

NUMAI BUN
DE CITIT

DE SIBIU

Mesagerul



Pledoarie pentru
o Românie dreaptă

Pagina 6

După mai bine de un deceniu în care a reprezentat interesele sibienilor în sala de judecată, o Tânără avocată reprezintă Sibiul pe listele Partidului Mișcarea Populară pentru alegerile europarlamentare. Mesagerul de Sibiu a stat de vorbă cu Diana Popa pentru a afla cum se împacă avocatura, feminitatea, patriotismul, rock-ul și politica.

Ministrul la spital

Ministrul Sănătății, Nicolae Bănicioiu, a anunțat că lucrările de reabilitare la Maternitatea Sibiu, care au fost blocate timp de doi ani, se vor încheia la 1 octombrie.

23 - 29 mai 2014

anul IV • nr. 138 •

12 pagini • 1,50 lei

Telefonul cititorului:

0269/43.43.00

0723/18.63.47

www.mesageruldesibiu.ro

Eroul de la semimaraton



Eroul de la semimaraton

- Indiferent de rezultatul pe care-l va obține în competiție, Dan Poplăcenel rămâne un învingător
- Sibianul susține proiectul grădinii terapeutice de la Spitalul de Psihiatrie

Ce nu te omoară te întărește! Un sibian va alerga la Semimaratonul Sibiu 2014 după doar un an și două luni de când a primit un nou rinichi.

Mihai COLIBABA
mc@mesageruldesibiu.ro

Țelul său este să-i sensibilizeze pe cei care ar putea fi vreodată puși în situația de a-și da acordul pentru un transplant. „Vreau să le arăt oamenilor că se poate trăi relativ normal după transplant. Nu știu cine este persoana al cărei rinichi l-am primit, dar în memoria sa vreau să fac ceva: să arăt celor care au posibilitatea de a dona un organ că, spunând «da», ajută o viață să revină unde a fost odată”, mărturisește Dan Poplăcenel.

Singurătatea î-a motivat

De trei ori pe săptămână, Dan se antrenează în aer liber, alături de Răzvan Morariu, un coleg de-al său mai experimentat, care participă și la competiții mari de maraton și mountain-bike. „Alergăm câte cinci kilometri, uneori chiar șase sau șapte. De două ori pe săptămână merg la sala de fitness. Nu-mi fortez organizarea, dar am nevoie să mi se pună la dispoziție”, spune Dan Poplăcenel.



De trei ori pe săptămână, Dan Poplăcenel se antrenează în parcul Sub Arini, împreună cu un prieten

ologie și Transplant Renal de la Cluj și apoi alte trei luni acasă”, adaugă sibianul.

Stresul, un ucigaș tăcut

Dan va împlini în curând 50 de ani, lucrează în domeniul IT pentru o multinațională, este căsătorit și are o fetiță. „Înainte să mă îmbolnăvesc mai mergeam la sala de fitness, pentru întreținere și recreere. Când eram

sorul Vlăduțiu, șeful Clinicii de Nefrologie din Cluj, mi-a spus: „Viața dvs. și cea a rinichilor dvs. se va desparti în curând”, își amintește sibianul.

A două șansă

Au mai trecut trei ani când a avut norocul de a primi un transplant. Pentru tot restul vietii, Dan Poplăcenel este obligat să respecte un regim drastic și să

tră a-l ajuta” se face un tratament cu imunosupresoare și se măsoară periodic nivelul anticorpilor, pentru a-l menține scăzut. Deci unul dintre efectele secundare este că rămâi mereu expus îmbolnăvirilor. Chiar și o răcelă banală poate fi fatală”, explică Dan.

Recuperare necesară

Recuperarea fizică după prima iumătate de an de la

DENISA NICOARĂ | manager Spitalul de Psihiatrie „Gheorghe Preda”

„Este un gest cu totul deosebit. Este un gest de solidaritate cu cei aflați în suferință venit de la un om care cu siguranță știe multe despre suferință. Un om care, la rândul lui, a fost pacient și știe ce înseamnă acest lucru. Este un gest nobil. Dintre toate cauzele de la maraton, dânsul a ales cauza noastră și acest lucru ne bucură și ne onorează. Faptul că a ales să alerge alături de echipa spitalului și a Asociației Spitalului ne umple și pe noi de optimism și de încredere.”

răta zăpada din curtea casei, ba chiar am reușit să mă apuc de sport”, povestește omul care a câștigat pariul viață.

Mișcare pentru viață

Tratamentul trebuie continuat pe toată durata de viață a grefei. Funcția renală scade treptat. „Nici transplantul nu este o soluție definitivă. Sunt și oameni care au trecut prin două sau chiar trei transplanturi. Omul cu cel mai vechi transplant pe care-l știu este un canadian care are 34 de ani de când a fost operat, dar

acestea sunt cazuri foarte rare. Din cauza acumulării în organism a toxinelor pe care în mod normal ar trebui să le filtreze rinichii, insuficiența renală cronică poate duce la infarct, diabet, îngrășare și multe alte neajunsuri. Aceste complicații și efectele medicației te omoară, nu boala însăși”, descrie Dan câteva dintre riscurile la care rămâne expus. Sibienii care doresc să îl susțină pe Dan Poplăcenel și cauza nobilă pentru care el concurează pot vizita site-ul <http://maratonsibiu.ro/sustinator-2>.

Suferința nu se încheie niciodată

Specialiștii spun că insuficiența renală cronică decompensată este cea mai mare catastrofă metabolică. Urea se acumulează în sânge, oase, creier, ochi, piele. Un astfel de pacient este bolnav la toate organele, iar organismul său este extrem de fragil. În prezent, rata de supravie-

aer liber, alături de Razvan Morariu, un coleg de-al său mai experimentat, care participă și la competiții mari de maraton și mountain-bike. „Alergăm câte cinci kilometri, uneori chiar săse sau șapte. De două ori pe săptămână merg la sala de fitness. Nu-mi forțez organismul, doar îi mențin tonusul“, arată el. Întrebat de ce a ales să susțină cauza Spitalului de Psihiatrie din Sibiu, care strâng fonduri pentru a amenaja o grădină terapeutică în curtea interioară, Poplăcenel spune că l-a impresionat drama pacienților. „Bolnavii aceia sunt nevoiți să petreacă aproape tot timpul între patru pereti. M-am gândit ce bucurie ar însemna pentru ei să poată ieși la aer, la soare, într-o grădină terapeutică... Pentru mine a fost foarte greu să stau izolat după operație, aproape două luni în salonul meu de la mansarda Institutului Clinic de Uro-

Dietă strictă

Stilul de viață al lui Dan Poplăcenel demonstrează că legătura dintre cafea și productivitatea la birou rămâne doar un mit. „Ca să îmi funcționeze rinichii, mă hidratez foarte mult. Nu beau deloc cafea. Beau zilnic 3-4 litri de apă și ceaiuri. De regulă ceai verde, din cauză că nu am voie să consum orice fel de ceaiuri sau sucuri. De exemplu, îmi sunt foarte dăunătoare ceaiul de sunătoare sau sucul de grepfruit. Evit carbohidrații, proteinele și sare. Regimul meu alimentar include multe legume, anumite fructe și doar carne albă, în cantități mici“, a menționat el.

un ucigaș tacut

Dan va împlini în curând 50 de ani, lucrează în domeniul IT pentru o multinațională, este căsătorit și are o fetiță. „Înainte să mă îmbolnăvesc mai mergeam la sala de fitness, pentru întreținere și recreere. Când eram în școală am făcut gimnas-

ță și handbal. Anii trecuți mai faceam sărituri cu parașuta. Alte sporturi nu. Urcam pe munte, dar în ultima vreme nici la asta nu mai faceam față și nu știam de ce, până am fost diagnosticat“, menționează el. Medicii au stabilit că hipertensiunea arterială prelungită i-a provocat insuficiența renală. Nimic nu prevăzeste această afecțiune decât atunci când capacitatea rinichilor scade într-atât, încât simți că te-a părăsit vîlga. „Când m-am operat, rinichii mei mai funcționau doar în proporție de 10-15 la sută. În tinerete am practicat parașutismul și bineînțeles că mergeam regulat la controale medicale. N-am avut niciodată probleme. Hipertensiunea a apărut brusc, din cauza stresului. La sfârșitul anului 2009, am descoperit că sufăr de insuficiență renală cronică. Profe-

A doua șansă

Au mai trecut trei ani când a avut norocul de a primi un transplant. Pentru tot restul vieții, Dan Poplăcenel este obligat să respecte un regim drastic și să urmeze un trata-

mentine secat. Deci una dintre efectele secundare este că rămâi mereu expus îmbolnăvirilor. Chiar și o răceală banală poate fi fatală“, explică Dan.

Recuperare necesară

Recuperarea fizică după prima jumătate de an de la transplant era vitală. „Rinichiul nou a fost transplantat în stânga și asta dăunează circulației la piciorul meu stâng. Așa

că am început să merg la sală de două ori pe săptămână, la sfârșitul lunii octombrie, cu acor-

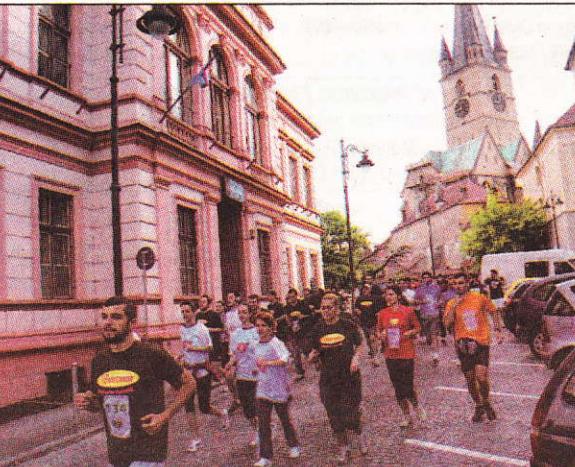
dul medicilor. Alergam zece minute pe bandă și un sfert de oră pe bicicleta medicinală. Încet, încet, am ridicat ștacheta. Când a venit primăvara, am început să alerg prin parc. Întâi doi kilometri, apoi trei și am ajuns la cinci. Acum pot să-mi fac serviciul, vin pe bicicletă, urc fără probleme scările până la biroul meu, iarna pot cu-

DAN POPLĂCENEL | specialist IT

„Sper să mai fiu în stare să pot alerga și e clar că voi mai concura. Rezultatele nu contează. Scopul meu este să participe. Să demonstrez că se poate face sport și după o intervenție chirurgicală majoră, ba chiar este recomandat. Dacă prin asta pot să ajut, e și mai



ment costisitor. „Din fericire, medicamentele sunt subvenționate. Trebuie să fiu atent ce mănânc. Hidratarea permanentă este esențială. Transplantul se poate face doar când există o compatibilitate foarte bună între donator și cel care primește organul. Însă, chiar și aşa, noul organ poate fi respins de organism, iar pen-



Semimaratonul Sibiu 2014, ajuns la cea de-a treia ediție, are scop strângerea de fonduri pentru proiecte propuse de ONG-uri

plant pe care își dă este un canadian care are 34 de ani de când a fost operat, dar

curează pot vizita site-ul <http://maratonsibiu.ro/sustinatori/inscriere-sustinator-2>.

Suferința nu se încheie niciodată

Specialiștii spun că insuficiența renală cronică decompensată este cea mai mare catastrofă metabolică. Urea se acumulează în sânge, oase, creier, ochi, piele. Un astfel de pacient este bolnav la toate organele, iar organismul său este extrem de fragil. În prezent, rata de supraviețuire a unui pacient cu donator viu este de 98 la sută într-un an, iar dacă organul provine de la un donator decedat, 94 la sută. Durata medie de viață a grefei de la un donator viu este între 12 și 21 de ani, iar în cazul în care donatorul era decedat, de la 8 la 13 ani. Rata de supraviețuire la 13 ani după transplant este de 80 la sută. În alte țări din Europa, rata de supraviețuire la cinci ani după transplant este de 60-65 la sută.

PUBLICITATE

Puteți cumpăra bilet Tursib direct din autobuz utilizând CARDUL CONTACTLESS

achiziționat actualmente de la BRD

Este valabil orice card contactless identificat prin 3 însemnătăți

alimentat cu minim 1,5 lei

paypass

plată fără comision

Biletele sunt valabile numai pentru călătoria în curs!

Păstrați biletul pentru control!

SALINA TURDA
Tehnică spațială Turda

Sănătate în salină!

0364.260.940; Turda, Aleea Durgăului, nr.7
office@salinaturda.eu www.salinaturda.eu