

Fără A/H1N1

În ultimele 24 de ore nu au fost mai confirmate noi cazuri de gripă cu virus A/H1N1 pandemic, au anunțat, ieri, reprezentanții Ministerului Sănătății (MS). Totodată, medicii MS spun că nu a mai fost înregistrat niciun deces. Reamintim că numărul total de cazuri confirmate până în prezent este de 6.980, din care 120 decese. La Constanța, ultimul caz de A/H1N1 a fost semnalat pe șase februarie. Potrivit directorului adjunct al Direcției de Sănătate Publică Județeană (DSPJ) Constanța, dr. Mihaela Dinisov, a fost vorba despre un copil, cu factor de risc asociat, respectiv afecțiune respiratorie. Cazul se afla sub tratament de specialitate, cu evoluție favorabilă, fără implicații epidemiologice în colectivități de copii preșcolari, școlari sau studenți de pe teritoriul județului nostru. (A.G.)

Berea, benefică pentru sănătatea oaselor

Berea este benefică pentru sănătatea sistemului osos, potrivit unui studiu britanic, publicat în Journal of the Science of Food and Agriculture, informează express.co.uk. Un studiu britanic, realizat pe 100 de branduri de bere, a relevat faptul că această băutură este bogată în siliciu, provenind din orz, principalul ingredient al berii. Siliciul întărește oasele și previne osteoporoza. Din acest punct de vedere, specialiștii britanici susțin că berea neagră este cea mai bună. Ei au descoperit că siliciul este încă prezent în bere, chiar și după procesul de fermentare, sub forma acidului ortosilicic. Brandurile de bere care conțin



concentrații mari de orz și hamei au mai mult siliciu comparativ cu berea germană de fermentație inferioară, obținută din porumb. Osteoporoza este o boală a sistemului osos care afectează 50% dintre femeile de peste 50 de ani și 20% din totalul bărbaților din aceeași categorie de vârstă. (A.G.)

Ceaiul de tei, cu efect sedativ

Mulți specialiști recomandă ceaiul de tei în caz de insomnie. O infuzie cu efect sedativ este cea preparată din 20 g de flori de tei la un litru de apă fierbinte (sau 10 g de flori la un litru de apă în cazul copiilor). Pentru combaterea insomniei și a tulburărilor de somn (adormire dificilă, somn întrerupt) se bea o cană din această infuzie după masa de seară și una chiar înainte de culcare. De asemenea, ceaiul de tei este recomandat și în inflamațiile gingiviei în caz de gingivită, amigdalită, inflamații ale mucoasei bucale. Se recomandă infuzia folosită sub formă de gargară. Infuzia va fi concentrată, obținută din patru linguri de flori la 250 ml apă, la care se adaugă o jumătate linguriță de bicarbonat. Ceaiul de tei este bun și pentru ameliorarea mâncărilor provocate de diverse erupții cutanate sau, pur și simplu, pentru a obține un efect plăcut de relaxare. (A.G.)

NAȚIONAL DECIZIE

S-a sistat vaccinarea anti-TBC la nou-născuți

Ministrul Sănătății, Attila Cseke, a cerut, ieri, conducerii Agenției Naționale a Medicamentului (ANM) și celei a Institutului Național de Dezvoltare Cercetare „Cantacuzino” detalii privind situația vaccinurilor BCG administrate la nou-născuți în maternitate, în vederea profilaxiei specifice a tuberculozei. În urma discuțiilor s-a decis sistarea utilizării vaccinului BCG cu termen de valabilitate depășit, chiar dacă, inițial, s-a permis folosirea acestuia. Vaccinarea nou-născuților va fi reluată în luna aprilie, atunci când Institutul Național de Cercetare Dezvoltare „Cantacuzino”, care este producătorul vaccinului anti-TBC, va pune în funcțiune noua linie tehnologică pentru reluarea producției. Ministerul Sănătății menționează că sănătatea nou-născuților care au fost vaccinați până în prezent cu vaccinul existent în maternități nu a fost prejudiciată, vaccinul fiind un produs biologic corespunzător. De asemenea, stoparea vaccinării până în luna aprilie nu va aduce prejudicii nou-născuților, deoarece vaccinul se poate administra până la vârsta de 10 luni, ca urmare toți copiii care au rămas nevaccinați vor fi imunizați atunci când va fi pusă pe piață noua producție. Nu demult, precizăm că bebelușii din maternitățile din România sunt imunizați contra TBC cu produse cu termenul de valabilitate expirat. Între timp a fost consultat producătorul, care a dat



permisiunea ca la toate loturile de vaccin BCG să se prelungească termenul de valabilitate cu șase luni. Toți medicii care au de-a face cu această vaccinare au primit informarea, așa că au vaccinat în continuare. „Vaccinul nu face rău copiilor. În cel mai rău caz, nu-și face efectul”, declara șeful secției de Neonatologie din cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență (SCJU) Constanța, dr. Teodora Bucur. Ea a spus că și la Constanța au existat doze de vaccin expirate dar că, în urma indicațiilor primite de la Ministerul Sănătății, vaccinul a fost administrat bebelușilor. Vaccinații sau nu, copiii riscă să se îmbolnăvească

de TBC. „Un bebeluș care părăsește maternitatea este dus acasă, unde este vizitat de o serie de oameni. Unul dintre ei ar putea să fie bolnav și să-i transmită boala cu ușurință”, a declarat coordonatorul Programului de TBC pe județul Constanța, dr. Emanoil Vasiliu, care spune că, cel puțin deocamdată, vaccinul este important. Este un risc mult prea mare pe care și-l asumă reprezentanții MS, mai ales că mortalitatea infantilă din România este cea mai mare din Europa. Mai reamintim că ANM a amendat cu 20.000 lei Institutul „Cantacuzino” pentru distribuirea de vaccin BCG expirat și a cerut retragerea tuturor produselor trimise în teritoriu,

precizând că a autorizat prelungirea valabilității cu șase luni numai pentru vaccinurile fabricate după 22 ianuarie 2010.

Alina GHENCEA
alina.ghencea@telegrafonline.ro

O PASTILĂ PE ZI

Hrana care creează alcalinitate

Hrana care creează alcalinitate trebuie să reprezinte 70-80% din alimentația noastră, pentru a preveni o serie de boli, informează master european în Educație pentru Sănătate și Programe de Sănătate, totodată și șeful Biroului de Programe de Sănătate și Educație pentru Sănătate din cadrul Direcției de Sănătate Publică Județeană (DSPJ) Constanța, dr. Loti Popescu. Ea spune că este vorba despre prevenirea digestiei incomplete, alergiilor, mucusului și astmului, oboselii cronice, obezității, diabetului, refluxului gastro-esofagian, gutei, artritei, osteoporozei, sclerozei multiple, afecțiunilor cardiovasculare, aterosclerozei, hipertensiunii arteriale ș.a.

■ **LEGUME PROASPETE** ■ - anghinare, asparagus, avocado, muguri de bambus, fasole păstăi, sfeclă, muguri de soia, varză (normală, roșie, acră), morcovi, țelină, arpagic, castraveți, andive, usturoi, verdețuri, ridichi, napi, praz, salată verde, ceapă (unele tipuri), pătrunjel, păstârnac, mazăre proaspătă, ardei, broccoli, dovlecei, conopidă, vinete, cartofi noi (roșii), cartofi dulci, dovleac, spanac crud, urzici, muguri (toate tipurile), roșii galbene, năsturel, ridichi, paprika.

■ **FRUCTE PROASPETE** ■ - mere golden, caise, fructe de pădure închise la culoare, cireșe (soiul bing), grepfrut roz, struguri (soiul flame&concord), lămâi coapte, mango, kiwi, pepeni (toate tipurile), papaya, fructul pasiunii, piersici (doar o varietate), pere (soiul bosc-japonez), gutui.

■ **NUCI PROASPETE** ■ - ashew, macadamia, pecan, migdale proaspete, alune de pământ, semințe de dovleac, miez de nucă, susan.

■ **FĂINĂ** ■ mei, ovăz, seară, grîș, soia.
■ **AMIDON ȘI ZAHĂR** ■ fasole (soiul pinto), linte, roșcove, mălai, boabe de soia, popcorn (galben), sirop de arțar (pur), produse de patiserie din făină alcalină, mazăre verde uscată, orez integral, paste făinoase din orez integral.

■ **PROTEINE** ■ avocado (copt), unt, brânză (din lapte de capră), carne de găină, rață, pește (alb, păstrăv), crab, lapte de capră proaspăt, lapte proaspăt, iaurt proaspăt, lapte de soia, orez sau migdale, unt de migdale, semințe încolțite.
■ **DIVERSE** ■ roșcove, ciocolată amară, băuturi din plante, ceai din plante, ulei de măsline presat la rece, ulei de susan, aloe vera, mentă, șofran, salvie, cimbru, piper (dulce, pimento), cuișoare.

Alina GHENCEA
alina.ghencea@telegrafonline.ro

Policlinica nr. 1, “piață de desfacere”

Ambulatoriul de specialitate nr. 1 (fosta Policlinică nr. 1) din cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență (SCJU) Constanța a devenit o mică piață de desfacere pentru vânzătorii ambulanți. Fie că este vorba despre vânzătorii de bilete Bingo, fie că este vorba despre cei care vând ceaiuri medicinale, fie că este vorba despre cei care vând haine, ciocolate, iconițe sau altele. Dacă în SCJU se pătrunde mai greu

cu acest gen de comerț, în Ambulatoriul de specialitate nr. 1 lucrurile sunt mult mai simple. Vânzătorii ambulanți nu întâmpină niciun obstacol, așa că își desfășoară activitatea fără probleme. Unii pacienți par deranjați de aceștia, în vreme ce alții se bucură și își procură câte ceva.

Alina GHENCEA
alina.ghencea@telegrafonline.ro

Propolisul are proprietăți vindecătoare deosebite

Propolisul este un produs al albinelor cu proprietăți vindecătoare deosebite, folosit ca mijloc de apărare împotriva microbilor și mucegaiurilor datorită acțiunii sale bactericide, bacteriostatice, antifungice. Compoziția chimică reprezintă un cocktail de substanțe cu efecte terapeutice deosebite, cum sunt: derivații flavonici, acid ferulic (activ contra germeilor Gram pozitiv și Gram negativ), ceruri, aminoacizi, balsamuri, fermeți, microelemente (siliciu, magneziu, cupru, molibden, arsen, staniu, aluminiu, vanadiu, wolfram, fier, aur, iridiu, calciu, cadmiu, cobalt, stronțiu), substanțe antibiotice, rășini, acizi aromatici, acizi, în funcție de compoziția și specia vegetală de pe care s-a cules propolisul. El conține în medie 55% rășini și balsamuri, 30% ceruri și 10% uleiuri eterice, proporții care sunt asemănătoare pentru orice fel de propolis. Derivații flavonici (flavonoidele), foarte răspândiți în mediul vegetal, au foarte multe calități terapeutice, cele mai importante fiind acțiunea asupra capilarelor, asupra permeabilității și



fragilității vaselor de sânge (le conservă integritatea), efectul vasodilatator și hipotensiv. De asemenea, flavonoidele au acțiune benefică asupra aparatului digestiv, asupra sistemului endocrin (tiroida, pancreas, suprarenale), au efect antimicrobian, antiparazitar și antiviral.

Alina GHENCEA
alina.ghencea@telegrafonline.ro