



ISSN 2285-0058

PRECIPIO, RECUPERATIO

**SOCIETATEA ROMÂNĂ DE CARDIOLOGIE
GRUPUL DE LUCRU „CARDIOLOGIE PREVENTIVĂ”**

Nr.18
Octombrie 2014

CARDIOSEN LA FINALUL UNUI ALT SEZON



La Covasna, într-un cadru superb, cu o bogată încărcătură de aeroioni negativi (aceștia, reamintim, cu efect benefic asupra tonusului și stării de sănătate) care parcă a avut un efect imediat, așa cum au remarcat ei înșiși, și asupra lectorilor (de publicul local, obișnuit, nu mai e cazul să vorbim), s-a desfășurat o nouă întâlnire a membrilor grupului nostru de lucru, la doar două săptămâni după congresul național, întâlnire prilejuită de desfășurarea unei noi ediții, probabil ultima, a cursului care ia în discuție particularitățile patologiei cardiovasculare la vârstnici, despre care se spune, poate prea des, că sunt :”Prea mulți, prea scumpi, prea deranjanți” (titlul unui articol din dosarul Dilema din săptămâna 9-15 octombrie, revistă culturală care dedică, iată, un număr, problematicii vârstelor înaintate).

Despre program v-am informat nu cu mult timp în urmă, în ultimul nostru număr.

Deși a existat „amenințarea” unei alte manifestări care ar fi trebuit să se desfășoare la aceeași dată, tematica abordată și, nu în ultimul rând, experiența și recunoașterea lectorilor care erau anunțați, a făcut ca sala de la hotel Clermond, o foarte plăcută surpriză prin calitatea condițiilor oferite, să fie plină (peste 120 de participanți). Cursul, structurat în 3 părți, a început cu o trecere în revistă a particularităților factorilor de risc (temă abordată de către dl.prof.Florin Mitu), după care au fost abordate capitole importante, cum ar fi „Hipertensiunea arterială la vârstnic” (dl.prof.M.I.Popescu), „Cardiopatia ischemică” (dna.prof.Dana Pop), „Insuficiența cardiacă (dl.prof.Ioan Manițiu), ”Tulburările de ritm și de conducere” (dl.prof.D.Zdrenghea) și, oarecum legat de aceasta ultimă temă, „Procedurile electrofiziologice la vârstnic”(șef lucrări Radu Roșu). Unele dintre aceste teme au fost dublate (sau ilustrate, dacă vreți) cu prezentări de caz atractive și care au suscitât interesul celor prezenți (din nou efectul aeroionilor !?). Prezentările de caz au fost create și prezentate de către colegii din Iași (dna.dr.Magda Mitu, cazul unui pacient cu

multiple determinări aterosclerotice) și din Cluj: dna prof. Dana Pop (etiologia dispneii la un pacient cardiac și cu patologie severă pulmonară asociată), prof.Zdrenghia (evaluarea unei bolnave cu tulburări de ritm, în repaus și în efort), dr.Gabriel Gusetu (vârstnic cu tulburări de conducere) și dr.Gabriel Cismaru, alergător de cursă lungă la propriu, care a prezentat vârstnicul cu tulburări de ritm. Partea legată de efortul fizic și beneficiile la vârstnic, particularități ale testului de efort, recuperarea cardiovasculară la vârstnic, au fost prezentate de către dna.dr.Mihaela Suceveanu, inimoasa noastră gazdă și de către dr.D.Gherasim, iar componenta psihologică, atât de importantă la vârstnic, a fost abordată într-o frumoasă prezentare cu trimiteri la cultura diverselor perioade istorice, de către un obișnuit al locului,dl. prof. Pal Kikeli. Acesta a venit și cu o foarte interesantă propunere, aceea ca **fiecare rezident de cardiologie să petreacă o lună la Spitalul de recuperare Covasna**, pentru a înțelege cum se realizează practic și care sunt beneficiile recuperării. Eu aş îndrăzni să lărgesc categoria celor propuși (tineri rezidenți) și cu seniori din clinici, mai ales cei care au putere decizională. Recuperarea cardiovasculară se zbate de mai mulți ani între uitare și nepăsare și ar fi păcat să pierdem o tradiție care a făcut ca în timpuri nu prea îndepărtate să fim printre țările de top în acest domeniu. Vorbind de Covasna și de cadrul natural deosebit de aici, să spunem că programul a fost completat cu o vizită în spital (desigur, zonele esențiale, am aflat că spitalul „acoperă” o arie calculată de 16 hectare, sper că am înțeles bine), vizită ghidată de către colega noastră Mihaela Suceveanu, un specialist cu o experiență și o carte de vizită pe care cu toții o cunoaștem. Așadar, acesta a fost probabil ultimul curs CardioSen, anii următori vor aduce noi cursuri cel puțin la fel de interesante, despre care vă vom informa la vremea respectivă (programul de cursuri este în curs de definitivare). Pentru CardioSen, în timp, dat fiind complexitatea patologiei asociate și interferența cu problemele cardiovasculare, au fost invitați să susțină conferințe specialiști de prestigiu din multe alte specialități (geriatrie, urologie, nefrologie, farmacologie, boli de nutriție și metabolism, terapia durerii, intervenționiști, electrofiziologi, dieteticieni). Trebuie să mulțumim pentru sprijin și companiei Servier, care, am observat, a și înregistrat audio ultimul curs.







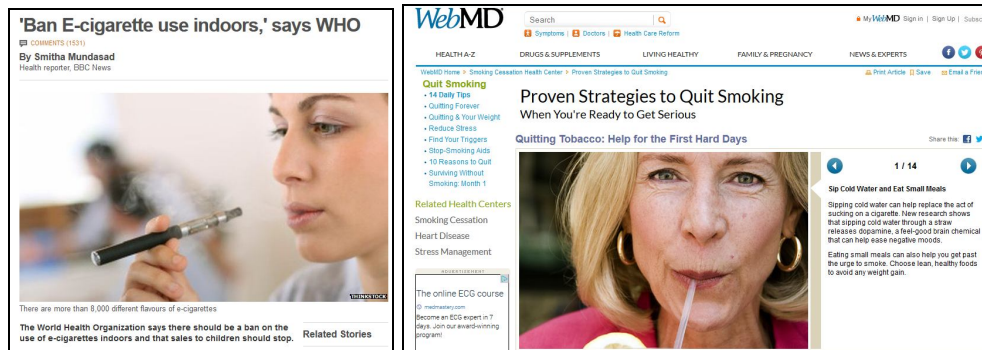
Din nou despre fumat

În ultimul număr al săptămânalului Viața Medicală, nr.42 din 17 octombrie, dl. prof Mihălțan publică, sub titlul “De ce la alții se poate?” un foarte interesant și de actualitate articol referitor la politica antifumat, printre țările care se opun fiind, “așa cum era de așteptat”, și România. Se pornește de la un eveniment trecut sub tăcere de mass media (hotărârea Irlandei de a trece la pachetul de țigări “generic”, dorind să obțină și la nivelul Uniunii Europene o directivă similară) și continuând cu relatarea poziției Franței, care declara, prin vocea doamnei Marisol Touraine, șefa portofoliului sănătății și a afacerilor sociale, că “Franța nu se poate resemna cu uciderea de către tutun a 73.000 de persoane anual, ceea ce echivalează cu o prabușire de avion pe zi cu 200 de pasageri la bord”. Franța își propune ca, în mai puțin de 20 de ani, copiii care se vor naște acolo să fie “prima generație fără tutun”. Prof Mihălțan, căruia îi exprimăm toată simpatia și susținerea noastră, încheie: “Noi suntem în fața unor alegeri. Mă întreb câți dintre candidații independenți sau cu partide serioase în spate și-au propus astfel de obiective. Mă tem că niciunul, chiar dacă avem acum exemplul că (și) într-o țară latină toate acestea sunt posibile.” În imaginile de mai jos, Marisol Touraine, James Reilly, fostul ministru irlandez al sănătății, promotorul pachetului generic în Irlanda și, bineînțeles, dl. prof. Mihălțan, în calitate de moderator a uneia dintre sesiunile grupului nostru de lucru la ultimul congres, sesiune dedicată luptei împotriva fumatului (din păcate, trebuie să o spunem, am întâlnit distinși colegi prezenți la congres care au încălcat recomandarea “Sinaia, oraș fără fumat”).



Țigara electronică și apelul OMS pentru măsuri restrictive privind comercializarea în rândul copiilor

„The WHO calls for a ban on e-cigarettes with fruit and candy flavors until they're proven to not attract youth. The World Health Organization says there should be a ban on the use of e-cigarettes indoors and that sales to children should stop. In a report the health body says there must be no more claims that the devices can help smokers quit - until there is firm evidence to support this. WHO experts warn the products might pose a threat to adolescents and the fetuses of pregnant women.”



Conferința anuală Sănătate prin Alimentație (a IV-a ediție)

Vă recomandam cu toată căldura o manifestare ajunsă la a 4-a ediție, care în anii precedenți s-a bucurat de mare succes și care, iată, continuă și anul acesta, propunând teme interesante legate în special de dietă, obiceiuri alimentare, prevenție, de la date generale până la prezentări practice legate de principiile alimentare sau rețeta celei mai bune variante de “maia” pentru pâine.

„A IV-a Conferință Sănătate prin Alimentație își propune să informeze cu privire la principiile unei alimentații sănătoase, în contextul provocărilor pe care le implică stilul de viață al omului contemporan. De asemenea, își dorește să tragă un semnal de alarmă către autorități cu privire la incidența crescută a bolilor cauzate de dezechilibrele alimentare, precum și la necesitatea elaborării și implementării la nivel național a unui plan de măsuri pentru reducerea acestora’ -se arată în prezentarea de pe site-ul oficial al conferinței. Data de desfășurare: sâmbătă 25 octombrie. Atenție, este necesară preînscrierea, dat fiind numărul limitat de locuri comparativ cu cererea.

Eveniment organizat sub egida Academiei Române

www.sanatareprinalimentatie.ro

**A IV-a Conferință
Sănătate prin Alimentație**
25 octombrie 2014
Hotel Ramada Parc
București

HOME ☒
CONCEPT ☐
TEME ☐
SPEAKERI ☐
PROGRAM ☐
PRESA ☐
ARTICOLE ☐
EDIȚII ANTERIOARE ☐
ÎNSCRIERI ☐
CONTACT ☐

Conferința Sănătate prin Alimentație a ajuns în 2014 la a patra ediție | Codi

ÎNSCRIE-TE AICI

REGULI ÎN ALCĂȚUIREA UNEI DIETE

DENSITATE ENERGETICĂ

- procentajul de kcal pentru 100 g de aliment
- determinant esențial al sațietății
- este invers proporțională cu volumul alimentelor
- cu cât un aliment este mai sărac în lipide densitatea sa energetică este mai mică

DENSITATE NUTRIȚIONALĂ

- conținutul în nutrienți nonenergetici (sau de proteine) pentru 100 kcal de aliment
- pentru fiecare porție de 100 kcal este preferabil ca densitatea nutrițională să fie înaltă
- un aliment având o densitate nutrițională optimă pentru un nutriment dat va conține o mare cantitate din acel nutriment și un slab aport de lipide.

Cereale și făinoase (6-11 porții)	1 porție = 1 felie de pâine 1/2 cană cereale 1/2 cană orez sau paste făinoase (fierte)	1 biscuit
Legume, zarzavaturi, cartofi (3-4 porții)	1 porție = 3/4 cană suc de roșii 1 cartof mijlociu 1/2 cană legume proaspete sau fierte 1/2 cană zarzavaturi fierte 1 cană legume frunze fierte	
Fructe (2-4 porții)	1 porție = 1 fruct mediu (măr, banană, portocală) 1/2 grapefruit 3/4 cană suc 1 ciocolină mijlocie de strugure 1/2 cană cireșe 1 felie medie de pepene	

maia pentru pâine

- 1 cană de făină integrală bio de secară
- 1 cană de apă rece
- plus alte 3 cani de făină și 3 cani de apă

ziua 1: într-un castron amestecăți 1 cană de făină cu 1 cană de apă rece, acoperiți cu un prosop de bucătărie și lăsați la cald pentru 24 de ore;

ziua 2: mutați amestecul din castronul ce a stat la cald într-un alt castron curat, adăugați 1/2 cană de făină și 1/2 cană de apă, amestecați bine, acoperiți și lăsați din nou la cald.

zilele 3-7: repetați procesul din ziua 2.

Fill 'er Up! Health Effects of Coffee

Authors MD, Charles P. Vigna, PhD, S. Neil K. Lemke, MD
Diabetes & Endocrinology October 2012
Metformin Study, 12 August 2012

•A recent observational study made headlines for finding a positive association between heavy coffee consumption and an increased risk for death among men.



•Coffee can reduce the risk for diabetes and cardiovascular events.
•however, patients will probably have far more to gain by addressing other lifestyle and diet issues besides coffee drinking.

Tot legat de dietă, noi date din cunoscutul studiu PREDIMED arată ca sdr. metabolic poate fi îndepărtat printr-o dietă de tip mediteranean (date publicate în urmă cu câteva zile). Studiul este disponibil la adresa “Babio N, Toledo E, Estruch R. Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial. *CMAJ* 2014; DOI:10.1503 /cmaj.140764. [Abstract](#)

Mediterranean Diet Reverses Metabolic Syndrome in PREDIMED

Marlene Busko
October 14, 2014

10 comments

[f](#)
[t](#)
[+](#)
[in](#)
[Print](#)
[Email](#)

RELATED LINKS

 **Mediterranean Diets Beat Low-Fat for CVD**

REUS, SPAIN — Eating a Mediterranean diet supplemented with either nuts or extra-virgin olive oil as opposed to eating a low-fat diet was more likely to reverse [metabolic syndrome](#) 5 years later, in a new study^[1]. This was largely due to a greater

Testul cardiopulmonar

Pentru cei interesați de testul de efort cardiopulmonar, la începutul lunii următoare sunt programate două cursuri binecunoscute (se desfășoară anual). Aveți mai jos prezentarea fiecăruia dintre ele.



EACPR training course: The use of Cardiopulmonary Exercise Testing (CPET) in Cardiology

7 & 8 November 2014 in Veruno, Italy

Only a few days left to benefit from the early registration fee!
Take the opportunity to meet well-known experts in the field of CPET and assist in live demonstrations.
Discover the programme, register and save 50€!



**European Practicum on
CARDIOPULMONARY
EXERCISE TESTING**



4th – 7th Nov 2015
Deutsches Herzzentrum München
Technische Universität München
Munich, Germany
in collaboration with
CPX International

Wednesday, 4 Nov 2015	
08:30	Welcome (A. Hager)
■ EXERCISE PHYSIOLOGY	
08:45	Physiological basis of exercise performance Part I (S. Ward)
09:30	Physiological basis of exercise performance Part II (S. Ward)
10:00	Oxygen transport in exercise (A. Hager)
10:30	Pathophysiology of exercise limitation Part I (P. Agostoni)
B R E A K	
11:30	Pathophysiology of exercise limitation Part II (P. Agostoni)
12:00	Tutorials: Physiology
L U N C H	
14:00	Exercise physiology and sports performance (A. Pressler)
14:30	Cardiac output measurement in exercise (P. Agostoni)
15:00	Blood pressure in exercise (A. Hager)
15:30	Lung function in exercise (F. J. Meyer)
B R E A K	
16:30	Pulmonary circulation in exercise (H. Olchewski)
17:00	Exercising with metabolic defects (M. Riley)
17:30	General discussion (Faculty)
Thursday, 5 Nov 2015	
■ CONSTANT WORK RATE TESTING	
08:30	Physiology of constant work rate testing (M. Riley)
09:00	Laboratory session I: Constant work rate tests
B R E A K	
■ INCREMENTAL WORK RATE TESTING	
11:00	Introduction to clinical application of CPET (P. Agostoni)
12:00	Conducting a clinical study/quality control (S. Jack)
12:30	Formulating exercise test results (D. Dumitrescu)
L U N C H	
14:00	Normal Values in exercise testing (D. Dumitrescu)
14:30	Diagnosis of myocardial ischemia (R. Belardinelli)
15:00	Detection of shunt (A. Hager)
B R E A K	
16:00	Laboratory session II: Ramp test
17:30	General discussion (Faculty)
20:00	Get together (Löwenbräu-Keller)
Friday, 6 Nov 2015	
■ CLINICAL APPLICATION	
08:30	Role of CPET in clinical diagnostic and therapeutic decision making (F.-X. Kleber)
09:00	Preoperative risk evaluation – then and now (P. Older)
09:30	CPET and heart failure prognosis (P. Agostoni)
10:00	Training according to CPET results (A. Pfeiffer)
B R E A K	
11:00	Exercise testing in children (T. Takken)
11:30	Evaluation of pulmonary hypertension (D. Dumitrescu)
12:00	Tutorials:
■ pediatrics ■ rehabilitation ■ anaesthesia ■ pulmonary hypertension	■ pneumology ■ cardiology ■ sports medicine ■ oncology

În încheiere, vă informăm că rezumatele pentru ediția de anul viitor a EuroPrevent se primesc până pe 21 noiembrie ac. Tema dominantă: "Addressing Inequalities in Cardiovascular Health".



EuroPrevent 2015 - Abstract submission now open!

Abstract submission for EuroPrevent 2015 is now available until 21st of November. This year's theme is "Addressing Inequalities in Cardiovascular Health". Grab the opportunity to share new findings, get the chance to experience a top-level exposure, new network and educational channels.

Vă dorim, în continuare, o toamnă cât mai colorată și cât mai plăcută !



Dr. Daniel Gherasim
Redactor, concepție format revistă