



PRECIPIO, RECUPERATIO

SOCIETATEA ROMÂNĂ DE CARDIOLOGIE GRUPUL DE LUCRU „CARDIOLOGIE PREVENTIVĂ”

Nr.2, Noiembrie /
Decembrie
2010

Stimați colegi,

În săptămânile care au trecut, s-au desfășurat mai multe evenimente în care au fost implicați membri ai grupului nostru de lucru și de la care vă prezentăm, alături de scurte relatări, și câteva imagini.

Așa cum anunțam în numărul trecut, la mijlocul lunii octombrie, Bucureștiul a găzduit a 14-a ediție a cursului european de testare de efort (14th European Practicum on Clinical Exercise Testing), organizat de International Society for Exercise Intolerance Research and Education (ISEIRE), cu sprijinul unor parteneri locali.

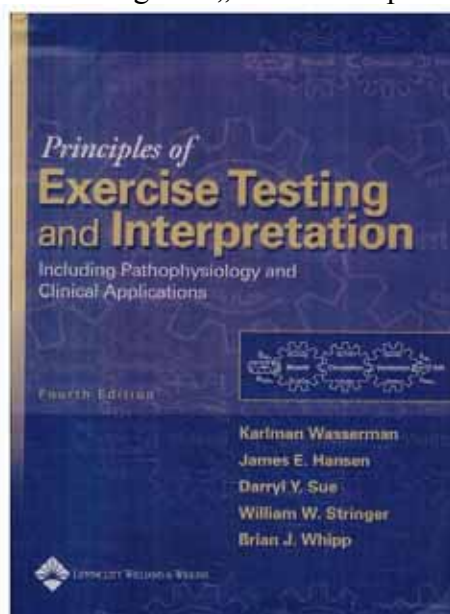
Cursul a cuprins prelegeri teoretice, dar și demonstrații practice, pe parcursul a patru zile (ultima zi a fost dedicată prezentării și dezbaterii unor proiecte), ținute de specialiști reputați în domeniul fiziologiei efortului și a testării cu măsurarea schimburilor gazoase, printre ei numărându-se celebrități precum Karlman Wasserman („a piece of history” cum îl caracteriza unul dintre lectori, cel care a revoluționat testarea la efort cu determinarea schimburilor gazoase, curbele care se determină și astăzi purtându-i numele, curbele Wasserman), apoi James Hansen, Brian Whipp (toți din Statele Unite și autori ai manualului clasic de testare de efort, reeditat periodic), apoi Pier Giuseppe Agostoni din Milano, Alain Cohen-Solal din Paris, precum și Daniel Dumitrescu din Germania. A fost un curs foarte reușit, cu o participare numeroasă (în ciuda taxei ridicate de participare), prezență care a surprins plăcut chiar pe unii dintre lectori; profesorul Cohen-Solal afirma că până în prezent nu a solicitat organizarea unei ediții în Franța tocmai sub rezerva unei participări prea puțin numeroase, dar dacă în România se poate așa ceva, probabil că vom vedea următoarea ediție (se organizează o ediție anual) la Paris. De altfel, deși în cardiologie, testarea de efort cu determinarea directă a consumului de oxigen prin analiza schimburilor gazoase se realizează în puține centre (la Institutul „C.C.Ilieșcu” din Fundeni, la Spitalul Clinic Universitar București și în Timișoara), grupul nostru își propune organizarea unui minicurs pe această temă la congresul național de anul viitor, tocmai în ideea dezvoltării acestei tehnici în evaluarea mai complexă a bolnavului cardiac sau cu patologie pulmonară asociată. În ultimii ani, din partea grupului nostru, au fost prezentate în sesiunile ținute în cadrul congresului național sau la conferința grupurilor de lucru, mai multe conferințe pe acest subiect. Trebuie, de asemenea, să subliniem aportul colegilor pneumologi (dr. Diana Ioniță) și a unor colegi din Timișoara în aducerea acestui curs la București. A fost prezentată (parțial) și experiența în domeniu în România, dar cu omiterea (suntem convinși din lipsa informației, și nu voit) unor centre cu activitate și experiență în domeniu. În ultima zi, spuneam, au fost prezentate proiecte de cercetare derulate deja în domeniu, unul dintre ele din Timișoara (vizând recuperarea bolnavilor pulmonari), altele - propuneri noi, la care ne-am exprimat intenția, în măsura validării centrelor noastre, să participăm și noi. Dacă mai există colegi în alte centre familiarizați cu această

tehnică, îi rugăm să ne anunțe, în vederea organizării de schimburi de idei și de experiență (metoda este folosită în mod curent în mai toate centrele mari europene și este de neînlocuit în evaluarea unor bolnavi, cum ar fi pacienții cu insuficiență cardiacă care intră în program de recuperare sau care urmează a primi terapie de resincronizare).

Mai jos câteva imagini de la curs (au participat din partea grupului nostru dr.Florin Mitu, președintele în exercițiu), dr.Mihaela Suceveanu (director medical, Spitalul de Recuperare Covasna). Dr.Daniel Gherasim (Departamentul de testare la efort de la „CC Iliescu”), Dr.Claudiu Avram (Timișoara).



Fotografia „oficială” cu participanții și organizatorii ediției de la București.



Profesorul Karl Wasserman și coperta Tratatului de testare la efort



Împreună cu profesorul James Hansen



Alături de profesorul Alain Cohen –Solal

În săptămâna imediat următoare, s-a desfășurat la București o nouă ediție a cursului ce abordează Particularități ale bolilor cardiovasculare la femei (CardioFem), la care alături de membrii grupului nostru (Prof.Zdrengea, Conf. Mitu, Conf.Dana Pop, Dr.Hubatsch Mihaela, Dr.Magda Mitu, Dr.Mihaela Suceveanu, Dr.Daniel Gherasim), au prezentat lucrări remarcabile Dna Profesor Dorobanțu , președintele grupului de lucru de cardiopatie ischemică („Particularități ale cardiopatiei ischemice la femei”, în sesiunea de dimineață, în aceeași sesiune fiind prezentat și comentat un caz interesant de către colectivul de la Spitalul de Urgențe Floreasca, dna dr. Ana Frunteletă), apoi în cea de a doua sesiune Dna Profesor Cătălina Arsenescu Georgescu, președintele grupului de lucru de hipertensiune arterială („HTA și sarcina”), Dna Profesor Carmen Ginghină („Particularități ale insuficienței cardiace la femei”) și dl Prof. Radu Lichiardopol („Diabetul zaharat ca factor de risc în patogeneza cardiovasculară la femei”). O ediție de lux, cu o participare excelentă (peste 180 de medici) ; o relatare despre eveniment veți găsi și în Infocard.



Cursul CardioFem -o parte din lectori, la sfârșitul primei sesiuni, de dimineață...



...și la sfârșitul celei de a doua sesiuni de lucrări.



Cursul CardioFem - un instantaneu din timpul lucrărilor.

A urmat apoi, între 28-30 noiembrie, sesiunea omagială dedicată aniversării a 50 de ani de la înființarea Spitalului de Recuperare din Covasna, unde alături de Mihaela Suceveanu, Dr Puiu Suceveanu și Dr Marta Tatar în postura de gazde, a fost prezent la manifestările științifice și ...conexe, președintele grupului, Conf Florin Mitu și Prof Pal Kikeli (relatări de la fața locului veți putea citi în numărul viitor din Infocard). Spitalul de la Covasna a fost înființat de dr.Benedek Geza, după modelul celui de la Bad Kreuznach (Germania), pentru pacienții cu afecțiuni cardiovasculare, ”exploatănd”efectele pozitive ale factorilor naturali specifici, unii cu caracter de unicat (mofetele naturale cu bioxid de carbon). De remarcat propunerea de colaborare pe schimb de programe educaționale, cadre medicale și chiar schimb de...pacienți, venită de la colegul nostru din Porto, Antonio Rui Leal pentru spitalul din Covasna dar și pentru alte centre din România care își vor demonstra disponibilitatea. Chiar în aceste zile se desfasoară la Porto al VI –lea Congres Iberoamerican de Reabilitare Cardiacă și Prevenție Secundară, la care urma să participe, prezentând experiența locală, dna dr Suceveanu.



În fața Spitalului de Recuperare din Covasna, 30 octombrie 2010...



... și în interior, cu prilejul sesiunii aniversare.

Pe 12 noiembrie, în Aula de la Patriarhia Română, s-a desfășurat în Cadrul Conferinței Medicina Bazată pe Dovezi, organizată de către Societatea Română de Medicină Internă, cursul „Testarea de efort-metodă de diagnostic”, minicurs inițiat și moderat de către dl profesor E.Apetrei, redactor șef al Revistei Române de Cardiologie. A fost un curs desfășurat cu sala plină, în care s-a prezentat „Valoarea testării la efort în diagnosticul bolii coronariene ischemice (Dr.Daniel Gherasim), „Testul de efort în diagnosticul aritmiilor”(Prof Zdrenghea), „Testarea la efort în insuficiența cardiacă” (Conf Mitu) și „Testul de efort în pneumologie” (Prof Mihălțan).

Discuțiile, comentariile și întrebările incitante venite din public și de la membrii conducerii Societații de Medicină Internă (Prof Leonida Gherasim) au demonstrat interesul deosebit de care s-a bucurat, existând propunerea de a fi reluat chiar într-o formă dezvoltată cu ocazia congresului societății de medicină internă din primăvara anului viitor, de la Călimănești.



Pagina de prezentare a Conferinței



Instantanee



Înainte de începerea cursului, în cadrul special oferit de Palatul Patriarhiei



Patriarhia Română, la orele serii.

Alte stiri

Grupul nostru de lucru salută și susține inițiativa Societații Naționale de Medicină de Familie, care iată, organizează ceva concret în domeniul prevenției : conferințe ținute de medici formatori pentru pacienții din teritoriu, privind prezentarea factorilor de risc și modalități de influențare a lor, acțiunea suprapunându-se (ne bucurăm) unui proiect propriu al grupului nostru de lucru. Acțiunea este susținută de grupul Zentiva, cu reprezentanții căruia am avut o serie de discuții în vederea promovării inițiativei mai sus menționate și organizării unor activități comune.

În acest an se desfășoară un modul referitor la boala vasculară periferică și demonstrații practice de evaluare a indicelui gleznă-braț), în anul viitor urmând a se desfășura alte 2 module privind factorii de risc pentru infarctul miocardic și factorii de risc pentru accidentul vascular cerebral.

În numerele viitoare vă vom informa asupra progresiei acestei acțiuni de durată, desfășurată cu sprijinul celor aflați în cea mai strânsă legătură cu pacientul dintre cadrele medicale: colegii noștri, medicii de familie. Vă prezentăm mai jos câteva extrase din media (inițiativa a fost popularizată în presă și pe diferite posturi de radio).



Medici și pacienți vor participa la prezentări și la discuții despre factorii de risc cardiovasculari și despre importanța prevenției

Peste 10.000 de persoane vor beneficia de educație medicală pentru prevenția și controlul bolilor cardiovasculare, printr-un program realizat de Societatea Națională de Medicină a Familiei (SNMF), în parteneriat cu Zentiva.

Programul cu tema „Ne preocupă sănătatea noastră? Putem preveni afecțiunile cardiovasculare?” va implica peste 60 de medici de familie din 27 de localități și pacienții acestora.

TAGURI

[medici](#) | [sanatate](#) | [prevenie](#)

Medici și pacienți vor participa la prezentări și la discuții despre factorii de risc cardiovasculari și despre importanța prevenției. Primul modul al programului se va desfășura în perioada 26 octombrie

2010 - martie 2011 și va avea drept subiect boala arterială periferică, întrucât starea vaselor piciorului este un indicator al sănătății vaselor din întregul organism. În 2011 se vor desfășura module dedicate prevenirii infarctului miocardic acut și accidentului vascular cerebral.

„Prin intermediul acestui program de educație medicală dorim să încurajăm comunicarea medic-pacient, urmărind trei elemente-cheie: informare, educare și motivare. Dorim ca în acest fel pacienții să înțeleagă ce înseamnă un stil de viață sănătos și să îl adopte, să efectueze controale medicale regulate, să respecte tratamentul recomandat și să conștientizeze riscurile la care se expun în caz contrar”, a subliniat medicul de familie Rodica Tănăsescu, președintele SNMF.

Prezentarea inițiativei, preluată din ziarul „Adevărul”

Tot din presă, semnalăm relatările apărute referitoare la programul „Stop Fumat”. Despre fumat, unul dintre principalii factori de risc, nu mai e nevoie să amintim. Problema practică cu care ne confruntăm atunci când evaluăm un pacient, în timpul relativ scurt pe care îl avem la dispoziție, este legată de modalitatea concretă pe care trebuie să o oferim referitor la renunțarea la fumat. Îndrumarea către colegii cardiologi sau pneumologi care se ocupă cu consilierea lor ar fi benefică, succesul depinzând, în acest sens, de o mai bună comunicare între noi. De asemenea, după apariția primului număr din foaia noastră, unul dintre comentariile primite de la un coleg, președinte de grup de lucru în cadrul societății noastre, se referea la posibila noastră implicare, mai activă, împreună cu alte organizații, Fundația Inimii, spre exemplu, în respectarea măsurilor de interdicere a fumatului în locurile publice. Pe aceasta temă, până să avem puterea de a acționa la nivel social așa de amplu, nu ar fi rău să fim mai activi în convingerea propriilor colegi din spitalele în care lucrăm să renunțe, dacă nu la fumat, atunci măcar la a fuma în diverse locuri din cadrul spitalului, dând un exemplu prost în primul rând pacienților. Am putea iniția și un fel de concurs între spitale pe aceasta temă, cu atribuirea titlului de „Spital complet fără fum de țigară”. Ce ziceți de această idee ? (nu aruncați cu scrumierele în noi).

Adina Radu

Vineri 29 oct 2010 | 87 afișări



ASE, MIRCEA PĂUN | Când renunți la fumat, trebuie să
identifica fizică, ci și cea psihică

În ce condiții ajung românii să se lase de fumat

Gratuit, prin programul „Stop fumat!”

Persoanele care doresc să renunțe la tutun pot beneficia gratuit de medicamentele indicate pentru tratarea dependenței de nicotină și de consiliere psihologică prin programul „Stop fumat!”. „În perioada 2007-2009, rata de succes a acestui program a fost în jur de 40 la sută, în condițiile în care aproape o treime din fumători nu au urmat tratamentul corect și complet”, precizează Magda Ciobanu. Pentru a vă înscrie în acest program, trebuie să vă programați sunând la numărul gratuit 0800.878.673 sau accesând site-ul www.stopfumat.eu.

Cele mai expuse dependenței de tutun sunt persoanele încadrate în grupa de vârstă 25-34 de ani.

Îngrijorător: În România, fumatul face anual peste 30.000 de victime.

Mai mult de un sfert din români sunt fumători, arată cele mai noi statistici. Totuși, criza financiară și numărul tot mai mare de decese cauzate de acest tip de dependență îi determină pe mulți dintre ei să încerce să renunțe la viciu. Iată și în ce măsură și reușesc.

Comparativ cu anul 2009, numărul fumătorilor de la noi din țară a scăzut cu 2%, potrivit unui studiu realizat în luna martie a acestui an de Totem Communication. Iar acest lucru este pus atât pe seama educării populației în privința efectelor negative ale fumatului asupra sănătății ca urmare a unor campanii naționale antitutun, cât mai ales pe seama crizei financiare și a scumpirii țigărilor. „Până în anul 2004, numărul fumătorilor români a fost extrem de mare, mai ales din cauză că prețul țigărilor era rezonabil, dar și pentru că nu existau campanii de informare despre efectele fumatului. În prezent, viața de zi cu zi a demonstrat că, atunci când prețul a crescut, mai ales în condițiile diminuării veniturilor, românii aleg în număr din ce în ce mai mare să



Românii au încredere în programul antifumat

Claudia Georgevici

Joi 18 nov 2010 | 676 afișări



Numărul celor care apelează la tratament specializat pentru a se lăsa de fumat este în creștere



Vrei bani pentru o masina, indiferent de venit?

Sunt șanse mai mari de a renunța la țigări dacă se apelează la ajutor specializat oferit de medici și de psihologi. Tot mai multe persoane apelează la terapia gratuită antifumat. Anul trecut, 40 la sută din cei care au urmat tratamentul din cadrul programului „Stop fumat!” au renunțat la fumat.

Cu ocazia Zilei Naționale fără Tutun, marcată astăzi, medicii atrag atenția asupra importanței renunțării la țigări, prin care se pot preveni afecțiuni precum cancerul pulmonar, infarctul miocardic și bronhopneumopatia obstructivă cronică (BPOC), numită și „boala fumătorilor”. Numărul celor care apelează la ajutor specializat de renunțare la fumat este în creștere în țara noastră.

Legume și fructe în loc de fumuri pentru reșitenii vicioși AGURI romani campanie antifumat program studiu ziua nationala fara tutun	„Marius Nasta” din București are succes mai ales în rândul persoanelor care vor cu adevărat să renunțe la acest obicei și care vor să facă un mic efort de acomodare cu noul stil de viață. „Mai important este faptul că majoritatea celor care solicită sprijin vin ca urmare a reușitei unei rude, unui prieten sau unui coleg. Întotdeauna informațiile oferite prin exemplul personal sunt mai convingătoare decât toate spusele medicilor și psihologilor. Este greu până vine primul fumător dintr-un grup”, explică medicul specialist pneumolog Magdalena Ciobanu, coordonator al Centrului pentru Renunțarea la Fumat.
---	--

Receptivitate lentă, dar sigură

Persoanele care apelează la programul național antifumat sunt deja informate cu privire la ceea ce presupune el. „Românii s-au dovedit foarte deschiși ideii de ajutor specializat. Cu ajutorul mass-media, ei au început să știe că există tratament pentru a te lăsa de fumat și chiar să capete încredere, încet, dar sigur. Dovada: grupurile de pacienți”, afirmă medicul Magdalena Ciobanu.

De asemenea, aceste categorii de persoane sunt și cooperante în ceea ce privește pașii pe care trebuie să îi urmeze pentru a renunța la fumat. Există însă și indivizi reticenți la terapie, aceștia fiind, în realitate, fumători înrăiți, care „au fost aduși” de rude și care vor să demonstreze că nu există nicio cale de renunțare pentru ei.

Unde se poate cere ajutor

În cadrul întâlnirilor de informare organizate de Institutul „Marius Nasta” din București se discută despre aspectele dependentei biologice și psihologice de nicotină, sunt prezentate medicamentele folosite în program (mod de administrare, contraindicații, reacții adverse) și se face un test creion - hârtie pentru a se determina gradul de dependență de nicotină.

Până la 1 noiembrie anul acesta au beneficiat de tratament peste 13.000 de români. Cei care doresc să se înscrie în program pot apela gratuit din rețeaua Romtelecom numărul 0800.878.673.

Semnalăm și salutăm, de asemenea, existența unor adevărate Zone de sănătate în parcurile mari bucureștene, organizate de primăriile din fiecare sector, unde au fost create facilități reale de mișcare în aer liber, incluzând adevărate locuri „open-air” de fitness (că săli nu le putem numi), alături de terenuri de volei, baschet, minifotbal, tenis și piste de bicicletă. Și lumea, mai ales când vremea permite, le utilizează din plin. Îmbucurător, nu-i așa ? Vă prezentăm câteva imagini surprinse la mijloc de noiembrie, în parcul Tineretului (ales absolut la întâmplare ca exemplu).





Semnalăm, de asemenea, apariția noului ghid NICE pe prevenție a bolilor cardiovasculare la nivel populational (vezi numărul din iulie/august al The British Journal of Cardiology)

NEWS

News

New NICE guidance on prevention of cardiovascular disease at the population level

The National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) has published a new guidance on prevention of cardiovascular disease at the population level.

The guidance sets out a range of evidence-based recommendations for effective action to help reduce cardiovascular disease and make it easier to enable individuals to make healthy choices. It focuses mainly on food production and its influence on the nation's diet, and it aims to change the cardiovascular risk factors faced by the UK population through regulation, legislation, subsidy and taxation or by rearranging the physical layout of communities.

Dr Simon Capewell (University of Liverpool, UK) who is also vice-chair of the NICE Guidance Development Group, said: "There was a feeling that dietary interventions have been largely neglected, yet have a big potential to deliver CVD benefits. The guidance shows how by introducing simple changes at the population level, huge gains could be made in reducing the death toll from cardiovascular disease. This is no longer an optional discussion, but an issue that governments and the rest of society have to confront." He added: "The idea is to kick-start a debate, and persuade politicians to set both short-term and long-term goals for change".

Key goals in the NICE document include:

- Reducing mean salt intakes to achieve a target of 6 g per day per adult by 2015 and 3 g by 2025, which would lead to around 14–20,000 fewer annual deaths from cardiovascular disease each year. Reducing salt added during the manufacturing process is

considered especially important since this is estimated to represent 70 to 90% of the population's total salt intake.

- Reducing saturated fat intakes from 14% to 7% of energy intake (to reach the levels seen in Japan), which could prevent up to 30,000 cardiovascular deaths annually.
- Banning the use of trans fats, which could save 4,500–7000 lives each year.
- Restrictions on advertising for foods high in saturated fats, salt and sugar.
- Making healthy food alternatives cheaper than junk food.
- More extensive use of the traffic light food labelling systems, which indicates whether food or drink contains a high, medium or low level of salt, fat or sugar.
- Giving local authorities powers to limit fast food outlets.
- Ensuring young people under 16 are protected from all forms of marketing advertising and promotions which encourage an unhealthy diet.
- Ensure government funding supports physically active modes of travel.

The European Society of Cardiology says the new guidance "delivers important messages for the rest of Europe". ESC spokesman Dr Lars Rydén (Karolinska Institute, Sweden) added: "This is an extremely strong document that clearly underlines how much can be gained from society by introducing legislative changes protecting the content of diets."

The full NICE guidance can be found at: <http://guidance.nice.org.uk/PH25>

Din aceeași sursă, amintim un interesant studiu de aprofundare a metodologiei de recuperare în boli cardiovasculare de către studenții în medicină, desfășurat pe un traseu de două mile, în jurul unui parc, acțiune intitulată „Walking for life”. Denumirea ne-a adus în minte acțiunea inițiată la Târgu Mureș de către Prof Pal Kikeli, de amenajare a unui traseu, „presărat” și cu materiale informative, acțiune intitulată „100 metri pentru sănătate” (sau pe plăcuțele bilingve „100 méter az egészséért”).

Rehabilitation on the move: teaching cardiac rehabilitation in a novel way

Sher Muhammad, E Jane Flint, Russell I Tipson

Authors

Sher Muhammad
Specialist Registrar Cardiology

E Jane Flint
Consultant Cardiologist, and
Medical Director Action Heart
(Hospital cardiac rehabilitation
unit), National Clinical Advisor
for cardiac rehabilitation to NHS
Improvement (Heart), Professional
Trustee British Heart Foundation
and Chair British Cardiovascular
Society Working Group for
Women's Heart Health

Russell I Tipson
Director of Action Heart Club
Russells Hall Hospital, Dudley,
England, DY1 2HQ.

Correspondence to:
Dr EJ Flint
(jane.flint@dgoh.nhs.uk)

Key words

Coronary heart disease is a leading cause of mortality and morbidity worldwide. Risk factor modification through a robust cardiac rehabilitation programme is rewarding and accounts for the major decline in mortality due to coronary heart disease in the long term,¹ thus, making it an essential part of the curriculum. With this in mind, we conducted an observational study based on the feedback of 114 medical students over a four-year period about exercise tutorial in cardiac rehabilitation. Data were collected on a 10-point scale questionnaire. An overwhelming majority of students (more than 90%) were deeply impressed by this novel approach of being taught about cardiac rehabilitation. They strongly recommended this unique approach, as not only an effective tutorial on cardiac rehabilitation, but also advocated it enthusiastically as a general teaching method.

Figure 1. The two-mile Action Heart 'Walking for Life' route, which is around the Barrow Hill Nature Reserve in Dudley adjacent to Russells Hall Hospital



"Cardiac rehabilitation is a process by which

Semnalăm și recomandăm seria de emisiuni educative pentru promovarea unui stil de viață sănătos în rândul copiilor difuzată de postul de radio Itsy Bitsy (FM 99, 3) precum și subiectele de prevenție cardiovasculară dezbătute în cadrul emisiunii „Dr.Oz Show”, difuzate în intervalul luni-vineri de la ora 22 , pe postul TV Euforia.

Publicam în numărul anterior o fotografie cu cavalerii de la Peleş.Ce au devenit ei într-o alta viață, adică în zilele noastre? Priviți imaginea.

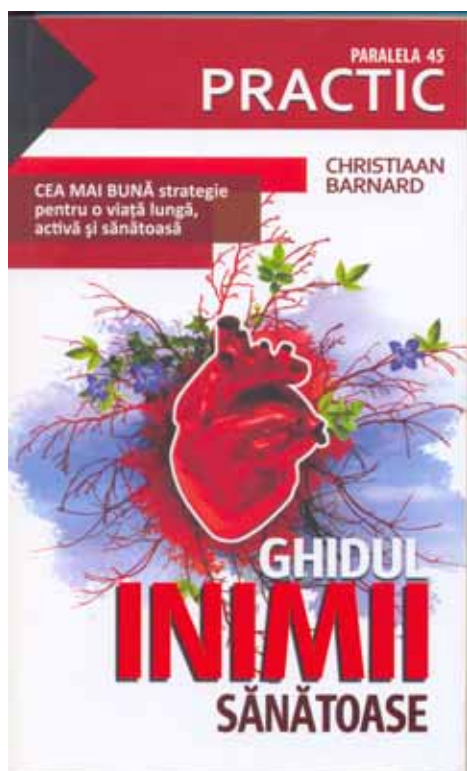


Activitatea de prevenție presupune informarea pacienților și a populației în general asupra impactului factorilor de risc clasici și modalitățile concrete de schimbare, acolo unde se impune, a stilului de viață. Ne propunem să semnalăm, de acum înainte, apariții editoriale pe care le recomandăm, atât pentru informarea pacienților, dar și uneori, a noastră, în ideea abordării mai optime a discursului medical pe care îl avem în fața pacientului. Vă prezentăm astăzi 4 titluri (doar urmează perioada sărbătorilor, așa că se presupune că avem mai mult timp pentru citit) semnate de specialiști în domeniu, cardiologi sau cu pregătire în activitatea de prevenție.

Prima lucrare este semnată de Valentin Fuster și a apărut la editura Corint în 2009. Vă dăm doar titlul prologului (Ora Prevenției) și a primelor două capitole (Cap 1. Niciodată nu e prea târziu să începi să ai grijă de tine și Cap 2. Niciodată nu e prea devreme: prevenirea începe din copilărie), pentru a vă incita să o căutați și să o răsfoiți măcar.



A doua lucrare pe care v-o semnalăm astăzi este semnată de nimeni altul decât Christiaan Barnard, editată la Paralela 45 în 2009, sub titlul „Ghidul inimii sănătoase” și cuprinde numeroase sfaturi practice cu privire la practicarea exercițiului fizic, influențarea stresului, a factorilor de mediu nefavorabili sau cu privire la nutriție. De recomandat pacienților d-vs.

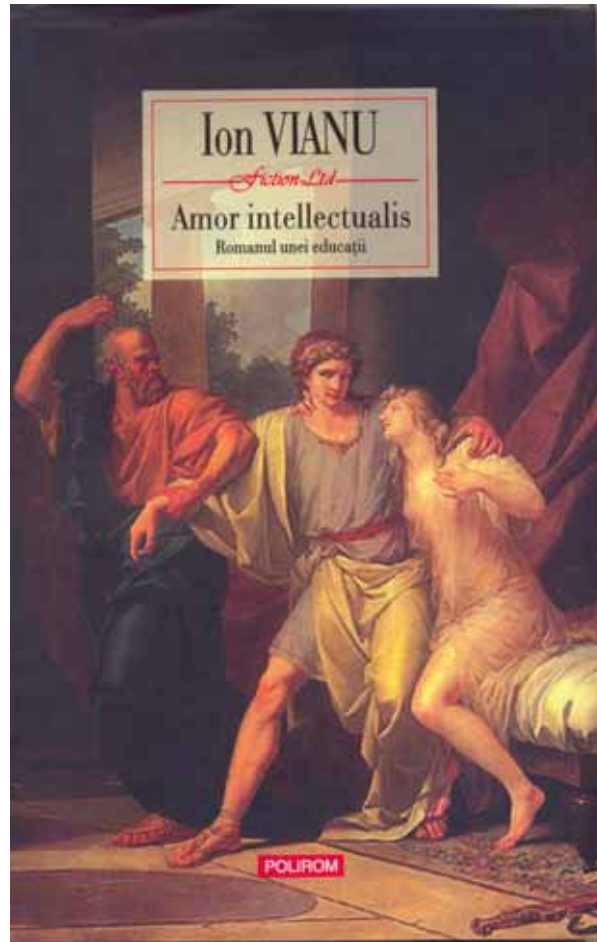


Cel de al treilea volum este elaborat de un tandem de specialiști, Phillipe Presles și Catherine Solano, purtând titlul „A preveni-cancerul, infarctul si maladia Alzheimer”, o carte cu o abordare comprehensivă, într-un stil plăcut, cu exemple practice și cu trimiteri la ghidurile societății europene de cardiologie.

Ultima carte pe care v-o semnalăm îl are ca autor pe Dr.Robert Povey și poartă titlul :„Cholesterolul sub control si diete speciale”, de asemenea cu multe exemplificări practice si foarte atractivă.



Și pentru că, așa cum spuneam, urmează perioada Sărbătorilor, ce ne oferă, poate, un răgaz mai mare pentru lectură, încheiem cu o recomandare : cartea desemnată de România Literară în urmă cu doar câteva zile drept Cartea Anului : „Amor intellectualis – romanul unei educații”, a lui Ion Vianu (Ion Vianu, medic psihiatru, este fiul criticului literar Tudor Vianu și al Elenei Irimescu, fiica lui Ștefan Irimescu, medic, întemeietorul fiziologiei din România; emigrat în Elveția în 1977, după ce s-a implicat în mișcarea lui Paul Goma).



Lectură plăcută și sărbători cât se poate de frumoase.

„Toți pentru prevenție, prevenție pentru toți”

Președinte
Conf.Florin Mitu

Redactor revistă
Dr.Daniel Gherasim