

DR. MIHAIL PAUTOV

ALEGERILE CARE ÎȚI POT SALVA VIAȚA

SFATURI MEDICALE PE ÎNȚELESUL
TUTUROR

MAI
SĂNĂTOS
ÎN 5 PAȘI

Bookzone
BUCUREȘTI, 2022



CUPRINS

Introducere

1 Sănătatea mintală

2 Sănătatea fizică

3 Somnul

4 Sex și Relații

5 Sport și nutriție

Mulțumiri

Introducere

INVITAȚIE LA SĂNĂTATE

Salut! Sunt Mihail Pautov și sunt de profesie medic; dar nu asta este important, ci faptul că eu am ales să merg pe acest drum. Fără îndoială, a fost una dintre alegerile pozitive din viața mea. Or, asta facem noi toți în fiecare zi: alegeri. O alegere bună ia locul unei potențiale alegeri rele și nu o lasă pe cea din urmă să prindă viață. Poți alege, de exemplu, o masă sănătoasă în locul uneia de tip fast-food (nu mereu, dar poți!), poți alege să te culci mai devreme și poți alege să te ascuți. Tot ce facem în viață sunt alegeri. Și aceste alegeri mici, zilnice, făcute conștient sau automat, ne construiesc solul pe care plantăm semințele ce vor germina.

Sunt bucuros că îmi ții cartea în mână și că, de fapt, am scris o carte. N-aș fi crezut niciodată că voi ajunge în acest punct. Dar totul a venit treptat, dintr-o alegere într-alta. Aș vrea să îți și mărturisesc de ce am scris această carte, pornind de la cine sunt eu cu adevărat: un băiat absolut oarecare, cu note medii în liceu și facultate, fără superputeri sau capacități geniale și cu ambiții medii. După un rezidențiat tip armată în chirurgie la IC Fundeni, spital numit și „ultima stație” din cauza cazurilor grele pe care le primește și, uneori, le rezolvă, și după alți câțiva ani de practică în chirurgie generală și gărzi la CPU în cadrul Spitalului Municipal Curtea de Argeș, am ajuns la concluzia că pacienții mei, pacienți de chirurgie generală, ajung la mine prea târziu. Cu excepția cazurilor de chirurgie de urgență (apendicită, colecistită, accidente), majoritatea cazurilor pe care le primeam erau nerezolvabile. O singură schimbare în trecut, o singură alegere minoră pozitivă făcută cu 20-30 de ani în urmă l-ar fi ținut pe omul din fața mea departe de spital și de situația actuală. Însă codul deontologic nu îmi permite să merg la oameni pe stradă și să îi abordez medical fără să mă caute ei pe mine, așa că singura soluție este această carte.

Cea mai bună ilustrare a puterii acestor alegeri care ne definesc parcursul în viață este chiar un caz real cu care m-am confruntat în cariera mea.

Totul s-a petrecut la Spitalul Municipal Curtea de Argeș. Abia ațipisem în camera de odihnă a medicului de gardă. De regulă, te culci într-un pat, peste așternuturi, în costum medical, ca să fii gata să fugi la Camera de



primiri urgente. Și am fost anunțat că la urgențe a sosit un bărbat în vârstă de 59 de ani, domnul Pașcu, cu un HDS. Am sărit în picioare, am tras halatul pe umeri, am strecurat în buzunare parafa, telefonul și pixul și m-am grăbit să îl examinez pe pacient. Acesta îmi spune că de câteva zile face treaba mare de culoare neagră (melena — scaun format din sânge digerat cu aspect de păcură). Pare să aibă o poziție relaxată în pat, însă este încordat, fără să-și dea seama de asta. Chipul său trădează faptul că este complet pierdut, că nu are niciun control asupra a ceea ce se întâmplă și nici asupra vieții lui. Interesant este că acest control se pierde treptat, și nu deodată. Domnul Pașcu l-a pierdut demult, când a ales greșit. A ales să nu mai aleagă pentru el, să se lase dus de val, să nu mai simtă ce este în interior, să nege. Și uite așa, la tinerețe, probabil căsătorit cu cineva nepotrivit pentru el, a ales să rămână în starea asta, ceea ce l-a făcut să sufere. Însă el nu a abordat suferința; nu a știut, pur și simplu, că trebuie să meargă la un psiholog sau să caute răspunsuri la întrebări și și-a îngropat suferința în alcool. A ajuns astfel să își piardă abilitățile sociale, să nu mai fie plăcut și să nu-și

dorească să mai fie plăcut. Treptat, și-a neglijat și somnul, culcându-se târziu, amețit de beție, dormind agitat și trezindu-se devreme ca să-și întrețină familia. Lipsa somnului l-a ținut departe de orice motivație de a îmbunătăți lucrurile și i-a accentuat depresia, peste care s-au suprapus din nou mâncatul nesănătos, alcoolul și țigările, ani la rând. Și iată cum toate acestea l-au adus în final în garda mea, pe patul din fața mea, cu mâna îndoită sub cap, culcat ușor rotit într-o parte, cu un varice gastric rupt, sângerând constant, la 24-48 ore distanță de deces în cazul în care nu interveneam.

Iată pe scurt implicațiile diagnosticului pus domnului Pașcu — HDS, adică hemoragie digestivă superioară.

Cauza principală: prea mult alcool consumat de-a lungul vieții.

Mecanism: alcoolul este toxic pentru ficat; celulele hepatice — hepatocitele — sunt distruse în urma metabolizării alcoolului și se transformă în țesut fibros nefuncțional = fibroză hepatică ce, în stadiul terminal, se numește ciroză.

Sângerare: sângele care circulă prin vene din stomac și din esofag până la ficat începe să crească în presiune (acces greu în ficatul fibrosat). Venele încep să se dilate, până când se rup și încep să sângereze.

Manifestare clinică: sângele se strânge în stomac. Cum sângele este

iritant, pacientul va vomita o bună parte din el; restul de sânge se va digera, rezultând acel scaun cu aspect de păcură.

Soluție: în primă fază, se practică bandarea acestor varice. Se intră cu o cameră pe esofag și se montează niște inele care apasă pe varicele rupte și opresc sângerarea sau se aplică alte soluții de hemostază în cazul varicelor gastrice rupte (în stomac).

Tot ce puteam să fac eu, în fața domnului Pașcu, era să îmi dau seama de traiectoria lui, numai că mă aflam într-o totală neputință. Puteam doar să pun un plasture peste o gaură a unui „acvariu” plin de sânge; știam că acest plasture nu va ține mult, că se va rupe din nou, iar tot acest sânge se va împrăștia, ducând la decesul pacientului.

Domnul Pașcu este un caz extrem; însă, cu o gravitate mai mică, fiecare dintre noi poate să piardă frâiele propriei vieți, nemaiavând control într-o zonă pe care o considerăm greșit neimportantă, ceea ce are drept consecință un efect de domino. Aș vrea să mă țin departe de acest efect și să te ajut și pe tine s-o faci, și cum altfel dacă nu, în primul rând, înțelegând elementele definitorii ale bunăstării noastre și, în al doilea rând, înarmându-ne cu *tips&tricks* care să ne ajute să recăpătăm controlul asupra propriei vieți și asupra stării noastre de sănătate.

De aceea, abordarea acestei cărți va fi una holistică. M-am ferit mult de acest cuvânt, când, de fapt, definiția din DEX este: „HOLÍSM s.n. (Fil.) Concepție care interpretează teza ireductibilității întregului la suma părților sale”. Adică nu poți reduce un întreg la suma părților. În limbaj medical, am putea spune despre domnul Pașcu că s-a prezentat cu un HDS (hemoragie digestivă superioară), cauzat de o ciroză (fibroză excesivă a ficatului) toxic-nutrițională (un mod elegant de a ocoli sinonimul „ciroză alcoolică”). Spunând însă asta, am redus întregul la o parte. Holistic vorbind, domnul Pașcu suferea de o depresie subclinică netratată de 30 de ani și cauzată de un management defectuos al propriei vieți care l-a depășit complet – tulburări de somn, consum excesiv de alcool și tutun, stres cronic, care, toate, au dus la ciroză TN și HDS.

Vom aborda toate aspectele sănătății noastre în această carte și felul în care se leagă între ele, în încercarea de a ajunge la o armonie controlabilă în viața noastră.

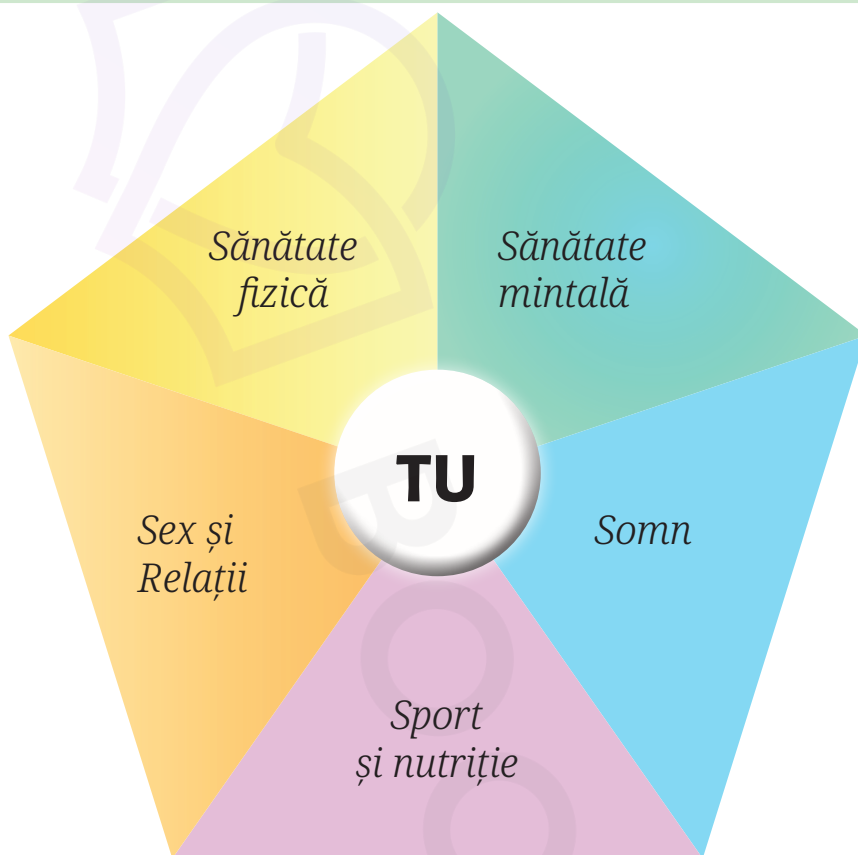
În paginile care urmează, îți voi oferi cheile schimbărilor majore, care sunt altele decât te așteptai. De exemplu, orice doctor sau nutriționist ți-ar spune să renunți complet la masa de prânz de tip fast-food. Este și logic, pentru că e plină de coles-

terol și calorii goale și îți va face rău din toate punctele de vedere. Dar schimbarea asta e absolut imposibilă. Dacă mașinăria ta numită corp e învățată să o primească la prânz, va face totul ca să te convingă s-o consumi. Schimbările majore se fac în pași mici și consistenți. Personal, te-aș sfătui să iei aceeași masă de la fast-food, să nu renunți la ea, dar mâine să renunți la maioneza de pe cartofi, poimâine să nu mai adaugi sare, apoi să iei suc de portocale în loc de Pepsi ori să combini burgerul cu o salată.

Corpul nostru funcționează sistem cu sistem și fiecare dintre ele îl influențează pe celălalt. Cele 5 sisteme despre care voi vorbi sunt: sănătatea mintală (Capitolul 1), sănătatea fizică (Capitolul 2), somnul (Capitolul 3), sex & relații (Capitolul 4), sport și nutriție (Capitolul 5).

Dacă identifici problema ta într-un capitol anume, poți să mergi direct la el. Eu însă te sfătuiesc să le iei pe toate la rând și să înțelegi cât de important este fiecare sistem pentru celelalte. De exemplu, este posibil să nu îți dai seama că problema ta cu somnul are, de fapt, rădăcini în neglijența față de sport și nutriție sau că lipsa motivației de a face sport are rădăcini în neglijența față de sănătatea mintală.

Știi, fără îndoială, cât de important este...



să dormi suficient, pentru ca a doua zi să ai o putere mintală deplină;

să mergi la psiholog și să soluționezi din timp problemele și capcanele mintale, ca să poți, în final, să dormi bine;

să dormi suficient ca să funcționezi bine a doua zi – este dovedit că lipsa somnului duce la o lipsă de control și la mai puțină putere de a lua decizii raționale corecte;

să mănânci corect ca să te menții într-o formă fizică și mintală sănătoasă;



să ai o viață socială corectă (corectă pentru tine!), pentru ca gândurile să nu te tulbure seara în somn, iar profilul tău hormonal să fie unul echilibrat;

să fi într-o formă fizică sănătoasă, pentru ca toate celelalte să meargă ca unse.

Și ce ar putea fi mai convingător decât exemplul personal?

De multe ori, intru într-o agonie de productivitate, fac din ce în ce mai multe lucruri, proiecte și primul lucru la care pare cel mai simplu să renunț sunt orele de sport. Nu mai merg la sală, fac flotări acasă, apoi uit să le fac și pe acelea și mă trezesc stând pe scaun ore în șir și lucrând sau stând în picioare ore întregi în sala de operații, apoi în mașină, apoi în pat. Renunț ulterior și la viața socială — „Salut, scuze, da, însă n-am timp, vorbim săptămâna viitoare!” Ajung astfel în câteva săptămâni într-o stare de nervozitate pe care nu o înțeleg — parcă nimic nu se leagă, am o tensiune constantă în suflet și proiectele de care mă apucasem cu pasiune nu îmi mai plac. Într-un exces de efort, ating cu brio un început de *burn-out* și zic: „Gata!”, „Stop!” — dacă mă opresc din ce am de făcut și nu fac nimic 2-3 zile, nu o să moară nimeni, Pământul va continua să se rotească. Și, deodată, am o zi liberă și aleg să merg și la sală sau dau o tură de parc, având senzația că am descoperit America! Toți mușchii sunt irigați și încep, din nou, să îmi simt; creierul se oxigenează, ideile se așază în ordine, la locurile lor; hormonii aleargă din nou prin vene și artere și în corp este iar primăvară. Culmea este că până și eu, care scriu despre asta, care dau aceste sfaturi, uit uneori cât de important este să faci sport.

Chiar dacă multe dintre ideile din această carte îți sunt cunoscute, este important să ți le reamintești, să le ai în fața ochilor și să le răsfoiești mereu.

Cu toții știm lunile din an și zilele săptămânii, dar ne uităm mereu în calendar ca să ne orientăm în timp. Această carte ar putea fi calendarul vieții tale sănătoase. Îți recomand să o lași la vedere și să o răsfoiești cel puțin la fel de des cum răsfoiești un calendar.

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Această carte este de bază pentru oricine vrea să-și revizuiască sănătatea și să o mențină la cote maxime.

În Capitolul 1 abordez sănătatea mintală și îți dezvălui toate cele 10 idei de bază pe care le-am învățat și le respect pentru a-mi menține mintea sănătoasă. Uneori deviez de la ele, dar, când mă simt irascibil, nervos și depășit, știu exact la ce trebuie să mă întorc, respectând cele 10 reguli descrise.

Capitolul 2 este dedicat sănătății fizice. Vei afla o multitudine de lucruri: cum și ce analize să îți faci și cum să le interpretezi; cum să îți măsoari diverși factori fizici, precum circumferința taliei, BMI sau frecvența cardiacă de repaus, care sunt valorile normale și spre ce să tinzi; multe alte elemente care țin de sănătatea digestivă etc.

Poate că cel mai important și mai interesant este Capitolul 3, în care am încercat să rezum importanța medicală a somnului, una dintre cele mai grave probleme ale omului modern. Crede-mă, după ce-l vei citi, nu vei mai dormi niciodată mai puțin de 8 ore pe noapte; iar atunci când, din varii motive, te vei simți anxios, obosit sau furios, prima ta întrebare trebuie să fie: „Am dormit 8 ore în această noapte?” și, dacă răspunsul este NU, atunci poți ști cu o precizie de 98% care este cauza.

În Capitolul 4, despre sex și relații, am abordat multe aspecte interesante: educația sexuală; importanța relațiilor sociale și a celor amoroase; o analiză amănunțită a aplicațiilor de dating online; cum să ne raportăm la partenerii sexuali; cum să folosim corect contracepția, dar și cum să ne ferim de BTS (boli cu transmitere sexuală), care sunt descrise cu manifestări, metode de transmitere și de tratament.

Ce ar fi o viață sănătoasă fără sport și nutriție? Îți voi povesti în Capitolul 5 cum și când prefer eu să fac sport și ce îți recomand ție, în condiții de lipsă de timp și de spațiu, dar și despre nutriție în linii mari, cu reguli simple, dar esențiale de respectat.

Toate cele 5 capitole sunt o bază sănătoasă, formulată sintetic, dar complet suficientă, la care să revii oricând pentru a te simți exact cum este făcut corpul tău să se simtă. Indiferent de vârsta sau de starea ta de sănătate, respectarea acestor reguli întocmai te va face să te simți complet nou în maximum două săptămâni de rutină.

Nu în ultimul rând, aș vrea să știu chiar de la tine ce te-a ajutat sau poate ce ai aplicat din această carte, așa că te invit să-mi scrii la adresa carte@doctormihail.ro.

Spor la citit și... sănătate din plin!



1

**SĂNĂTATEA
MINTALĂ**

BIOZONE

De ce sănătate mintală?

Sănătatea mintală are o foarte mare legătură cu sănătatea noastră fizică. Atât de mare, încât este păcat să le separăm în felul în care o facem astăzi în medicina alopată. De fapt, sănătatea noastră este formată din două sfere suprapuse: sănătatea fizică și sănătatea mintală, fiind important să avem grijă de amândouă în aceeași măsură. Mai simplu spus, îți va fi greu să te bucuri de o viață plină dacă ai o boală fizică cronică ce te împiedică să faci ce îți dorești. La fel este și pentru sănătatea mintală: chiar dacă nu se vede în mod direct și nu există încă analize de sânge care să o descopere, o tulburare mintală nediagnosticată te va împiedica să te bucuri de ceea ce te pasionează și îți aduce plăcere zi de zi și te va ține departe de o viață sănătoasă și împlinită.

În acest capitol voi defini direcțiile pentru un control constant al sănătății mintale și voi exemplifica cum am integrat eu studiile existente în privința sănătății mintale în rutina mea.

Ca să fiu deschis încă de la început, vreau să fac o paranteză și să îți spun câte ceva despre mine. M-am născut într-o familie relativ săracă, în plină „reconstrucție comunistă”, Perestroika, cu un tată mereu lângă noi să ne protejeze și să ne susțină financiar, dar niciodată capabil să-mi ofere empatia și iubirea de părinte. Am emigrat cu familia din Republica Moldova în România la vârsta de 6 ani, locuind aproape 2 ani, într-un cabinet medical de 3 camere, 7 persoane: eu, tata, mama, fratele meu, unchiul și mătușa, bunica. A, și un câine. Plus alte 15 persoane pe hol, în mod constant, la coada de așteptare la doctor, adică tatăl meu. Am ajuns într-o clasă de copii români fără să cunosc limba. Și când lucrurile păreau să se așeze, pe la 10–11 ani, m-am trezit cu o acnee purulentă, care a ținut alți 13 ani. Mi-a fost greu să privesc pe cineva drept în față mai mult de 3 secunde, fără să mă întreb constant ce crede despre punctele roșii care îmi acopereau chipul. Introvertit și relativ antisocial, am îndurat în tăcere. M-am căsătorit la 25 de ani și am divorțat la 32 de ani de o persoană bună, dar complet incompatibilă cu mine, am trecut printr-un rezidențiat stil armată și m-am angajat la 150 de km de casă, cu navetă zilnică. Același introvertit, am ajuns la TV — recunosc, de bunăvoie am participat la emisiuni live. Am trecut prin vicii care cuprind dependența

de tutun, consumul de alcool și de substanțe nocive. Și toate aceste etape de viață într-o fugă continuă, care a început de la 6 ani și parcă nu se termină nici acum. Cu un flux imens de informații, de sarcini, eșecuri și frustrări, am reușit să găsec sens și să mă calibrez la ritmul actual al vieții, până la a putea spune că sunt fericit cu cine și cum sunt acum.

Revenind la tema noastră de discuție, englezii au o vorbă: „*there's no one-size-fits-all*”. Cu alte cuvinte, nu există o singură soluție pentru toată lumea, căci cu toții suntem diferiți și avem nevoi diferite. Diferim prin temperament, prin copilăria trăită, prin tipul de familie din care provenim, serviciu, hobby-uri și nivelul de stres zilnic. Suntem diferiți prin locul în care trăim — un oraș aglomerat sau un sat plictisitor — și prin avantajele pe care le avem sau nu din naștere.

Cu toate acestea, cred că avem foarte multe lucruri în comun, iar acestea ne fac rău constant, dacă le permitem asta:

- Ritmul alert al vieții de astăzi
- Sutele de notificări primite zilnic
- Cantitatea de informații noi primite într-o singură zi, care depășește cantitatea de informații primită într-o viață întreagă de un om în urmă cu 1000 de ani.
- Social media
- Știrile alarmiste, care aduc un număr mare de nenorociri în proximitatea noastră fictivă, nenorociri care se întâmplau și înainte, fără ca noi să știm de ele.

Potrivit unui studiu¹, oamenii primesc în fiecare zi aproximativ 105 000 de cuvinte (sau 23 de cuvinte pe secundă) prin internet, servicii de divertisment online, telefonie mobilă, e-mail, radio și TV, ziare online și tipărite, cărți și social media.

În realitate, ei nu pot citi cu adevărat acest număr de cuvinte; creierul trebuie să le proceseze sau să le ignore în fiecare zi. După adăugarea de informații video (jocuri, filme etc.), ajungem în medie la un volum de 34 de GB de informații pe zi — echivalentul unei emisiuni de 22 de ore în format HD.

¹ Roger Bohn și James Short, „Measuring Consumer Information”, în *International Journal of Communication* 6, 2012.

Toate acestea ne încarcă mintal la un nivel insuportabil pentru creier, care în cele din urmă cedează, după cum o dovedesc statisticile. Iată ce ne arată **statisticile actuale de sănătate mintală la nivel mondial**:²

971 de milioane de oameni suferă de o tulburare mintală sau de abuz de substanțe.

Anxietatea afectează 301 de milioane de oameni.

Depresia afectează 271 de milioane de oameni.

Tulburarea mintală cauzată de consumul de alcool afectează 108 de milioane de persoane.

Tulburarea mintală cauzată de consumul de droguri afectează 225 de milioane de oameni.

Tulburarea bipolară afectează 39 de milioane de oameni.

Schizofrenia afectează 23 de milioane de oameni.

Tulburările de alimentație afectează 14 milioane de persoane.

Peste un sfert dintre adulții cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani au avut o boală/tulburare mintală dintre cele amintite mai sus. Toate aceste tulburări trebuie comunicate unui psiholog, medic sau psihiatru. Ajungem și acolo, dar până atunci voi explica ce putem face pentru a preîntâmpina astfel de probleme.

² Our World in Data.

MODALITĂȚI DE COMBATERE A PROBLEMELOR DE SĂNĂTATE MINTALĂ

1. FII SINCER

De regulă, când ajungem la stadiul de declanșare a unei tulburări mintale, cum ar fi anxietatea, recurgem la tehnici barbare. Ne speriem, probabil, de emoțiile puternice și le suprimăm, mergem mai departe și alegem să le ignorăm complet. De ce? Pentru că doare. Și cum facem să nu doară? Ne ducem departe, departe, unde credem că nu simțim. Posibil ca pentru o perioadă să nu simțim, dar nu facem decât să creștem un mic monstru, care în beznă se va transforma într-un monstru greu de stăpânit. Așa ajungem să ne izolăm, întâi de noi, apoi de ceilalți. Mâncăm mai prost, dormim mai puțin, recurgem la „pansamente” temporare: alcool, țigări, droguri — și când zic drog, mă refer la orice fel de drog, orice putem consuma ca să ne țină departe de problemă, fie că e vorba de o substanță sau de o acțiune, de social media, pornografie, filme fără sens, ieșiri fără sens. În tot acest haos, cel mai greu lucru este să fii sincer. În primul rând, sincer cu tine, să admiți că *nu ești OK*. Ai voie să nu fii OK, ai tot dreptul din lume. Până la urmă, unu din patru adulți pe acest pământ nu e deloc OK.

Cum îți dai seama că *nu ești OK*?

Daniel Goleman, psiholog și cercetător în domeniul psihologiei și al științelor comportamentale, descrie în cartea sa *Focus* **trei tipuri de atenție**:

atenție exterioară – cea care te ajută să te încadrezi în lumea în care trăiești;

atenție la celălalt – cea care te ajută să te conectezi social la ceilalți;

atenție interioară – cea care te ajută să te conectezi la tine.