

## Cel mai performant RMN din România, disponibil la Spitalul CardioRec, din Corbeanca



Pacienții din Ilfov își pot face investigații medicale la cele mai înalte standarde europene, cu aparatură de ultimă generație, care permite stabilirea rapidă a unui diagnostic de mare precizie, chiar la ei în județ. Cel mai performant aparat de imagistică prin rezonanță magnetică din România este disponibil acum la Spitalul CardioRec, din Corbeanca. Cei care au trimitere de la medicul specialist au acces la investigații gratuite.

„Începând cu data de 4 mai, orice pacient care vine cu bilet de trimitere de la un medic specialist din Ilfov poate să-și facă CT sau RMN, gratuit. Punem la dispoziția pacienților o tehnologie extrem de avansată, care permite investigarea oricărei părți a corpului, de la cap, gât și inimă, până la oase, coloană și articulații. Avem contract cu Casa de Asigurări de Sănătate Ilfov, așa că pacienții care sunt asigurați la sănătate pot face aceste investigații fără să plătească. Pacienții trebuie să știe că există o limitare de fonduri care, probabil, în general, va ajunge cam până pe data de 10 a fiecărei luni. RMN-ul se numește Avanto Fit, este de 1,5 T (Tesla), iar CT-ul, Revolution Evo. Aparatul RMN, care este cel mai nou model din România, permite inclusiv identificarea tuturor modificărilor de la nivel cerebral, este Gold Standard pentru tot sistemul osteo-articular. Datorită rezoluției, majoritatea examinări-

lor se fac fără injectare cu substanță de contrast, motiv pentru care nu sunt nici contraindicații, nici alte modificări sau rețineri. Singurul lucru foarte important este că la RMN nu pot intra pacienții care au obiecte metalice (n.r. – tije, plăci dentare, dispozitive pentru auz etc.) cu excepția unor generații noi de dispozitive acceptate, dar numai medicul poate lua o astfel de decizie”, ne-a spus dr. Clara Alexandrescu, medic primar cardiolog, cu competență în ecografie cardiacă specială și, totodată, unul dintre fondatorii Centrului de Recuperare CardioRec, din Corbeanca. **Rețineți!** Nu orice investigație RMN este gratuită! Doar pentru investigațiile care sunt acoperite în mod obișnuit de asigurările de sănătate nu există nicio contribuție din partea pacientului. Pentru a avea acces la astfel de servicii medicale, pacienții trebuie să-și facă o programare, în prealabil, la tel. **0787.361.454** sau **0787.363.357**.

## Hidratarea pe timp de vară

# 9 motive

*ca să bem  
mai multă  
apă în zilele  
călduroase*



După alimentația bogată în legume și fructe, în aceste zile cu temperaturi ridicate trebuie să acordăm o atenție deosebită, hidratării. Dacă vrem să ne păstrăm energia pe tot parcursul zilei, trebuie să mărim consumul de apă. Este de preferat să bem apă plată, apă de izvor sau apă filtrată. Iată de ce!

### 1 Ne reglează temperatura corpului

Temperatura normală a corpului este unul dintre indicatorii principali ai funcționării normale a organismului și, totodată, un indice al stării generale de sănătate. Toate funcțiile corpului necesită menținerea unei valori adecvate a temperaturii. Asta înseamnă că orice abatere gravă de la temperatura normală a organismului este un indiciu al unor probleme de sănătate. Temperatura normală a corpului adulților este de 37 de grade Celsius, când nu prestăm nicio activitate fizică sau când nu sunt temperaturi atmosferice excesiv de ridicate.

### 2 Ne asigură hidratarea pielii

În zilele călduroase, pielea are un aspect mai gras, mai deshidratat sau iritat. O hidratare corespunzătoare asigură restabilirea echilibrului natural al pielii. Pe lângă consumul mărit de apă, dușurile căldute au un rol extrem de important pentru sănătatea pielii. O curățare fără să-i atace bariera protectoare a pielii. Apa caldă înlătură toxinele din celule și

îmbunătățește fluxul sanguin.

### 3 Ne păstrează funcționarea normală a sângelui

O bună hidratare face ca sângele nostru să funcționeze mai bine. Nivelul de oxigen va crește, iar organele vor fi mai bine irigate.

### 4 Ne menține buna funcționare a creierului

Apa îi oferă creierului energia de care are nevoie pentru a-și desfășura activitatea și-i îmbunătățește funcțiile, inclusiv gândirea și memoria. Potrivit studiilor realizate de cercetătorii în domeniu, celulele din creier necesită o can-

titate dublă de energie, comparativ cu celelalte celule din corp. Iar cea mai bună sursă de energie este apa.

### 5 Ne ajută să ne mișcăm mai bine

Un consum mai mare de apă ne conferă mai multă mobilitate și confort în mișcare pentru că ajută la lubrifierea articulațiilor.

### 6 Ne ferește de accident vascular cerebral

Cele mai recente cercetări realizate în domeniu arată că bând mai mult de șase pahare de apă pe zi ne reducem la jumătate riscul de a suferi un accident vascular cerebral.

### 7 Ne permite formarea salivei, importantă pentru înghițirea alimentelor

Saliva formată prin consumul de apă înmoa-

ie alimentele, ajută masticarea și formează bolul alimentar. Fără salivă, am avea dificultăți la înghițirea alimentelor, la vorbire și digestie.

### 8 Ne îmbunătățește acuitatea vizuală

Ochii noștri sunt umpluți cu apă - umoare apoasă, care este responsabilă de aproximativ 15-20% din capacitatea de refracție a ochiului. Pentru a ne păstra rata de refracție a umoarei apoase, în fiecare dimineață când ne trezim primul lucru pe care trebuie să îl facem este să bem apă.

### 9 Ne ajută să eliminăm deșeurile și toxinele

Apa este esențială pentru eliminarea deșeurilor și toxinelor din corp, menținând buna funcționare a rinichilor, ficatului și intestinelor.

## Când și câtă apă trebuie să bem

Nu există o regulă stabilită pentru consumul de apă. Pur și simplu, organismul nostru ne transmite semnale prin care ne atenționează că avem nevoie de lichide. Totuși, având în vedere că deși suntem abia la începutul verii și temperaturile sunt tot mai ridicate, organismul va funcționa mai bine dacă vom consuma lichide în următoarele momente cheie:

- un pahar cu apă după trezirea de dimineață;
  - un pahar cu apă cu o jumătate de oră înainte de masă;
  - un pahar cu apă înainte de a face baie îți scade tensiunea arterială;
  - un pahar cu apă înainte de culcare te ajută să previi accident vascular.
- Referitor la consumul de apă în timpul mesei, părerile experților sunt împărțite. Există teorii conform cărora apa băută în timp ce mâncăm ne dilată stomacul și ne taie pofta de mâncare. Pe de altă parte, apa consumată în timpul mesei ne ușurează tranzitul intestinal fiind recomandată în cazul în care suferim de constipație. Un lucru e sigur. E bine să bem câte un pahar de apă de fiecare dată când ne este sete.