicali sunt văzuți ca principalii educatori ai pacienților. Ei sunt responsabili de asigurarea faptului că pacienții, precum și familiile și persoanele dragi ale acestora, înțeleg diagnosticul, cunosc potențialele beneficii și riscuri ale opțiunilor de tratament și pot lua o decizie în cunoștință de cauză. Prin educarea pacienților, asistenții medicali se străduiesc să îi încurajeze să devină participanți activi la propria îngrijire. Asistenții medicali îi ajută, de asemenea, pe îngrijitorii din familie să învețe cum să aibă grijă de persoanele dragi.

În plus, asistenții medicali sunt primul punct de contact al pacientului cu echipa de îngrijire, efectuând triajul și evaluările. Asistenții medicali administrează, de asemenea, tratamentele, monitorizând cu atenție starea pacientului și coordonând eforturile celorlalți membri ai echipei de îngrijire.

Dar, în primul rând, iar aceasta este o caracteristică importantă a nursingului modern, asistenții medicali lucrează cu o abordare practică și holistică, bazată pe dovezi. Acest lucru este esențial pentru succe-

sul tratamentului pacienților.

Nu în ultimul rând, asistenții medicali petrec mai mult timp cu pacienții decât alți membri ai echipei de îngrijire, astfel încât au adesea cea mai completă imagine a stării fiecărui pacient. Ei sunt și cei care pot lua mai bine în considerare nevoile și preferințele pacienților, ceea ce ajută la construirea unor legături personale și a unei relații bazate pe încredere.

### **Toate acestea fac din asistența medicală mai mult decât o profesie.**

În cele din urmă, profesia de asistent medical este mai mult decât o listă de responsabilități și sarcini zilnice.

Multe zile din viața unui asistent medical pot fi pline de provocări, iar interacțiunea cu pacienții poate fi uneori dificilă. În ciuda provocărilor, asistenții medicali au nevoie să găsească motivația de a oferi același standard ridicat de îngrijire tuturor, indiferent de mediul de proveniență sau de statutul social.

Indiferent dacă sunt cooperanți sau nu, fiecare persoană merită un tratament de calitate, plin de compasiune, atunci când este bolnavă.

Chiar și cei mai pregătiți dintre cei care învață pentru profesia de asistent medical se confruntă cu surprize odată ce își încep primele zile de lucru. Punerea teoriei în practică aduce revelații despre cum este, de fapt, asistența medicală zi de zi - provocările, recompensele și tot ce se află între ele.

Iată câteva lucruri pe care nimeni nu ți le spune despre profesie, dar sunt util de știut:

### **Vei deveni rapid un profesionist în comunicare.**

Asistenții medicali comunică foarte mult. Adesea, ei sunt primele persoane cu care pacienții au o conversație. Apoi, ei traduc și transmit medicilor cu care lucrează detalii importante.

Ei iau notițe și introduc informații medicale în sistemele de înregistrare. Lista continuă. Acest lucru implică un nivel ridicat de cunoștințe practice precum și o bună inteligență emoțională.

La început, asistenții medicali cu o fire mai tăcută pot avea dificultăți în a fi centrul de informații pe care se așteaptă să fie. Dar comunicarea devine, în cele din urmă, o a doua natură pentru asistenții medicali experimentați, o abilitate valoroasă care se aplică în aproape toate celelalte aspecte ale vieții. Vei învăța când să comunici cu răbdare și grijă și când să transmiți mesajul principal cât mai concis posibil. În orice caz, asistenții medicali cu experiență și recunoscuți pentru profesionalismul lor reușesc să aducă tact în fiecare tip de interacțiune.

### **Profesia de asistent medical este mai solicitantă fizic decât pare.**

Majoritatea elevilor și studenților la asistență medicală își dau seama că vor petrece mult timp din viața lor profesională în picioare. Și deși încălțăminte de sprijin este o componentă vitală a uniformei oricărei asistente medicale, mulți descoperă adesea că există și alte provocări de depășit.

De exemplu, multe medii spitalicești au un aer deosebit de uscat din cauza specificațiilor facilității, oferind asistenților medicali încă un motiv să mențină hidratarea în fruntea listei de priorități. Multe programe de lucru ale asistenților medicali afectează, de asemenea, ciclurile regulate de somn.

Arta de a trage un pui de somn în timpul prețioaselor pauze este una pe care majoritatea asistenților medicali o stăpânesc în primele luni de muncă. Grija față de sine este o necesitate, așa că să descoperi ce practici te mențin în formă maximă este esențial.

### **Asistenții medicali își pun adesea sufletul în munca lor.**

Asistenții medicali învață să se distanțeze de poveștile pacienților, astfel încât să se poată concentra pe sarcina de îndeplinit, în loc să se atașeze emoțional de pacienți, păstrând în același timp compasiunea

și empatia de care pacienții au nevoie pentru a se simți bine îngrijiți. Cu toate acestea, mai toți asistenții medicali se trezesc implicați emoțional în evoluția unui pacient. Este important să recunoști când se întâmplă acest lucru și să-ți amintești că este un fenomen obișnuit.

La urma urmei, cei atrași de asistența medicală tind să aibă, în primul rând, o inimă mare. O parte din a învăța cum să fii un asistent medical impecabil este să recunoști când te atașezi de pacienți și să discerni cum poți gestiona cu abilitate situația pentru binele tuturor.

### **Viața ta socială și cariera ta vor fi probabil strâns legate.**

Și asta nu este neapărat un lucru rău. Programul de lucru prelungit și situațiile adesea cu miză mare duc la un puternic sentiment de camaraderie în cadrul echipei. Așteaptă-te să-ți faci prieteni pe viață la locul de muncă și acceptă faptul că colegii tăi asistenți medicali se află într-o poziție unică de a-ți înțelege cu adevărat experiența, deoarece aceasta va fi foarte similară cu a lor.

### **Profesia de asistent medical este chiar mai satisfăcătoare decât pare.**

Fiecare asistent medical are propriile motive pentru a continua să se străduiască să atingă următorul obiectiv, dar un lucru pe care îl au toți în comun este faptul că se bucură de satisfacția pe care le-o oferă profesia lor. Nu toată lumea are ocazia să-și dedice timpul profesional pentru a ajuta oamenii într-un mod atât de direct precum o fac asistenții medicali.

Alegerea unei cariere în asistență medicală înseamnă, de asemenea, alegerea unei căi de învățare pe tot parcursul vieții. Fiecare zi este diferită, iar lucrurile rareori devin plictisitoare.

Multe persoane devin asistenți medicali deoarece este o profesie foarte căutată, pentru a descoperi mai târziu că și-au găsit adevărata pasiune și vocație.

## Iată și cele 10 lucruri pe care cei mai mulți asistenți medicali mărturisesc că ar fi vrut să le știe înainte de a se alătura profesiei.

A deveni asistent medical este o carieră plină de satisfacții, dar și de provocări. Este o vocație presărată cu momente de bucurie, frustrare și învățare continuă. Deși facultatea sau școlile de profil pot face tot posibilul să te pregătească, există multe lucruri pe care le poți învăța doar prin experiență. Așadar, iată ce spun cei experimentați.

### Asistența medicală este solicitantă din punct de vedere emoțional

*"Mă așteptam la solicitările fizice ale meseriei de asistent medical, dar aspectul emoțional m-a luat prin surprindere. Vei avea de-a face cu pierderi, familii îndoliate și pacienți care se confruntă cu cele mai grele momente din viața lor. Este esențial să-ți dezvolți reziliența emoțională. Cu toate acestea, este în regulă să te simți vulnerabil. A căuta sprijinul colegilor, prietenilor sau al unui terapeut nu este un semn de slăbiciune; este o parte necesară a îngrijirii de sine în această profesie."*

### Nu poți face totul de unul singur

*"În școală te concentrezi adesea pe performanța individuală. Dar asistența medicală din viața reală este o muncă de echipă. Te bazezi foarte mult pe colegii tăi, de la medici la personalul de sprijin. Este esențial să înveți să delegi și să comunici eficient. Nu ezita să ceri ajutor când ai nevoie – este mai bine pentru pacient și pentru tine."*

### Gestionarea timpului îți va determina succesul sau eșecul turei

*"Una dintre cele mai mari provocări cu care se confruntă asistenții medicali este gestionarea eficientă a timpului. S-ar putea să ai 10 lucruri de făcut simultan, dar stabilirea priorităților este esențială. Ca asistent medical debutant, mi-a luat timp să învăț cum să-mi organizez ziua, să gestionez întreruperile și să ofer în continuare îngrijiri de calitate. Mi-aș fi dorit să fi exersat mai devreme mai multe strategii de*

*gestionare a timpului – cum ar fi gruparea sarcinilor de îngrijire, minimizarea distragerilor și să am mereu un plan, dar gata să mă adaptez când apar urgențe.”*

### **Vei face greșeli – și asta este în regulă**

*”Indiferent cât de bine pregătit ești, greșelile se întâmplă. Cheia este să înveți din ele și să nu le lași să te definească. Îmi amintesc foarte bine prima dată când am făcut o greșală cu medicamentele. Am fost supărată pe mine, dar mi-am dat seama repede că greșelile fac parte din procesul de învățare. Important este să-ți asumi greșeala și să iei măsuri imediate pentru a asigura siguranța pacientului.”*

### **Te vor dura picioarele!**

*”Să stai în picioare, să mergi, să alergi între saloane — este o solicitare fizică constantă. Investiți din timp în încălțăminte de calitate și șosete de compresie. Eu nu am făcut-o și, credeți-mă, picioarele mele au plătit prețul. De asemenea, faceți pauze când puteți, faceți exerciții fizice ușoare și hidratați-vă. Asistența medicală este un maraton, nu un sprint.”*

### **Documentarea este o formă de artă**

*”Una dintre cele mai importante învățături de după terminarea școlii de asistență medicală este realizarea cât de mult timp vei petrece documentând îngrijirea pacienților. La început, completarea fișelor poate părea copleșitoare. Dar este vitală pentru siguranța pacienților, protecția legală și continuitatea îngrijirii. Am învățat să completez fișele în timp real pe cât posibil și să mă concentrez pe punctele cheie – clar, concis și precis. Cu cât completezi fișele mai eficient, cu atât vei avea mai mult timp să te ocupi efectiv de pacienți.”*

### **Vei fi un protector**

*”Un lucru pe care nu l-am înțeles pe deplin înainte de a deveni asis-*

*tent medical este cât de mult face parte din rolul tău să fii un apărător al drepturilor pacienților. Tu ești vocea pacientului atunci când acesta nu poate vorbi în locul său. Fie că este vorba de a te asigura că pacientul înțelege instrucțiunile de externare sau de a comunica nevoile acestuia echipei de îngrijire, apărarea drepturilor pacienților este o parte integrantă a profesiei de asistent medical. Poate fi intimidant, dar este necesar pentru a te asigura că pacienții primesc cea mai bună îngrijire.”*

### **Este în regulă să nu știi totul**

*”Ca asistentă medicală începătoare, simțeam o presiune imensă să știu toate răspunsurile. Realitatea este că nu le vei ști. Medicina evoluează permanent, iar fiecare pacient reprezintă un caz unic. Este important să rămâi curios, să pui întrebări și să continui să înveți. Asistenții medicali cu experiență sunt o sursă bogată de cunoștințe - profită de experiența lor și nu-ți fie teamă niciodată să recunoști când nu știi ceva.”*

### **Echilibrul dintre viața profesională și cea personală poate fi dificil**

*”Munca în ture, programul prelungit și impactul emoțional pot face dificilă găsirea unui echilibru între viața profesională și cea personală. Am învățat că este esențial să-ți stabilești limite. A-ți lua timp liber, a te dedica hobbyurilor și a petrece timp cu cei dragi te ajută să previi epuizarea. Profesia de asistent medical este solicitantă, dar bunăstarea ta personală contează la fel de mult ca responsabilitățile tale profesionale.”*

### **Profesia de asistent medical este incredibil de plină de satisfacții**

*”În ciuda tuturor provocărilor, asistența medicală este una dintre cele mai aducătoare de satisfacții în carieră. Satisfacția de a-i ajuta pe alții în unele dintre cele mai dificile momente ale lor este de neegalat. Vei construi relații cu pacienții, vei fi martor la recuperarea lor și vei face*

*parte din momente care schimbă viața. Nicio zi nu seamănă cu alta, iar munca pe care o faci face cu adevărat diferența.*

*Asistența medicală nu este pentru cei slabi de inimă, dar dacă ai pasiune pentru ea, va fi una dintre cele mai pline de satisfacții călătorii din viața ta.*

*Aceste lecții sunt cele pe care aș fi vrut să le fi știut de la început, dar m-au transformat în asistentă medicală pe care sunt astăzi. Amintiți-vă, este în regulă să creșteți, să cereți ajutor și să învățați pe parcurs. Dacă puteți accepta provocările, veți descoperi că a fi asistent medical nu este doar o carieră, ci și o vocație.”*

*Mirela Mustață, redactor executiv*

*Surse de documentare:*

1. <https://www.icn.ch/how-we-do-it/campaigns/international-nurses-day>
2. <https://onlineabsn.marian.edu/blog/what-it-means-to-be-a-nurse/>
3. <https://www.joyce.edu/blog/what-to-know-about-being-a-nurse/>
4. <https://blog.diversitynursing.com/blog/10-things-i-wish-i-knew-before-becoming-a-nurse>
5. Sursa foto: <https://nurse.org/articles/international-nurses-day/>

# Istoria medicinei generale

*Timp aproximativ de lectură: 7 minute*



Ziua Internațională a Medicului de Familie este marcată anual pe 19 mai. Este o ocazie de a evidenția rolul vital și contribuția medicilor de familie și a echipelor de îngrijire primară în sistemele de sănătate din întreaga lume.

## **Dar cum arată originile acestei profesii, începând cu medicina generală?**

Medicina generală are o istorie lungă și prestigioasă care precede dezvoltarea majorității specialităților și domeniilor de practică din medicina și chirurgia de astăzi. Tocmai de aceea, din perspectivă istorică, medicina generală și organizațiile care sprijină și promovează cauza medicinei generale au un drept mai mare la recunoașterea timpului decât majoritatea celorlalte specialități și domenii ale medicinei.

Deși termenul "medici generaliști" a fost folosit pentru prima dată în mod oficial în decembrie 1844, odată cu înființarea Asociației Naționale a Medicilor Generaliști în Medicină, Chirurgie și Moașe din Anglia, rădăci-



nile medicinei generale datează din 1617, odată cu înființarea Societății de Apotecari din Anglia. Aceasta a fost societatea sub a cărei tutelă s-au asociat medicii generalişti. Mulți dintre medicii care practica ca apotecari în anii 1600 se autointitulau medici generalişti. Apotecarii erau practicieni care își învățau profesia ca ucenici.

Un alt tip de practician prezent în Anglia în anii 1600 era chirurgul frizer. Și acești practicieni și-au învățat profesia ca ucenici. Deși ucenicia lor era diferită de cea a apotecariilor, mulți chirurghi bărbieri își spuneau *General Practitioners*.

În anii 1600 și 1700, în Anglia, medicii generalişti erau adevărații medici din comunitate. Ei erau primii medici consultați de majoritatea oamenilor. Erau prieteni și avocați ai pacienților.

În 1815, Anglia a adoptat Apothecaries Act. Acest act a conferit Societății Farmaciștilor dreptul de a examina și de a autoriza farmaciștii. Mulți chirurghi bărbieri, care practicau ca medici generaliști, au solicitat și au obținut această autorizație. În 1840, în Anglia, aproximativ o treime dintre toți apotecarii și chirurghii frizeri care practicau medicina generală dețineau această autorizație.

În 1844, în Anglia, numeroși chirurghi bărbieri, care practicau medicina generală, s-au arătat nemulțumiți de Colegiul Regal al Chirurghilor pentru că acesta a adoptat o nouă cartă care făcea mai strictă calea de acces la calitatea de membru al colegiului. Mulți chirurghi bărbieri, care practicau ca medici generaliști și care obținuseră licența în temeiul Apothecaries Act, nu au fost de acord cu aceasta și, ca atare, fie au părăsit Colegiul Regal al Chirurghilor, fie au fost privați de drepturi în cadrul acestuia.

În decembrie 1844, chirurghii bărbieri, care fie au părăsit Colegiul Regal al Chirurghilor, fie au fost excluși din acesta, și care practicau ca medici generaliști, s-au alăturat apotecarilor pentru a forma Asociația Națională a Medicilor Generaliști în Medicină, Chirurgie și Moașe (National Association of General Practitioners in Medicine, Surgery and Midwifery).

Medicul generalist nu a fost, așadar, o creație bruscă, ci rezultatul unei evoluții, atât produs al luptei politice, cât și al progresului planificat în educația și în practica medicală. Nicio istorie nu poate ignora consecințele excepționalismului medicilor de familie, care datează cu siguranță din aceste lupte timpurii.

Termenul de "medic generalist" a prins greu la publicul larg, dar, până la mijlocul secolului al XIX-lea, era utilizat în mod curent de către un nou cadru medical încrezător, cu un simț al identității de breaslă în creștere.

Iar tradițiile engleze stabilite pentru formarea și practica medicilor generaliști au fost transferate și în Statele Unite.

## Apariția medicinei de familie

A doua jumătate a secolului al XIX-lea a fost martora apariției "medicului de familie". Imaginea sa era aceea a unui profesionist sărac și de modă veche, dar întotdeauna accesibil și care se bucura de încrederea pacienților săi. Acel profil al medicului de familie a fost extrem de puternic în modelarea percepției publice și profesionale asupra practicii medicale contemporane. Acesta le-a oferit medicilor de familie o identitate distinctă de breaslă. Așteptarea era ca medicul de familie să stea răbdător la căpătâiul pacientului, timp de multe ore, și să se ocupe de orice urgență, la orice oră, zi sau noapte.

Rolul era solicitant și din alte perspective. Sărăcia, concurența, costurile educației și ale înființării unui cabinet erau preocupări recurente ale practicienilor. Mai complicate erau provocările emoționale și spirituale ale muncii - solicitările nesfârșite, nivelul de sărăcie al pacienților și disperarea în fața unei boli incurabile. Izolarea profesională era extremă.

## Cum se desfășura educația medicală pentru aceștia?

Până în anii 1830, medicina se baza încă în mare măsură pe modele grecești și romane. Se știau puține lucruri despre cauzele bolilor. Medicii curioși, fără pregătire universitară, căutau explicații prin studierea istoriei naturii și a științei. Studiile medicale au fost structurate mai formal după 1858. Potențialilor studenți la medicină li se cerea să susțină un examen preliminar pentru a demonstra un nivel educațional liberal, urmat de un stagiu de pregătire de minimum 5 ani. Practica era interzisă înainte de vârsta de 21 de ani. Doi sau trei ani de studii preclinice erau urmați de trei sau patru ani de formare clinică, la fel ca și în prezent.

Până în prezent, există o dezbatere continuă cu privire la cea mai adecvată secvență, la echilibrul dintre activitatea teoretică și cea practică, precum și la modul de adaptare la noile domenii ale științei. Existau îngrijorări cu privire la faptul că concentrarea prea mare de informații

le limita perspectivele. *"Nu există... nicio profesie în care este mai esențial ca cei angajați în ea să cultive talentul de a observa, gândi și raționa pentru ei înșiși, decât în profesia noastră. Trebuie să învățați cum să învățați. Rămâne cea mai importantă parte a educației voastre."* Și aceasta deoarece educația medicilor de familie a fost întotdeauna viciată de nevoile specialiștilor. Studenții au dobândit adesea mai multă experiență cu bolile "grave" (rare) din spitale decât cu afecțiunile comune întâlnite în comunitate.

Recunoașterea a ceea ce astăzi se numește "abilități de consultare" datează din această perioadă. O bună înțelegere a pacienților era considerată oportună și din punct de vedere financiar. O educație liberală ar fi dezvoltat abilitățile interpersonale potrivite pentru un gentleman și ar fi facilitat comunicarea cu pacienții mai înstăriți.

Extinderea formării în cadrul spitalelor în secolul al XIX-lea a contribuit la îmbunătățirea imaginii medicinei - și a dorinței părinților de a plăti pentru această educație.

Întrebările-cheie pentru pedagogi se refereau la caracterul educației preclinice, locul de formare, conținutul programelor, relația dintre chirurgie și fizică, locul anatomiei și al disecției, precum și relația dintre medicina la patul medicului și știința experimentală. Un secol și jumătate mai târziu, ne confruntăm cu aceleași dileme, însă rădăcinile practicilor educaționale actuale au fost stabilite încă de la mijlocul secolului al XIX-lea.

### **În loc de concluzii...**

Istoric, medicii generalişti nu au reușit să fie la fel de bine susținuți ca alte specialități medicale din mai multe motive. În primul rând, pentru că spitalele au dominat educația medicală. Apoi, medicii generalişti au fost depășiți constant de obstrucționismul persistent al celorlalți medici și al chirurgilor. Multe dintre aceste bariere au persistat până în perioada recentă.

Dar actul medical al medicului generalist este salutat atât ca un re-

per, deoarece profesia s-a cristalizat și și-a pus ordine în casă, cât și ca un prim exemplu de monopol. Din această perioadă datează al doilea dintre cei trei piloni ai practicii moderne a acestuia - conceptul de drepturi de trimitere. Primul a fost însăși noțiunea de generalism; al treilea a fost lista înregistrată, care a apărut la începutul secolului următor.

Medicina tradițională centrată pe persoană își derivase autoritatea atât din competențele sociale, cât și din cele clinice. Această "artă" a medicului generalist, întotdeauna apărută cu tărie de breaslă, combină exercitarea medicinei științifice cu un profesionalism reînviat.

*Mirela Mustață, redactor executiv*

*Surse de documentare:*

1. <https://www.aagp-academy.org/origins-of-general-practice>
2. <https://bjgplife.com/a-short-history-of-general-practice-professional-roots/>
3. A short history of general practice: The coming of family practice – BJGP Life
4. <https://www.globalfamilydoctor.com/member/formemberorganizations/worldfamilydoctorday>

# Cercetătorii descoperă un nou tip de celule care apar doar în timpul sarcinii

*Timp estimat de lectură: 5 minute*

În fiecare an, pe 5 mai, lumea celebrează Ziua Internațională a Moașei. O putem privi ca pe o zi dedicată recunoașterii contribuției neprețuite pe care moașele o aduc familiilor și comunităților în care își desfășoară activitatea.

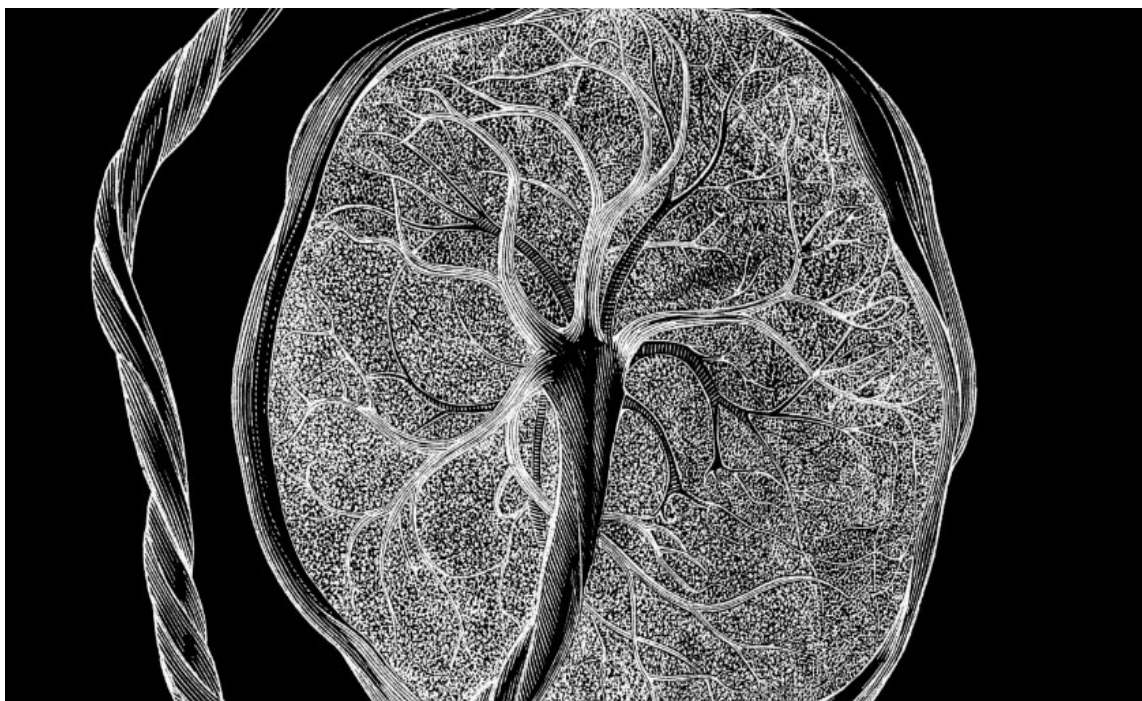
De la îndrumarea femeilor însărcinate pe parcursul sarcinii până la asigurarea unor nașteri în condiții de siguranță și acordarea îngrijirii post-natale esențiale, munca lor înseamnă a fi alături de femei în unele dintre cele mai importante momente ale vieții lor.

Ele sunt cele care, cum se mai spune, primesc „viața” cele dintâi, un fenomen natural, dar mereu surprinzător.

## **Noutăți aduse de cercetare despre sarcină**

Alături de profesioniștii din sănătate care protejează nașterea, cercetarea medicală aduce și ea elemente de cunoaștere care permit o înțelegere din ce în ce mai bună a acestui fenomen natural.

De exemplu, aceștia au definit o nouă hartă a „interfeței materno-



*Oamenii de știință au realizat un nou atlas al celulelor din țesuturile placentare și uterine. (Sursa imaginii: mikroman6 via Getty Images)*

fetale”, care dezvăluie un nou tip de celule, precum și tipurile de celule cel mai probabil afectate în afecțiuni precum preeclampsia.

Acest „atlas” detaliat al placentei și al uterului arată cum aceste țesuturi unice cresc și evoluează pe parcursul sarcinii pentru a se adapta la dezvoltarea fătului.

În cursul elaborării acestei noi hărți, oamenii de știință au descoperit un subtip de celule care nu fusese descris până acum și care pare să fie specific sarcinii.

Aceste celule nu sunt prezente în uter în afara sarcinii, iar numărul lor crește brusc la începutul gestației, pe măsură ce mucoasa uterină se transformă pentru a adăposti și susține embrionul, a explicat primul autor al studiului, Cheng Wang, specialist în medicina regenerativă la Universitatea din California, San Francisco (UCSF).

Aceste celule recent descrise par să fie implicate în legarea placentei de fluxul sanguin matern și poartă receptori care răspund la canabi-

noizi. Aceștia din urmă includ substanțe chimice produse de organism, precum și compușii din cannabis, precum THC și CBD. Prin urmare, cercetătorii bănuiesc că aceste celule ar putea ajuta la explicarea motivului pentru care, alături de alte posibile cauze, consumul de cannabis în timpul sarcinii este asociat cu consecințe asupra sănătății, cum ar fi scăderea fluxului sanguin către placentă, transportul deficitar de oxigen către făt și un risc crescut de naștere prematură, greutate mică la naștere și internare la ATI.

## Un „obstacol” crucial

Înainte de noul studiu, publicat pe 8 aprilie în revista Nature, alte grupuri de cercetare cartografiaseră placentă și uterul folosind tehnici similare. Cu toate acestea, ele acopereau doar anumite etape ale sarcinii.

„Cea mai mare diferență este că noi analizăm întregul parcurs temporal”, de la începutul sarcinii până la naștere, a spus Jingjing Li, profesor asociat de neurologie la UCSF. Noul atlas încorporează date din țesuturi colectate între săptămânile 5 și 39 de sarcină, apoi stocate în bănci de țesuturi de la UCSF și de la Universitatea Stanford.

Laboratorul lui Li analizează țesuturile în detaliu, la rezoluția celulelor individuale, dezvoltarea placentei fiind unul dintre principalele obiective de cercetare ale echipei. Noul lor atlas include instantanee ale genelor active și ale proteinelor prezente în celulele analizate într-un anumit stadiu al sarcinii. De asemenea, acesta examinează „accesibilitatea cromatinei”, care reflectă modul în care moleculele de ADN sunt împachetate în interiorul celulei și care gene pot fi activate într-un anumit moment.

În total, echipa a analizat aproximativ 1,2 milioane de celule placentare și uterine, inclusiv 200.000 de celule izolate și 1 milion de celule încorporate în locațiile lor originale din țesut.

Analiza celulelor izolate poate fi utilă pentru identificarea identității acestora, dar abordarea nu ține cont de contextul în care se află aceste

celule în țesut, de celulele alăturate și de modul în care interacționează între ele. În uter și în placentă, celulele sunt dispuse în regiuni distincte, cu funcții diferite.

Prin combinarea acestor două tehnici, „acest studiu oferă un exemplu clar al modului în care localizarea și starea celulelor pot furniza informații biologice importante despre modul în care o sarcină sănătoasă este coordonată la nivel celular și molecular”, au declarat cercetătorii implicați în studiu.

Acesta a relevat legături interesante între activitatea genetică a unei celule și comportamentul acesteia.

De exemplu, la începutul sarcinii, anumite celule fetale invadează uterul și arterele sale principale, contribuind la stabilirea fluxului sanguin către placentă. Folosind învățarea automată, cercetătorii au prezis cât de adânc o anumită celulă ar invada uterul pe baza activității sale genetice.

Când această invazie nu decurge normal - de exemplu, dacă celulele nu pătrund suficient de adânc sau pătrund prea adânc - aceasta poate contribui la complicații precum preeclampsia sau placenta accreta.

Se pare că noul tip de celule identificat de cercetători ajută la reglarea invaziei. Prin transmiterea unor semnale specifice, acest tip de celule acționează ca o „reglator de viteză”, împiedicând procesul să se desfășoare prea repede.

„Ele se află în prima linie a interfeței materno-fetale”, a declarat Weng pentru Live Science. Diverse proteine transportate de aceste celule susțin ideea că ele reglează comportamentul altor celule la această interfață crucială, a spus el.

Cercetările viitoare ar putea aborda dacă modificările acestei semnalizări contribuie la tulburările de sarcină, precum și dacă există oportunități de tratament prin țintirea acestei căi.

Având la dispoziție harta completă, cercetătorii au coroborat rezul-

tatele lor cu date provenite din studii genetice de amploare privind preeclampsia, nașterea prematură și pierderea sarcinii. Aceste studii au scos la iveală legături între anumite variante genetice și riscul de apariție a acestor complicații. Echipa a putut astfel identifica celulele specifice din placentă și uter care utilizează în mod activ acele gene și, prin urmare, sunt cele mai vulnerabile la aceste afecțiuni.

„Întrebarea este: «În ce tip de celule vor avea efect acele variante cu risc ridicat?»”, a spus Li. „Acest lucru ne va ajuta să aflăm care sunt celulele care stau la baza acestor complicații” și, potențial, să dezvoltăm în viitor tratamente care vizează acele celule.

Deși studiul reunește o mulțime de date, Li a subliniat că mai sunt multe de făcut. Studiul s-a concentrat pe sarcini sănătoase, așa că rămâne întrebarea în ce măsură sarcinile afectate de diverse afecțiuni diferă de această linie de bază. Echipa colaborează acum cu parteneri clinici pentru a începe să facă aceste comparații. În ansamblu, ei își propun să crească numărul total de celule analizate pentru a se asigura că surprind întreaga diversitate a celulelor din uterul gravidei.

Așadar, cercetarea progresa în zone anterior mai puțin explorate.

Dar dincolo de toate, nașterea rămâne, pentru cele mai multe femei, un proces natural care are nevoie de ghidarea potrivită.

Iar moașele sunt cel mai cunoscute pentru continuumul sarcinii, nașterii și îngrijirii postnatale, pentru care contribuția moașelor poate diferi drastic de ceea ce este adesea considerat îngrijire standard.

Ghidată de o moașă, nașterea redevine normală. În plus, pentru că implică mai mult timp acordat, inclusiv educării viitoarei mame, aceasta se traduce prin timp pentru a construi o relație mai bună cu aceasta și pentru a o ajuta să se simtă mai respectată, ceea ce se reflectă adesea printr-o sarcină mai lină.

*Mirela Mustață, redactor executiv*

*Surse de documentare:*

1. <https://www.livescience.com/health/reproductive-health/no-one-knows-what-they-are-researchers-discover-new-type-of-cell-thats-seen-only-during-pregnancy> (inclusiv sursa foto)
2. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2026/05/05/default-calendar/who-webinar-for-the-international-day-of-the-midwife-2026>
3. <https://www.unicitymedicalcentre.nhs.uk/international-day-of-the-midwife-2026/>
4. <https://medicine.yale.edu/news-article/the-value-of-midwives-during-prenatal-care-and-birth/>

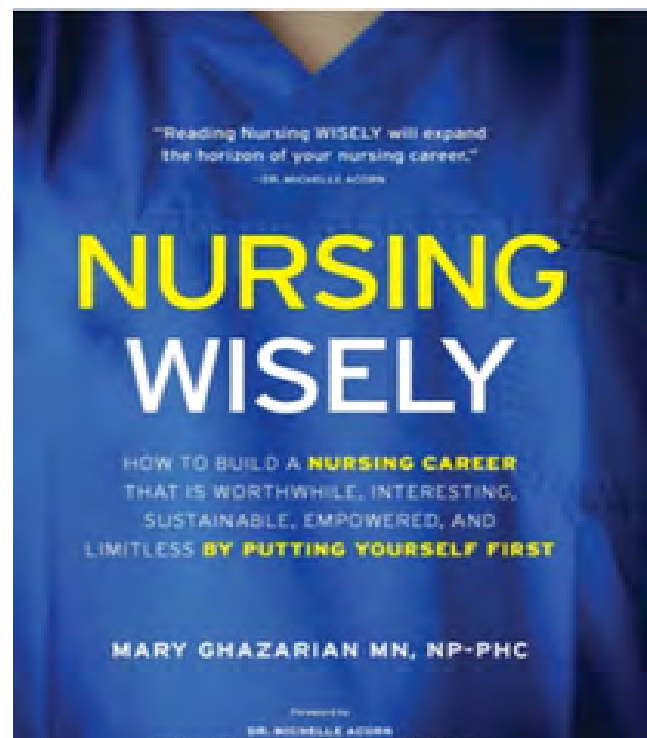
# Nursing Wisely: How to Build a Nursing Career that is Worthwhile, Interesting, Sustainable, Empowered, and Limitless by Putting Yourself First

„Îngrijire medicală făcută cu înțelepciune: Cum să construiești o carieră în nursing care să aducă valoare, să fie interesantă, să fie durabilă, făcută cu intensitate, dar și cu autoritate profesională, dar și să te pui pe tine pe primul loc” de Mary Ghazarian, Ed. Mary Ghazarian, 2023.

**D**acă te simți blocat în cariera ta de asistent medical sau nu ești sigur de următoarea ta mișcare, poți porni, ghidat de această lucrare, într-o călătorie de autocunoaștere.

Autoarea, o asistentă psihoterapeută experimentată, coach de carieră și antreprenoare, poate să te ghideze printr-o serie de exerciții introspective concepute pentru a te ajuta să-ți corelezi parcursul profesional cu adevăratele tale pasiuni și aspirații.

Lucrarea te poate ajuta să prosperi în timp ce îmbrățișezi valorile de bază ale asistenței medicale. Folosindu-și propria experiență și înțelegerea profundă a peisajului dificil al asistenței medicale, cadrul



transformator al acesteia se concentrează pe șase piloni.

Lucrarea te ajută să descoperi cum să prioritizezi creșterea și să-ți concentrezi energia, să-ți aprinzi pasiunea pentru profesie, să crezi o moștenire, să devii împuternicit să-ți asumi povestea de asistent medical, să-ți valorifici înțelepciunea și să deblochezi potențialul nelimitat și să acționezi pentru a te stabili pe calea către cariera ideală de asistent medical.

Indiferent dacă abia începi sau dorești să-ți reaprinzi pasiunea pentru profesie, aceasta este cartea pe care fiecare asistent medical merită să o citească.

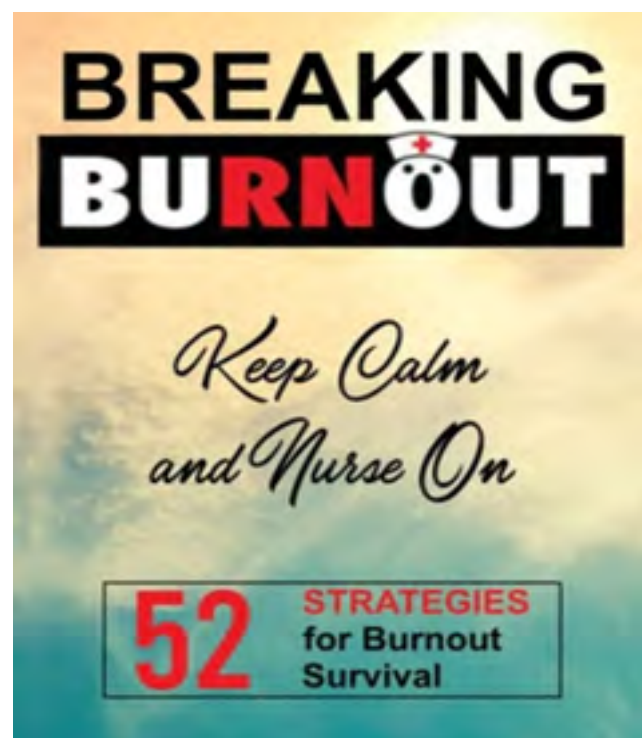
# BREAKING BURNOUT. Keep Calm and Nurse On: 52 Strategies for Burnout Survival

”SURMONTAREA EPUIZĂRII. Păstrează-ți calmul și continuă să-ți îngrijești pacienții: 52 de strategii pentru recuperarea după epuizare” de Bonnie Kitahata, Ed. Beyond Publishing, 2024.

**E**ști un asistent medical care se simte epuizat de jobul său, care îți pare solicitant și stresant? Îți este greu să găsești un echilibru între viața profesională și cea personală? Te întrebi uneori dacă asistența medicală este o carieră potrivită pentru tine?

Dacă ai răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, nu ești singur. Epuizarea profesională a asistenților medicali este o problemă reală și serioasă, care afectează milioane de asistenți medicali din întreaga lume.

Poate avea consecințe negative asupra sănătății, fericirii și performanței tale, precum și asupra calității



și siguranței îngrijirii pacienților.

Dar există speranță. În această carte, Bonnie Kitahata își împărtășește propria experiență de depășire a epuizării profesionale și oferă 52 de strategii simple și practice care să te ajute să faci același lucru.

Bonnie este asistentă medicală din 1985 și a lucrat în diverse contexte, de la ATI la îngrijire la domiciliu, de la asistență medicală itinerantă la voluntariat internațional. Cunoaște provocările asistenței medicale și dorește să împărtășească cu tine cum le poți face față în mod eficient.

În această carte, veți învăța, printre altele, cum să:

- Recunoașteți semnele și simptomele epuizării profesionale și să acționați înainte de a fi prea târziu
- Vă gestionați stresul și emoțiile în moduri sănătoase și productive
- Dezvoltați o mentalitate pozitivă și rezilientă, care poate gestiona orice situație
- Vă cultivați bunăstarea fizică, mentală și spirituală
- Comunicați și colaborați cu colegii, pacienții și familia
- Găsiți sens și scop în munca și în viața dumneavoastră.

Fie că sunteți asistent medical începător sau experimentat, această carte vă va oferi informații și sfaturi valoroase care să vă ajute să depășiți momentele dificile de oboseală și să prosperați în profesia dumneavoastră, indiferent de provocările cu care vă confrunțați.

Nu lăsați epuizarea profesională să vă afecteze pasiunea și potențialul!

# Exigență și excelență în astm.

Monografie de Roxana Maria Nemeș, Ed. Prouniversitaria, 2022

**A**stmul, o boală cu o vechime istorică incredibilă, cu relatări datând din epoca faraonilor și din anul 450 I.Hr., care a marcat și intrarea în analele patologiei respiratorii a denumirii etimologice a bolii (descrisă de Hipocrate din Kos) sub numele grecesc „gâfâit”, a pus, de-a lungul timpului, probleme serioase de natură epidemiologică, diagnostică și terapeutică.

Parcurgerea unui drum lung de descifrare patogenică a bolii a fost corelată cu conturarea unor strategii terapeutice și a unor definiții diagnostice.

Astfel, rând pe rând s-a crezut că este o boală emoțională, psihosomatică, că poate fi tratată cu cloroform, pilocarpină i.v., adrenalină etc., pentru că ulterior să se instaleze epoca autoritară a corticosteroizilor inițial orali, injectabili și apoi inhalatori și a combinațiilor cu bronhodilatatoare de



lungă durată.

Ei au domnit decenii, ca în final să asistăm la progresul către terapiile biologice, cele mai recente achiziții terapeutice. Progresul a mers odată cu deconspirarea, pe parcurs, a din ce în ce mai multor cazuri de astm la copii și adulți, ajungând astfel la cifre impresionante la nivel global: 300 de milioane de cazuri și peste 250.000 de decese anual.

Și etapa diagnostică s-a regrupat din mers, plecând de la o clasificare simplă cu astm atopic, infecțios, mixt și ajungând la fenotipuri, genotipuri, endotipuri, ierarhizări care au păstrat ritmul dictat de explorarea funcțională, de investigația bronhoscopică și de corelațiile cu markeri biologici; aceștia s-au lăsat cu greu descoperiți, dar s-au dovedit a fi de utilitate maximă în noua eră a terapiei biologice.

Doina Carmen Mazilu – coordonator

Mirela Mustață – redactor executiv

Ana-Maria Roșu – secretarul redacției

Cristian Oancea – designer editorial

Ne puteți scrie la email:

[secretariat@oamrbuc.ro](mailto:secretariat@oamrbuc.ro)

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