

LBRIS

We know
books

Vasi Rădulescu

**Cartea femeii
sănătoase**

Readers Do Good, București, 2022
www.readersdogood.ro

Eram în Bhutan, undeva în nord-estul Indiei, aproape de masivul himalayan, plimbându-mă prin natură, printre cetățile suspendate pline de călugări buddhiști, admirând peisajele și stilul atât de simplu al oamenilor de a se purta în fiecare registru al vieții. La final de 2019, înainte să începă nebunia cu pandemia care ne-a ținut în suspans mai bine de doi ani, am fost binecuvântat să fiu acceptat într-o tabără Harvard, iar experiența s-a dovedit înălțătoare (la propriu, că eram lângă șirul de vârfuri optmiare, dar mai ales la figurat, că aveam să descopăr o mulțime de lucruri fascinante). În cele zece zile petrecute în Bhutan, m-am familiarizat cu conceptul de fericire - ei au un adevărat Institut al Fericirii și au inventat noțiunea de Gross Happiness Index, adică un fel de PIB pentru fericire - , cu spiritualitatea și meditația mindfulness, cu grija pentru natură, cu simplitatea și generozitatea oamenilor, dar și cu atenția pentru sănătate. Cum eram alături de tineri școliți la Ivy League (Harvard, mai exact), interesul pentru știință și adevăr științific plutea la tot pasul. Coordonatorii taberei au organizat întâlniri cu premierul regatului, cu Ministrul

Sănătății, cu oameni de afaceri, astfel că am avut oportunitatea să învăț mai multe despre politicile locale. Bhutanul e un regat mic, independent, prins între China și India. Nu produce mai nimic în afară de energie hidroelectrică, pe care o exportă Chinei. În rest, turismul de masă nu există, pentru că nu-și doresc să aibă de exemplu soarta Nepalului, care are de suferit de pe urmele turismului dezorganizat; ca să intri în Bhutan ai nevoie de viză specială și de o taxă zilnică, filtre care limitează destul de mult turismul. Interesant faptul că India consideră Bhutanul ca fiind tot India - în Delhi i-am întrebat pe indieni despre bhutanezi și ei îi numea frați. Invers, dacă îi întrebai pe bhutanezi, ei se fâstâceau un pic, considerându-se ceva mai elevați, dar recunoșteau relațiile apropiate cu India. Ca o paranteză, India a ajutat enorm Bhutanul în pandemia Covid-19, livrându-le sute de mii de doze de vaccinuri, iar campania de vaccinare a fost de Cartea Recordurilor. Dar ajungem la capitole interesante în carte, mai departe.

M-au impresionat panourile de pe lângă drumuri: nu erau cu reclame aiuritoare, ci cu mesaje despre sănătate. Cele mai multe atrăgeau atenția asupra HIV și a unei campanii de screening pentru cancerul de sân. Făcând

1. DUPĂ O SUPĂRARE, IA O PAUZĂ DE 30 DE MINUTE ÎN CARE SĂ TE GÂNDEȘTI ȘI SĂ FACI CU TOTUL ALTCEVA. ORICE SPUI SAU FACI ÎN FAZĂ ACUTĂ POATE AVEA REPERCUSIUNI AMPLE ASUPRA TA.

#carteafemeiisănătoase #vasirădulescu

o paralelă cu România, vă spun că suntem pe ultimul loc în Europa la screeningul pentru cancerul de sân, iar la capitolul HIV avem lacune mari în informare, profilaxie, conștientizarea riscurilor. Bhutanezii erau informați pe cele mai simple căi, erau controlați frecvent de medicul de familie, aveau parte de multiple alte surse de informare coordonate de ministere și de familia regală. Bunica regelui, văzând o statistică sumbră despre cancerul de col uterin și mortalitatea dată de acesta, a spus că nu suportă să vadă cum femeile mor și, existând o metodă de protecție, e mare păcat să nu o implementeze. Zis și făcut. Au colaborat cu Australia și au vaccinat fetițele împotriva HPV, vinovatul principal pentru cancerul de col uterin. Rezultatele par SF, dar sunt cât se poate de reale: Bhutan se află printre țările aflate pe cale să eradicheze acest cancer nemernic. Paralelă iar cu România - suntem pe primul loc în Europa la număr de cazuri de cancer de col uterin, precum și la mortalitatea dată de acest tip de cancer.

Am avut și o întâlnire cu premierul Bhutanului, la bază medic urolog, dar și cu ministrul Sănătății, o femeie școlită în SUA la Ivy League. Prinzând atât de multe date și documentându-mă suplimentar, pe lângă tot ce făceam deja

în domeniul educației pentru sănătate, mi-a venit ideea unei cărți despre sănătatea femeii, în care să așez informații despre sănătatea aparatului reproducător, hormoni, diete, echilibru psihic, menopauză, adică tot ceea ce interesează cu precădere o femeie care dorește să fie bine informată. Repet, în registre atât de sensibile, aceste informații chiar pot face diferența între viață și moarte. Am văzut în pregătirea mea atât de multe cazuri ajunse în faze irecuperabile, din multiple motive, încât mi-aș dori ca această carte să ajungă la orice femeie. Dincolo de sănătatea per se, să nu uităm că trăim într-o vânăre de fericire, de armonie, de împlinire. Avem nevoie de sănătate pentru a ține un job bun, pentru a ne dezvolta profesional, a avea energie pe parcursul zilei. Cartea *Dieta Perfectă* mi-a arătat prin succesul ei că oamenii vor și să arate bine, să atingă normoponderalitatea; ideea cărții a fost chiar ferirea de dietele fantasmagorice găsite peste tot și accentul pe informația de calitate, pe principii solide, pe sfaturi de bun simț. Așadar, când vorbim despre sănătatea femeii avem în minte mai multe aspecte sensibile pe care le vom trata separat, dar nu și izolat, deoarece toate au legătură între ele. Limbajul va fi simplu, iar informațiile importante vor fi trecute pe pagini distincte, exact așa cum am procedat la *Dieta Perfectă*.

2. CE FACI ÎNTR-O ZI ESTE RELEVANT
PENTRU TOATĂ VIAȚA. PUNE ÎNTR-O
ZI CELE MAI BUNE SFATURI ÎN
PRACTICĂ. APOI REPETĂ ACEA ZI DE
30 DE ORI. APOI DE 365 DE ORI. VEI
AVEA CELE MAI BUNE OBICEIURI.

#carteafemeiisănătoase #vasirădulescu

Capitolul I

**Aparatul reproducător. Între cunoaștere deplină,
mit și tabu, culcare pe o ureche și multă dezinformare.**

Aflat la o vârstă destul de mică, o prietenă de familie ne-a vorbit despre o operație care o înfricoșa: trebuia să facă o histerectomie totală. Neavând internet atunci și nici vreo carte de specialitate în casă, cel mai la îndemână mi-a fost să apelez la DEX pentru a vedea ce înseamnă termenul. Am aflat că se referă la o intervenție chirurgicală în care se îndepărtează parțial sau total uterul, cauza cea mai frecventă fiind cancerul. Despre uter știam că reprezintă partea care continuă vaginul și se prelungeste bilateral cu câte o trompă, care trompă colectează ovulele eliberate de către ovar, organul reproducător prin excelență. Corpul uman m-a fascinat și-am căutat ulterior să mă înconjur de informații, punând-o pe mama să-mi cumpere atlase de anatomie sau enciclopedii tipice. Am învățat despre celule, oase, inimă, creier, organe principale, cum respirăm, cum digerăm mâncarea, cum ne reproducem. Orice copil simte o atracție inerentă spre aparatul reproducător și vrea să descopere cum arată cel

al sexului opus, ce se întâmplă acolo, cum apare un copil - le vom căuta indiferent de informațiile primite la școală sau în familie. Pun mare preț pe informarea de calitate și cred că cei mici au nevoie de cărți ilustrate dedicate și explicații clare de la părinți, fără rușine. Educația pentru sănătate va conta enorm în arhitectura unei vieți sănătoase, un deziderat suprem pentru oricine.

Abia cu intrarea la medicină am aprofundat anatomia și fiziologia corpului uman, iar intrarea în rezidențiat în medicină internă, cu gărzile grele pe linia de medicală (spunem medicală la cazurile care nu interesează chirurgia) mi-a adus multiple cazuri care m-au marcat. Le voi povesti în paginile acestei cărți. Am explicat pacientelor ce înseamnă anumiți hormoni, ce fac ei, de ce e bine să meargă la screening, să învețe să-și palpeze sânii, să se ducă la controale în cazul în care prezintă noduli - mi s-a părut normal să fac asta, pentru că un medic nu doar tratează ceva anume, ci misiunea lui înseamnă și pus umărul la prevenție, acolo unde informarea poate fi salutară. Am observat însă cum există reticențe, informații false, tabu-uri, picaje în capcanele puse de anumite vedete, frici nefondate. Vom apela la știință, la dovezi, la studii, pentru a explica ușor majoritatea lucrurilor ce alcătuiesc sistemul reproductiv

3. IA-O PE SCĂRI. ORICÂND AI OCAZIA.

#carteafemeiisănătoase #vasirădulescu

al femeii. Reținem că funcțiile principale ale organismului uman sunt cele care îi asigură existența și perpetuarea. Existența va fi dictată de adaptarea la lumea înconjurătoare, în care ținem conexiuni constante cu o mulțime de elemente, nu toate inofensive. Avem o funcție relațională desfășurată pe mai multe planuri - cu analizorii percepem lumea din jur, captăm informațiile, le procesăm, reținem ce ne poate folosi mai târziu, uităm mare parte din informație. Creierul este centrul de control și analiză, el primind cantități impresionante de date, cele mai multe prin intermediul văzului. Funcțiile de respirație, circulație, digestie se referă la schimburi de substanțe și energie pe care le avem în fiecare zi, fără ele neputând supraviețui. Reproducerea nu e corelată direct cu supraviețuirea noastră ca indivizi, dar e crucială pentru supraviețuirea noastră ca specie. De-a lungul timpului, aici s-au produs adevărate minuni. Dacă prin secolele XVII sau XVIII, o familie își pierdea cam jumătate din copii, ultimul secol a dus mortalitatea infantilă (până la 5 ani) la câteva procente în majoritatea statelor - asta mulțumită industriei, tehnologiei, medicinei moderne (antibiotice, vaccinuri, tratamente noi, intervenții chirurgicale fine). Reproducerea a avut trenduri diverse - uneori a fost sporită prin măsuri politice, alteori a fost

4. DEVINO CEL MAI MARE FAN AL
TĂU. RESPECTĂ-TE. DESCOPERĂ-TE.
IUBEȘTE-TE.

#carteafemeiisănătoase #vasirădulescu

stopată. Tendința din zilele noastre, observată în mai multe studii, este de a avea mai puțini copii, ideal la o vârstă ceva mai înaintată, prioritar fiind dezvoltarea profesională, împlinirea materială, focusul pe alte priorități. Femeia are însă o anumită fereastră de concepere, dar e alegerea ei dacă și când va face copii. E un drept fundamental garantat de societățile dezvoltate, moderne. Avem acces relativ ușor la măsuri de contracepție care pot fi alese în sesiuni de planificare familială - ca o paranteză aici, să știți că există în studii contraceptive și pentru bărbați -, dar cred că ne lipsesc campaniile coerente și educația realizată continuu în școli. Coroborând asta cu statusul economic din anumite comunități și educația joasă, ocupăm un loc de frunte și la numărul de mame minore. Despre HPV ne vom amări împreună în pagini dedicate.

Marele capitol al reproducerii înseamnă o miriadă de extensii - avem organe distincte, hormoni, funcții. La toate nivelurile pot apărea probleme pe care e bine să le știm, măcar grosier. Despre testare Babeș-Papanicolau, tipaj HPV, vaccinuri nonavalente, mamografie, palparea sânilor, transformarea celulelor, contracepție, boli cu transmisie sexuală, dezvoltarea sarcinii cred că e bine să știm încă dinainte de adolescență. Unde

5. POȚI PREZICE VIITORUL ÎN
FUNCTIE DE CEEA CE FACI ÎN
PREZENT. CREEAZĂ UN PREZENT CÂT
MAI BUN PENTRU UN VIITOR CÂT MAI
SIGUR.

#carteafemeiisănătoase #vasirădulescu