

**LBRIS**

We know  
books

# **BIBLIOTECA MEDICALĂ A FAMILIEI**

**SĂ ȘTII  
SĂ TE ÎNGRIJEȘTI**



*enciclopedia rao*

# CUPRINS

Prefață . . . . .	5	<b>Examenul clinic . . . . .</b>	45
<b><i>Medicina astăzi</i></b>		<b>Examenele . . . . .</b>	47
Introducere . . . . .	9	<b>Imagistica medicală</b>	
<b>Medicul generalist . . . . .</b>	13	Radiografiile . . . . .	49
<b>Specialitățile medicale</b>		Celelalte tehnici . . . . .	51
Diagnostic și tratament . . . . .	15	<b>Endoscopia . . . . .</b>	53
Examine și chirurgie . . . . .	17	<b>Biopsia . . . . .</b>	55
<b>Profesiunile paramedicale</b>		<b>Examenele biologice</b>	
Îngrijirile . . . . .	19	Analizele sanguine . . . . .	57
Reeducarea, aparatura		Celelalte examene . . . . .	59
și examenele . . . . .	21	<b>Aparatul digestiv . . . . .</b>	61
<b>Kineziterapia și termalismul . . . . .</b>	23	<b>Aparatul genital feminin</b>	
<b>Profesiunile legate de psihologie . . . . .</b>	25	Examenul ginecologic . . . . .	63
<b>Chirurgia . . . . .</b>	27	Examenele sânului . . . . .	65
<b>Grefe și transplanturi . . . . .</b>	29	<b>Aparatul urinar . . . . .</b>	67
<b>Protezele . . . . .</b>	31	<b>Gura și dinții . . . . .</b>	69
<b>Endoscopia chirurgicală . . . . .</b>	33	<b>Creierul . . . . .</b>	71
<b>Chirurgia plastică . . . . .</b>	35	<b>Circulația și inima</b>	
<b>Chirurgie și transfuzie sanguină . . . . .</b>	37	Electrocardiograma . . . . .	73
<b>Anestezia . . . . .</b>	39	Înregistrarea Holter . . . . .	74
<b>Reanimarea</b>		Proba de efort . . . . .	75
Definiție și modalități . . . . .	41	Scintigrafia cardiacă . . . . .	76
Indicații . . . . .	43	Radiografiile inimii . . . . .	77
		Coronarografia . . . . .	78
		Ecocardiografia . . . . .	79
		Examenul Doppler . . . . .	80

<b>Nasul și gâtul: fibroscoopiile</b> . . . . .	81
<b>Urechile: testarea auzului</b> . . . . .	83
<b>Oasele și articulațiile</b> . . . . .	85
<b>Plămânii și căile respiratorii</b>	
Radiografia pulmonară . . . . .	87
Celelalte tipuri de examene . . . . .	88
Fibroscoopia bronhică . . . . .	89
<b>Prostata</b> . . . . .	91
<b>Ochii și vederea</b>	
Examenul ochiului . . . . .	93
Examenul vederii . . . . .	95

## ***Metodele medicinei alternative***

Introducere . . . . .	97
<b>Homeopatia</b>	
Definiție . . . . .	99
Consultația homeopatică . . . . .	101
Remediul homeopatic . . . . .	103
14 remedii de urgență . . . . .	105
Afecțiunile respiratorii	
Dureri de gât și tuse . . . . .	107
Rinita și gripa . . . . .	109
Bolile pielii	
Afecțiunile curente . . . . .	111
Infecții și alergii . . . . .	113
Traumatismele . . . . .	115
Tulburările digestive . . . . .	117
Tulburările nervoase . . . . .	119
Afecțiunile sugarului . . . . .	121
Afecțiunile copilului . . . . .	123
Sarcina și nașterea . . . . .	125
Problemele feminine . . . . .	127
Menopauza . . . . .	129
Vacanțe și homeopatie . . . . .	131

<b>Acupunctura</b>	
Generalități . . . . .	133
Conceptele fondatoare . . . . .	135
Tehnicile . . . . .	137
Pentru ce fel de afecțiuni? . . . . .	139
<b>Fitoterapia</b>	
Generalități . . . . .	141
Preparate fitoterapice . . . . .	143
<b>Mezoterapia</b> . . . . .	145

## ***Primul ajutor***

Introducere . . . . .	147
În așteptarea medicului . . . . .	149
Starea de rău	
și pierderea conștienței . . . . .	151
Respirația gură la gură	
și masajul cardiac . . . . .	153
Corpurile străine în organism . . . . .	155
Hemoragiile . . . . .	157
Fracturi, entorse, luxații . . . . .	159
Cum se face un bandaj . . . . .	161
Arsurile . . . . .	163
Otrăvirile . . . . .	165
Mușcăturile și înțepăturile	
de animale . . . . .	167
Evitarea accidentelor casnice . . . . .	169
<b>Medicamentele</b>	
Definiție . . . . .	171
Cum să iei medicamentele . . . . .	173
Efectele secundare . . . . .	175
Trusa de farmacie . . . . .	177
Antibioticele . . . . .	179
Glosarul medicamentelor . . . . .	181
Indice . . . . .	188

# SĂ ȘTII SĂ TE ÎNGRIJEȘTI

Să știi să te îngrijești înseamnă înainte de toate să te adresezi în cunoștință de cauză medicului, să înțelegi bine ce îți indică și să îi urmezi corect prescripțiile.

Pentru aceasta, este important să cunoști cât mai multe despre domeniul de intervenție al fiecărui medic, fie că e vorba de generalist, de specialist sau de chirurg.

La sfârșitul unei consultații e posibil ca medicul (generalist sau specialist) să-ți prescrie examene complementare pentru a stabili sau a confirma diagnosticul și pentru a putea preciza un tratament. Este bine să înțelegi la ce folosesc aceste examene și să știi cum decurg pentru a nu te mai teme de ele.

Această înțelegere a devenit și mai necesară o dată cu extraordinara dezvoltare a tehnicilor utilizate.

Pe lângă recoltările de sânge sau de urină, ce ne permit evaluarea funcționării principalelor organe sau detectarea unor anomalii biologice care indică o boală, examenele medicale au cunoscut, în ultimele două decenii, progrese considerabile.

Astfel, datorită unui foarte mare număr de tehnici performante, medicii au astăzi posibilitatea de a explora cu mare finețe organele noastre, oricât de profunde ar fi ele, obținând o imagine aproape anatomică a anomaliilor lor.

Examenul radiologic clasic este în prezent înlocuit de diverse tehnici de imagistică medicală (noua denumire a radiologiei), care, după caz, utilizează razele X (tomografie), câmpul magnetic (imagistică prin rezonanță magnetică), ultrasunetele (ecografie, Doppler) sau radioizotopii (scintigrafie).

Un alt mod de investigare, care s-a dezvoltat și răspândit considerabil, este endoscopia, prin care se explorează direct interiorul corpului uman.

Această tehnică constă în introducerea unui tub suplu într-un organ cavitărilor (gol pe dinăuntru) (esofag, stomac, intestin gros, vezică, trahee, bronhii) sau într-o cavitate (abdomen, torace) pentru a vizualiza o leziune și, dacă este necesar, pentru prelevarea unui fragment (biopsie). Pe lângă scopul său diagnostic, endoscopia permite efectuarea unor intervenții de tip chirurgical, fără a mai fi nevoie de o tăietură (incizie) a pielii. Aceste metode de explorare au adus beneficii tuturor specialităților medicale, în special cardiologiei (boli ale inimii și vaselor, hipertensiune arterială...), prin examene ca ecografia, examenul Doppler sau studiul tulburărilor ritmului cardiac.

Să știi să te îngrijești înseamnă, de asemenea, să te gândești în permanență la sănătate și să ai un mod igienic de viață, să știi să faci deosebirea între simptomele discrete, trecătoare, care nu necesită neapărat un consult medical, și cele al căror caracter este neobișnuit, intens sau durabil.

În orice caz, nu trebuie niciodată să iei cu prea mare ușurință medicamente, urmând sfaturile anturajului (vecini, rude, prieteni) sau căutând explicații ale simptomelor prin comparare cu situații anterioare. Trebuie, din contră, să eviți automeдикаția, căci greșelile pot avea consecințe dureroase. Cunoașterea efectelor și a riscurilor medicamentelor de către bolnav e cu siguranță un lucru bun, dar ea nu este suficientă pentru stabilirea unui tratament adecvat.

În același spirit trebuie înțeleasă recurgerea la medicina alternativă. Homeopatia, acupunctura, fitoterapia sau mezoterapia oferă mijloace terapeutice diferite de cele ale medicinei clasice și ele pot indiscutabil să aducă răspunsuri eficace în anumite suferințe. Este, în același timp, absolut necesar ca aceste practici să fie recomandate de medici calificați. Și aici automeдикаția se va practica însă cu extremă prudență pentru a nu întârzia sau masca, prin tratarea doar a simptomelor, diagnosticul exact al unei boli.

Să știi să te îngrijești înseamnă, în sfârșit, a cunoaște, chiar dacă doar elementar, primele manevre pentru a salva o persoană în pericol. Fiecare dintre noi poate, într-un caz de urgență, să fie nevoit să intervină în așteptarea ajutoarelor medicale (numerele Salvării trebuie cunoscute).

Intervenția pentru primul ajutor reprezintă o atitudine de responsabilitate civică.

Învățarea primelor manevre ar trebui să înceapă în școala primară, să continue și să se dezvolte ori de câte ori este posibil.

# MEDICINA ASTĂZI

Să știi să te îngrijești este o necesitate în același timp individuală și colectivă. Individuală deoarece fiecare este responsabil de corpul său: a veghea asupra sănătății înseamnă, înainte de orice, a respecta nevoile organismului printr-o bună igienă a modului de viață, evitând ceea ce este nociv (tutun, alcool), ascultând semnalele de alarmă sau simptomele (febră, durere...) pe care corpul ni le transmite. Este o necesitate colectivă când se luptă împotriva epidemiilor, când se încearcă prevenirea bolilor (SIDA, de exemplu), sau protejarea indivizilor împotriva anumitor primejdii (cum ar fi accidentele rutiere).

Dotăți cu o pregătire științifică solidă, medicii și colaboratorii lor – infirmierele, kineziterapeuții, logopezii – sunt actorii sănătății. În prima linie se află medicul generalist (sau medicul de familie). El, în general, cunoaște bine bolnavul (antecedentele sale patologice, modul său de viață...) și rolul lui este multiplu: tratează bolile curente (virozele, amigdalitele...), supraveghează tratamentele pe care le recomandă sau care sunt stabilite de confrății săi specialiști, încearcă să prevină

maladiile (prin vaccinare și prin sfaturile date), prescrie, atunci când consideră necesar, examene pentru a determina sau a face cât mai precis diagnosticul și știe să detecteze tulburările care necesită consultații mai specializate.

Datorită progreselor științei, numărul disciplinelor medicale (specialități și competențe) crește neîncetat. Celor bine cunoscute – cardiologie, neurologie sau chirurgie – li s-au adăugat genetica, diabetologia sau oncologia. În orice caz, medicul generalist este cel mai bine informat pentru a dirija pacienții spre unul sau altul dintre specialiști.

Medicii se înconjoară de profesioniști, cum ar fi personalul paramedical – infirmiere, kineziterapeuți, logopezi, asistenți de radiologie, specialiști în proteze ortopedice... – care urmează prescripțiile lor, fie că e vorba de examene, fie de îngrijiri.

Pe lângă medicii care se ocupă în principal de corp (somatieni), alți practicieni se consacră psihologiei umane și diverselor tulburări psihice (de la depresie la maladiile mentale) care afectează personalitatea.

În fața unei maladii, pot fi alese două tipuri de terapie: calea medicală, care constă în prescrierea de medicamente sau, mai larg, de îngrijiri externe, și calea chirurgicală, care permite să se acționeze direct în corp, pe organul bolnav.

Terapia medicală se îmbogățește mereu datorită descoperirii de numeroase medicamente.

Chirurgia a beneficiat, de asemenea, de progresele anesteziei și ale reanimării, care permit operarea mai sigură a pacienților fragili, pentru care chirurgia era înainte contraindicată, efectuarea unor intervenții de finețea grefelor de organe și rezolvarea unor probleme înainte insolubile. Instrumentele din ce în ce mai sofisticate permit și intervențiile endoscopice (cu ajutorul unui tub dotat cu un sistem optic). Toate aceste mijloace terapeutice s-au perfecționat și datorită unei mai bune cunoașteri și a unei mai bune precizii a diagnosticului.

Medicul dispune de numeroase modalități de examinare pentru a stabili diagnosticul. El efectuează înainte de orice așa-numitul diagnostic clinic, fază esențială a demersului medical. Medicul ascultă, privește, auscultă și își palpează pacientul. După ce a obținut un anumit număr de informații, poate avea nevoie și de examene complementare (radiografie, recoltări de sânge, tomografie computerizată, electrocardiogramă...) pentru a-și confirma diagnosticul. Examenelor permit diagnosticarea bolii, prescrierea unui tratament adecvat și verificarea eficacității acestuia. Totuși, acestea răspund doar la o întrebare precisă și nu aduc informații despre starea generală a sănătății unei persoane. Tot talentul medicului se exprimă în

alegerea judicioasă a examenului(elor) necesar(e). Repetarea unor examene reprezintă o importantă sursă de cheltuieli; în plus, aceasta este deseori inutilă și uneori periculoasă.

Să știi să te îngrijești înseamnă să cunoști dotările medicinei moderne, dar și să accepți știința profesioniștilor, să știi să întreții un dialog bazat pe încredere cu medicul tău pentru a ajunge la o utilizare optimă a mijloacelor de care dispune. Este, de asemenea, important să ne reamintim că medicina nu face miracole. Chiar dacă poate ușura durerile, dacă poate vindeca sau ameliora maladii altădată incurabile, uneori este dezarmată și nu poate împiedica nici uzura corpului, nici moartea. Ea nu poate înlocui responsabilitatea individuală, care constă, pentru fiecare dintre noi, în a avea grijă de propria noastră sănătate.

# MEDICUL GENERALIST

Misiunea medicului generalist este esențială și exercitarea sa presupune intervenții variate: diagnostic, îngrijiri, formularea rețetelor, sfaturi, orientări, dar și profilaxie, fără a uita menținerea în limite rezonabile a cheltuielilor de sănătate.



B. Seitz - Photo researchers - Cosmos

## **Medic generalist examinând faringele unei fetițe**

*Medicul pune întrebări pacientei pentru a cunoaște simptomele; apoi face examenul clinic și prescrie un tratament dacă este necesar.*

Medicul generalist, denumit și medic de familie, practică o medicină „de proximitate” și joacă rolul de intermediar esențial între pacienți și toate profesiunile legate de sănătate.

## **ROLUL SĂU**

Medicul generalist își cunoaște bine pacienții atât din punct de vedere strict medical (antecedente personale și familiale) cât și personal

(viața privată și profesională); deseori el urmărește mai multe generații din aceeași familie. Această cunoaștere globală a pacientului este foarte importantă; ea îi dă medicului posibilitatea să cunoască bolnavul și ca individ, ceea ce îi permite să-și adapteze tratamentele, să le explice și să le poată urmări chiar de la început. Acest tip de relație umană și proximitatea fac din generalist un

## **ALEGEREA MEDICULUI**

Primul criteriu al alegerii este calitatea profesională a medicului, respectiv capacitatea sa de a formula un diagnostic precis, de a prescrie un tratament adecvat sau de a orienta pacientul spre specialistul bun: cereți sfatul anturajului dumneavoastră și vecinilor din cartier.

Proximitatea geografică sau faptul că medicul face vizite la domiciliu sunt factori importanți dacă nu dispuneți de mijloace de transport sau dacă dumneavoastră – sau un membru al familiei – vă deplasați dificil. Nu schimbați prea des medicul, căci cunoașterea aprofundată a pacientului (a antecedentelor sale medicale, a modului său de viață) este importantă.

interlocutor privilegiat; simultan, se dezvoltă sectoare extrem de specializate ale medicinei care nu iau în considerare decât o patologie precisă și nu individul în integralitatea sa.

Pe măsura exercitării profesiei, medicul generalist a știut să-și constituie o rețea de specialiști cărora le cunoaște calitățile și metoda de lucru. Se află de aceea în cea mai bună poziție pentru a solicita avizul unui confrate specializat. Cu o trimitere care explică cererea terapeutică, pacientul se poate duce la specialist. În fine, generalistul