

TOT CE TREBUIE SĂ ȘTII PENTRU SĂNĂTATEA TA

Ghid complet de consultații periodice

Monica Rădulescu



SALUT!

Când ți-ai făcut ultima dată un control de rutină? Niște analize de sânge, o consultație ginecologică, un test Papanicolau sau o dermatoscopie?

Spunem des că nu avem timp sau că sunt prea multe de făcut, dar **prevenția chiar ține de fiecare dintre noi.**

Am înțeles (în mod conștient) că sănătatea este un dar în 2017, pe când aveam 31 de ani. Atunci a plecat din viața mea unul dintre cei mai dragi oameni mie. Prietena mea Cristina s-a stins din cauza cancerului de col uterin, iar faptul că scriu și filmez materiale despre sănătatea femeilor i se datorează ei.

DESPRE MINE

Eu sunt Monica Rădulescu. Sunt fostă jurnalistă și comunic de zece ani în domeniul sănătății: șapte dintre ei în televiziune la o emisiune medicală și aproape trei în PR. Scriu pe blogul monicaradulescu.eu, iar pe Instagram [@monicaaradulescu](https://www.instagram.com/monicaaradulescu) postez des materiale despre sănătatea femeilor.

Înainte de a merge mai departe, vreau să știi de la bun început un lucru: faptul că lucrez de atât de mult timp în zona asta nu mă face expertă, ci sunt aici să învățăm împreună de la medicii pe care îi cunosc. Mă bucur să dau comunității mele mai departe aceste informații valoroase trecute prin filtrul experiențelor proprii.

Am adunat în eBook ce ai nevoie să știi despre cele mai importante consultații pe care trebuie să le faci într-un an, iar la finalul lui afli și cum să le planifici astfel încât să îți fie mai ușor să mergi la toate.

Te rog să faci din **grija pentru tine** o prioritate și să nu aștepti un diagnostic ca să investești în ea. Din respect pentru corpul tău, ține evidența vizitelor periodice la medic și informează-te din timp.



Alege să te pui pe tine pe primul loc.

la acest eBook ca pe un punct de plecare.

Să fie cu folos,

Monica



CUPRINS

CAPITOLUL 1

MEDICUL DE FAMILIE ȘI ANALIZELE DE BAZĂ

1.1 CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎNAINTE SĂ MERGI LA ANALIZE

CAPITOLUL 2

LA GINECOLOG FĂRĂ RUȘINE

2.1) CUM ALEGI UN GINECOLOG BUN?

2.2) CE NU ÎL INTERESEAZĂ PE MEDICUL
GINECOLOG?

2.3) CONTROLUL GINECOLOGIC. CE SE
ÎNTÂMPLĂ ÎN TIMPUL LUI?

2.4) TESTUL BABEȘ-PAPANICOLAU ȘI
GENOTIPAREA HPV. CÂND, CUM, DE CE?

2.5) SÂNI SĂNĂTOȘI: AUTOPALPARE.
ECOGRAFIE. MAMOGRAFIE

CAPITOLUL 3

GRIJĂ PENTRU PIELEA TA



CUPRINS

CAPITOLUL 4

ALTE CONSULTAȚII IMPORTANTE. MERGILA STOMATOLOG ȘI LA OFTALMOLOG

4.1) SĂNĂTATEA MINTALĂ. CUM SĂ TE ÎNGRIJEȘTI DE EA.

CAPITOLUL 5

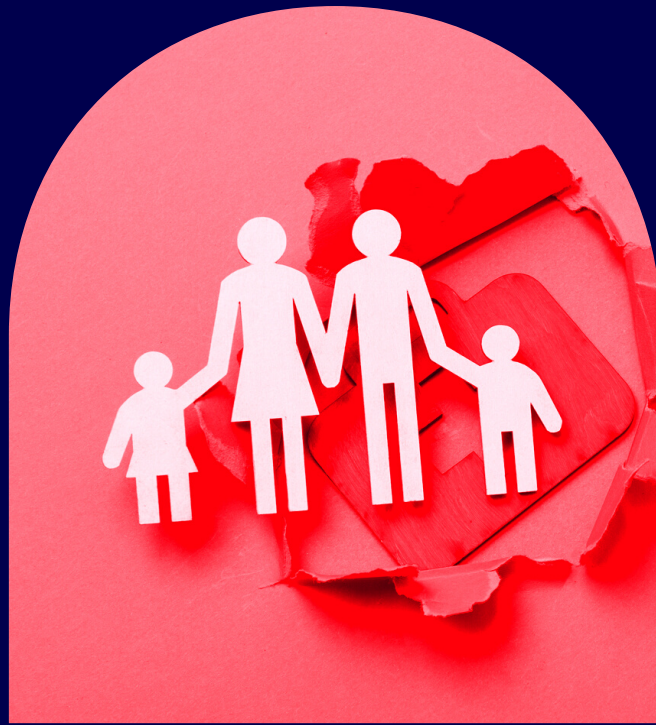
CUM SĂ COMUNICI CU MEDICUL ȘI CE ÎNTREBĂRI SĂ PUI

CAPITOLUL 6

CUM SĂ ÎȚI ORGANIZEZI CONSULTAȚIILE LA MEDIC

MULȚUMIRI

ÎNCHEIERE



CAPITOLUL 1

MEDICUL DE FAMILIE ȘI ANALIZELE DE BAZĂ DE AICI ÎNCEPE PREVENȚIA

Să ai un medic de familie pe care să te poți baza la nevoie este tare important pentru sănătatea ta.

În lipsa acestuia, poți merge la medicul de medicină generală sau la cel de medicină internă. Oricare dintre aceștia îți poate recomanda analizele potrivite după ce răspunzi la un set de întrebări. În termeni de specialitate, acest proces se numește anamneză și reprezintă primul pas în evaluarea stării tale de sănătate.

Dr. Cătălina Pușcașu, medic de familie recomandă

! cele mai importante analize:

A) Analizele de bază — analize din sânge precum:

1) Hemoleucograma — ajută la depistarea:

- Anemiei;
- Infecțiilor din corp;
- Bolilor inflamatorii;
- Tulburărilor de coagulare;
- dar și unor probleme mai grave, cum ar fi leucemiile.

2) Ureea și creatinina — sunt recomandate pentru a verifica funcția rinichilor;

3) Transaminaze hepatice — recomandate pentru a verifica funcția hepatică;

4) Glicemia — este recomandată pentru a măsura nivelul glucozei (zahărului) din sânge;

5) TSH — hormonul de stimulare tiroidiană și este recomandat pentru a verifica funcția tiroidei,

6) Calciu;

7) Magneziu;

8) Colesterol.



„Persoanele cu kilograme în plus, cele cu risc cardiovascular crescut și cele cu vârsta peste 40 de ani este indicat să facă un profil lipidic extins, nu doar un colesterol total.”



DR. CĂTĂLINA PUȘCAȘU, MEDIC DE FAMILIE

Pe lângă aceste analize, specialistul mai poate recomanda:

B) Analize de/pentru anemie - sunt indicate dacă ai fost însărcinată, dacă alăptezi sau ai alăptat, dacă ai tulburări menstruale sau menstruații abundente (sideremie, feritină, capacitate totală de legare a fierului);

C) Dozarea vitaminei D, mai exact 25-OH.

Cele mai multe femei au deficit de vitamina D. De aceea, este important să suplimentezi. Suplimentarea cu comprimate de vitamina D se face mai ales în sezonul rece, după dozarea 25 OH vitamina D pentru a se stabili doza optimă;



În sezonul cald, vitamina D se poate sintetiza la nivelul pielii prin expunere la soare (stai liniștită, acesta se sintetizează și dacă folosești creme de protecție solară, așa că nu este cazul să le eviți).

D) Verificarea vitaminei B12 - este indicată mai ales dacă ești vegetariană sau vegană, dar și dacă ai făcut intervenții pe stomac de tipul Gastric sleeve.



Această vitamină se absoarbe la nivelul stomacului din proteine de natură animală și joacă un rol important pentru funcționarea corectă a sistemului nervos central - creierul.



În funcție de vârsta pe care o ai, medicul de familie mai poate recomanda următoarele **investigații de rutină**:

- ecografie mamară (la femeile sub 40-45 ani anual);
 - mamografie (la femeile peste 45 ani, o dată la 2 ani);
 - osteodensitometrie (după intrarea la menopauză și apoi anual);
- colonoscopie (după vârsta de 50 de ani).

Concret, dacă ai **sub 40 de ani**, îți sunt recomandate:

- hemoleucogramă;
- glicemie;
- transaminaze hepatice;
- uree și creatinine;
- colesterol (sau profil lipidic complet);
- TAH;
- calciu, magneziu;
- vitamina D;
- ecografie mamară.

După 45-50 de ani, sunt indicate:

- toate analizele de sânge menționate de mai sus;
- mamografia (o dată la doi ani);
- colonoscopie (după vârsta de 50 de ani);
- osteodensitometrie (după intrarea la menopauză și apoi anual).



1.1) CE TREBUIE SĂ ȘTII ÎNAINTE SĂ MERGI LA ANALIZE

Este recomandat:

- să faci analizele de sânge dimineața, pe nemâncate, dar dacă acest lucru nu este posibil, este bine ca la momentul recoltării să fi trecut măcar două ore de la ultima masă;
- să nu fumezi cu 15-20 de minute înainte de recoltare (dacă ești fumătoare);
- să nu faci efort fizic și să eviți alcoolul cu 12-24 de ore înainte să îți faci analizele.

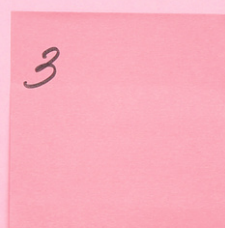
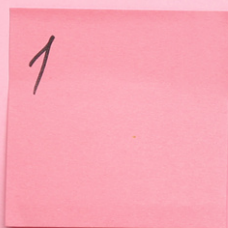
De asemenea, poți să bei apă înainte de recoltarea de sânge. Dacă trebuie să faci un exudat faringian, este indicat ca înainte să nu bei, să nu mănânci, să nu te speli pe dinți și să nu mesteci gumă.

Dacă ai de făcut analize din urină, ca să recoltezi corect,

- trebuie să îți faci o toaletă locală simplă cu apă și săpun;
- primul jet de urină se lasă în vasul de toaletă, al doilea jet (cel din mijloc) va fi recoltat în recipientul pentru sumarul de urină, iar ultimul jet în cel pentru urocultură.

Pentru analizele de scaun, ai nevoie de un recipient special pe care îl iei de la laborator sau de la farmacie. Poți ține recipientul în frigider (pe ușă). Există și recipiente de scaun cu gel. Ele trebuie ținute la frigider și înainte, dar și după recoltare. Recipientele au o linguriță și se iau 3 lingurițe din zone diferite ale scaunului. Mai există recipiente de tip FIT (pentru cancerul de colon) cu o tijă spiralată care se plimbă prin mai multe zone ale scaunului astfel încât să se încarce cu o cantitate suficientă de materii fecale pentru a putea fi analizate.

Dacă faci analizele și investigațiile cu bilet de trimitere de la medicul de familie, **trimiterile de boală acută sunt valabile 30 zile, iar cele cronice 90 zile.** Cel mai bine este să întrebți medicul în momentul eliberării recomandării.





CAPITOLUL 2

LA GINECOLOG FĂRĂ RUȘINE

Una dintre cele mai importante consultații pe care trebuie să le facă orice femeie este cea de la medicul ginecolog.

Cât de des? Fără nicio scuză, o dată pe an.
Chiar și atunci când nu te doare nimic? Chiar și atunci.
Știu cât de rușine îți este. Și mie, dar hai să nu lăsăm
rușinea să stea în calea sănătății noastre.



EXPERIENȚA MEA



Am mers pentru prima dată la ginecolog la 16 ani, într-o duminică seara. Îmi amintesc perfect cu ce groază m-am dus la domnul doctor pentru că da, primul ginecolog la care am mers era bărbat și mai era și medicul dirigintei din liceu. Ei o să îți mulțumesc toată viața pentru asta chiar dacă atunci nu a fost cea mai grozavă experiență.

Am mers la spital (cu diriga, soțul ei, sora mea și o prietenă care stătea cu noi) și ginecologul a venit din concediu să mă consulte. Eu habar nu aveam ce se întâmplă în cabinetul unui ginecolog (să nu râzi că am rămas în ciorapi în fața lui - era iarnă și pe vremea aia purtam ciorapi lungi pe sub blugi (bine, ca să par mai grasă, dar asta e altă poveste). Ce scenariu! - acum râd cu lacrimi când îmi amintesc.

De la vizita de atunci și până acum am schimbat mulți ginecologi. Bărbați și femei. Îți povestesc asta pentru că știu cât de greu este să găsești un doctor cu care să rezonezi și să te simți confortabil.



2.1) CUM ALEGI UN GINECOLOG BUN?

- **Medicul ginecolog ar trebui să fie bărbat sau femeie? Mai tânăr sau mai în vârstă?**
- **Ce competențe trebuie să mai aibă?**
- **Să îi cauți CV-ul pe internet?**
- **Cum îl aleg, până la urmă, pe cel mai potrivit?**

Să știi că mi-am pus și eu toate aceste întrebări și mi-a luat ceva timp să îl găsesc pe cel la care să și rămân.

Ce m-a ajutat? În primul rând, **am scăpat de stereotipuri**. Am auzit asta și la prietenele mele: ginecologul trebuie să fie bărbat ca să fie bun și atent. Să știi că nu este așa. Eu am mers și la bărbați, și la femei.

După mine, mai important decât asta este:

1. **Să cauți informații despre medicul la care vei merge.** Să nu te bazezi doar pe recomandarea prietenei, colegei, vecinei.
2. **Să rezonezi cu ginecologul**, pentru că relația cu el, vrei, nu vrei, trebuie păstrată pe termen lung. Alege acel medic care **te ascultă, te ghidează cu blândețe și răbdare, răspunde la toate întrebările pe care le ai și îți oferă un sentiment de confort.** Poate nu ai norocul să întâlnești specialistul potrivit din prima. Poate nici din a doua, dar știu sigur că îl vei găsi pe cel la care să revii și anul viitor.



„Este nevoie să construim o relație bazată pe încredere, una în care femeile să se simtă în largul lor atunci când intră în cabinet. Sigur că nu este cea mai confortabilă consultație, iar eu încerc să le ajut să treacă peste bariera asta, să le prezint lucrurile cât mai sincer, să le dau opțiuni și să le spun ce înseamnă fiecare și să le răspund la toate întrebările. Este bine ca femeile să vină la un control anual pe toată durata vieții reproductive și după, în menopauză, deci vorbim de o relație de lungă durată.”



DR. IOAN BOLEAC, MEDIC GINECOLOG

2.2) CE NU ÎL INTERESEAZĂ PE MEDICUL GINECOLOG?

Sunt câteva lucruri care **nu** îl interesează absolut deloc pe medicul ginecolog atunci când te consultă și te rog să nu te mai gândești la ele:

- nu îl interesează aspectul fizic;
- nu îl interesează dacă ai ajuns sau nu la epilat;
- nu îl interesează în ce ești îmbrăcată.

Ce îl interesează, de fapt:

- când ai fost ultima dată la ginecolog;
- când ți-a venit ultima dată menstruația și câte zile durează;
- dacă menstruația este (în general) abundentă sau nu;
- dacă ai sau nu dureri la menstruație;
- dacă folosești metode de contracepție;
- dacă faci sau nu vreun tratament și și dacă da, pentru ce anume;
- dacă ai avut nașteri (dacă da, cum ai născut?) sau dacă ai avut întreruperi de sarcină;
- dacă ești alergică la vreun medicament;
- dacă ai avut vreo operație;
- dacă cineva din familia ta are probleme de sănătate (unele boli se moștenesc);
- dacă ai alte boli de care trebuie să știe.



„Medicul ginecolog nu este acolo să judece femeile care intră în cabinet. Este acolo să le ajute să aibă o stare de sănătate bună pe termen lung.”



DR. IOAN BOLEAC, MEDIC GINECOLOG

De aceea, este extrem de important să fii sinceră și deschisă cu medicul tău. Așa cum spuneam și mai sus, este una dintre relațiile pe care trebuie să le păstrezi pe termen lung. De asemenea, **datoria lui** este să îți explice fiecare manevră înainte de a o face, ca să știi la ce să te aștepti.

2.3) CONTROLUL GINECOLOGIC. CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN TIMPUL LUI?

După ce răspunzi la toate întrebările pe care le are medicul, vine momentul controlului. Este bine să ai vezica goală înainte de examinare. Acum urmează să te așezi pe masa ginecologică pe spate, cu genunchii îndoiți și picioarele depărtate. Aici poate fi un moment în care să te simți stingherită, dar este important să reții că aceste consultații sunt absolut normale și nu durează mai mult de 3-5 minute. Pe ceas.

Astfel, **controlul ginecologic înseamnă:**

- examen cu valve

Speculul (valvele) este un instrument din metal sau plastic de mare ajutor medicului ginecolog. El introduce în vagin speculul pentru a vedea mai bine interiorul vaginului și colul uterin. Apoi specialistul recoltează secreția pentru a fi evaluată.

- tușeu vaginal

În acest pas, medicul introduce două degete în vagin, iar cu cealaltă mână apasă pe abdomen. Așa poate examina și palpa colul uterin, uterul, trompele uterine și ovarele.

- ecografie transvaginală

Ecografia transvaginală verifică organele genitale interne și folosește o rezoluție superioară ecografiei abdominale. Ecografia se efectuează cu ajutorul unei sonde endovaginale (stai liniștită, așa se numește și nu este nevoie să reții asta) și este introdusă în vagin, acoperită cu un prezervativ.



„Eu cred că este foarte important modul în care femeia s-a setat. Dacă înainte să vină la consultație s-a setat că o va dura, asta se va întâmpla. Sigur că prezența speculului în vagin nu are cum să fie plăcută, dar cam atât. Controlul ginecologic nu doare. De asemenea, contează foarte mult și cum este medicul și modul în care comunică cu ele. Sunt paciente mai anxioase și paciente mai relaxate. Sunt paciente mai rușinoase și paciente care înțeleg necesitatea consultului..”



DR. IOAN BOLEAC, MEDIC GINECOLOG

CE SĂ NU FACI ÎNAINTE DE CONTROLUL GINECOLOGIC?

Cu cel puțin 24 sau chiar 48 de ore înainte de controlul ginecologic **nu sunt indicate** următoarele:

- Contactul sexual,
- Dușurile intravaginale, tamponurile interne sau tratamentul cu ovule (mai ales dacă medicul recoltează pentru testul Papanicolau).

Foarte important de precizat aici: nu avem nevoie de produse pentru igiena intimă. Ele sunt foarte promovate, este o întreagă "afacere" care aduce industriei milioane de dolari și majoritatea medicilor cu care eu vorbesc spun clar și răspicat că toate aceste geluri intime și șervețele parfumate pot face mai mult rău decât bine. Asta pentru că ele pot distruge flora vaginală naturală care ne protejează de bacterii și crește riscul de infecții.

Chiar de curând am citit cartea „Biblia vaginului” scrisă de ginecologul Jen Gunter și ea spune așa:

„Vaginul este ca un aparat electrocasnic care se curăță singur. Șervețelele umede, spray-urile și supozitoare de control al mirosului pot distruge foarte ușor bacteriile bune și pot irita mucusul și mucoasa vaginului, la fel ca produsele de spălare interioară. Toate conțin mesaje periculoase pe ambalaj, precum <<acoperă eficient mirosurile naturale>> și <<conține arome tropicale>>. Este un vagin, nu o pina colada.”



2.4) TESTUL BABEȘ- PAPANICOLAU ȘI GENOTIPAREA HPV. CÂND, CUM, DE CE?

Testul Babeș-Papanicolau este unul dintre cele mai importante teste pe care trebuie să le faci pentru a preveni cancerul de col uterin. Din păcate, tot mai multe femei primesc acest diagnostic. Efectuat regulat, testul identifică precoce celulele anormale de la nivelul colului uterin, înainte ca acestea să se transforme în celule canceroase.

Testul Papanicolau este recomandat să fie făcut **prima dată la doi ani de la începerea vieții sexuale** sau începând cu vârsta de (max) 25 de ani, iar screeningul trebuie încetat la vârsta de 65 de ani dacă în ultimii zece ani au fost trei rezultate negative.

Dacă mergi periodic la ginecolog, adică o dată pe an, poți face testul o dată la trei ani. Repet. **Doar dacă mergi an de an la control.**

Există două moduri de a recolta testul Papanicolau: convențional sau în mediu lichid.

Care este diferența între ele?



În primul rând, costurile diferă. Testul convențional este mai ieftin.
În al doilea rând, contează modul în care sunt prelucrate.

Explicația medicului ginecolog este următoarea:

„Atunci când facem un test convențional, luăm proba pe care am recoltat-o de la nivelul colului și o punem pe o lamă de sticlă cu instrumentul cu care am colectat-o. Folosim o soluție fixatoare și proba poate fi interpretată de citolog.

Citologia în mediul lichid implică transferul celulelor colectate într-un mediu de transport lichid. Procesarea și transferul pe lamă au loc ulterior. Avantajul acestei metode este că celulele sunt distribuite pe o suprafață mult mai mică și poți înlătura suprapunerea celulară, sângele și mucusul cervical. Astfel, se asigură o interpretare mult mai ușoară a probei. Un alt avantaj este că ea poate fi interpretată și automat de către un soft. Astfel, rezultatele testului în Papanicolau lichid ar fi superioare, dar ambele tipuri de teste sunt acceptate ca metode de screening. Până la urmă, orice analiză este mai bună decât nicio analiză.”



DR. IOAN BOLEAC, MEDIC GINECOLOG

CUM SE RECOLTEAZĂ PROBA PENTRU TESTUL PAP?

Proba se ia cu ajutorul unei periuțe special concepute pentru asta.

Testul PAP nu doare pentru că la nivelul colului uterin nu avem receptori de durere. Poți simți doar o ușoară jenă.

ÎNAINTE DE TESTARE, ESTE IMPORTANT SĂ FII ATENTĂ LA CÂTEVA LUCRURI



Observație

Nerespectarea lor poate duce la rezultate fals pozitive:

- poți face recoltarea probei oricând, atâta timp cât te programezi la o distanță de cel puțin două zile față de ultima zi a menstruației;
- evită contactul sexual și spălăturile intravaginale cu cel puțin 48 de ore înainte de a merge la medic - pentru detalii, vezi [Capitolul 2.3](#);
- dacă ești la menopauză, recoltarea se poate face oricând;
- testează-te la trei luni după naștere, dacă ai devenit de curând mamă.



După recoltare, poți să ai o ușoară sângerare, însă nu ai de ce să îți faci griji.

Un lucru foarte important de reținut este:

! Testul Papanicolau nu pune un diagnostic. Este doar o metodă de screening, iar un rezultat prost nu înseamnă că este vorba despre cancer.

!! Te rog, nu îți interpreta rezultatul după informațiile de pe internet, ci mergi la medicul tău. Acesta este singurul în măsură să îți prezinte situația reală.

Aș vrea să mai știi ceva. În același timp cu testul Papanicolau, medicul poate recolta și pentru **genotiparea HPV**. Spre deosebire de PAP, această analiză se face **o dată la cinci ani**.

Testul HPV a fost introdus în anul 2003 ca o metodă de co-testare alături de testul Papanicolau pentru că s-a observat că astfel crește rata de depistare precoce a leziunilor de grad înalt ale colului uterin.

Genotiparea HPV se poate folosi și atunci când avem un rezultat anormal al testului Papanicolau. Citologul poate recomanda test HPV sau colposcopie pentru a evalua situația cât mai concret.

În prezent (adică din toamna anului 2020), testul HPV reprezintă în primul rând o alternativă la testul Papanicolau pentru a efectua screeningul cancerului de col uterin.

Ultimele ghiduri recomandă testare HPV la 5 ani sau test Papanicolau la 3 ani. Recomandarea aparține Societății Americane de Cancer și Colegiului American de Obsterică și Ginecologie.

Repet: un rezultat anormal nu înseamnă neapărat cancer de col uterin.

!!! Vorbește, te rog, cu medicul tău.

!!! Dacă simți că ceva nu este în regulă, ai dureri, scurgeri, menstruații abundente sau neregulate, mergi la specialist. Programează-te și vorbește cu ginecologul tău despre orice îngrijorare ai.



2.5) SÂNI SĂNĂTOSI: AUTOPALPARE. ECOGRAFIE. MAMOGRAFIE.

În acest subcapitol află cum să ai grijă de sănătatea sânilor tăi.

Primul pas este să înveți să te autopalpezi, un obicei care nu trebuie să lipsească din rutina de îngrijire lunară.

Poți face autoexaminarea la duș sau în fața oglinzii.

În primul rând, uită-te cu atenție la formă, la aspectul pielii și al mameloanelor. Urmează apoi palparea sânilor.

Ridică o mână deasupra capului și cu ajutorul a trei degete, palpează sânii prin mișcări circulare, orizontale sau verticale.

Indiferent de metoda folosită, nu lăsa niciun centimetru neatins.

Palpează și zona axilei și verifică mameloanele.

Cel mai bine este să faci autopalparea după menstruație, atunci când sânii nu sunt dureroși.



Orice scurgere mamelonară, orice durere sau orice modificare a pielii trebuie discutată cu medicul.

Este important să știi că **autopalparea nu înlocuiește ecografia de sân sau mamografia.**



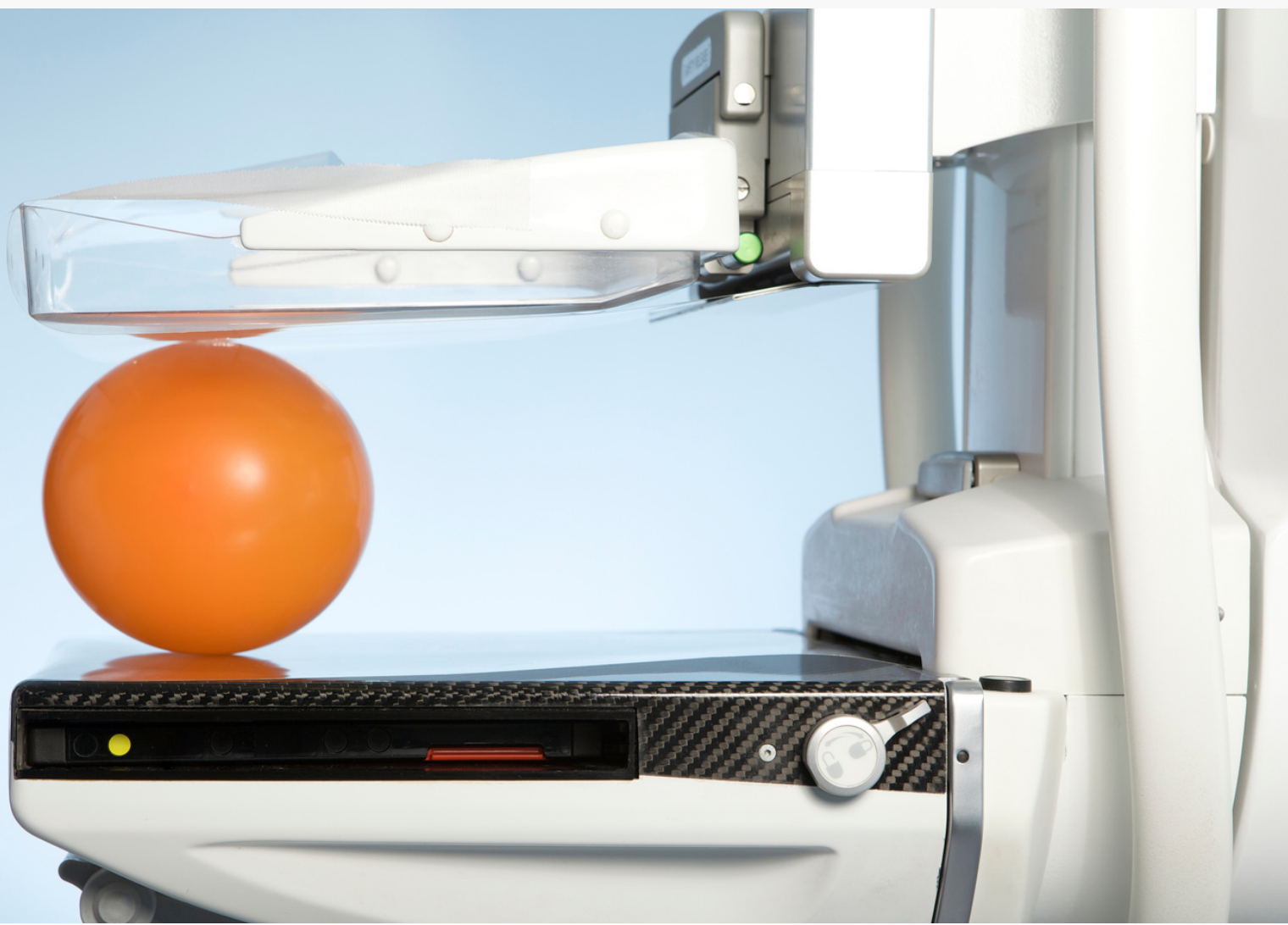
Ecografia este o dată pe an până la vârsta recomandată

și este o investigație care folosește ultrasunetele pentru a produce imagini ale sânelui. Este neinvazivă, nedureroasă și nu iradiază. Dacă alăptezi, este bine să aștepti până înțarci și să o faci după ce au trecut două cicluri menstruale. În timpul alăptării, se fac ecografiile doar dacă există o suspiciune de abces ori mastită.

După vârsta de 40 de ani, o dată la doi ani, este recomandată mamografia. De ce după această vârstă?

Explicația este una simplă: sânul își schimbă structura în timp, densitatea lui crește și mamografia este cea care „vede” cel mai bine leziunile care pot să apară.

La nevoie poate fi recomandată și ecografia.



Dacă îți faci griji în privința iradierii și a durerii, medicul Miruna Ispas, specialist în imagistica sânelui, spune așa:

„Sâni sunt comprimați între suprafețele aparatului și acesta este motivul pentru care multe femei se tem de durere. Însă este vorba mai degrabă de o jenă. Investigatia în sine durează puțin, iar doza de iradiere este mică. Imaginează-ți că este similară unui zbor de câteva ore cu avionul. Doza pe care o primim la doi ani, frecvența cu care este indicat să se facă mamografia, este una foarte mică comparativ cu riscul de a trece printr-un cancer mamar.”



DR. MIRUNA ISPAS, MEDIC SPECIALIST
ÎN IMAGISTICĂ MEDICALĂ

O precizare foarte importantă de la medicul de familie Cătălina Pușcașu:

„Femeile care au augmentare mamară sau au proteze este bine să meargă acolo unde le recomandă plasticianul. Sunt anumiți doctori care sunt specializați pe investigarea sânului augmentat. Este destul de dificil să urmărești contracturile capsulare și eventualele spargerii ale implanturilor sau faptul că unele dintre ele câteodată se întorc. Sunt doamne care fac, de exemplu, mai mult sport. Atunci când se suprasolicită zona toracică, implanturile se pot strâmba.”



DR. CĂTĂLINA PUȘCAȘU, MEDIC DE FAMILIE



CAPITOLUL 3

GRIJĂ PENTRU PIELEA TA

Este bine să ajungi la dermatolog o dată pe an.

Următoarele informații sunt recomandări primite de la
Elena Popa, medic dermatolog.

În primul rând, este recomandat să folosești o cremă cu SPF (factor de protecție) tot timpul anului, nu doar vara.

De ce? Pentru că **radiațiile UVA și UVB nu țin cont de anotimp și ești oricând expus la acestea.**

Alege o cremă de protecție cu un SPF cât mai ridicat și citește cu atenție eticheta. Trebuie să scrie pe ea că te protejează nu doar de radiațiile UVB, ci și de UVA. Ambele contribuie la îmbătrânirea pielii și pot agrava boli dermatologice, precum acneea.

Știu că multe fete stau la soare sau merg la solar ca să li se usuce coșurile, dar asta cu siguranță nu face parte din tratament. Ba mai mult, expunerea în exces mai mult dăunează, și, din păcate, în timp, aceasta poate duce chiar la cancer de piele.

În timpul consultației dermatologice, medicul îți va verifica alunițele cu ajutorul unui aparat care se numește dermatoscop.



Este indicat să ajungi mai des de un an la medicul specialist dacă:



- ai fost diagnosticată cu un cancer de piele;
- cineva din familie are sau a avut cancer de piele;
- ai suferit mai multe arsuri solare;
- mergi des la solar, *eu cred că solarul ar trebui interzis prin lege;
- ai acnee, psoriazis sau orice alte probleme ale pielii.



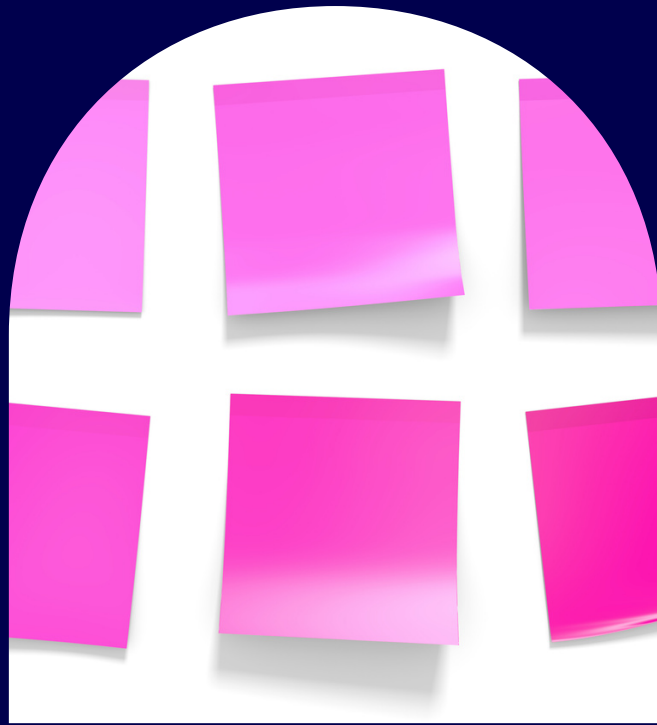
Adresează-te imediat medicului dacă:

- o leziune sau o aluniță și-a schimbat dimensiunea sau culoarea;
- ai o leziune care sângerează des și nu se vindecă;
- ai o erupție pe piele care nu trece;
- îți cade părul de mai mult de trei luni;

observi o infecție la unghii sau ai sau modificări ale unghiilor care durează de mai mult de trei luni la mâini și șase luni la picioare.



DR. ELENA POPA, MEDIC DERMATOLOG



CAPITOLUL 4

ALTE CONSULTAȚII IMPORTANTE. MERGI LA OFTALMOLOG ȘI LA STOMATOLOG

Corpul uman este un tot unitar și, cum toate sunt legate între ele, te rog să ai grijă de sănătatea ochilor și a dinților.

În acest capitol, află câteva lucruri utile despre consultația oftalmologică și stomatologică. În plus, ca să funcționăm în echilibru, avem nevoie să fim atente și la sănătatea noastră emoțională.

Nu neglija ochii mai ales dacă lucrezi mult în fața laptopului. Este recomandat ca o consultație oftalmologică să fie făcută o dată la doi ani până la vârsta de 50 de ani și oricând simți că ceva nu este în regulă. *După 50 de ani, este indicat controlul anual.

LA CE SĂ TE AȘTEPTI CÂND MERGI LA MEDICUL OFTALMOLOG

„Consultul oftalmologic presupune determinarea acuității vizuale, a dioptriilor, măsurarea tensiunii oculare, examenul la biomicroscope al tuturor structurilor oculare, inclusiv al retinei și nervului optic (așa-numitul fund de ochi).”, spune dr. Sînziana Istrate, medic oftalmolog. Un consult oftalmologic periodic poate preveni apariția unor complicații oculare.”



DR. SÎNZIANA ISTRATE, MEDIC OFTALMOLOG

Înainte de control, (în unele situații) medicul îți va pune niște picături speciale pentru dilatarea pupilelor. Sigur ai auzit de atropină. De aceea, cel mai bine este să lași mașina acasă.

CUM SĂ AI GRIJĂ DE DINȚII TĂI

Știi deja cât de mult preț punem pe zâmbet și tocmai de aceea vreau să reții un lucru: **dinții noștri au un rol mult mai important decât am crede**, inclusiv în digestie. Da, ai citit bine. O digestie sănătoasă înseamnă o masticatie corectă a alimentelor, deci ai nevoie de niște dinți sănătoși.

Alexandra Mircea, medic stomatolog, **oferă șapte sfaturi concrete și foarte utile, care te ajută să ai grijă de dinții tăi:**

1. Spală-te pe dinți de două pe zi — dimineața și seara — cel puțin două minute. Nu uita să cureți și limba.
2. Dacă este posibil, înlocuiește periuța manuală cu cea electrică pentru că aceasta este mult mai eficientă, dar vorbește cu medicul tău dacă ai o sensibilitate la periere ca să fii sigură că este varianta potrivită ție.
3. Ața dentară și dușul bucal sunt accesorii de nelipsit în rutina de îngrijire a dinților. Dacă nu ai răbdare să folosești ața dentară, dușul este o alternativă perfectă, pentru că îndepărtează foarte multe resturi alimentare care nu dispar la periaj.
4. Mergi la o consultație stomatologică de rutină o dată la șase luni sau oricând ai nevoie. Nu aștepta să faci carii și să te doară ceva.
5. Fă un detartraj și o igienizare profesională o dată la șase luni dacă nu ai nicio problemă cu dinții, respectiv o dată la patru luni dacă ai aparat dentar sau parodontoză.
6. Folosește apa de gură. Medicul stomatolog ți-o poate recomanda pe cea care ți se potrivește.
7. Dacă ai carii și folosești pastă de dinți cu mult fluor, nu clăti cu apă de gură după ce ți-ai spălat dinții. Lasă pasta să își facă efectul. Scuipe excesul și cam asta este tot.



Bineînțeles, schimbă periuța de dinți o dată la 3 luni.



DR. ALEXANDRA MIRCEA, MEDIC STOMATOLOG

4.1) SĂNĂTATEA MINTALĂ. CUM SĂ TE ÎNGRIJEȘTI DE EA

Am vorbit despre cât de important este să mergi la ginecolog, să îți faci un test Papanicolau și să ai grijă de pielea ta. La fel de multă atenție trebuie să primească și creierul. Traversăm o perioadă intensă din punct de vedere emoțional, și, în ultimii ani, auzim tot mai des de oameni care trec prin depresie sau burnout. Sunt atât de prezente în vremurile pe care le trăim că nu le putem ignora. Sănătatea mentală și emoțională trebuie să devină o prioritate. Nu cred că mai trebuie privită altfel.

*„Dacă ne doare o emoție, înseamnă că există o suferință la nivelul minții noastre, a creierului nostru. Emoțiile noastre sunt, până la urmă, manifestări ale minții, ale creierului. Atunci e important să avem grijă și de această component de care poate nu ne dăm seama că suferă decât în momentul în care dor emoțiile foarte tare.”,
spune Raluca Anton, psihoterapeut*



RALUCA ANTON, PSIHOTERAPEUT

Deci, dacă ai:

- trecut printr-o traumă,
- gânduri negative care nu îți dau pace,
- comportamente (auto)distructive

sau pur și simplu nu poți gestiona anumite stări și situații, te rog să mergi la psihoterapie.

Nu aștepta să apară momente dificile în viața ta ca să ceri ajutorul.

Cum îți poate fi de folos terapia:

- **te ajută** te cunoști mai bine,
- **te ajută** să înțelegi mai bine lumea interioară și

mecanismele care te duc la a simți diverse emoții intense pe parcursul vieții tale, dar și felul în care faci alegeri.

Pe multe dintre ele le faci inconștient, nu îți dai seama care este mecanica din spatele lor, iar un specialist te poate ajuta să înțelegi mai bine. Această înțelegere îți poate da o siguranță și confort.

CUM ALEGI TERAPEUTUL POTRIVIT PENTRU TINE?

Raluca Anton, psihoterapeut, ne ajută cu câteva răspunsuri.

În primul rând, hai să vedem care este **diferența între psiholog și psihoterapeut**.

Psihologul este orice absolvent al facultății de psihologie. Faptul că a terminat această facultate nu înseamnă că are competențe de a fi psihoterapeut, deci nu poate face terapie cu pacienți.

Psihoterapeutul este psihologul care s-a specializat în psihoterapie. Sunt mai multe tipuri de psihoterapii, de formări, cum ar fi: terapia cognitiv-comportamentală, terapia de familie, integrativă, etc. Sunt foarte, foarte multe și fiecare terapeut își alege formarea în funcție de propriile credințe, valori și afinități.



„La ce m-aș uita ar fi: pe de o parte, cred că ar fi important să vorbim aici despre facultatea de psihologie absolvită și apoi să aibă cel puțin o formare în domeniul psihoterapiei. Cred că putem găsi informații pe internet în legătură cu specialiștii pe care îi căutăm. Apoi, eu cred tare mult în ceea ce simțim în momentul în care interacționăm cu cineva uitându-ne la imagini și căutând informații. Cred în faptul că mintea noastră știe atunci când alege dacă cineva ne este potrivit sau nu.”



RALUCA ANTON, PSIHOTERAPEUT

Știu din proprie experiență că vrem ca terapeutul să aibă o baghetă magică, să mergem de 2-3 ori la el și să avem răspunsurile. Procesul terapeutic este unul de durată, psihoterapeutul este un partener de călătorie pe termen lung și, ca să vezi rezultate, ai nevoie de răbdare, răbdare și iar răbdare. Sunt mai multe întâlniri cu terapeutul și, așa cum spune Raluca, le poți vedea ca pe o excursie înspre propria persoană și propria poveste.



CAPITOLUL 5

CUM SĂ COMUNICI CU MEDICUL ȘI CE ÎNTREBĂRI SĂ PUI

O consultație la medic durează între 10-15 minute. Pentru a folosi timpul cât mai eficient, mergi la acesta cu temele făcute. Eu cred că este una dintre soluțiile care ajută ambele părți.

Mi-a rămas în minte un lucru citit undeva:

Durata unei întâlniri contează mai puțin decât calitatea ei.

Uite ce poți să faci:

A) Pregătește de acasă o listă cu câteva întrebări esențiale. Notează tot ce te frământă, pentru că, din cauza emoțiilor, în cabinetul medicului, este posibil să uiți. De asta este bine să fii pregătită.

B) Fii cât mai sinceră și spune-i medicului toate detaliile pe care ți le cere, chiar dacă unele ți se par fără sens. Pe medic îl ajută să obțină o imagine completă a stării tale de sănătate.

C) Nu ai de ce să îți fie rușine să întrebi dacă nu ai reținut complet și corect informațiile primite. Astfel, poți întreba:

- Când trebuie să revin la control?
- Când trebuie să refac investigațiile?
- Îmi puteți face o schemă a tratamentului?

Trebuie să te asiguri că ai o schemă scrisă a unui eventual tratament pentru că poate ai înțeles cum să iei medicația, însă, odată ajunsă acasă, posibil să apară întrebări: a zis să iau dimineața sau seara? Înainte sau după masă? Asigură-te că știi pe ce perioadă trebuie să iei tratamentul sau dacă trebuie să ia tratament și partenerul tău (în cazul infecțiilor ginecologice, de exemplu)

- Necesită tratamentul o dietă specială? Dacă da, roagă-l pe medic să îți scrie tot ce ai nevoie să știi aici.

! În plus, nu uita că ai dreptul la a doua părere oricând.





CAPITOLUL 6

CUM SĂ ÎȚI ORGANIZEZI CONSULTAȚIILE LA MEDIC

„Nu am timp să ajung la toate consultațiile”.
Asta mi-am spus și eu de atât de multe ori, însă cred că
este nevoie doar de o mai bună organizare.

Am rugat-o pe Mădălina Preda, professional organizer, să ne dea câteva tips and tricks de cum să ne facem timp pentru toate consultațiile necesare de-a lungul anului.

Cum să începi:

A) Cumpără-ți un calendar de perete (de preferat, împartit pe luni), care te va ajuta ENORM.

De ce un calendar? De ce să nu notezi în telefon?

„Informațiile se imprimă mult mai bine analog. Noi suntem vizuali. Este tare important să vezi în fața ochilor și să treci pe lângă el și să vezi: ok, urmează dentistul, apoi urmează ginecologul.”



MĂDĂLINA PEDA, PROFESSIONAL ORGANIZER

Sigur că și telefonul îți este de folos. Poți seta o alarmă ca să faci programarea sau să îți pui reminder pentru ziua consultației.

Calendarul te mai poate ajuta să ai **o viziune de ansamblu** asupra consultațiilor la care trebuie să ajungi.

De exemplu, dacă știi că în luna iulie trebuie să ajungi la dentist, pui bani deoparte în avans pentru consultația respectivă. Dacă ai nevoie de analize mai scumpe, atunci trebuie să planifici bugetul cu mai mult timp înainte. Foarte important de reținut aici este faptul că vorbim despre prevenție, nu despre urgențe.

B) Gruparea analizelor este foarte eficientă

Poți maximiza eficiența dacă grupezi analizele, adică îți programezi mai multe analize în aceeași zi, ca să scapi de stresul de a pierde timp pe drum în repetate randuri.

Sigur că asta funcționează dacă specialitățile sunt în aceeași clinică, deci e bine să alegi clinica în funcție de ce analize ai de făcut.



„Cu o lună-două înainte sau poate chiar mai mult, te gândești la analizele și investigațiile pe care vrei să le faci: analize de sânge, Papanicolau, ecografie. Suni la call-center și întrebi în ce zi le poți face una după alta. Deci planificare cu o lună-două înainte.”

„Pentru cineva care nu este obișnuit cu planificarea: între finalul unei luni și luna următoare, poate face o mini căsuță în care să scrie în creion lucrurile care urmează să se întâmple, dar nu au o dată fixă.”



MĂDĂLINA PEDA, PROFESSIONAL ORGANIZER

- C) Planifică-ți consultațiile și analizele în apropierea zilei de naștere. Sigur nu mai uiți de ele. Eu așa fac.
- D) Fii în contact cu planul tău și nu te abate de la el. Este important să ții calendarul la vedere și să respecti ce ai planificat.
- E) Începe acum. Nu aștepta ziua de luni sau începutul anului viitor.

„Poți să începi planificarea de acum până la finalul anului ori poți face all year around, adică următoarele 12 luni. Nu e mare filosofie. Trebuie doar să te gândești. Dacă sunt un pic mai costisitoare, poți să îți notezi în fiecare lună cam câți bani ai vrea să pui deoparte pentru ce ai de făcut. Ideal ar fi să avem un fond de urgență, un fond de siguranță sau măcar niște bani pentru sănătate puși deoparte într-un plic.”



MĂDĂLINA PEDA, PROFESSIONAL ORGANIZER

Planificarea este de mare ajutor mai ales atunci când vrei să faci analizele gratuit prin casa de asigurări de sănătate. Trebuie doar să ajungi la medicul de familie sau la medicul generalist.

Așa cum menționam și în primul capitol, **biletele de trimitere sunt valabile 30 de zile dacă boala este acută și 90 de zile dacă este cronică.** Deci verifică ce tip de trimitere ai și sună din timp la laborator. Poți găsi fonduri în primele zece zile ale fiecărei luni.



MULȚUMIRI

Toate informațiile din acest eBook sunt validate medical de:

- **dr. Cătălina Pușcașu**, medic de familie.
- **dr. Ioan Boleac**, medic ginecolog cu specializare în fertilizare in vitro.
- **dr. Miruna Ispas**, medic specialist în imagistică medicală.
- **dr. Elena Popa**, medic dermatolog.
- **dr. Alexandra Mircea**, medic stomatolog.
- **dr. Sînziana Istrate**, medic primar oftalmolog.
- **Raluca Anton**, psihoterapeut.

Mădălina Preda, professional organizer și planning expert, m-a ajutat cu recomandările pentru cum ne putem planifica toate consultațiile dintr-un an.

Le mulțumesc pentru timpul lor. Sunt tare recunoscătoare că au răspuns simplu, clar și pe înțelesul tuturor la întrebările pe care le-am avut.

ÎNCHIEIERE

Acest eBook este **pentru mine și pentru tine.**

Ca să învățăm să ALEGEM și să DECIDEM responsabil atunci când vine vorba de sănătatea noastră.

Îți mulțumesc că ai parcurs acest material.

Să fie cu folos: reminder să te programezi la consultații și ghid dacă nu ai deja rutina asta.

Te îmbrățișez.

Monica



Întrebări?

CONTACT@MONICARADULESCU.EU

WWW.MONICARADULESCU.EU

@MONICARADULESCU.EU

