

Medicul Adrian Tase - sfaturi despre cum să ne pregătim pentru vremea rece

By Dana Andrei - 07/09/2026



- În lunile de toamnă se înregistrează un vârf al cazurilor de infarct miocardic

A început, oficial, toamna, așa că trebuie să ne așteptăm ca termometrele să arate din ce în ce mai puține grade. Una dintre caracteristicile acestui sezon o reprezintă schimbările bruște de temperatură, care se pot reflecta în mod negativ asupra

organismului nostru.

Medicul cardiolog Adrian Tase ne oferă câteva sfaturi pe care le poate urma oricine, despre cum să ne menținem sănătatea la nivelul optim, în această perioadă.

*„După o vară cu zile incandescente, e timpul să schimbăm costumul de în alb cu treningul. Odată cu întoarcerea din concediile de odihnă, munca revine la ritmul standard. Potrivit datelor statistice ale Societății Europene de Cardiologie, pe care le confirmăm și în practica noastră medicală, în lunile septembrie, octombrie și noiembrie se înregistrează un vârf al cazurilor de infarct miocardic acut. De aceea, îi consiliem pe cei care se știu cu factori majori de risc coronarian să ia tratamentul corect pentru hipertensiunea arterială, diabet zaharat sau dislipidemie, după caz. La care se adaugă optimizarea masei corporale și oprirea definitivă a fumatului.”, **este sfatul pe care îl dă medicul Adrian Tase.***



Durerile articulare influențate de temperaturile scăzute

„Răcirea vremii odată cu venirea toamnei afectează persoanele cu probleme reumatice. Îmi amintesc de faptul că, în urmă cu câțiva ani, a nins la Sinaia în timpul Congresului Național de Cardiologie din septembrie. Deci temperaturile scăzute pot apărea brusc, cu durerile articulare la pachet. Echipamentul potrivit și medicamentele specifice sunt necesare.”, a explicat dr. Adrian Tase.



Revenirea în colectivitate aduce cu sine virozele

De astăzi va suna clopoțelul, iar revenirea copiilor mari și mici în bănci aduce cu sine și răcelile, virozele și bolile infecțioase specifice intrării în colectivitate.

*„Odată cu începerea noului an școlar, ne așteptăm ca, în context comunitar, elevii să facă «schimb de virusuri» și să apară bolile infecțioase sezoniere.”, **mai adaugă medicul Adrian Tase.***

Așadar, să ne bucurăm de fiecare zi însorită, să ne lăsăm inspirați de vibrațiile autumnale, dar să avem pregătite și hainele adecvate pentru vreme rece.

Foto: ediția tipărită

Original article:

<https://anchetaonline.ro/medicul-adrian-tase-sfaturi-despre-cum-sa-ne-pregatim-pentru-vremea-rece-341808/>