

Această  
carte  
îți poate  
salva  
viața

Sfaturi de sănătate  
de zi cu zi pentru a  
te îngrijora mai puțin  
și a trăi mai bine

**Dr. Karan Rajan**

**Lifestyle**

Traducere din limba engleză de  
Constantin Dumitru-Palcus



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**RAJAN, KARAN**

**Această carte îți poate salva viața : sfaturi de sănătate de zi cu zi pentru a te îngriji mai puțin și a trăi mai bine** / dr. Karan Rajan ; trad. din lb. engleză de Constantin Dumitru-Palcus. - București : Lifestyle Publishing, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-789-442-4

I. Dumitru-Palcus, Constantin (trad.)

61

Titlul original: *THIS BOOK MAY SAVE YOUR LIFE*

Autor: Dr Karan Rajan

Copyright © Karan Rajan, 2023

First published as *THIS BOOK MAY SAVE YOUR LIFE* in 2023 by Century, an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the Penguin Random House group of companies.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2025

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: [comenzi@edituratrei.ro](mailto:comenzi@edituratrei.ro)

[www.lifestylepublishing.ro](http://www.lifestylepublishing.ro)

ISBN 978-606-789-442-4

▲ **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▲ **REDACTARE:** Beatrice Osanu

▲ **DESIGN:** Alexe Popescu

▲ **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

▲ **DTP:** Răzvan Nasea

▲ **CORECTURĂ:** Rodica Crețu

# CUPRINS

Introducere .....	7
Capitolul 1	
Există un instalator în casă? <i>Explorarea tubului digestiv și a proceselor de digestie</i> .....	19
Capitolul 2	
Luminile sunt aprinse <i>Totul despre creier</i> .....	75
Capitolul 3	
Camera sângeroasă <i>O abordare fierbinte a inimii</i> .....	115
Capitolul 4	
Căi respiratorii spre cer <i>Letalitatea plămânilor</i> .....	140
Capitolul 5	
Eșec la încărcare <i>Neajunsurile scheletului</i> .....	154
Capitolul 6	
Ochii în sus <i>Aventuri parțiale în câmpul vizual</i> .....	172

Capitolul 7	
Numai urechi	
<i>O drumeție în jurul auzului</i> -----	195
Capitolul 8	
Ține-ți nasul	
<i>ladul mirosului</i> -----	211
Capitolul 9	
Mestecatul urzicilor	
<i>O călătorie prin gust</i> -----	235
Capitolul 10	
Ce senzație!	
<i>Cum te poate scoate din minți</i>	
<i>simpla atingere</i> -----	248
Capitolul 11	
Soldați la paradă	
<i>Geniul infernal al organelor genitale</i> -----	263
Capitolul 12	
Cu ochii larg închiși	
<i>Cum te poate ucide somnul</i> -----	293
Capitolul 13	
Războiul împotriva microbilor	
<i>Investigarea sistemului imunitar</i> -----	324
Capitolul 14	
Acesta e sfârșitul	
<i>Adevăruri despre moarte</i> -----	346
Lecturi suplimentare -----	361
Mulțumiri -----	365

# Introducere

**D**ă-mi voie să-ți descriu munca mea în termeni nemedicali. Ajutat de bisturiu, tai oameni când aceștia dorm (desigur, cu acordul lor) și scot lucruri. Ar trebui să subliniez că sunt unul dintre băieții buni, pentru că, în ciuda faptului că le lipsesc unele chestii din corp, când își revin, pacienții mei se simt mai întregi. În calitate de chirurg generalist, am plăcerea de a mă ocupa de orice, de la intestine la vezicule biliare, hemoroizi sângerânzi și nu numai.

De-a lungul carierei mele am avut binecuvântarea și ghinionul de a fi martor la tot felul de lucruri, de la operații miraculoase la pierderi tragice. În acest timp am ajuns să înțeleg că organismul uman este atât o minune a biologiei, cât și o capcană mortală.

Această carte nu este o enciclopedie medicală. Și nici nu te va califica drept medic. În zilele noastre poți să îți însușești cam toate cunoștințele medicale

▼  
∞ de care ai nevoie de pe Google. Cel puțin asta este ceea ce unii oameni sunt lăsați să creadă. În schimb, ceea ce ți se oferă aici este povestea extraordinară a modului în care corpul tău incredibil vrea, de asemenea, să te distrugă.

Dar situația nu e într-un totu sumbră. După ce viziunea mea în roz despre corpul uman s-a întunecat din momentul în care am intrat la facultatea de medicină și a continuat să se întunece în toți anii în care am rezolvat probleme, deficiențe și defecțiuni în corpul pacienților mei, m-am gândit că ar fi util să creez un ghid de supraviețuire pentru acest costum de carne în care ești prins pe viață. Dacă ești familiarizat cu activitatea mea pe TikTok — unde am început prin a posta despre cum se face un caca perfect și am găsit marca de *milkshake* care a atras milioane de oameni în curtea mea —, vei ști că îmi place să spulber miturile despre corp și să explorez subiecte care nu ar fi trebuit să devină niciodată tabu. Când vine vorba de sănătate, a nu vorbi despre problemele personale ne face nouă, oamenilor, un deserviciu enorm. Așadar hai să îndreptăm această greșală aici, într-o singură carte, pe care o poți citi pentru divertisment, educație sau ca pe un ghid al locatarului, pentru a profita la maximum de corpul tău.

În cele din urmă, sunt aici pentru a te îndruma în condiții de siguranță în jurul barierelor, capcanelor, derapajelor și pericolelor biologice din corpul tău, pentru a-ți îmbunătăți calitatea vieții. Poate că îți vei pune la punct sănătatea somnului, vei spune adio indigestiei sau pur și simplu te vei bucura de cea mai memorabilă și eficientă defecare din viața ta. Cel puțin ar putea ajuta la încetinirea degradării inevitabile prin care corpul tău a început să treacă din momentul

▲

nașterii tale. În cele din urmă, cea mai sinceră speranță a mea este ca această carte să servească drept manual de utilizare pentru eventualii noștri stăpâni dotați cu IA, astfel încât aceștia să știe cum să aibă grijă de un om și să profite cât mai mult de pe urma noastră.

M-am intersectat prima dată cu medicina în 1996. Într-o după-amiază deosebit de umedă din suburbiile orașului Mumbai, jucam un meci de crichet de stradă cu vărul meu. În timp ce alerga să arunce spre mine, a fost lovit parcă de o forță invizibilă și s-a prăbușit la pământ în agonie. A fost un moment terifiant. M-am simțit foarte neajutorat, iar această neputință a avut un efect profund asupra mea. După ce i-am ajutat pe ai mei să-l ducă de urgență la spital, am vorbit cu medicii care l-au diagnosticat cu ruptură de apendice. Nu știam cu adevărat ce înseamnă asta la momentul respectiv, dar, văzându-l căzut la pământ, mi-am dat seama de un adevăr simplu: corpul uman este minunat, dar pare hotărât să ne elimine.

La interviurile pentru admiterea la facultatea de medicină, unde m-am trezit după ce m-am decis asupra „vocației“ mele, întotdeauna le place să pună aceeași întrebare: „De ce vrei să faci medicină?“ În mod previzibil, toată lumea face aceleași afirmații panice și lipsite de imaginație, care se învârt în general în jurul a două teme principale. Mai întâi: „Vreau să ajut oamenii“ și apoi: „Sunt fascinat de corpul uman“.

Oricine mă cunoaște cu adevărat (ceea ce, din cauza programului meu de lucru antisocial, în ture lungi, se limitează la părinții mei și la câinele meu) ar fi putut să-ți spună că primul motiv nu mi s-a aplicat niciodată cu adevărat. Îmi plac oamenii, iar dacă le pot salva viețile sunt încântat, dar, în ultimă instanță, sunt condus de o obsesie pentru modul în care funcționează

1 0  
▼ corpul. Cu toate acestea, abia acum, când privesc în urmă la cariera mea, îmi dau seama că nu este vorba de genul de fascinație stârnită de documentarele despre viața sălbatică, prezentate de Sir David Attenborough. Adevărul este că sunt cumva ca un martor la un accident de circulație. Nu mă pot opri din privit, în ciuda firii mele bune, pentru că sunt îngrozit de ceea ce văd. După ce am pierdut șirul operațiilor pe care le-am efectuat și m-am familiarizat cu mecanismele interne ale corpului, pot spune cu încredere că este un miracol că suntem aici ca specie.

Practic, ești o pânză vie, care respiră, cu trăsături moștenite de la o generație la alta, iar asta include structuri care aparent nu au niciun scop. Să luăm bărbia, de exemplu. Nici măcar verii noștri apropiați, *Homo erectus* și neanderthalienii, nu au simțit nevoia să o etaleze. În cele din urmă, trebuie doar să te mulțumești cu faptul că ești suma multor greșeli și reușite ale naturii. Doar că evoluția a îngropat dovezile. În mare parte.

În timpul facultății de medicină, mi-a plăcut să intru pe sub piele. Mai presus de toate, mă atrăgeau ședințele practice de anatomie. Am făcut disecții în mușchii abdominali și am descoperit întreaga lungime a intestinelor, diverse vase de sânge și o rețea de nervi care străbat corpul ca niște linii telefonice. Această perspectivă din culisele vieții mi s-a părut invazivă și nefirească, dar și esențială. Atunci am decis că voi deveni chirurg. Era o șansă de a înțelege cum sunt echipate corpurile noastre pentru a ne nimici, dar și cum le putem îmbunătăți. Și aveam șansa să înțeleg cum ne putem modifica stilul de viață pentru a reduce riscul de a ne prăbuși înainte de vreme.

Ne concentrăm atât de mult în viața de zi cu zi asupra aspectului exterior al lucrurilor și adesea parcă

▲

uităm că avem aceste organe interne. Corpul este o familie și fiecare membru — de la ficat și stomac până la inimă și creier — are rolul său specific în a ne menține în viață. La fel ca în orice familie însă, fiecare se bazează unul pe celălalt pentru sprijin. Așadar, când unul dintre ei o ia razna sau membrii se ceartă între ei, întreaga familie poate face implozie, ca într-un episod plin de intimități din show-ul *Jerry Springer*.

M-am îndrăgostit de această familie ocazional disfuncțională pe parcursul a șase ani de facultate de medicină. În tot acest timp, am petrecut nenumărate ore privind arhitectura celulară la microscop, disecând cadavre și întâlnindu-mă cu pacienți care m-au învățat cum se comportă organismul atât în stare de boală, cât și de sănătate. În cele din urmă, am dat la schimb cursurile și grilele de întrebări cu variante multiple de răspuns pe rotațiile de stagii în spital.

Primul stagiu a fost în secția de chirurgie generală.

Cu o noapte înainte de a începe, am revizuit riguros anatomia gastrointestinală. Dacă aveam să fiu întreat de chirurghi despre alimentarea cu sânge a intestinului gros, refuzam să mă trezesc lovit de acea afecțiune de temut despre care auzisem că se numește afazia de interogatoriu (afazia este incapacitatea de a vorbi, care îi afectează adesea pe pacienții care au suferit accidente vasculare cerebrale, dar îi poate afecta tranzitoriu și pe studenții la medicină emoționați, când sunt în centrul atenției).

M-au echipat pentru a lua parte la o operație de extirpare a unui cancer de intestin, dar totul părea atât de diferit față de manualele de specialitate. Eram, de asemenea, foarte departe de mediul relaxat al laboratorului cu cadavre, unde puteai explora organele într-un ritm blând și puteai pipăi și scormoni cu curiozitate.

1 2  
▼ Când chirurgul secționat țesutul abdominal, un mic jet de lichid roșu mi-a lovit nasul. Aceasta era medicină adevărată. O ființă umană își pusese viața în mâinile noastre.

Incizia pe care chirurgul a făcut-o a dezvăluit un interior strălucitor și apos, ca o catifea umedă. În timp ce pieptul pacientului se ridica și cobora, am aruncat o privire în cavitatea abdominală pentru a vedea intestinele, scăldate într-un suc de culoarea paiului, care se zvârcoleau ca niște viermi într-un bol. În acel moment, anestezistul ne-a avertizat că hemoragia a făcut ca ritmul cardiac al pacientului să crească și tensiunea arterială să scadă. Traumatismul pe care i l-am provocat cu acel bisturiu i-a îngreunat respirația. Astfel de observații mi-au dezvăluit, în cele din urmă, că ceea ce învățasem până atunci fusese greșit. Abia acum mi-am dat seama că organele distanțate, aparent deconectate, erau ca niște chiriași care locuiau într-un apartament comun. Dacă o persoană înfundă toaleta, toată lumea este afectată.

Dând dovadă de un calm sub presiune, pe care mie mi-a luat ceva timp să îl dobândesc, chirurgul a lucrat rapid și cu pricepere pentru a finaliza procedura. După ce pacientul a fost stabilizat și tumora a fost îndepărtată, mi-am dat seama că această experiență a schimbat viața multora dintre noi.

Medicina este o industrie pentru specialiști. Medicii și-au nișat din ce în ce mai mult domeniul de competențe, îndepărtându-se de predecesorii lor care dețineau cunoștințe de bază în toate ariile. Acesta este un lucru bun, mai ales dacă tu ești cel tratat, pentru că, în cele din urmă, vrei să fii convins că acel chirurg care îți scoate vezica biliară este un expert în procedură și că nu a memorat doar un tutorial de pe YouTube. Chiar dacă în prezent mă ocup în principal

▲

de intestine, consider că încă îmi este de ajutor să văd corpul uman ca pe un întreg. La urma urmei, o singură variabilă poate face ca întregul sistem să se modifice și chiar să se clatine. Acest echilibru, denumit uneori homeostazie, este crucial pentru funcționarea optimă a omului. Aș dori să te asigur că principalii actori din interiorul corpului tău reușesc să-și gestioneze nevoile prin genul de coregrafie care stârnește laude și aplauze de la fiecare spectator din sala de teatru. Doar că, după ce am asistat la haosul din culise, nu mă pot alătura aplauzelor.

Așadar, în timp ce voi fi primul care va celebra minunile corpului uman în călătoria pe care urmează să o întreprinzi, nu mă voi abține să nu vorbesc despre imperfecțiunile, modelele dubioase și cablurile de proastă calitate care îl fac atât de unic. Cu toate defectele sale, acest sistem organic de susținere a vieții, pe care îl ai la dispoziție oferă totuși numeroase oportunități de personalizare și chiar de îmbunătățire. Trebuie doar să înțelegi cum funcționează și apoi să evidențiezi modalități de a-l face, ei bine... mai bun.

O carieră în medicină este mediul în care se nasc povești fără număr. Este vorba nu doar despre bârfe din spital, noi și vechi, inclusiv glume, aforisme și anecdote, ci și despre relatări despre boli obscure și comune, întâlniri neobișnuite și scenariile care ne amintesc că suntem cu toții muritori. Ca să avem o imagine completă, am împletit câteva povești istorice bizare, care conturează o imagine ușor dubioasă și adesea lipsită de etică a medicinei. La urma urmei, ce este istoria, dacă nu suma greșelilor și erorilor din care poți învăța lecții vitale despre viață?

Înainte să treci pragul, trebuie să te avertizez. Dacă vrei o viziune excesiv de optimistă, în nuanțe

▼  
1 4  
bolnăvicioase de roz, asupra corpului uman, atunci această carte nu este pentru tine.

## Salvează-te

De-a lungul fiecărui capitol vei găsi, de asemenea, sfaturi sub titlul „Salvează-te”: trucuri practice, sfaturi și strategii pentru a te salva de propriul corp. Nu intenționez să-ți reamintesc să clipești și să respiri. Până acum sper că ai reușit să stăpânești chestiile de bază pentru a rămâne în viață. Chiar și așa, înainte de a începe, merită să precizez o gamă selectă de principii de stil de viață care vor fi benefice pentru sănătatea ta în general...

### DIETA

Dieta este o parte importantă a oricărei schimbări pozitive a stilului de viață. Componentele sale sunt foarte disputate, fără a se ajunge la un consens cu privire la „cea mai bună” abordare. Totuși ar fi înțelept să reduci la minimum alimentele ultraprocesate, deoarece există tot mai multe dovezi că acestea au un impact nefavorabil asupra bacteriilor noastre intestinale, au o cantitate nu tocmai ideală de grăsimi saturate și sunt, în general, sărace în fibre. Nu am de gând să promovez un anumit tip de regim alimentar sănătos și sunt, de asemenea, conștient de faptul că există o anumită doză de privilegiu în a avea posibilitatea de a alege tipurile de alimente pe care le consumăm. În schimb, dă-mi voie să trec direct la subiect, evidențiind alimentele pe care ar trebui să le cauți cu precădere și să urmărești să le consumi frecvent:

▲

- **Alimente de origine vegetală**, cum ar fi legumele, fructele, cerealele integrale, fasolea, nucile și semințele. Acestea sunt bogate în nutrienți și conțin, de asemenea, fitochimicale bioactive care sunt antiinflamatoare naturale.
- **Alimente de origine marină** (dacă mâncați pește adică), cu o preferință deosebită pentru peștele gras, cum ar fi somonul, macroul sau sardinele, deoarece sunt bogate în acizi grași omega-3 pentru o bună sănătate a inimii.
- **Alimente fermentate**, cum ar fi iaurtul grecesc, kimchi sau varza acră, care întrețin bacteriile benefice din intestin, precum și **grăsimile sănătoase**, cum ar fi uleiul de măsline nesaturat.

Până la urmă, cea mai bună dietă este cea care îți face plăcere și te face să te simți bine. A mânca prăjituri și a fi sănătos nu sunt termeni care se exclud reciproc și niciun aliment anume nu îți strică sau îți îmbunătățește sănătatea; alimentația ține de tipare și de consecvență. Ca întotdeauna, moderația este cheia, iar otrava se află în cantitate.

## HIDRATAREA

Având în vedere că ești un sac de apă ambulant, ar trebui să fie de bun-simț faptul că trebuie să eviți să te deshidratezi. Când organismul tău este privat de apă, fură apă de la alte organe, inclusiv de la creier, iar acest lucru este... nehibzuit.

Reciproc, corpul tău nu poate face față excesului de apă. Hipotalamusul — barometrul din creierul tău — funcționează cu un ușor decalaj. Așadar poate dura ceva timp până când corpul tău își dă seama că are

1 6  
suficientă apă în rezervor. Dacă îți este foarte sete și bei în mod nehibzuit 5 litri de apă într-un interval scurt de timp, celulele vor fi supraîncărcate cu lichid. Acest lucru duce la o diluare a nivelurilor critice de sodiu — o afecțiune potențial fatală cunoscută sub numele de hiponatremie.

Toate acestea nu fac decât să evidențieze cât de fragil poate fi corpul tău. Acesta poate supraviețui viscoleur, bățăilor și chiar pierderii unor membre, dar, dacă îl sub- sau îl supraalimentezi cu apă, vei sfârși ca aceea biată plantă de casă de pe pervazul ferestrei, care părea o idee bună la momentul respectiv. Ca să-ți meargă bine, ar fi bine să consumi cam 2 litri de apă pe parcursul fiecărei zile.

## SPORTUL

Există o pastilă magică care îmbunătățește toate aspectele sănătății tale, pe toate planurile. Singura problemă este că nu poți înghiți această pastilă. În schimb, trebuie să o înduri sau să o faci cumva plăcută, iar aceea pastilă este mișcarea.

Inactivitatea este un ucigaș tăcut. Cel mai mare rău pe care societatea modernă ni l-a dăruit este un stil de viață sedentar. Recomandările guvernamentale pentru nivelurile de activitate sunt de obicei blânde și se presupune că sunt realizabile. Fii sincer și întreabă-te cât de des faci 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată pe săptămână, ca să nu mai vorbim de orice activitate de forță?

Există tot felul de dovezi care arată că exercițiile fizice pot reduce riscul de deces prematur. În primul rând, pierzi aproximativ 5% din masa musculară în fiecare deceniu după ce treci de vârsta de 30 de ani.