

# Informator medyczny

Gazeta Krakowska

27 sierpnia 2021

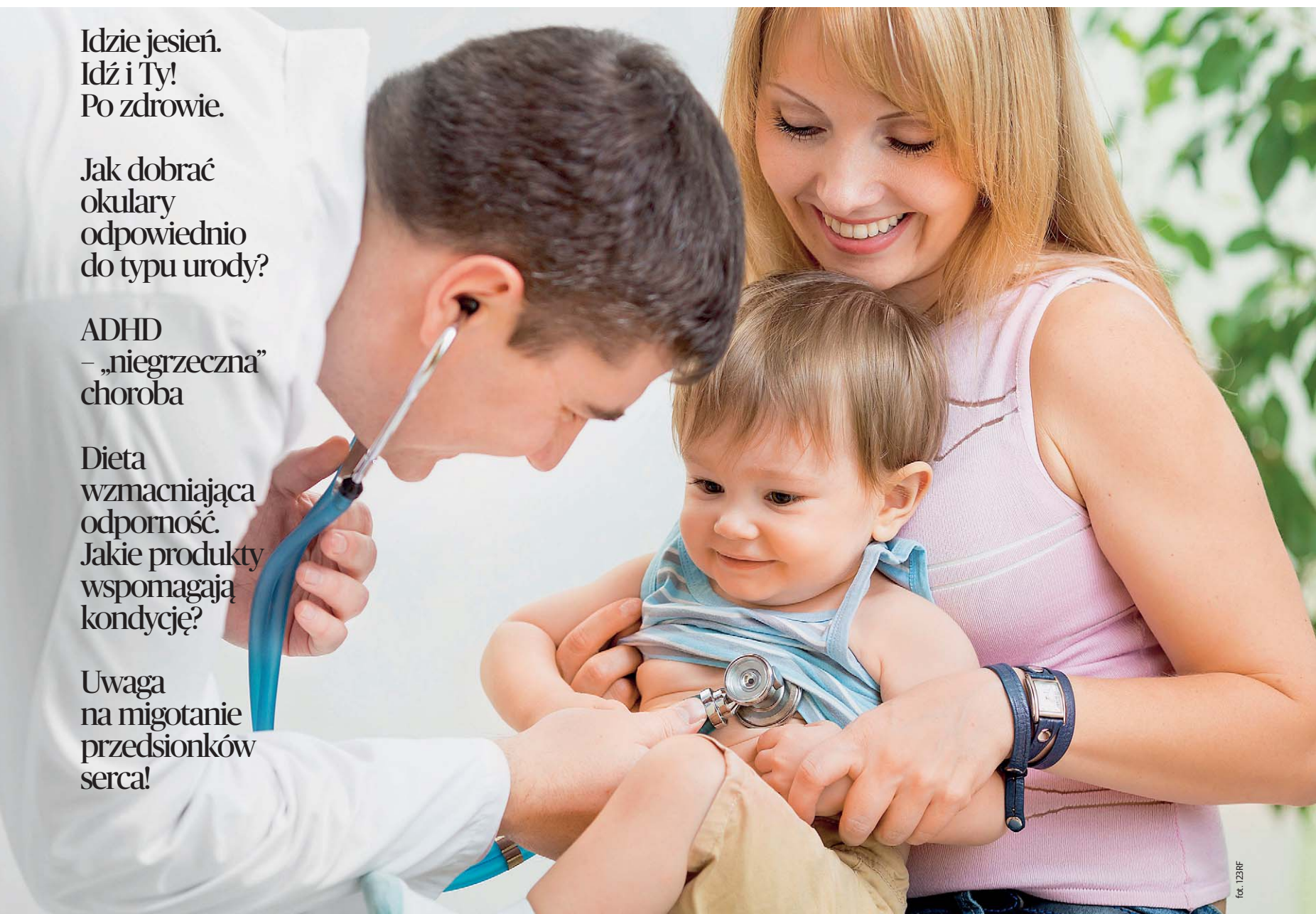
Idzie jesień.  
Idź i Ty!  
Po zdrowie.

Jak dobrać  
okulary  
odpowiednio  
do typu urody?

ADHD  
– „niegrzeczna”  
choroba

Dieta  
wzmacniająca  
odporność.  
Jakie produkty  
wspomagają  
kondycję?

Uwaga  
na migotanie  
przedsionków  
serca!



REKLAMA

0010234585

## Ośrodki Chirurgii Oka Prof. Zagórskiego



Nowy Sącz, Kraków, Rzeszów,  
Lublin, Nałęczów, Zwoleń, Lubartów

Cały świat widzi gorzej, dlaczego? - czytaj na str. 9





Fot. Reshot

Czy wiesz, że aby utrzymać się w niezłej formie fizycznej, wystarczy poświęcić na aktywność fizyczną raptem jakieś 30-40 minut każdego dnia?

# Idzie jesień. Idź i Ty! Po zdrowie.

## Zadbaj o dobrą kondycję przed zimą

Z marszu po zdrowie. Nie tylko myślny o ruchu, ale go praktykujmy! Jesień to dobry czas na spacery na świeżym powietrzu. Hartujmy ciało, dbajmy o pogodę ducha

**K**iedy dni są krótsze i chłodniejsze, nie pozostaje nam nic innego, jak ruszyć się sprzed komputera czy telewizora i zadbać o formę. Kiedy ta będzie „w formie”, dużo łatwiej będzie funkcjonować w niesprzyjających jesienno-zimowych warunkach.

### Od czego zacząć?

Trzeba koniecznie zwrócić uwagę na racjonalne żywienie (odpowiednią ilość posiłków) oraz regularne przerwy między nimi. Jesień to dobry czas, aby zwerfikować nasze nawyki żywieniowe.

Jesienią zazwyczaj maleje nasza aktywność fizyczna, zmniejsza się również tempo przemiany materii – organizm spala mniej kalorii niż dostarczamy mu z pożywieniem. Obfite obiady zamiennym na dietę z dużą ilością warzyw, owoców i wody. Chłodniejsza pora roku prowokuje nie tylko do siedzenia w domu, ale i podjadania smakołyków i przekąsek. Unikaj spożycia cukru i słodczych oraz słonych i tłustych przekąsek. Zastąp je owocami i orzechami.

### Małymi krokami do zmiany diety

Jak powinien wyglądać nasz posiłek? Połowa talerza to warzywa i owoce. Czwierć posiłku to białko, a więc np. ryby, chude mięso, chudy nabiał.

Pozostałą część powinniśmy wypełnić kaszą, makaronem (dobrze, gdyby był z mąki owsianej lub żytniej), roślinami

strączkowymi, orzechami, ziemniakami. Ograniczmy dodatek soli i przypraw, a przede wszystkim spożycie cukru i tłuszczu. Używajmy natomiast olejów tłoczonych na zimno i nie bójmy się sięgnąć po takie składniki, jak ziarno słonecznika czy też zioła. Aby poczuć się lepiej, powinniśmy też zadbać o oczyszczenie organizmu.

Walczmy też z podjadaniem: słone i tłuste przekąski, słodczyce powinny zostać ograniczone! Pamiętaj, żeby pić więcej wody. Dlaczego? Woda poprawia elastyczność i wygląd skóry, która po zimie nierzadko traci swój blask. Wymaga więc intensywnej odbudowy warstwy wodno-lipidowej. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest peeling. Systematycznie wykonywany złuszcza stare komórki naskórka i stymuluje produkcję nowych. Co więcej, takie mechaniczne złuszczenie zwiększa ukrwienie skóry, co pobudza komórki do regeneracji.

Pamiętajmy także, że zbawienny wpływ na układ odpornościowy mają również dobry humor i pozytywne nastawienie do życia. A co skutecznie poprawia humor? Ruch! Czy to będzie spacer z kijkami czy przebieżka z psem, doskonale wpływa na nasze samopoczucie.

### Spacer jest dla każdego

Nie tylko myślny o ruchu, ale go praktykujmy! Jesień to dobry czas na spacery na świeżym powietrzu.

Spacerując, dostarczamy naszemu organizmowi witaminę D, która pozy-

tywnie wpływa na nasz nastrój, a także poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego. Dzięki temu w mniejszym stopniu jesteśmy narażeni na różnego rodzaju infekcje. Promienie słoneczne wzmacniają odporność skóry na choroby zakaźne, a w umiarkowanych dawkach powodują, że staje się ona gładka i elastyczna. Spacer to także doskonały relaks. Podczas spaceru mamy bowiem czas na przemyślenia, pozbycie się codziennych trosk oraz nabranie dystansu do problemów.

Taniec to forma aktywności fizycznej, którą może uprawiać każdy. Ten rodzaj ruchu nie tylko pomaga poprawić kondycję fizyczną, sprawność i elastyczność ciała. Wzmacnia wydolność płuc i serca, chroni przed osteoporozą, wzmacniając układ kostno-stawowy. Jednocześnie zapewnia stymulację mózgu, która wspiera ochronę przed obniżeniem nastroju i spadkiem formy.

Jeśli mamy taką możliwość, z samochodu przesiadźmy się na rower. Intensywny wysiłek fizyczny nie tylko wzmacnia mięśnie, ale i pozwala lepiej spać. Zyskujemy dzięki temu lepszą koncentrację i efektywność umysłową, która z pewnością przydaje się nie tylko w pracy.

### Ciało i umysł potrzebują ruchu

Możemy pracować nad kondycją w dowolnej formie. Warto postarać się, by każdego dnia poruszać się chociaż przez kilkadziesiąt minut, gdyż aktywność fi-

zyczna chroni przed rozwojem poważnych chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy depresja.

Okazuje się, że aby utrzymać się w niezłej formie fizycznej, wystarczy poświęcać na aktywność fizyczną ok. 30-40 minut każdego dnia. Wskazane są formy ruchu o umiarkowanej intensywności, np. szybki spacer, jazda na rolkach lub rowerze (również tym stacjonarnym), truchtanie, zabawa z dzieckiem czy intensywne prace domowe. Podczas niektórych domowych zajęć można naprawdę pozbyć się wielu zbędnych kalorii. Szorowanie podłóg na przykład pozwala nam spalić przez godzinę aż 426 kalorii! Korzyści jest więcej – nie dość, że figura na tym zyskuje, to i w domu trochę czyściej.

Natomiast dzieciom i młodzieży eksperci zalecają poświęcanie na aktywność fizyczną co najmniej 60 minut dziennie. Ćwiczenia powinny być przede wszystkim aerobowe, takie jak jazda na rolkach, taniec, bieganie czy gry zespołowe. Dzieciom powinniśmy proponować je w formie zabawy, ponieważ w przeciwnym wypadku aktywność fizyczna może szybko się im znudzić. Wyrobienie nawyku spędzania aktywnie wolnego czasu zapoczątkuje w przyszłości lepszym zdrowiem i dzieckiem, i naszym, a także, co jest nie do przecenienia, nawiązaniem i umocnieniem silnej więzi emocjonalnej.

Agnieszka Aulich



# Jak dobrać okulary odpowiednio do typu urody?

Wielu traktuje okulary jak zło konieczne. Tymczasem dobrze dobrane mogą stanowić element upiększający i elegancką ozdobę. Jak zatem dobrać okulary?

**W**ielogodzinne wpatrywanie się w monitor komputera czy ekran smartfona wpływa negatywnie na nasz wzrok. Prędzej czy później czeka nas więc wizyta u okulisty, która często kończy się koniecznością zamówienia okularów.

Kiedyś, w nie tak odległych czasach, z okularów korzystano jedynie w celach praktycznych - do korygowania wad wzroku. Dziś jest inaczej. Okulary stanowią modny dodatek uzupełniający stylizację, mający na celu podkreślenie osobowości osoby je noszącej.

Okulary przydają charakteru, szuku, wyrazistości twarzy, podkreślają kontur oczu, a mówi się nawet, że dodają inteligencji. Oprawki okularowe mówią o właścicielu równie dużo, jak same oczy.

Dobierając idealne oprawy okularowe, powinniśmy również zwrócić uwagę na nasz typ urody, odcień karnacji, kolor włosów i barwę oczu. Styliści pomagają sobie, wyróżniając cztery podstawowe typy urody.

## Radosna wiosna

Jeżeli jesteś blondynką o jasnej cerze w kolorze kości słoniowej lub delikatnego złota, czasem ozdobioną piegami, a twoje oczy mają kolor niebieski, zielony, szarzielony, szaroniebieski lub jasnobrązowy, to jesteś panią wiosną. Dobierając oprawki, wybierz ciepłe kolory - złoty, jasny brąz, beżowy, łososiowy, czerwony, miedziany lub koralowy.

## Słoneczne lato

Przedstawicielki tego typu urody mają włosy blond lub popielaty, a ich oczy są piwne, szare lub niebieskie. Cera ma zazwyczaj porcelanowy, lekko różowy albo beżowy odcień. Oprawki, które będą najbardziej pasowały, powinny mieć zdecydowane kolory - jasnoniebieski, różowy, fioletowy, lawendowy, biały, jasnoszary, ciemnobrązowy.

## Ciepła jesień

Ma zazwyczaj rude lub rudawe włosy. Może być tycjanowską blondynką lub szatynką z włosami o miedzianym odcieniu. Pani jesień ma złotawy, brzoskwiński odcień cery z tendencją do piegów, oczy zielone, niebieskie, piwne, brązowe lub szare. Najlepiej jest jej w ciepłych, jesiennych kolorach, dlatego powinna wybrać oprawki złote, bursztynowe, koralowe, pomarańczowe,



Okulary mówią o ich właścicielach równie wiele, jak same oczy

we, zielone, oliwkowe, w odcieniach brązu, wanilii czy w kolorach ziemi.

## Chłodna zima

Dla tego typu urody charakterystyczne są jasna skóra i ciemne włosy. Oczy mają intensywny kolor - niebieski, zielony lub brązowy. Pani zimie dobrze jest w zdecydowanych, zimnych kolorach, dlatego najlepiej będą wyglądały w oprawkach srebrnych, czarnych, białych, szarych i niebieskich.

## Kształt twarzy

Ma decydujące znaczenie. Podstawowa zasada jest taka: należy wybierać okulary o odmiennym kształcie niż nasza twarz.

Oznacza to, że jeżeli masz okrągłą twarz, musisz wybrać oprawki o wydłużonym kształcie, a w przypadku twarzy kwadratowej najlepiej sprawdzą się okulary owalne.

Okrągłą twarz często potrzebuje pozornego wysmuklenia. Prostokątne, kanciaste i lekko uniesione ku górze oprawki, to najlepszy model do takiego kształtu buzi. Twarz wyda się bardziej pociągłą i szczupłą.

Twarz o kwadratowym kształcie i zdecydowanych liniach potrzebuje odrobiny łagodności i zmiękczenia. Najlepiej to osiągnąć oprawkami o lekkich konturach w zaokrąglonym lub owalnym kształcie. Dobrym rozwiązaniem okażą się również modele typu kocie oko. Unikajmy natomiast opraw typowo prostokątnych o kanciastych kształtach.

Twarz w kształcie trójkąta, szeroka u dołu i wąska u góry, wymaga wyczerpania na sprawy proporcji. W tym przypadku dobrze jest wybrać oprawki przykuwające uwagę w swojej górnej części, wystylizowane i najlepiej w jaskrawym kolorze. Idealnymi oprawkami będą oprawki prostokątne, kocie, a także te z mocnymi zdobieniami np. na zausznikach.

Posiadacze i posiadaczki twarzy w kształcie serca, nazywanej także „odwróconym trójkątem” najlepiej wyglądają w okularach, posiadających zaokrągloną dolną krawędź. Tutaj doskonale więc sprawdzą się oprawki o zaokrąglonych i owalnych kształtach.

Natomiast twarz podłużna, prostokątna, podobnie jak twarz kwadratowa

cechuje się wyrazistością. Aby zrównoważyć proporcje, trzeba optycznie skrócić długość twarzy. To nie wszystko. Warto pokusić się o to, by dobrać oprawki okularowe o kontrastowym kształcie w stosunku do kształtu twarzy, czyli okragłe albo owalne.

Pamiętajmy też o złotej zasadzie: okulary nie powinny zasłaniać brwi!

Dobrze dobrane oprawki okularowe bywają doskonałym rozwiązaniem, tuszującym drobne mankamenty urody, takie jak podkrążone oczy, popękane naczynka krwionośne czy trochę przydługi nos.

Ekspresja własnego stylu nie jest odpowiednią w przypadku, gdy pracujemy w banku czy urzędzie. Zawody artystyczne pozwalają na więcej, ale praktycznie jest zaopatrzyć się w dwie pary okularów: neutralne w charakterze oprawki do pracy i bardziej fantazyjne, przeznaczone na okazje prywatne.

Na zakupy okularów można iść z przyjaciółką w charakterze doradcy. Jednak cokolwiek orzeknie optyk czy doradca, pamiętajmy, że to my musimy się dobrze czuć w okularach.

Agnieszka Aulich



# Chroń wzrok podczas jazdy autem

**J**esień to czas, kiedy kierowcy są szczególnie narażeni na oślepiające działanie promieni słonecznych. Słońce chyli się coraz niżej, a ukośnie padające promienie słoneczne mogą znikąd zaskoczyć nawet doświadczonych kierowców.

Najlepiej ochronią nas odpowiednie, dobrze dobrane okulary przeciwsłoneczne. Badania wykazały, że używanie takich okularów nie tylko zwiększa bezpieczeństwo w ciągu dnia, ale ma także wpływ na jazdę w nocy.

Większość z nas zdaje sobie sprawę z zagrożenia na drodze, jakie może powstać w momencie nagłego oślepienia kierowcy. Każdy prowadzący pojazd powinien więc zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne. Okazuje się, że ich używanie zapewnia nie tylko większy komfort jazdy i ochronę wzroku, lecz także wpływa na szybkość adaptacji oczu do widzenia nocą. Nadmierna ekspozycja na promienie słońca może bowiem wydłużyć czas, w którym nasze oczy dostosowują się do widzenia w ciemności. Jednocześnie trzeba pamiętać, że nie należy nosić okularów przeciwsłonecznych podczas jazdy nocnej. Niektórym wydaje się, że zapobiega to oświeceniu przez reflektory samochodów jadących z przeciwka. W rzeczywistości, ciemne szkła utrudniają



**Okulary przeciwsłoneczne nie tylko chronią przed szkodliwym promieniowaniem UV. W czasie jazdy samochodem mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo podróży**

dobrze widzenie w warunkach braku światła dziennego.

Dobierając okulary przeciwsłoneczne, kierowcom warto polecić okulary z polaryzacją. Dlaczego? Minimalizują one zewnętrzne efekty oślepienia występujące na przykład wtedy, gdy mokre drogi odbijają światło słoneczne. Polaryzacja soczewek redukuje też odbicia promieni od karoserii. Podnosi zarówno kontrast widzenia, jak i nasy-

cenie kolorów, niwelując zmęczenie oczu.

W przypadku kierowców duże znaczenie ma kolor soczewek. Kierujący pojazdami powinni nosić szkła w kolorze brązowym, zielonym czy szarym, natomiast unikać soczewek żółtych i niebieskich, bo mogą fałszować kolory sygnalizacji świetlnej.

Dobór szkieł powinien być przemyślany. - Nie każde okulary przeciw-

słoneczne sprawdzą się podczas jazdy samochodem. Przy ich wyborze lepiej nie kierować się trendami mody, lecz szukać modeli, które zapewnią nam ochronę przed słońcem i odpowiednie pole widzenia - mówi Zbigniew Weseli, dyrektor Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Kierowcy powinni zaopatrzyć się w soczewki z filtrem polaryzacyjnym, który odbija światło, dodatkowo chroniąc oczy przed promieniowaniem UV. Warto także zwrócić uwagę na kształt oprawek. Nie powinny być zbyt rozbudowane, by nie zmniejszać pola widzenia.

Równie ważne jest to, by wybrać okulary o odpowiednim kolorze szkła. - Do prowadzenia samochodu najlepsze są okulary ze szkłami w odcieniach brązu lub szarości. Nie sprawdzą się za to soczewki zbyt ciemne, które w nadmiernym stopniu blokują dostęp światła do naszych oczu i utrudniają widzenie. Złym pomysłem jest również używanie podczas jazdy okularów z różowymi szkłami, które mogą zniekształcać nasze postrzeganie barw, a co za tym idzie - powodować trudności w odczytywaniu znaków drogowych czy dostrzeganiu zagrożeń na drodze - radzą trenerzy Szkoły Bezpiecznej Jazdy Renault. Wzrok kierowcy ma ogromny wpływ na bezpieczeństwo na drodze.

Agnieszka Aulich, (ip)

REKLAMA

0010251868

**CENTRUM KOREKCJI WZROKU**

[www.doktoroko.pl](http://www.doktoroko.pl)

**Oddaj swój wzrok w ręce fachowców!**

**PASJA • WIEDZA • DOŚWIADCZENIE**

**Przychodnia okulistyczna i zakład optyczny**

**Bochnia**, ul. Różana 9  
tel. 14 611 91 91, godz. 9:00-16:00

**Brzesko**, ul. Kościuszki 41  
tel. 14 300 01 46, godz. 10:00-16:00

REKLAMA

0010241202

**ARBOR BHP**

Szczegółowa oferta na:  
[www.arborbhp.com](http://www.arborbhp.com)  
[www.sprzetdlamedyka.pl](http://www.sprzetdlamedyka.pl)  
tel. **519-445-627**  
**515-552-592**  
[arborbhp@gmail.com](mailto:arborbhp@gmail.com)

- transporty medyczne i sanitarne, krajowe oraz międzynarodowe
- obstawy medyczne imprez masowych
- szkolenia z pierwszej pomocy i BHP
- obsługa BHP
- wynajem koncentratorów tlenu
- pokazy pierwszej pomocy

**SALON OPTYCZNY**

**Bochnia**, ul. Kazimierza Wielkiego 6  
tel. 781 976 586, godz. 9:00-17:00

**BYĆ WIDZIANYM**  
Kreujemy Twój styl i wizerunek

## W ofercie:

- zestawy R0, R1
- aparaty EKG
- defibrylatory AED
- sprzęt szkoleniowy
- sprzęt ratowniczy
- apteczki pierwszej pomocy
- koncentratory tlenu
- maseczki i środki dezynfekcyjne
- oraz wiele więcej...

## Sprzet dla Medyka

[www.sprzetdlamedyka.pl](http://www.sprzetdlamedyka.pl)  
[kontakt@sprzetdlamedyka.pl](mailto:kontakt@sprzetdlamedyka.pl)  
tel. **515-552-592**  
**537-460-909**



# Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu „zmieniamy się dla pacjentów”

**Ponad 73 mln zł – to koszt projektu, dzięki któremu znacznie poprawiono standard oraz jakość usług medycznych w Szpitalu Specjalistycznym im. Jędrzeja Śniadeckiego w Nowym Sączu. Na realizację inwestycji placówka pozyskała m.in. dofinansowanie ze środków unijnych oraz z budżetu Województwa Małopolskiego.**

Projekt nosi nazwę „Rozwój Szpitala Specjalistycznego im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu poprzez poprawę standardu i jakości usług medycznych” i jest realizowany od 2018 roku. Jego całkowity koszt to ponad 73 mln zł, w tym 38 mln zł to środki z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014–2020. Natomiast 31 mln zł wyłożyło Województwo Małopolskie, a reszta to środki własne szpitala.

## Nowy pawilon ginekologiczno-położniczy

Największym przedsięwzięciem zrealizowanym w ramach tegoż projektu była budowa nowego pawilonu ginekologiczno-położniczego. Został on uruchomiony 1 kwietnia 2020 r. Inwestycja pochłonęła w sumie ponad 38 mln zł (w tym środki unijne to ponad 20 mln zł).

Został przystosowany i wyposażony tak, by zapewnić kobietom w ciąży oraz mamom i noworodkom (w tym wcześniakom) jak najlepsze warunki pobytu i fachową opiekę.

Zaprojektowano pomieszczenia w preferowanym obecnie systemie „matka z dzieckiem”, w którym pokoje przeznaczone są dla maksymalnie dwóch mam i dwóch noworodków, z możliwością wstawienia trzeciego łóżeczka dla dziecka. Wyposażono je w zespół urządzeń umożliwiających pielęgnację maluszka. W budynku mieści się również Szkoła Rodzenia oraz „sala terapeutyczna”.

W nowo powstałym budynku zostały wyodrębnione dwie części izby przyjęć: pierwsza dla przypadków tzw. pilnych (przyjęcia dzieci przywożonych przez karetkę pogotowia) oraz przyjęcia kobiet do porodu – planowych oraz nagłych, a druga dla przyjęć planowych (trzy gabinety: ginekologiczny, onkologii ginekologicznej oraz patologii ciąży).

Dostosowując izbę przyjęć do obowiązujących wymogów, wydzielono również izolatę dla pacjentek z chorobami zakaźnymi, gabinet zabiegowy dla wykonywania drobnych zabiegów, a także izbę przyjęć dla dzieci. Ponadto cały obiekt jest dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych, a z każdego gabinetu zabiegowo-diagnostycznego jest bezpośredni dostęp do pomieszczenia higieniczno-sanitarnego.

Zaprojektowano również wydzieloną część dla rodziców „pokój rozmów trudnych...”, gdzie pacjentki mogą skorzystać z porad psychologicznych lub odbyć spotkanie z księdzem. Składa się ona z dwóch sal z pomieszczeniami



Sala do cięć cesarskich w nowym pawilonie



Sala IT noworodków

zeniami higieniczno-sanitarnymi, gabinetu zabiegowo-diagnostycznego oraz „pokoju rozmów trudnych”, gdzie pacjentki mogą skorzystać z porad psychologicznych lub odbyć spotkanie z księdzem.

Do nowego budynku został również przeniesiony Oddział Ginekologii Onkologicznej – wszystko po to, by zapewnić w jednej lokalizacji opiekę nad kobietami ciężarnymi z chorobami nowotworowymi. Prócz tego w pawilonie zaprojektowano pomieszczenia dla Poradni Ginekologicznej oraz Poradni Zaburzeń i Wad Rozwojowych Dzieci.

## Kompleksowa modernizacja oddziałów

W ramach projektu „Rozwój Szpitala Specjalistycznego im. J. Śniadeckiego w Nowym Sączu poprzez poprawę standardu i jakości usług medycznych” wykonanych zostało znacznie więcej prac. Wśród nich wymienić trzeba m.in. przebudowę, modernizację oraz dostosowanie do potrzeb osób niepełnosprawnych oddziałów: Pediatrycznego, Chorób Wewnętrznych, Chirurgicznego dla Dzieci, Otolaryngologicznego oraz Chorób Zakaźnych.

Jeśli chodzi o Oddział Pediatryczny, to warto zauważyć, iż został on rozszerzony o dodatkowy odcinek, a dzięki gruntownemu remontowi dostosowano wszystkie pomieszczenia, ciągi komunikacyjne i zaplecze, tak by możliwy był pobyt rodziców/opiekunów przy dziecku.

Przebudowa i modernizacja objęła też budynek przy placu Kuźnice 1, gdzie przeniesiono oddziały Psychiatryczny i Pulmonologiczny. Tutaj również zostaną utworzone dwa nowe oddziały: Rehabilitacji i Geriatrii. Dzięki temu zwiększy się dostępność do deficytowych świadczeń zdrowotnych na terenie powiatu nowosądeckiego.

Budynek, w którym dotychczas funkcjonował Oddział Pulmonologiczny, także został poddany przebudowie. Swe miejsce znalazły w nim Poradnia Urazowo-Ortopedyczna, Preluksacyjna oraz pomieszczenia dla POZ. Natomiast do zmodernizowanego budynku po Oddziale Psychiatrycznym przeniesiono Oddział Chorób Zakaźnych, działający dotąd w Dąbrowej k. Nowego Sącza. Ze względu na pandemię został on dodatkowo dostosowany dla pacjentów zakażonych SARS-CoV2 (dodatkowe wejścia do budynku, śluz itp.).

Zmodernizowano również wnętrze budynku Zespołu Poradni Specjalistycznych przy al. Wolności 49. To właśnie tutaj przeniesiono (na parter) Poradnię Rehabilitacyjną z ul. Kazimierza Wielkiego. Unowocześnienie pomieszczeń oraz ich wyposażenie znacznie podniesie poziom świadczonych usług, a także wpłynie na poprawę pracy personelu. Prócz tego w ramach realizowanego projektu został rozbudowany Ośrodek Onkologiczny nowosądeckiego szpitala. Powstały tam nowe pomieszczenia dla Pracowni



Patio w nowym pawilonie



Nowy pawilon

Brachyterapii i Zakładu Medycyny Nuklearnej, a także poszerzono oddział dla potrzeb chemioterapii jednodniowej.

To nie koniec. Zakres inwestycji objął również montaż oświetlenia awaryjnego oraz instalacji przeciwpożarowej (system monitoruje pomieszczenia szpitalne, steruje oddymianiem dróg ewakuacyjnych itp.). Prócz tego przebudowano i wyremontowano drogi wewnętrzne szpitala, place parkingowe i chodniki. W sumie powstało 150 miejsc postojowych dla aut osobowych oraz 7 miejsc dla osób niepełnosprawnych.

Wszystkie oddziały zostały też wyposażone w wysokospecjalistyczny sprzęt i aparaturę medyczną, m.in. aparaty USG (w tym aparat USG 4D

dla ginekologii), respiratory, defibrylatory, stoły operacyjne, aparaty EKG, a także nowe łóżka, szafki przyłóżkowe, inkubatory dla wcześniaków, fotele dla rodziców, meble medyczne itp. Łącznie na wyposażenie zmodernizowanych oddziałów wydano ponad 6 mln zł.

Obecnie trwa modernizacja Oddziału Neurologicznego, a następnie Oddziału Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej. Ich koszt to ponad 4 mln zł. Szpital w dalszym ciągu się rozwija i w tej chwili czynione są starania o pozyskanie funduszy na zakup wyposażenia dla Pracowni Brachyterapii oraz Zakładu Medycyny Nuklearnej, aby zapewnić kompleksowość diagnostyki i leczenia onkologicznego.

## Profilaktyka nowotworów płuc

Szpital Specjalistyczny im. J. Śniadeckiego we współpracy ze Świętokrzyskim Centrum Onkologii w Kielcach realizuje projekt „Profilaktyka nowotworów płuc” finansowany z Funduszy Europejskich.

Jeżeli jesteś w wieku pomiędzy 50 a 70 lat i palisz lub rzuciłeś/rzuciłaś palenie mniej niż 15 lat temu – skorzystaj z bezpłatnych badań profilaktycznych.

Osoby zainteresowane udziałem w programie są proszone o kontakt telefoniczny w każdy czwartek w godzinach 15-17 celem uzgodnienia terminu kwalifikacji. Należy dzwonić pod numer tel. 693 712 668.

Po zakwalifikowaniu do programu pacjent zostanie skierowany na tomografię komputerową, a następnie na konsultację do lekarza specjalisty w celu omówienia wyniku badania.



# Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji i Opieki

## Centrum Opieki Całodobowej 24 h/7 dni w tygodniu

- Pobyty Wytchnieniowe

## Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji

- Rehabilitacja Neurologiczna
- Rehabilitacja Ortopedyczna
- Rehabilitacja Przeciwozrędkowa

## 22 Poradnie specjalistyczne:

- Poradnia Chirurgiczna
- Poradnia Chirurgii Naczyniowej
- Poradnia Diabetologiczna
- Poradnia Dermatologiczna
- Poradnia Chorób Płuc
- Poradnia Endokrynologiczna
- Poradnia Ginekologiczna
- Poradnia Internistyczna
- Poradnia Kardiologiczna
- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Leczenia Bólu
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Neurochirurgiczna
- Poradnia Neurologiczna
- Poradnia Ortopedyczna
- Poradnia Psychologiczna
- Poradnia Reumatologiczna
- Poradnia Urologiczna
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Poradnia Wenerologiczna
- Poradnia Żywnościowa
- Poradnia Nefrologiczna



Centrum Rehabilitacji i Opieki TriVita skierowane jest w szczególności do rodzin posiadających pod stałą opieką osobę przewlekle chorą, niesamodzielną ruchowo oraz wymagającą bieżącego wsparcia pielęgnarskiego. Wyspecjalizowany personel pielęgnarski, wspierany cyklicznymi wizytami lekarzy specjalistów, zapewnia wysoki i bezpieczny standard opieki w trybie 24-godzinny, 7 dni w tygodniu. Ze szczególną troską dbamy, aby powierzone nam pod opiekę osoby nie tylko stabilizowały swój stan zdrowia, ale również poprzez dobranie indywidualnego trybu ćwiczeń mogły go wymiennie polepszyć. Szczególnie polecamy Centrum Opieki osobom chcącym skorzystać z pobytów „wytchnieniowych”. Pobyt wytchnieniowy to dedykowany system opieki nad osobą zależną, który pozwala rodzinom i opiekunom na wytchnienie i odpoczynek od codziennego trudu opieki nad bliską osobą, wymagającą pełnej pielęgnacji i opieki.

To propozycja spędzenia krótkiego czasu w rodzinnej, przyjaznej atmosferze, w otoczeniu osób, które również borykają się z podobnymi problemami. Celem naszego Centrum Rehabilitacji jest natomiast prowadzenie skutecznej i trwałej w efektach rehabilitacji przy wykorzystaniu najnowszych technik fizjoterapeutycznych. Główne obszary poprawy komfortu naszych pacjentów to:

- **Rehabilitacja neurologiczna** – kierowana do pacjentów z dysfunkcjami układu nerwowego, wymagającymi długotrwałej, indywidualnej oraz kompleksowej rehabilitacji.

- **Rehabilitacja ortopedyczna** – kierowana do pacjentów po przebytych wypadkach, operacjach, urazach ze zwyrodnieniami stawów.



Nasz program opracowany jest w oparciu o konsultacje zespołu lekarzy (ortopeda, fizjoterapeuta), co bezpośrednio przekłada się na mierzalne efekty terapii. Świadczymy rehabilitację z zakresu:

- **Rehabilitacji pourazowa - ortopedyczną,**
- **Rehabilitacji poudarowa - neurologiczną,**
- **Rehabilitacji pooperacyjną**
- **Rehabilitacji po przebyciu CoVid-19 - nowość.**
- **Rehabilitacji przeciwzrędkowej** – z wykorzystaniem elementów fizjoterapii w celu eliminacji obrzęku.

Stosowane w naszym centrum są również najbardziej nowoczesne technologie rehabilitacyjne, takie jak:

- **Orteza SAEBO FLEX** – dla osób po udarach i uszkodzeniach mózgu, dzięki której szybciej udaje im się odzyskać najwyższą sprawność manualną.
- **Terapia Biofeedback** – terapia na francuskiej platformie stabilometrycznej z wykorzystaniem czujników ruchu jest naturalnym rozszerzeniem możliwości terapeutycznych naszych pacjentów.
- **Głęboka stymulacja elektromagnetyczna** – Salus Talento to jedyny na rynku aparat do głębokiej stymulacji zapewniający skuteczną i bezinwazyjną terapię.
- **Masaż membranowy** – hydromasaż „na sucho”. Centrum TriVita świadczy również szeroki wachlarz świadczeń jako Centrum Medyczne z szeregiem poradni otwartych od poniedziałku do piątku. Lekarze oraz pielęgniarki za priorytet stawiają zdrowie i dobre samopoczucie naszych pacjentów. Posiadamy nowatorski sprzęt medyczny, dzięki czemu możemy zapewnić Państwu wysoki standard leczenia.





# Wzmacniamy organizm **przed zimą**

**W**łaściwości witaminy C znane są w medycynie już od dawna. Witamina C wzmacnia odporność, wpływa na prawidłowy przebieg procesów komórkowych w naszym organizmie, wspomaga układ krwionośny, a jej niedobór może prowadzić do powstania szkorbutu, astmy, rozwoju stanów zapalnych i innych chorób.

Witamina C (czyli kwas askorbinowy) jest szczególnie polecana sportowcom i osobom ciężko pracującym fizycznie. Najczęściej składnik ten dostarcza się organizmowi doustnie.

Żywność jest jedynym źródłem witaminy C, toteż powinniśmy dbać o zachowanie różnorodnej, pełnowartościowej diety.

Główne źródła witaminy C to produkty roślinne. Łatwo je rozpoznać, bo wyróżniają się kolorami; przeważają barwy zielone i pomarańczowe (np. natka pietruszki, pomidory, papryka czerwona i zielona).

Wiele osób wierzy, że najwięcej witaminy C znajduje się w cytrusach. Czy to prawda? Nie! Do owoców, które są bogatsze w kwas L-askorbinowy niż cytrusy i cytryna, możemy zaliczyć m.in. dziką różę (także pod postacią soku),



Fot. Pexmo

**Witaminy nie są materiałem budulcowym ani energetycznym, ale są konieczne dla zachowania dobrego zdrowia**

dereń, czarną i czerwoną porzeczkę, jagody, rokitnik, truskawki czy jabłka. Ponadto znajdziemy ją także w warzywach, np. w kiszonych kapuście, kalafiorze, szpinaku, cebuli, pietruszce oraz brukselce. Ważne, abyśmy zadbał o to, by nasze codzienne posiłki nie były jej pozbawione.

Pamiętajmy, że witamina C musi być dostarczona organizmowi za pomocą odpowiedniej diety lub suple-

mentacji, ponieważ ludzki organizm nie potrafi jej sam syntetyzować.

Witaminy są substancjami organicznymi, biorącymi udział we wszystkich podstawowych czynnościach organizmu, umożliwiających ich prawidłowe funkcjonowanie. Minimalne ilości witamin, obecne w naturalnych produktach żywnościowych roślinnych oraz zwierzęcych, zapewniają odpowiedni wzrost, aktywność życiową i dobre samopoczucie.

Należą do związków niezbędnych, czyli muszą być dostarczane wraz z pożywieniem – organizm ludzki nie potrafi ich wytwarzać, a jeśli je syntetyzuje, to w minimalnych ilościach.

Choć witaminy nie są materiałem budulcowym ani energetycznym, są niezbędne dla naszego zdrowia. Pełnią bowiem rolę regulacyjną. Działają jako katalizatory biologiczne: regulują poprzez enzymy przemiany metaboliczne w organizmie.

Witamina C to dla wielu z nas sposób na wzmocnienie organizmu, dlatego najchętniej sięgamy po nią w czasie osłabionej odporności, np. w okresie jesienno-zimowym lub wiosennego przesilenia. Przyjęto, że przyjmowanie witaminy C, gdy jesteśmy przeziębieni, ma wpływ na szybszy proces powrotu do zdrowia.

Witamina C bierze czynny udział w wielu procesach metabolicznych i biochemicznych. To od niej w dużej mierze zależy np. wchłanianie żelaza, produkcja kolagenu, dzięki któremu rany i złamania szybciej się goją, a siniaki znikają. Przeciwdziała procesowi utleniania wywołanemu przez wolne rodniki, dzięki czemu może spowalniać proces starzenia się. Podnosi odporność organizmu, ma właściwości bakteriostatyczne i bakteriobójcze.

**Agnieszka Aulich**

REKLAMA

0010223703



## **SZPITAL POWIATOWY** w Limanowej **Imienia Miłosierdzia Bożego**

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

### **Trwa nabór kadry medycznej do pracy w Limanowskim Centrum Seniora**

Limanowskie Centrum Seniora powstało w ramach projektu pn. „Utworzenie centrum leczenia chorób osób w podeszłym wieku - Oddziału Geriatrycznego w Szpitalu Powiatowym w Limanowej im. Miłosierdzia Bożego”.

Inwestycja, która polegała na przebudowie, rozbudowie oraz nadbudowaniu o dwie kondygnacje istniejącego budynku Bloku Operacyjnego limanowskiej placówki, pochłonęła ponad 10 mln złotych. Efektem prac jest nowoczesny kompleks dostosowany do leczenia i rehabilitacji osób w podeszłym wieku.



### **Szpital Powiatowy w Limanowej zatrudni kadrę do pracy**

**w Centrum leczenia chorób osób w podeszłym wieku – Oddziale Geriatrycznym w Szpitalu Powiatowym w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego w tym:**

- ▶ Specjalistę w dziedzinie gerontologii lub geriatry w wymiarze 1 etatu do kierowania oddziałem
- ▶ Lekarzy geriatrów i internistów
- ▶ Pielęgniarki.

**Warunki płacy i formy zatrudnienia do uzgodnienia.  
Szczegółowych informacji udziela Dyrekcja Szpitala  
tel.: 18/ 33-01-780.**

W ramach centrum wydzielony jest oddział geriatryczny z 64 łózkami dla pacjentów. Funkcjonować będzie również poradnia geriatryczna. Na seniorów czeka także sala gimnastyczna oraz sala fizykoterapeutycznej kinezyterapii. Diagnostyka osób korzystających z nowego oddziału odbywać się będzie w istniejących już pracowniach i poradniach limanowskiego szpitala.

**Inwestycja jest realizowana w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 działanie 12.1 Infrastruktura Ochrony zdrowia, Poddziałanie 12.1.3 Infrastruktura ochrony zdrowia o znaczeniu subregionalnym - SPR.**

Całkowita wartość projektu wynosi: **10 748 185,02 zł**

Kwota dofinansowania: **7 204 701 zł**

Wkład własny Beneficjenta: **3 543 484,35 zł**

**Wkład własny został pokryty ze środków powiatu limanowskiego.**



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



Rzeczpospolita  
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego





# Zaopiekuj się swoimi oczami.

## Pożegnaj problemy z widzeniem

Choroby oczu najczęściej nie bołą. Dlatego nie czekaj, aż dolegliwości utrudnią Ci codzienne życie. Zadbaj o profilaktyczne wizyty u specjalisty i kontroluj wzrok

**W**iadomo, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Brak dbałości o oczy może być przyczyną poważnych komplikacji, które czasem trudno będzie naprawić nawet za pomocą operacji.

Profilaktyka schorzeń oczu obejmuje przede wszystkim regularne badania okulistyczne. Ważny jest także tryb życia i nawyki żywieniowe, a także – last but not least – dbanie o codzienną higienę, taką jak mycie rąk (którymi bezwiednie dotykamy oczu, co może być przyczyną infekcji).

Ubiegły pandemiczny rok spowodował, że więcej i dłużej poruszamy się w rzeczywistości cyfrowej. Patrząc w monitor, musimy być świadomi, że związana z tym wzmożona ekspozycja na światło niebieskie, nie pozostaje bez konsekwencji dla naszego wzroku.

### Przy pracy

Nie lekceważmy higieny pracy z komputerem. Podstawową sprawą jest prawidłowe oświetlenie stanowiska pracy (światło ma być równomiernie rozproszone) – odpowiednia odległość od monitora to min. 70 cm.

Istotne jest robienie przerw w pracy co 30 minut (spacer, ćwiczenia relaksacyjne oczu: mruganie, patrzenie w dal), a także ochrona oczu przed urazami i szkodliwym wpływem promieniowania ultrafioletowego.

Światło niebieskie występuje w przyrodzie naturalnie – jest jedną ze składowych światła słonecznego. Jednak w przeciwieństwie do światła UV, które jest częściowo blokowane przez nasze oczy, niemal 100 procent światła niebieskiego dociera do tętnówek. Jest ono emitowane nie tylko przez urządzenia cyfrowe. RTV i AGD są wyposażone w diody LED, które również emitują światło niebieskie. Podstawą ochrony przed światłem niebieskim są okulary i soczewki ze specjalną powłoką antyrefleksyjną. Można je polecić każdemu, nawet jeśli nie boryka się z wadą wzroku.

Choroby narządu wzroku zaliczane są do tzw. chorób cywilizacyjnych. Pro-

blemy tego rodzaju nie są już domeną pacjentów starszych, ale dotyczą praktycznie każdej grupy wiekowej, coraz częściej dzieci i młodych dorosłych.

### Choroby cywilizacyjne oczu:

**Zwyrodnienie plamki żółtej (AMD)** – stanowi główną przyczynę utraty centralnego widzenia u osób w wieku podeszłym. Chorobie sprzyja niewłaściwe odżywianie, palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, promieniowanie UV. Objawy: falowanie linii, zniekształcenie obrazu (powiększenie lub pomniejszenie), trudności w rozróżnianiu kolorów, plama w centrum pola widzenia.

**Retinopatia cukrzycowa** – DR, czyli uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka, może prowadzić do cukrzycowego obrzęku plamki – DME, czyli nagromadzenia płynu w plamce – centralnej części siatkówki. Czynniki rozwoju retinopatii cukrzycowej są m.in.: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze oraz zaburzenia gospodarki lipidowej. Objawy: pogorszenie ostrości widzenia, zwłaszcza na wprost.

**Zaćma.** Nazywana także kataraktą miewa charakter wrodzony, ale najczęściej rozwija się z wiekiem. Nierzadko jest wynikiem chorób, takich jak cukrzyca. Charakteryzuje się częściowym lub całkowitym zmętnieniem soczewki oka. Jest najczęstszą przyczyną upośledzenia widzenia. Objawy: niewyraźne widzenie, problemy z rozpoznawaniem kształtów, zmęczenie oczu.

**Jaskra.** Zaniedbana lub nieleczona może prowadzić do całkowitej utraty wzroku. U większości chorych nie daje żadnych objawów. Czasami występuje jaskra zamkniętego kąta, z bardzo wysokim ciśnieniem w oku, któremu towarzyszy silny ból oka, bóle głowy, nudności i wymioty.

### Kolor oczu ma znaczenie

Ciekawe, że istnieją zależności między określonym kolorem oczu, a występowaniem wad lub chorób wzroku.



Nie unikajmy kontrolnych badań u okulisty. Za monitorowanie wzroku oczy odwdzięczą się jasnością widzenia i komfortem życia

Większe ryzyko wystąpienia jaskry barwnikowej występuje wśród osób z ciemną barwą oczu. Duża ilość pigmentu blokuje bowiem miejsce odpływu płynu z oka, co przyczynia się do wzrostu ciśnienia w gałce ocznej i powstania tego schorzenia. Osoby z ciemnymi oczami są również bardziej narażone na wystąpienie zaćmy. Największe ryzyko jej pojawienia się mają posiadacze brązowych oczu.

Z kolei jasna barwa oczu oznacza dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). AMD zazwyczaj występuje u osób powyżej 50. roku życia.

### Starzejemy się...

Obraz, który widzimy, jest wyraźny z daleka, a z bliska zamazany, nieostry? Odsuwamy od siebie druk, aby go przeczytać? To prawdopodobnie przebiega, czyli starczowzroczność. Brzmi okropnie, ale to tylko naturalny proces fizjologicznego starzenia się, zwłaszcza po przekroczeniu 40. roku życia.

Innymi słowy, to nie choroba, a naturalna konsekwencja upływu czasu. Nie wymyślono na to leku, jednak współczesna medycyna ma na to skuteczne sposoby. Trzeba zgłosić się do kompetentnego specjalisty, który przeprowadzi

kompleksowe badanie. Najprostszy sposób korekty wzroku to okulary albo soczewki kontaktowe. Wybierzemy je wspólnie ze specjalistą, dopasowując do naszego stanu zdrowia, oczekiwań, a także trybu życia.

Miedzy 18. a 40. rokiem życia powinno kontrolnie zgłaszać się na badanie do okulisty co dwa-trzy lata. Po ukończeniu 40. roku życia, do lekarza warto wybrać się co rok; z wiekiem rośnie bowiem ryzyko występowania m.in. zaćmy i jaskry. Do okulisty muszą zgłaszać się osoby z już zdiagnozowanymi chorobami i wadami wzroku, noszące okulary lub soczewki kontaktowe.

### Wzrok naszej pociechy

Szczególnie ważne jest monitorowanie wzroku u dzieci. Rodzice sami mogą zauważyć niepokojące objawy, np. zez, i udać się po pomoc do okulisty.

Warto też profilaktycznie, po drugim roku życia dziecka, zrobić podstawowe badania u okulisty. Rodzice starszych dzieci powinni kontrolować, w jakich warunkach dziecko odrabia lekcje, rysuje czy czyta. Niezmiernie ważne jest zwrócenie uwagi, jak długo dziecko siedzi przed monitorem komputera (gry komputerowe!) czy ekranem telewizora.

Agnieszka Aulich



Nasilające się problemy ze wzrokiem i częste występowanie poważnych chorób oczu to już nie tylko polskie zmartwienie. Gorzej widzi cały świat. Prawdzie trzeba spojrzeć prosto w oczy (póki jeszcze ostro widzimy) i zadać pytanie: kiedy ostatnio badałem swój wzrok?



# Kiedy chorują Twoje oczy nie czujesz bólu. Przestajesz widzieć.

**Ostatni raport WHO nie pozostawia złudzeń: na krótkowzroczność, nadwzroczność, jaskrę i zaćmę cierpi na świecie już ponad 2,2 mld ludzi. Ponad 1 mld nie jest leczonych z powodu braku dostępu do lekarzy specjalistów, co może być realną tragedią dla blisko 65 milionów chorych, u których brak terapii doprowadzi do ślepoty, a w optymistycznym wariantcie - do mocnego niedowidzenia. Sytuacja będzie się pogarszać z każdym rokiem, gdyż zaćma, jaskra, nadwzroczność i krótkowzroczność są chorobami starzejących się społeczeństw. Czyli nas.**

- W Polsce do tej listy należałoby dodać jeszcze rosnące statystyki retinopatii cukrzycowej, czyli zaburzenia widzenia, spowodowanego rosnącą liczbą osób chorujących na cukrzycę. Wiemy, że systematyczna kontrola okulistyczna i prawidłowe leczenie cukrzycy mogą zapobiegać powikłaniom, ale wciąż jeszcze nie dbamy o takie nawyki - mówi prof. Zbigniew Zagórski, wybitny ekspert z zakresu okulistyki i twórca sieci Ośrodków Chirurgii Oka, działających w Polsce od 1998 roku.

Słowa Profesora Zagórskiego potwierdza ubiegłoroczny Narodowy

Test Zdrowia Polaków (ogólnopolski projekt społeczno-edukacyjny, przeprowadzony przez Medonet pod honorowym patronatem Uniwersytetu Jagiellońskiego). Niestety, wyniki Indeksu Zdrowia pokazują, że zaledwie 13 % z ogólnej liczby 401 195 Polaków objętych Testem, zdecydowanie i świadomie wybiera prozdrowotny styl życia i przestrzega zalecanych terminów badań profilaktycznych. Jak wynika z Testu, co dziesiąty Polak nigdy nie był u okulisty! Jedynie 20 % ankietowanych sprawdziło stan swojego wzroku w ostatnich 6 miesiącach, a 50 % ankietowanych nie było u okulisty w okresie dłuższym niż rok. Czym to tłumaczyć?

- Na pewno nie ograniczeniem dostępu do opieki okulistycznej - mówi Prof. Zbigniew Zagórski. Grupa OCHO, pod którą działają nasze gabinety i ośrodki chirurgii oka, zarówno w Nałęczowie, Lublinie, Rzeszowie, Nowym Sączu jak i w Krakowie oferuje szeroki zakres wysokospecjalistycznych badań diagnostycznych, konsultacje lekarskie, leczenie ambulatoryjne. Operacje w ramach chirurgii jednego dnia wykonują lekarze z Polski i zagranicy. Taki okulistyczny transfer wiedzy, bo w tej dziedzinie postęp dokonuje się niemal każdego miesiąca. Leczę zaćmę

już od ponad 45 lat i pamiętam swoje pierwsze operacje, w których cięcie oka miało ok. 1 cm Teraz to są zaledwie 2 milimetry! - mówi Profesor, który sam poddał się podobnej operacji. - Operował mnie jeden z najlepszych chirurgów na świecie - profesor Yuri Takhtaev z Sankt Petersburga, który również operuje Pacjentów w naszych Ośrodkach.

Faktycznie, do OCHO - Ośrodków Chirurgii Oka Profesora Zagórskiego, działających w Nowym Sączu, Krakowie, Rzeszowie, Lublinie, Nałęczowie, Lubartowie i Zwoleniu, przyjeżdżają nie tylko Pacjenci wymagający kompleksowego leczenia zaćmy, jaskry, chorób siatkówki, zęza, zapalenia rogówki, ale też lekarze z USA, Niemiec i Izraela.

- To bardzo ważne, aby nasze oczy oddawane były w ręce specjalistów; precyzyjnie wybieramy kardiologa, do którego idziemy z chorym sercem; sprawdzamy psychiatrę, któremu powierzymy leki i emocje, a jak dbamy o oczy? Wzrok determinuje nasz kontakt ze światem i drugim człowiekiem - przecież 80 % informacji, które otrzymujemy, dociera do nas właśnie poprzez oczy. Tu nie ma przestrzeni do eksperymentów - mówi Maciej Zagórski, Prezes Grupy OCHO, reprezentujący nowe pokole-

nie zarządzających Ośrodkami Chirurgii Oka Profesora Zagórskiego.

Dlatego też zakres świadczeń medycznych OCHO jest precyzyjnie przemyślaną konstrukcją - od leczenia pacjentów z oporną jaskrą przez fakoemulsyfikację zaćmy z zastosowaniem soczewek wieloogniskowych i iniekcje doszkliskowe, po rozbudowane programy lekowe i udział w międzynarodowych badaniach klinicznych.

- Światowy poziom okulistyki i zaawansowany technologicznie sprzęt to nie jest i nie może być duet elitarny, tylko dla wybranych - mocno zaznacza Profesor Zbigniew Zagórski. Zakładając Ośrodki chciałem dostępności dla każdego Pacjenta. Bez barier finansowych, mentalnych, lokalizacyjnych. I tak jest do dzisiaj. Zysk nie jest najważniejszy.

## PODEJRZEWASZ ZAĆMĘ - NIE EKSPERYMENTUJ

Najważniejsza teraz jest zaćma i jaskra. Grupa OCHO w Lublinie realizuje już operacje łączone zaćmy i jaskry (chirurgia mikroinwazyjna) oraz badania kliniczne soczewek wewnątrzgałkowych, które są wszczepiane podczas operacji zaćmy.

Ale oferta OCHO nie jest kierowana jedynie do starszych Pacjentów.

Przedłużająca się edukacja w trybie zdalnym, skutkuje już dziś plagą krótkowzroczności u dzieci, dlatego w Rzeszowie OCHO monitorowany jest postęp krótkowzroczności u dzieci i młodzieży z tą wadą na podstawie szerokich baz danych opracowanych przez naukowców Centrum Medycznego Uniwersytetu w Rotterdamie. Biometr z programem do oceny progresji krótkowzroczności u dzieci jest szczególnie przydatny zarówno w wykrywaniu i monitorowaniu postępującej wady, jak i w edukacji rodziców i dzieci. Ośrodki OCHO już dziś przygotowują się do badań przesiewowych w tym kierunku.

- Przed Ośrodkami Chirurgii Oka prof. Zagórskiego sporo wyzwń, ale motywuja nas sami Pacjenci. Z analizy ankiet satysfakcji, które wypełniaj wyniki, iż znakomita większość trafia do nas przez rekomendacje i polecenie otrzymane od znajomych, którzy wcześniej leczenia byli w OCHO - mówi Maciej Zagórski. 95% Pacjentów ceni nas za kompleksową opiekę, standardy medyczne i empatię. To są opinie bardzo wymagających Pacjentów, którzy okulisty nie wybierają spontanicznie pod wpływem emocji. A to motywuje.

## Grupa OCHO - Ośrodki Chirurgii Oka prof. Zagórskiego [www.ocho.pl](http://www.ocho.pl) Zobacz różnicę!



**OCHO Nowy Sącz** al. S. Batorego 88, tel. 798 77 22 44,  
tel. 505 634 782, [rejestracja@ns.ocho.pl](mailto:rejestracja@ns.ocho.pl)



**OCHO Rzeszów** ul. S. Moniuszki 8, tel. 798 77 22 44  
[rejestracja@rzeszow.ocho.pl](mailto:rejestracja@rzeszow.ocho.pl)



**OCHO Kraków** ul. L. Solkiego 7C, tel.: 798 77 22 44,  
[rejestracja@krakow.ocho.pl](mailto:rejestracja@krakow.ocho.pl)



**OCHO Nałęczów** al. Kasztanowa 6, tel: 798 77 22 44,  
[rejestracja@naleczow.ocho.pl](mailto:rejestracja@naleczow.ocho.pl)



# ADHD – „niegrzeczna” choroba

**P**ierwsze objawy można zauważyć już przed 5. rokiem życia malucha. Ich nasilenie następuje w okresie rozpoczęcia nauki szkolnej, gdyż dziecko w uważalny sposób nie potrafi dostosować swojego zachowania do sytuacji. O czym jednak mówi się zbyt mało, u trzech na czterech chorych zaburzenia utrzymują się również w dorosłości.

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ang. attention-deficit/hyperactivity disorder, ADHD) przejawia się w postaci nadmiernej aktywności, niedoborów uwagi i impulsywności. Chory ma tendencję do szybkiego poddawania się, nie chce spróbować zrozumieć mechanizmu wykonywania danej czynności, bo nie wystarcza mu na to skupienia. Jest też nadmiernie aktywny fizycznie, czego nie kontroluje.

**Sposób zachowania chorego na ADHD**  
Zaburzenie utrudnia codzienne funkcjonowanie dotkniętych nim dzieci na różne sposoby. Choroba wywołuje bowiem trzy typy objawów:

► **Nadmierna ruchliwość** – dziecko przez cały czas jest w ruchu, kręci się, biega, skacze. Dużo i głośno mówi, nie potrafi czekać na swoją kolej, nie reaguje na uwagi lub poprawa trwa krótko. Czyn-



Nie każdy „niegrzeczny” maluch jest chory!

ności, które wykonuje, są chaotyczne i często bezcelowe.

► **Zaburzenia koncentracji** – młode nie potrafi skupić się na wykonywanej czynności, robi to niedbale, rozpoczyna ją i nie kończy, przechodzi do innej, łatwo się rozprasza. Szybko się niecierpliwi i poddaje. Nie słucha lub szybko zapomina, co się do niego mówi. Często wydaje się nieobecny i roztargniony, gubi rzeczy.

► **Zbyt duża impulsywność** – chory natychmiast i bez zastanowienia wykonuje

to, co mu przyjdzie do głowy, nie przewidując konsekwencji zachowania. Nie potrafi podejmować długoterminowych zadań. Przerywa innym zabawę lub rozmowę, wpada w złość, reaguje agresją.

## Czynniki rozwoju choroby

ADHD uważa się za zaburzenie neurorozwojowe, związane z nieprawidłowym rozwojem i funkcjonowaniem ośrodkowego układu nerwowego, a dokładniej – z produkcją i wykorzystaniem w mózgu dopaminy. Prowadzi to do nieprawidłowości

wości w działaniu tego narządu, a szczególnie jego obszarów odpowiedzialnych za motywację i koncentrację, tj. śródmózgowia i jądra półkuli przedniej.

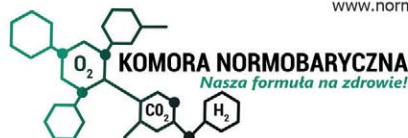
Podłoże rozwoju ADHD nie jest dobrze poznane. Najprawdopodobniej są to czynniki genetyczne, najczęściej oddziałujące wraz z tymi środowiskowymi. Przyczyną może być zwłaszcza zaburzenie rozwoju dziecka w trakcie ciąży spowodowane spożywaniem alkoholu, czynnym lub biernym paleniem tytoniu czy nadużywaniem leków, a także przedwczesny poród czy infekcje w czasie ciąży bądź we wczesnym dzieciństwie (np. odra, różyczka, ospa wietrzna). Przyczyną objawów typowych dla ADHD mogą być też uszkodzenia centralnego układu nerwowego na skutek urazów lub infekcji.

Gdy dziecko ma np. zwiększoną wrażliwość na bodźce i wzmoczoną ekspresję uczuć, podejrzenie pada na ADHD. Nie zawsze jest to jednak diagnoza właściwa. Deficyty uwagi oraz nadmierna ruchliwość mogą być spowodowane m.in. przez objawy alergii skórnych, aktualnie przyjmowane leki albo stan psychiczny, włącznie z dziecięcą depresją. Przyczyną problemów może być też padaczka, płodowy zespół alkoholowy, niedosłuch, wada wzroku, zaburzenia pracy tarczycy czy przerost trzeciego migdała. We właściwym rozpoznaniu ich źródła kluczowy jest wywiad rodzinny.

REKLAMA

0010215842

Wielopole 86, 33-311 Wielogłowy +48 606 129 602  
www.normobaryczna.pl | Rejestracja: pn-pt 8:00 - 16:00



## Zalety Przebywania w komorze normobarycznej

- zwiększa ilość produkowanych przez organizm komórek macierzystych
- zmniejsza stany zapalne przez dotlenienie wszystkich komórek
- przyspiesza przyswajanie minerałów
- przyspiesza wydalanie z organizmu metali ciężkich
- przyspiesza rozwój nowych naczyń krwionośnych
- działa stymulująco na komórki skóry - fibroblasty
- spowalnia starzenie się organizmu
- poprawia przyswajanie składników odżywczych
- zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną organizmu
- zdecydowanie poprawia dotlenienie wszystkich komórek organizmu
- znacząco zmniejsza czas obrzęku uszkodzonych tkanek
- przyspiesza gojenie się ran
- rozluźnia mięśnie
- poprawia trawienie

## Tlenoterapia jest zalecana podczas rehabilitacji w przypadku

- udaru/wylewu
- zawału serca
- problemów stawowo-kręgowych
- porażenia mózgowego
- stwardnienia rozsianego
- astmy i alergii
- autyzmu
- chorób autoimmunologicznych

REKLAMA

0010232972



## Świadczymy usługi medyczne finansowane przez NFZ - dla pacjenta bezpłatnie w zakresie:

- oddział chorób wewnętrznych – chorzy przyjmowani są na podstawie skierowania od lekarza POZ,
- poradnia urazowo-ortopedyczna,
- poradnia ginekologiczno-położnicza.

## Na potrzeby chorych hospitalizowanych jak również komercyjnych (odpłatnych) posiadamy:

- Laboratorium analityki medycznej wyposażone w bardzo nowoczesny sprzęt umożliwiający wykonanie szerokiego zakresu badań;
- Pracownia diagnostyki obrazowej: gastroscopia, RTG, USG w szerokim zakresie w tym echokardiografia;
- Pracownia Elektrokardiologii (Holter EKG, testy wysiłkowe EKG);
- Diagnostykę tomografii komputerowej, rezonansu magnetycznego, kolonoskopii oraz innych badań wysokospecjalistycznych współpracujemy z placówkami zlecając i finansując te badania.

Zapewniamy usługi medyczne na wysokim poziomie sprzętowym i kadrowym dając chorym poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

## ZAPRASZAMY!

**Szpital pw. św. Jana Jerozolimskiego w Szczырzycu**  
przedsiębiorstwo podmiotu leczniczego  
Stowarzyszenia Ochrony i Promocji Zdrowia w Szczырzycu  
34-623 Szczырzyc 107

Tel. 18 33 20 024 lub 18 33 20 042, fax 18 33 44 309  
nzo@szpitalszczырzyc.pl www.szpitalszczырzyc.pl



# Zbadaj się! Program 500 Plus na zdrowie

**W**iele chorób, zwłaszcza w początkowym stadium rozwoju, nie daje niepokojących objawów. Dzięki badaniom diagnostycznym można jednak wykryć je na wczesnym etapie i uniknąć długotrwałego leczenia. Ma w tym pomóc niedawno uchwalony Program Profilaktyka 40 PLUS, zwany też 500 Plus na zdrowie.

Z powodu epidemii koronawirusa, pacjenci rzadziej zgłaszają się na badania profilaktyczne. Program 500 Plus na zdrowie ma szansę to zmienić. Jest to pakiet badań laboratoryjnych, dzięki któremu będzie można oznaczyć czynniki ryzyka chorób lub wykryć objawy na wczesnym etapie, co znacznie przyspieszy proces diagnostyki i leczenia. Najważniejsze jest wykrycie schorzenia we wczesnym stadium.

Pakiet obejmuje od 6 do 12 rodzajów badań diagnostycznych. Jednorazowy dostęp do bezpłatnych badań otrzyma każdy powyżej 40. roku życia. Badania będzie można wykonać w wyznaczonych placówkach, które będą realizować program Profilaktyka 40 PLUS. NFZ nie będzie organizował kon-



Fot. Reshot

**Zbadaj się, by spokojnie cieszyć się czasem z bliskimi i rodziną. Badania są finansowane przez NFZ**

kursu ofert. Placówki medyczne same będą mogły zgłaszać się do programu.

Badania diagnostyczne podzielono na trzy pakiety: tylko dla kobiet, tylko dla mężczyzn oraz jeden pakiet wspólny.

## Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

- morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie poziomu glukozy,
- oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c,
- kreatynina,
- badanie ogólne moczu,
- kwas moczowy,
- krew utajona w kale.

## Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn:

- morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie poziomu glukozy,
- oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c,
- kreatynina,
- badanie ogólne moczu,
- kwas moczowy,
- krew utajona w kale,
- PSA (badanie w kierunku raka prostaty).

## Pakiet wspólny dla kobiet i mężczyzn:

- pomiar ciśnienia tętniczego,

- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI),
- ocena miarowości rytmu serca.

## Jak skorzystać?

Wypełnij ankietę w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP):

- Podaj w niej informacje dotyczące Twoich parametrów ciała.
- Odpowiedz na pytania jak najdokładniej. Dzięki temu zyskasz więcej informacji o ryzykach zdrowotnych i swoim stanie zdrowia.
- Odpowiedz na wszystkie pytania. Otrzymasz lepiej dopasowany pakiet badań profilaktycznych.
- Po uzupełnieniu ankiety otrzymasz e-skierowanie na pakiet badań.
- Po uzyskaniu e-skierowania zapisz się na badania w placówce, która realizuje program.
- Osoby, które nie korzystają z IKP, będą mogły zapisać się na badania w ramach programu za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej.

Program ruszył 1 lipca i potrwa do 31 grudnia 2021 roku. Minister zdrowia zapewnia, że jeżeli program będzie się cieszył dużym zainteresowaniem, jest możliwość jego przedłużenia.

Agnieszka Aulich

REKLAMA

0010233177



**tel. 18 479-10-80**

**W naszych ośrodkach oferujemy rehabilitację:**

**POURAZOWĄ**

**POUDAROWĄ**

**POOPERACYJNĄ**

**W ZESPOŁACH BÓLOWYCH**

**EGZOSZKIELET**



Technologia jutra w służbie  
Twojego zdrowia.

Leczymy:

**BÓLE KRĘGOSŁUPA I STAWÓW  
CHOROBY ZWYRODNIENIOWE  
ZABURZENIA NEUROLOGICZNE  
STANY POOPERACYJNE I POWYPADKOWE**

**PROWADZIMY  
ZAJĘCIA RUCHOWE  
PROZDROWOTNE  
– W MAŁYCH  
GRUPACH**

**bez skierowania**

📍 Łabowa 284  
33-336 Łabowa  
[repcja.labowa@tukan.info.pl](mailto:repcja.labowa@tukan.info.pl)

📍 ul. Bolesława Prusa 127g  
33-300 Nowy Sącz  
[repcja.ns@tukan.info.pl](mailto:repcja.ns@tukan.info.pl)

📍 ul. Sobieskiego 24  
II piętro 33-300 Nowy Sącz  
[ambulatorium@tukan.info.pl](mailto:ambulatorium@tukan.info.pl)

📍 ul. Sobieskiego 24  
I piętro 33-300 Nowy Sącz  
[zdrowie@tukan.info.pl](mailto:zdrowie@tukan.info.pl)

**Rozpocznij rehabilitację już DZIŚ!**

[www.tukan.info.pl](http://www.tukan.info.pl)

[www.facebook.com/CRTukar](https://www.facebook.com/CRTukar)



# Dieta wzmacniająca odporność. Jakie produkty wspomagają kondycję?

Nasza codzienna dieta powinna być bogata w witaminy i składniki mineralne. Miody, zioła, warzywa i owoce, a także ruch i regularny tryb życia – i żadna infekcja nam niestrasza!

**J**ednym z czynników wpływających na odporność naszego organizmu jest odpowiedni sposób odżywiania. W okresie wzmożonej zachorowalności szczególnie warto zadbać, by nasze posiłki były nie tylko zbilansowane, ale również bogate w składniki zwiększające odporność.

– Dieta wzmacniająca odporność powinna być bogata w witaminy i składniki mineralne, w tym przeciwutleniacze oraz substancje ochronne pochodzenia naturalnego. Do przygotowania posiłków warto używać jak najwięcej sezonowych i nieprzetworzonych produktów, by zachować zawarte w nich substancje odżywcze. Pamiętajmy również o regularnym spożywaniu posiłków, odpowiednim nawodnieniu organizmu i wysypianiu się – mówi Natalia Chybińska, specjalista dietetyk, kierownik ds. żywienia Kukuła Healthy Food.

## Zioła i miód pomagają

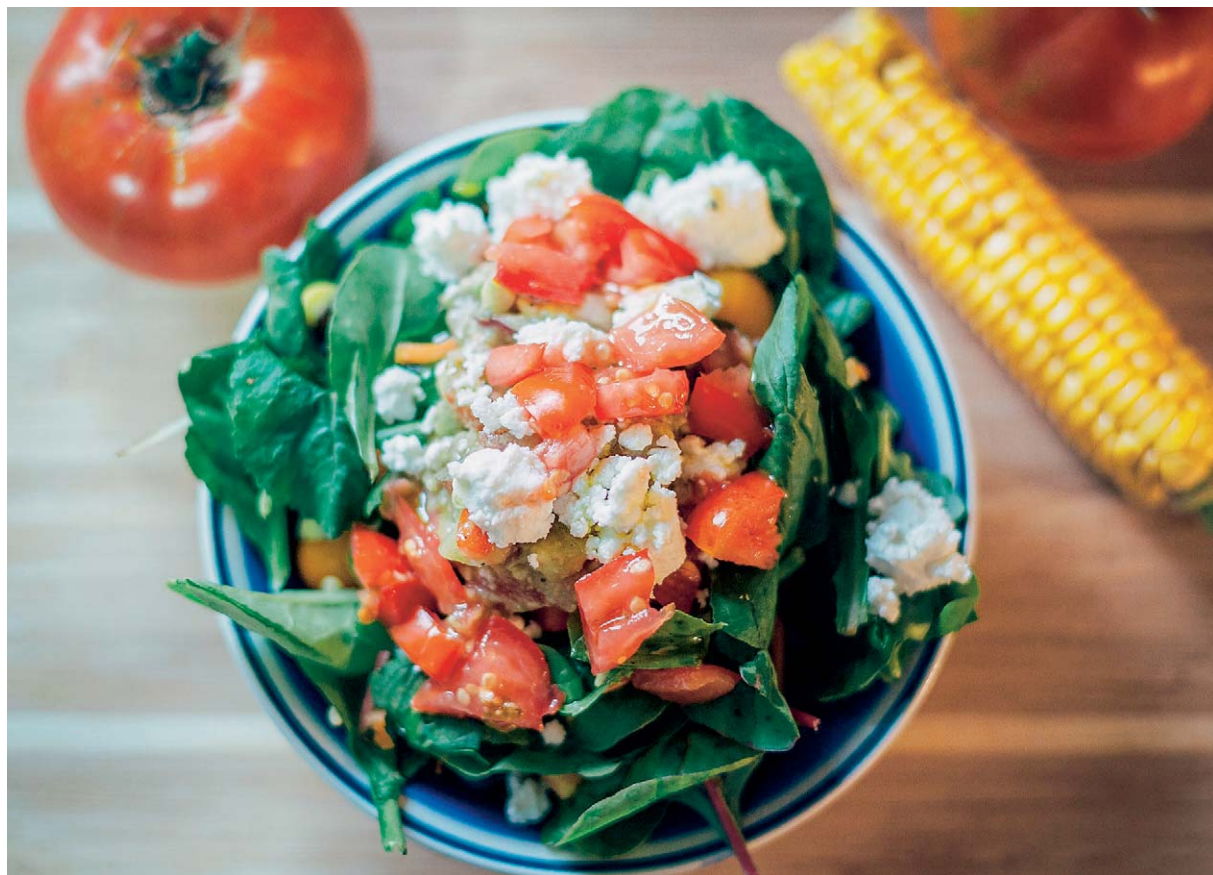
Najsilniejsze właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne mają: kurkuma, imbir, cynamon, szałwia, tymianek, bazylija, oregano oraz miód. Problemy z gardłem, przeziębieniem czy infekcjami będą mniej groźne, jeśli miody i zioła na stałe zagospodzą w naszym jadłospisie.

– Polecam codziennie, na czczo wypić pół litra przegotowanej wody z cytryną, kurkumą, imbirem i miodem. Wieczorem wyciskamy sok z połówki cytryny, ścieramy odrobinę imbiru, dodajemy łyżeczkę miodu i szczyptę kurkumy. Całość zalewamy przegotowaną, ostudzoną wodą i zostawiamy na noc, by składniki miały czas na uwolnienie swoich drogocennych właściwości. Oprócz właściwości antybakteryjnych, napój fantastycznie oczyszcza i pobudza organizm – podpowiada dietetyk.

## Kiszonki poprawiają odporność

Kiszonki, jogurty naturalne i kefir zawierają enzymy oraz probiotyki ułatwiające trawienie, a także korzystnie wpływają na rozwój dobrej flory bakteryjnej.

Kiszona kapusta i ogórki dodatkowo są bogate w witaminę C. Warto jeść je regularnie w formie surówek z dodatkiem cebuli i dobrej jakości oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Godny polecenia jest też zakwas z buraków, który prócz witaminy C jest m.in. doskonałym źródłem kwasu foliowego, żelaza, witamin A, E i K. Poza właściwościami wzmacniającymi organizm również oczyszcza go z toksyn i reguluje ciśnienie krwi.



**Prawidłowe nawyki żywieniowe to podstawa. Dobry wpływ na układ odpornościowy ma również pozytywne nastawienie i pogoda ducha**

## Moc witaminy C

Papryka, jarmuż i brukselka to jedne z najlepszych źródeł witaminy C.

W porównaniu do cytryny, papryka ma jej 10 razy więcej, zaś jarmuż i brukselka 5 razy więcej. Pamiętajmy jednak, że witaminę C łatwo utracić w wyniku obróbki termicznej. Dlatego warzywa o dużej jej zawartości najlepiej gotować na parze do 5 minut.

## Naturalne antybiotyki

Cebula i czosnek są bardzo silnymi, naturalnymi antybiotykami, które hamują namnażanie się bakterii chorobotwórczych, ale nie niszczą naturalnej flory bakteryjnej organizmu.

– Syrop z cebuli, czosnku i miodu pomaga zwalczyć przeziębienie, kaszel i katar, a także ma właściwości moczopędne oraz antygrzybicze. Jest prosty w przygotowaniu. Wystarczy w miseczce wymieszać posiekane 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki miodu i odstawić na około 5 godzin, by puścił sok. Potem przecedzamy przez gazę do słoiczka, zakręcamy i przechowujemy w lodówce maksymalnie przez 10 dni. Pijemy 3 razy dziennie

po 1 łyżce. Ze względu na właściwości wykrztuśne, syropu nie powinno się stosować na noc – radzi dietetyk.

## Prawie jak słońce

Dla właściwego działania układu immunologicznego niezwykle ważne są również witaminy A, D i E.

Witamina D w ciepłe i słoneczne miesiące jest wytwarzana samodzielnie przez organizm pod wpływem promieni słonecznych.

Natomiast w chłodnych miesiącach warto jeść tłuste, morskie ryby (np. makrele, sardynki, śledzie), które są jej najlepszym źródłem. Witaminy A najwięcej jest w marchwi, batatach, dyni i szpinaku. Natomiast jednymi z najbogatszych źródeł witaminy E są pestki słonecznika i migdały.

## Magiczna moc rosółu

– Rosół od wieków uważany jest za zupę o właściwościach leczniczych. Inhaluje drogi oddechowe, rozgrzewa i działa przeciwwirusowo. Aby nasz rosół rzeczywiście miał takie działanie, warto ugotować go na drobiu z wolnego wy-

biegu i dobrej jakości, chudej wołowiny. Powinno się też w nim znaleźć mnóstwo warzyw, m.in. marchew, seler, pietruszka, cebula. Wrzucmy też kilka ziarenek pieprzu, ziela angielskiego i liść laurowy. Nie używajmy zbyt dużo soli. Zamiast niej polecam działające przeciwzapalnie imbir, czosnek i kurkumę. W celu osiągnięcia najlepszych walorów smakowych warto gotować go powoli, przez ok. 4 godziny – podpowiada Natalia Chybińska.

## Rytm dnia

Zdrowy i aktywny tryb życia na pewno pozytywnie przyczyni się do naszej odporności.

Podstawą prawidłowego odżywiania powinno być 5 posiłków dziennie co 3-4 godziny. Warto również zapaść i pić ulubione zioła, wodę oraz lekkie napary herbaciane. Aby nasz organizm odpowiednio funkcjonował i nie był podatny na infekcje, potrzebuje także odpowiedniej dawki snu, czyli 7-8 godzin na dobę. Nie zapominajmy też o umiarkowanej aktywności fizycznej.

Magdalena Domańska-Smołeri



zaprasza na

# **Bezpłatne badania kolonoskopowe w znieczuleniu**

w ramach

**programu badań przesiewowych  
dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego**

**Do badań kwalifikują się:**

- **osoby w wieku 50 – 65 lat**, niezależnie od wywiadu rodzinnego,
- **osoby w wieku 40 – 49 lat**, które mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- **osoby w wieku 25 – 49 lat** z rodziny z zespołem Lynch (konieczne zaświadczenie z Poradni Genetycznej).
- **osoby w wieku 20-49** z rodziny z zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej (konieczne zaświadczenie z Poradni Genetycznej).

**Nie warto się bać - warto się zbadać. Nie czekaj!**

## **Szczegółowe informacje:**

NZOZ Centrum Medyczne „Eskulap”

Tarnów, ul. Marii Dąbrowskiej 24

tel. 14 6240043, 609 877 677, pn. - pt. 08.00 - 20.00

oraz na stronie internetowej: [www.eskulap.tarnow.pl](http://www.eskulap.tarnow.pl)



# SKÓRA – nasza doczesna powłoka

Skóra, o powierzchni około 2 m<sup>2</sup> pokrywa nasze ciała skutecznie chroniąc położone pod nią tkanki i organy od uszkodzenia. Chroni nas przed urazami mechanicznymi, zimnem i gorącem. Jest także źródłem bogatych wrażeń estetycznych wpływających na kontakty międzyludzkie, zarówno pozytywne jak i negatywne.

Oglądając skórę możemy wnioskować o stanie zdrowia i wieku człowieka.

Przez całe życie jesteśmy narażeni na działanie na skórę czynników zewnętrznych, przy czym za najważniejsze uznaje się promieniowanie słoneczne zwłaszcza w paśmie ultrafioletowym (UV). Wieloletnia ekspozycja na promieniowanie UV powoduje starzenie się skóry. Jest także przyczyną rozwoju nowotworów złośliwych do których należą raki skóry oraz czerniaki.

Według wszystkich światowych statystyk najczęstszym nowotworem złośliwym u człowieka jest rak płuca. Gdybyśmy jednak policzyli wszystkie ogniska nowotworów złośliwych, to okazało by się, że to raki skóry stanowią aż 75 % wszystkich rozpoznanych nowotworów złośliwych. Wynika to z faktu, że w ciągu życia jednego człowieka na skórze może rozwinąć się kilka, a nawet kilkadziesiąt pierwotnych ognisk raka skóry nie będących przerzutami (wielooogniskowość).

Raki skóry powszechnie obserwowane są zwłaszcza u osób starszych – gdyż zachorowalność rośnie z wiekiem. W części statystyk raki skóry są pomijane. Nie oznacza to jednak, że rak skóry jest chorobą banalną, którą można lekceważyć.

Najczęstszym (80%) rakiem skóry jest rak podstawnokomórkowy (BCC), najmniej złośliwy gdyż nie daje przerzutów odległych. Rzadszy jest rak kolczystokomórkowy czyli płaskonabłonkowy (SCC) – bardziej niebezpieczny niż BCC. Oba te raki wywodzą się z nabłonka wielowarstwowego płaskiego, którym pokryta jest nasza skóra.

Na szczęście bardziej złośliwe raki skóry wywodzące się z przypadków skóry: z gruczołów łojowych, apokrynowych czy gruczołów potowych są rzadkie.

Za najbardziej złośliwy uważany jest rak neuroendokryny, wywodzący się z tzw. komórek Merkla.

Za najważniejszy czynnik ryzyka BCC i SCC uważa się ekspozycję na promieniowanie UV i promieniowanie jonizujące (Rtg), a także ekspozycję na substancje chemiczne (produkty spalania i rafinacji ropy naftowej) oraz przewlekłe drażnienie (niegojące się owrzodzenia). Ryzyko rozwoju raka skóry zwiększa się przy leczeniu immunosupresyjnym po



przeszczepach oraz w AIDS i zakażeniem HPV.

Najwięcej raków BCC i SCC umiejscowionych jest na skórze głowy i szyi – czyli w miejscach najczęściej odsłoniętych; pozostałe na tułowie i kończynach. Raki z przydatków skórnych znajdują się w okolicach pach, pachwin, krocza i oczu.

Kliniczne postacie raków skóry to wolno rosnące guzki, nacieki lub nie gojące się owrzodzenia skóry. W przypadku podejrzenia raka pewne rozpoznanie uzyskuje się drogą wycięcia w wąskich granicach podejrzanego ogniska czyli

drogą biopsji wycinającej. Najczęściej jest to zarówno postępowanie diagnostyczne jak i leczenie.

Im wcześniej jest postawiona diagnoza, tym większa jest szansa na wyliczenie.

Obowiązuje podstawowa zasada unikania długiej obserwacji i nieskutecznego leczenia zachowawczego. Wszystkie wątpliwości powinno rozstrzygać badanie mikroskopowe wyciętego guza.

W leczeniu stosuje się metody chirurgiczne oraz radioterapię. U większości chorych rokowanie jest pomyślne.

Jednak należy pamiętać o tendencji do wielooogniskowego rozwoju raka i starannie obserwować całą skórę.

Postępowanie profilaktyczne polega na unikaniu nadmiernej ekspozycji słonecznej zwłaszcza w godzinach południowych a także opalania się w solarium.

Każda podejrzana zmiana na skórze powinna być oceniona przez specjalistę dermatologa lub chirurga.

**Prof. dr hab. n. med.**

**Leszek Kołodziejcki**

*Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Chirurgii Onkologicznej*

Program „Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce”.

Program jest realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Więcej o programie znajdziesz na [www.profilaktykawmalopolsce.pl](http://www.profilaktykawmalopolsce.pl)

przechrzcić **JAK?**  
**raka**

  
**MAŁOPOLSKA**

  
Szpital Świętego Łukasza  
INSTYTUCJA  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO



# Aktywni niezależnie od pory roku. Ruszał się, a będziesz zdrowy!

Pomysł narodził się w Finlandii ponad 100 lat temu. Wielką zaletą jest to, że nordic walking mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek i kondycję

**N**ordic walking jest obecnie jedną z najpopularniejszych form rekreacji, polegającą na marszu ze specjalnymi kijkami. Jego największą zaletą jest dostępność i brak ograniczeń – z powodzeniem mogą go uprawiać osoby w każdym wieku, bez względu na stan zdrowia, kondycję i liczbę nadprogramowych kilogramów.

Idea nordic walking narodziła się w Finlandii w latach 20. ubiegłego wieku. Początkowo aktywność ta miała służyć wyłącznie do treningu całorocznego narciarzy biegowych.

Jakie zalety ma nordic walking i dlaczego warto się zainteresować tą formą aktywności?

## Na czym polega nordic walking?

Z pozoru jest to bardzo łatwa aktywność fizyczna, polegająca na chodzeniu z kijkami. Natomiast w praktyce jej uprawianie wymaga znajomości techniki i wyboru odpowiedniego sprzętu.

Nordic walking, wbrew pozorom, nie jest zwyczajnym maszerowaniem z kijkami. Ta forma rekreacji różni się od zwykłego spaceru przede wszystkim zaangażowaniem większej partii mięśni. Ponadto dzięki kijkom znacznie łatwiej i w lepszym tempie można wchodzić pod górkę. Nie bez znaczenia jest również ilość spalanych kalorii – podczas nordic walking spala się ich więcej niż podczas spaceru. Co więcej, ta forma aktywności nie obciąża stawów, a co za tym idzie, minimalizuje ryzyko kontuzji.

Maszerowanie z kijkami jest formą aktywności bardzo popularną wśród osób w średnim, a nawet w podeszłym wieku. Jest to związane przede wszystkim z tym, że nordic walking mogą uprawiać wszyscy, bez względu na wiek i kondycję.

Dlaczego warto zainteresować się nordic walking? Podobnie jak każda inna aktywność fizyczna, ma bardzo dobry wpływ na zdrowie, a przy tym nie jest tak kontuzjogenna, jak np. jogging czy sporty kontaktowe. Badania przeprowadzone przez World Original Nordic Walking Federation (NWF) potwierdziły dotychczasowe przypuszczenia o prozdrowotnym działaniu tej aktywności fizycznej.

Wśród głównych zalet nordic walking można wymienić: poprawę kondycji i wzmocnienie mięśni pleców, nóg, brzucha, rąk i bioder, a także spalanie kalorii (aż 20 procent więcej niż przy normalnym chodzeniu). Nie bez

znaczenia jest odczuwalna redukcja bólu szyi i ramion. Regularne uprawianie nordic walking (trzy razy w tygodniu po około 60 minut) angażuje mięśnie rąk (bicepsy i tricepsy), mięśnie naramienne, mięsień piersiowy większy oraz mięsień grzbietu.

Dzięki nordic walking następuje poprawa koordynacji ruchowej. Jest to możliwe dzięki np. trenowaniu na schodkach lub delikatnych wzniesieniach.

Badania wykazały, że nordic walking zmniejsza napięcie w układzie krwionośnym, a przy tym nie obciąża serca. Tym samym wspomaga leczenie miażdżycy.

Regularne spacerowanie z kijkami wpływa na zwiększanie wydolności oddechowej organizmu, redukuje ryzyko kontuzji, i co nie do przecenienia, pozytywnie wpływają na nastrój i procesy myślowe.

## Opanować technikę

Mimo że patrząc z boku nordic walking, może wydawać się bardzo prostą aktywnością fizyczną, polegającą na maszerowaniu z kijkami, to w praktyce tak nie jest. Bez znajomości odpowiedniej techniki można nabawić się groźnej kontuzji. Wśród najważniejszych zasad można wymienić:

- Lekkie pochylenie górnej części ciała osoby chodzącej w celu wydajniejszej pracy rąk i efektywniejszego treningu.
- Stawianie dłuższych kroków niż przy normalnym chodzeniu przy jednoczesnym mocnym skřęćcie bioder.
- Rozpoczynanie marszu od pięty i kończenie go na odpychaniu się palcami.
- Utrzymywanie prawidłowej postawy ciała – wyprostowana sylwetka, skierowana na wprost.
- Wykonywanie przeciwnych ruchów rąk na zmianę.
- Podczas marszu pracujące ręce nie powinny przekraczać linii bioder.
- Naprzemienność ruchów – lewy kij umieszczamy na podłożu wówczas, gdy stawiamy na nim prawą piętę.

## Bez kontuzji

Z reguły nordic walking jest niekontuzjogenną formą rekreacji.

Jednakże wiele osób uznaje, że jest to tak prosta metoda aktywności fizycznej, że nie trzeba się jej w ogóle uczyć. Wśród najczęściej popełnianych błędów można wymienić marsz jednostronny, polegający na stawianiu

Nordic walking jest formą rekreacji, która z roku na rok zyskuje na popularności. Można ją uprawiać w każdym wieku



na podłożu jednocześnie prawej nogi i kijka w prawej ręce. Nie należy stawiać zbyt małych kroków. W nordic walking bardzo ważne jest, by robić długie zamasytne kroki. Podobnie jak i przed innymi formami aktywności, tak też przed nordic walking należy odpowiednio rozgrzać mięśnie. Szczególną uwagę należy poświęcić biodrom, kolanom, stopom oraz nadgarstkom.

## Odpowiednie kije

Efektywność metody treningu nordic walking uzależniona jest m.in. od wyboru odpowiedniego sprzętu.

Wybór zbyt długich lub zbyt krótkich kijków to błąd! Kije do nordic walking powinny być dobrane do wzrostu.

W przypadku wyboru zbyt długich kijków możemy mieć problem z odpychaniem, natomiast zbyt krótkie mogą ograniczyć nasz zakres ruchu.

Podstawą są kije nordicowe, które niekiedy mylone są z kijkami trekkingowymi. Kije do nordic walking charakteryzują się występowaniem przymocowanych rękawiczek i gładkiej rękojeści. Są znacznie krótsze od tych stworzonych z myślą o narciarzach biegowych.

Nordic walking to sport, który może uprawiać każdy niezależnie od wieku, klimatu, terenu, nawierzchni i pory roku. Jego niewątpliwą zaletą jest prostota i niewielkie obciążenie organizmu, co powoduje, że chętnie do niego wracamy.

Ewa Zwolak



# Kto powinien wykonać badanie anty-HCV?



Fot. 123RF

**Uszkodzenia komórek wątroby to wynik reakcji immunologicznej organizmu skierowanej przeciwko wirusowi**

**Z**apalenie wątroby typu C może przez długi czas przebiegać bezobjawowo. Organizm wytwarza przeciwciała anty-HCV dopiero po 3-6 miesiącach od zakażenia. Rozwój WZW C trwa od 5 do 35 lat.

Objawy zakażenia wirusem HCV to powiększenie wątroby i zmiany struktury tego narządu w badaniu USG, wyraźnie wyczuwalna suchota śluzówek, swędzenie skóry, objawy grypopodobne (ból stawów i mięśni) i osłabienie organizmu. Szansą na szybkie rozpoczęcie leczenia jest wykonanie testu anty-HCV.

## Kto powinien wykonać test?

Na zakażenie wirusem HCV narażone są osoby poddawane długiej lub częstej hospitalizacji oraz zabiegom takim jak usunięcie zęba, wszczepianie implantu czy gastroscopia.

Badanie powinni wykonać także klienci salonów tatuażu i piercingu oraz gabinetów kosmetycznych i medycyny estetycznej, którzy wykonywali zabiegi naruszające ciągłość powłok skórnych, np. makijaż permanentny. Czynniki ryzyka to także transfuzje krwi przeprowadzone przed 1992 r., dożylne zażywanie narkotyków oraz częste kontakty seksualne z różnymi partnerami.

Badanie zalecane jest też w ciąży, ponieważ istnieje duże ryzyko, że zakażona matka przeniesie wirusa na dziecko w trakcie porodu. W przypadku uzyskania wyniku pozytywnego ciąży prowadzona jest pod specjalnym nadzorem.

Test anty-HCV przeprowadza się na krwi pobranej z żyły łokciowej. Nie wymaga żadnego przygotowania, nie trzeba więc przychodzić rano ani być na czczo. Jego wykonanie nie jest ogólnie refundowane przez NFZ, ale bezpłatnie mogą z niego skorzystać honorowi krwiodawcy, kobiety w ciąży i pacjenci ze skierowaniem od lekarza chorób zakaźnych. Test bywa też finansowany w ramach inicjatyw społecznych, a o możliwości uczestnictwa w programie decyduje spełnienie kryteriów

kwalifikacyjnych (np. korzystanie z dializ, hemofilia, pobyty w szpitalu, zaawansowany wiek). Można też wykonać je bez skierowania w cenie 30-60 zł. Za najprostsze badanie HCV RNA trzeba zapłacić około 150 zł, a za to z oznaczeniem genotypu wirusa około 700 zł.

## Jak rozumieć wyniki?

Test anty-HCV może dać wynik ujemny (tzw. niereaktywny), co zwykle oznacza, że pacjent jest zdrowy. Przy wyniku dodatnim (reaktywnym) przeprowadzany jest test nazywany HCV RNA, pozwalający na wykrycie materiału genetycznego wirusa. W przypadku uzyskania wyniku pozytywnego przyjmuje się, że pacjent jest zakażony. Pozostaje wtedy pod opieką specjalisty chorób zakaźnych, który decyduje o sposobie leczenia.

Ujemny wynik HCV RNA przy dodatnim teście HCV może wynikać z reakcji krzyżowych - gdy tak się zdarzy, wdrażany jest trzeci etap diagnostyki mający na celu ich wykrycie. Taka sytuacja może mieć też miejsce wtedy, gdy zakażenie zostało już zwalczone przez organizm, ale przeciwciała są wciąż obecne w krwiobiegu.

Negatywny wynik badania przeciwciał anty-HCV może być też fałszywy, jeśli materiał został pobrany w początkowej fazie zakażenia, gdy organizm nie zdążył wytworzyć przeciwciał, bądź gdy pacjent cierpi na za-

burzenia odporności, autoimmunologiczne zapalenie wątroby, boreliozę lub jest jednocześnie zakażony wirusem HBV lub HIV.

Fałszywy dodatni wynik testu anty-HCV robionego metodą ELISA zdarza się u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek i krioglobulinemią (np. w niektórych chorobach nowotworowych), układowym toczniem rumieniowatym czy reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Jeżeli we krwi obecne są przeciwciała, a jednocześnie od co najmniej 6 miesięcy stwierdza się wysoką aktywność aminotransferaz w surowicy, wskazuje to na wirusowe zapalenie wątroby typu C o charakterze przewlekłym. U takich chorych obecność RNA wirusa we krwi można wykryć metodą PCR.

Obecnie stosowana nowatorska terapia WZW C z użyciem leków bezinterferonowych daje niemal 100 proc. szans na wyzdrowienie. Substancje te są bezpieczne nawet dla pacjentów z marskością wątroby. Leczenia takiego nie wykluczają również przebyte transplantacje. Jego skuteczność potwierdzono w badaniach - znaczący spadek ilości wirusa we krwi odnotowywano po zakończeniu 12-tygodniowej terapii, a u części pacjentów był on widoczny już po upływie 4 tygodni. W Polsce chory na WZW C ma dostęp do leczenia finansowanego w ramach publicznych środków NFZ.

Artur Bialek

REKLAMA

0010247283

# APARATY SŁUCHOWE



**Testuj za darmo najnowsze aparaty słuchowe!**

**Refundacje z NFZ oraz PFRON**

- bezpłatne badania słuchu
- dobór aparatów słuchowych, wkładek usznych
- pomoc w skompletowaniu dokumentów związanych
- z nabyciem aparatów słuchowych
- baterie, akcesoria i środki higieny do aparatów
- wizyty domowe
- raty 0%

**Najlepsze aparaty**  
w stosunku do ceny, jakości i potrzeb!

## Kraków

ul. Dietla 111,  
tel. 12 421 57 60

al. Pokoju 4,  
tel. 12 417 40 08

ul. Strzelców 15,  
tel. 12 418 00 44

ul. Pachońskiego 12,  
tel. 12 415 04 30 (pon.-śr.)

## Chrzanów

ul. Sokoła 30,  
tel. 32 623 21 55

## Trzebinia

ul. Harcerska 13,  
tel. 32 711 83 51

## Bochnia

ul. Świętokrzyska 10 B,  
tel. 14 611 11 11 (wtorki)



[www.medivox.pl](http://www.medivox.pl) [medivox@wp.pl](mailto:medivox@wp.pl)



# Uwaga na **migotanie** przedsionków serca!

**M**igotanie przedsionków to zaburzenie nadkomorowego rytmu serca, które charakteryzuje się przede wszystkim zdeorganizowanym, szybkim ruchem przedsionków. Gdy ta część mięśnia sercowego przestaje miarowo się kurczyć, dochodzi do zalegania wypełniającej ją krwi i wzrasta ryzyko powstawania zakrzepów i zatorów.

Szybkie i nieregularne bicie serca, określane jako chwilowe palpacje, nie powinno być lekceważone. Może bowiem doprowadzić do zawału serca lub udaru mózgu. Migotanie przedsionków występuje nawet u 2 proc. populacji i stanowi przyczynę aż jednej trzeciej wszystkich hospitalizacji związanych z zaburzeniami rytmu serca.

## Typy zaburzeń

Schorzenie dotyka głównie seniorów, choć może rozwinąć się także u pacjentów w wieku średnim.

Migotanie przedsionków może mieć charakter:

- ▶ napadowy - epizod objawów związanych z arytmia trwa do 7 dni i ustępuje samoistnie, ale może nawracać.

- ▶ przetrwały - epizody trwają dłużej niż tydzień i wymagają interwencji kardiologa. Objawy mogą być odczu-



Do diagnozowania chorób serca i układu naczyniowego służy EKG. Badanie warto wykonywać również profilaktycznie - po 40. roku życia co 1-3 lata

wane przez chorego nawet przez rok, zanim uda się z ich powodu do lekarza!

- ▶ utrwalony - migotanie występuje niemal stale, a podejmowane metody leczenia nie przynoszą poprawy lub po ich wprowadzeniu zaburzenie nawraca w ciągu 24 godzin.

W przypadku rozpoznania problemu po raz pierwszy nigdy nie ma pewności, jak długo trwa epizod i do której kategorii należy go zaliczyć.

## Jakie są objawy?

Migotanie przedsionków może nie dawać żadnych odczuwalnych objawów, szczególnie u pacjentów ze schorzeniem utrwalonym. Czasem tzw. „nieme” migotanie przedsionków wykrywa się przypadkowo przy okazji innych badań.

Do typowych dolegliwości należą natomiast zmęczenie, osłabienie, częste uczucie duszności, nieregularne bi-

cie i kołatanie serca, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, omdlenia i zasłabnięcia.

Choroba często mylona jest z trzepotaniem przedsionków. Ten typ arytmii cechuje szybki, ale uporządkowany rytm serca. Jeśli migotaniu towarzyszy ból w klatce piersiowej, należy szybko skonsultować się z lekarzem.

Główną metodą służącą rozpoznaniu zaburzenia jest elektrokardiogram, na którego odczycie obserwuje się brak załamków P i niemierność zupełną. Częstotliwość akcji serca mieści się w przedziale 100-150/min. Lekarz stwierdza też obecność fali f, czyli tzw. fali migotania. Kardiolog może też zlecić EKG metodą Holtera (obserwacja pracy serca nawet do 7 dób), próbę wysiłkową (by stwierdzić niedokrwienie mięśnia sercowego) i echokardiografię (w celu wykrycia skrzepiny w lewym przedsionku). Pomocne bywają ponadto badania krwi w kierunku cukrzycy czy chorób tarczycy.

W pierwszej kolejności należy wyeliminować możliwe przyczyny zaostrenia dolegliwości, takie jak sięganie po alkohol i nikotynę. Migotanie przedsionków zwykle leczy się za pomocą leków antyarytmicznych, które mają za zadanie przywrócić i utrzymać prawidłowy rytm serca.

Justyna Śmigaruk

REKLAMA

0010243461

## Wieloprofilowe Centrum Chirurgii

### zabiegi operacyjne

### z zakresu ortopedii, chirurgii kręgosłupa i chirurgii plastycznej

- ✓ zespół doświadczonych chirurgów
- ✓ krótkie terminy zabiegów
- ✓ minimalnie inwazyjne techniki operacyjne

- ✓ opieka rehabilitacyjna
- ✓ pionierskie metody leczenia
- ✓ bezpieczeństwo i standardy

#### Ortopedia

- ✓ chirurgia kręgosłupa
- ✓ artroskopowe rekonstrukcje więzadeł
- ✓ małoinwazyjne zabiegi cieśni kanału nadgarstka
- ✓ leczenie palucha koślawego (halluxa)
- ✓ korekcja łokcia tenisisty

#### Chirurgia plastyczna

- ✓ zabiegi korekcyjne uszu
- ✓ zabiegi powiek górnych i dolnych
- ✓ plastyka korekcyjna nosa
- ✓ chirurgia piersi (implanty, lifting)
- ✓ plastyka powłok brzucha

Nowy Sącz, ul. Jana Kilińskiego 68  
intercard.net.pl

WIELOPROFILOWE  
**CENTRUM  
CHIRURGII**



#### Rejestracja telefoniczna



Wieloprofilowe Centrum Chirurgii  
(operacje i zabiegi ambulatoryjne)  
795 527 505



Rejestracja telefoniczna  
(poradnie specjalistyczne)  
18 547 30 40



# Podstępny **toczeń rumieniowaty**

**T**oczeń rumieniowaty jest chorobą autoimmunologiczną o nieznanym podłożu i niespecyficznych objawach. Przyczyny jej rozwoju nadal nie są wyjaśnione, dlatego nie istnieje określony sposób terapii. Nierozpoznana lub nieprawidłowo leczona może doprowadzić do śmierci wskutek niewydolności wielonarządowej.

W przebiegu schorzenia organizm produkuje przeciwciała, które przyczyniają się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. W efekcie dochodzi do nadwyrężenia i przeciążenia układu odpornościowego. Przeciwciała atakują natomiast tkankę łączną, uszkadzając narządy wewnętrzne i doprowadzając do ich zniszczenia.

Wyróżnia się dwie podstawowe postaci toczenia. Toczeń rumieniowaty skórny, czyli zewnętrzny (TRS, ang. CLE) wywołuje zmiany skórne w postaci rumienia i wysypki. Natomiast wewnętrzny toczeń rumieniowaty układowy (TRU, ang. SLE) może objąć prawie każdy narząd i układ ciała, a atakuje głównie stawy, serce, nerki, płuc, układ krwionośny, nerwowy i oddechowy. U niektórych pacjentów obie te postaci mogą występować jednocześnie. Istnieje także toczeń polekowy (ang. DIL), który jest wywołany działaniem leków, m.in. przeciw nadciśnieniu, gruźlicy, ma-



**Chorobę rozpoznaje się głównie wśród kobiet między 16. a 55. rokiem życia, choć nie omija również mężczyzn**

larii czy neuroleptyków i ustępuje po ich odstawieniu.

## Przebieg i objawy choroby

Pierwsze objawy toczenia przypominają przeziębienie, a są to: gorączka lub stan podgorączkowy, nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło, anemia, spadek masy ciała. Następnie pojawiają się kolejne objawy. Do tych skórnych należą zmiany rumieniowe na twarzy i ciele, głównie w miejscach wystawianych na działanie promieni UV, ewentualnie

wysypki grudkowe lub plamkowe, pokrzywka, pęcherze, owrzodzenia.

W przebiegu postaci układowej objawy zależą od tego, który narząd został objęty chorobą. Mogą to być m.in.: zapalenie i ból stawów, zapalenie płuc, duszności, obrzęk mięśni, bóle głowy i brzucha, drgawki, udar, krwinkomoc, białkomoc, anemia, zaburzenia krzepnięcia krwi, arytmia, zapalenie mięśnia sercowego lub trzustki, sinica, owrzodzenia jamy ustnej lub nosa, łysienie. Gdy zaatakowany jest układ nerwowy,

mogą występować zaburzenia lękowe i poznawcze czy psychozy.

## Sposób rozpoznania

Zdiagnozowanie toczenia jest możliwe dzięki kryteriom opracowanym przez Amerykańskie Towarzystwo Reumatologiczne i następuje w momencie spełnienia czterech z nich, gdy występuje:

- ▶ rumień na twarzy w kształcie motyla,
- ▶ rumień krążkowy - zmiany skórne przekształcające się w bliznowacenia,
- ▶ nadwrażliwość na światło,
- ▶ owrzodzenie jamy ustnej,
- ▶ bóle i zapalenie stawów bez nadzerek,
- ▶ zapalenie błon surowiczych opłucnej lub osierdza,
- ▶ zaburzenia pracy nerek - białkomoc lub obecność wałeczków nerkowych w moczu,
- ▶ zaburzenia w układzie nerwowym - drgawki oraz zaburzenia psychiczne,
- ▶ zaburzenia hematologiczne,
- ▶ zaburzenia immunologiczne - obecność przeciwciał przeciwjądrowych (ANA), a także antyfosfolipidowych.

Oprócz testów w kierunku przeciwciał konieczne jest przeprowadzenie badań skóry, błon śluzowych, oczu i stawów, jak również krwi i moczu. Wykonywane są ponadto RTG klatki piersiowej, echo serca, USG jamy brzusznej, biopsja nerki i tomografia.

Toczeń jest chorobą nieuleczalną. Stosuje się głównie farmakologiczne leczenie objawowe w celu spowolnienia jej rozwoju.

**Monika Góralska**

REKLAMA

0010248431

## WRONA CENTRUM MEDYCZNE

**W Centrum Medycznym przyjmują:**

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ● CHIRURG ORTOPEDA | ● INTERNISTA     |
| ● OKULISTA         | ● HIPERTENSJOLOG |
| ● ONKOLOG          | ● DERMATOLOG     |
| ● CHIRURG OGÓLNY   | ● CHIRURG        |
| ● ENDOKRYNOLOG     | ● NACZYNIOWY     |
| ● NEFROLOG         | ● DIETETYK       |

### WYKONYWANE SĄ:

- ▶ ZABIEGI CHIRURGICZNE
- ▶ SKLEROTERAPIA ŻYŁAKÓW (obliteracja żył i pajączków kończyn dolnych)
- ▶ TOMOGRAFIA OKA (OCT)
- ▶ BADANIA AUTOREFRAKTOMETREM PEDIATRYCZNYM
- ▶ USG - PEŁNY ZAKRES w tym dopplerowskie naczyni i usg stawów biodrowych dzieci
- ▶ BADANIA LABORATORYJNE - **PUNKT POBRAŃ** - czynny od poniedziałku do soboty włącznie **od 7.30 do 10.00** - szeroki zakres badań
- ▶ Badania w ramach „PROGRAMU NFZ 40 PLUS”
- ▶ **PRACOWNIA RTG** - zdjęcia kostno-płucne - szybkie opisy

Współpracujemy z FIRMAMI UBEZPIECZENIOWYMI (PZU, ENEL MED, ALLIANZ, LUX MED, POLMED, COMPENSA, SALTUS ZDOWIE, SIGNAL IDUNA)

**strona: [www.wronamed.pl](http://www.wronamed.pl)**



**CENTRUM MEDYCZNE WRONA S.C.**

Wrona Michał, Wrona Magdalena

ul. Kościuszki 35, 34-600 Limanowa

tel. 18 337 40 26; 18 337 25 65

e-mail: [wronamed@gmail.com](mailto:wronamed@gmail.com)





# Niewydolność krążenia to cichy zabójca



fot. 123RF

Poziom tlen we krwi i tętno sprawdzi pulsoksymetr

**D**usznosci przy braku wysiłku, łatwe męczenie się i obrzęki wokół kostek to częste objawy niewydolności krążenia. Do zaburzeń w przepływie krwi przez tkanki i narządy dochodzi zwykle na skutek nieprawidłowej pracy serca. Przyczyną problemu może być większość chorób układu krwionośnego.

Niewydolność krążenia to poważny problem zdrowotny ludzi starszych. Choć dotyka tylko 1-4 proc. osób przed 70. rokiem życia, to po przekroczeniu tego wieku częstotliwość występowania schorzenia wynosi już 10 proc. Dramatyczne są też dane dotyczące śmiertelności osób

z rozpoznaną niewydolnością krążenia, według których aż połowa z nich nie przeżywa kolejnych 5 lat.

## Niewydolność krążenia czy serca?

Istnieją dwie podstawowe przyczyny rozwoju niewydolności krążenia. Pierwsza to zakłócenia pracy serca związane z długotrwałym nadciśnieniem tętniczym lub zawałem.

Ma miejsce w sytuacji, gdy mięsień ten nie jest w stanie dostarczać do tkanek i narządów odpowiedniej ilości natlenionej krwi w określonej jednostce czasu. Źródłem problemu może być m.in.: choroba wieńcowa, arytmia, kardiomiopatia, nadmierne obciążenie serca, mechaniczne ograniczenia jego pracy, zaburzenia metabolizmu tego narządu lub funkcjonowania jego układu bodźcotwórczo-przewodzącego, który odpowiada za rytmiczne skurcze.

Źródłem niewydolności krążenia może być też obwodowy układ krwionośny. Nieprawidłowości w jego pracy mogą mieć związek m.in. z krwotokiem, odwodnieniem organizmu, wstrząsem septycznym czy marskością wątroby.

Do czynników sprzyjających rozwojowi niewydolności krążenia należą ponadto: wady serca, zakrzepica żylna, zatorowość płucna, cukrzyca, infekcje, anemia, astma, nadczynność tarczycy, niedobór witaminy B1, przyjmowanie niektórych leków czy stosowanie uży-

wek, takich jak alkohol, tytoń, narkotyki.

Niewydolność serca można sklasyfikować pod względem miejsca zaburzeń i dominujących objawów:

- ▶ niewydolność prawokomorowa - wiąże się z zastojem krwi żyłnej i objawia w postaci obrzęków, szczególnie dolnej części nóg,
- ▶ niewydolność lewokomorowa - objawy związane są z układem oddechowym i są to: duszność, świsty, bezdech senny,
- ▶ niewydolność obukomorowa - dotyczy upośledzenia funkcji obu komór i powoduje mieszane objawy.

Istnieje jeszcze niewydolność zastoinowa, gdy w wyniku zaburzeń pracy serca krew przepływa zbyt wolno przez nerki. Prowadzi to do zmniejszenia filtracji moczu i jego wydalania, skutkując zatrzymywaniem płynów w organizmie i powstawaniem obrzęków ciała.

## Objawy ostrzegawcze

Te symptomy powinny skłonić do wizyty u lekarza lub wezwania pogotowia:

- ▶ nadmierne zmęczenie odczuwane podczas czynności, które wcześniej nie sprawiały problemów,
- ▶ duszność, która może wybudzać ze snu,
- ▶ obrzęki, przede wszystkim w okolicach stóp i kostek oraz w dolnej części pleców u chorych leżących,

- ▶ potrzeba oddawania moczu częściej niż raz w nocy,
- ▶ gromadzenie płynów w organizmie skutkujące zwiększeniem masy ciała lub rozmiarów brzucha,
- ▶ bóle pod prawym łukiem żebrowym połączone z brakiem apetytu i nudnościami,
- ▶ oziębienie i bledność kończyn,
- ▶ zaparcia,
- ▶ wzmożona potliwość,
- ▶ przyspieszenie akcji serca,
- ▶ wzrost ciśnienia rozkurczowego.

W przypadku ostrej niewydolności serca pojawia się zatrzymanie oddawania moczu i bardzo szybki rozwój zaburzeń czynności skurczowej lub rozkurczowej serca, który bezwzględnie wymaga hospitalizacji.

## Postać przewlekła

Niewydolność serca to najczęstszy skutek choroby niedokrwiennej, zwanej też wieńcową. Wynika ze zwężenia przez płytkę miażdżycową światła tętnic wieńcowych, które doprowadzają krew do serca. Problem może być też powikłaniem innych schorzeń, takich jak kardiomiopatie, nadciśnienie, zapalenie mięśnia sercowego. Niestety, nawet pomimo dobrej odpowiedzi na leczenie, śmiertelność w wyniku przewlekłej niewydolności serca wśród osób po 65. roku życia wynosi aż 10 proc.

Monika Felka

REKLAMA

0010243457



## Nowe Centrum Medyczne w Tarnowie Wkrótce otwarcie!

ul. Lwowska 197 (budynek Centrum Diagnostyczno Klinicznego - CDK)

- ✓ nowe poradnie specjalistyczne dla dzieci i dorosłych
- ✓ zabiegi chirurgiczne
- ✓ programy profilaktyczne
- ✓ diagnostyka obrazowa
- ✓ zespół specjalistów, również z krakowskich i rzeszowskich szpitali

- ✓ Chirurgia plastyczna
- ✓ Chirurgia ogólna
- ✓ Chirurgia dzieci
- ✓ Chirurgia naczyniowa
- ✓ Dermatologia
- ✓ Endokrynologia
- ✓ Laryngologia

- ✓ Neurologia
- ✓ Onkologia
- ✓ Ortopedia
- ✓ Psychologia
- ✓ Rehabilitacja
- ✓ USG dzieci i dorosłych (wszystkie badania)

Jesteśmy siecią medyczną. Działamy od lat w Nowym Sączu, Krośnie i Pińszowie. Opiekujemy się pacjentami prowadząc oddziały szpitalne, poradnie specjalistyczne oraz zapewniając im dostęp do rehabilitacji i diagnostyki. Współpracujemy z włoską siecią placówek opieki zdrowotnej GVM – tworząc i wdrażając międzynarodowe standardy leczenia pacjentów.

intercard.net.pl



REKLAMA

0010249581

Znajdź nas na:     

Zapraszam na  
**BEZPŁATNE** konsultacje  
dietetyczne!

Oświęcim, ul. Dąbrowskiego 4  
(Instytut Zdrowia dr Boczańska-Jedynak,  
III piętro, gabinet nr 3)

Rejestracja  
tel. 661 256 519

dr Patrycja Kłósek  
psychodietetyk, dietetyk kliniczny



PROMOCJA

0010252010



CZYTAJ

stronaZDROWIA



Czytaj  
dla zdrowia

stronazdrowia.pl



REKLAMA

0010247665

## ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWÓW I OPERACJE ZAĆMY W GORLICKIM SZPITALU



### ODDZIAŁ ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII NARZĄDU RUCHU

Ustalanie terminów zabiegów tel. 18 35 53 267 w godz. 7-14 w dni powszednie lub osobiście w sekretariacie Oddziału na 3 piętrze budynku głównego szpitala.

Oddziałem kieruje lek. Adrian Nowak - specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu.

**W chwili obecnej czas oczekiwania na zabieg endoprotezoplastyki stawów (wymiana zniszczonego chorobowo stawu i zastąpienia go sztucznym) wynosi do 30 dni.**

W oddziale pracuje ponadto 3 lekarzy specjalistów oraz 2 rezydentów. Pacjenci są usprawniani bezpośrednio po zabiegu, także w dni wolne od pracy dzięki obecności 2 rehabilitantów.

Oddział dysponuje 22 łózkami, w tym 3 sale jednoosobowe z węzłami sanitarnymi. Sale wyposażone są w telewizory, pacjenci mają dostęp do bezpłatnego internetu przez sieć Wi-Fi. Oddział świadczy bogate spektrum zabiegów operacyjnych pilnych oraz planowych, w tym zabiegi artroskopowe, endoprotezoplastyki pierwotne i rewizyjne stawów biodrowych i kolanowych.

Pacjenci po zabiegach operacyjnych mają przy wypisie ustalone terminy wizyt kontrolnych do lekarzy, którzy ich operowali tak, aby całe leczenie było nadzorowane przez

lekarza prowadzącego. Zabieg endoprotezoplastyki wykonuje się zazwyczaj w znieczuleniu podpajęczynówkowym (zniesione jest czucie bólu od pasa w dół na kilka godzin). Rehabilitację pacjent rozpoczyna już następnego dnia po zabiegu operacyjnym. Rehabilitacja obejmuje ćwiczenia indywidualne z rehabilitantem. Pomaga on także w czasie pierwszej pionizacji, uczy poruszać się z pomocą kul łokciowych, jak również udziela instrukcji w zakresie ćwiczeń wykonywanych samodzielnie.

Pacjenci po zabiegach w trybie pilnym mogą być kierowani do Oddziału Rehabilitacji w tutejszym szpitalu lub w Szpitalu Wojskowym w Krynicy dzięki podpisanej umowie o współpracy.

Do zabiegu endoprotezoplastyki stawu kwalifikuje ortopeda. W czasie wizyty kwalifikacyjnej w Poradni lekarz zbierze wywiad oraz przeprowadzi badanie lekarskie. Pomocne mogą być wykonane już wcześniej badania obrazowe. Prosimy o zabranie wszystkich badań, tj. Rtg, rezonans magnetyczny lub tomografia komputerowa, a także zaświadczenie od lekarza POZ o stanie zdrowia lub konsultację w sytuacji przewlekłego leczenia, np. kardiologicznego. Przed planowanym zabiegiem pacjent powinien mieć uporządkowane uzębienie - najlepiej konsultację stomatologiczną celem wykluczenia możliwych przyczyn ewentualnych powikłań infekcyjnych.

Drobne zabiegi, jak np. leczenie cieśni kanału nadgarstka, realizowane są w trybie ambulatoryjnym, bez potrzeby przyjmowania pacjenta na oddział w terminie kilkunastu dni od kwalifikacji pacjenta do zabiegu.

### ODDZIAŁ OKULISTYCZNY

Ustalanie terminów zabiegów tel. 18 35 53 326 (425) lub osobiście w Przyszpitalnej Przychodni Specjalistycznej, pokój 30.

Oddziałem kieruje dr n. med. Piotr Rusek - specjalista okulistyki.

**Terminy oczekiwania na zabieg operacyjny do 14 dni.**

Oddział okulistyki wykonuje zabiegi operacji zaćmy.

### ZAKRES DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH:

- operacje usunięcia zaćmy metodą fakemuksyfikacji
- operacje przeciwjaskrowe (również z użyciem implantu)
- witektoomia z dostępu tylnego, w odwarstwieniu siatkówki retinopatii cukrzycowej i chorobach plamki
- operacje odwarstwionej siatkówki,
- iniekcje doszkliskowe w ramach Programu Lekowego AMD

### WYKONUJEMY DROBNE ZABIEGI OKULISTYCZNE:

- operacje odwinięcia i podwinięcia powiek
- usuwanie gradówek, brodawek

- operacje skrzydlika
- naszytce owodni
- krioterapia
- udrażnianie dróg łzowych

Zajmujemy się leczeniem zachowawczym chorób oczu.

Badamy dzieci urodzone przed czasem w kierunku retinopatii wcześniaczej.

Szpital realizuje również profilaktyczny program zdrowotny: Program wczesnego wykrywania raka szyjki macicy dla kobiet z przedziału wiekowego 25-59 lat, a także bezpłatne badania kolonoskopowe dla osób zamieszkujących Powiat Gorlicki.

W 2020 r. rozpoczęła działalność Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w ramach tzw. pierwszego poziomu referencyjnego nowego modelu ochrony zdrowia psychicznego.

Poradnia zapewnia kompleksową opiekę wyspecjalizowanego zespołu psychologów, psychoterapeutów oraz terapeutów środowiskowych, skierowana jest do dzieci przed rozpoczęciem realizacji obowiązku szkolnego, dzieci i młodzieży objętej obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcących się w szkołach ponadpodstawowych do ich ukończenia, jednak nie później niż do ukończenia 21 r.ż., a także ich rodzin oraz opiekunów prawnych.



# Niebezpieczny jak kleszcz

**W**irusem kleszczowego zapalenia mózgu w Polsce zarażonych jest do 15 proc. kleszczy. W efekcie co roku notuje się w kraju około 300 przypadków KZM, które występują głównie na terenie województwa podlaskiego i warmińsko-mazurskiego. Pajęczaki mogą zakażać patogenem na każdym etapie swojego rozwoju.

Wirus KZM jest zbudowany z nici RNA i należy do rodziny flawiwirusów. Występuje w ślinie m.in. kleszcza pospolitego (*Ixodes ricinus*) i wraz z nią dostaje się do organizmu. Gdy już to nastąpi, pozostaje tylko leczenie objawów, ponieważ do tej pory nie opracowano leku przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu. Istnieje za to skuteczna szczepionka.

## Pierwsza faza zakażenia

Gdy człowiek zostanie ugryziony przez kleszcza zakażonego wirusem KZM (ang. TBE, tick-borne encephalitis), po krótkim czasie następuje namnażanie patogenu, przy czym okres wylegania wirusa wynosi od 2 do 28 dni. Wirus przedostaje się do węzłów chłonnych i zajmuje układ siateczkowo-śródbłonkowy. U około 30 procent zarażonych osób infekcja przebiega bezobjawowo.

Dolegliwości pojawiające się w pierwszej fazie zakażenia mają zwią-



**KZM to jedna z chorób przenoszonych przez kleszcza pospolitego. Wywołuje ją wirus, a groźna infekcja dotyka ośrodkowego układu nerwowego**

zek z obecnością wirusa we krwi. Wówczas symptomy przyjmują charakter niespecyficzny, przypominając zwykłe przeziębienie. Występujące objawy to między innymi bóle głowy i mięśni, stany podgorączkowe, uczucie zmęczenia, rozdrażnienie oraz bezsenność.

Znacznie bardziej dokuczliwe symptomy pojawiają się w drugiej fazie choroby, gdy wirus zajmuje ośrodkowy układ nerwowy. Dochodzi wtedy do jego szybkiego namnażania, prowadząc do rozwoju stanu zapalnego i związanych

z nim nacieków, a także porażenia i martwicy komórek nerwowych.

Infekcja przybiera jedną z trzech postaci - stan zapalny może dotyczyć: ▶ opon mózgowych - postać oponowa KZM charakteryzuje się najłagodniejszym przebiegiem. Zwykle trwa około 14 dni, po czym pacjent wraca do pełni zdrowia. Do typowych objawów należą m.in. nudności i wymioty, światłowstręt, bóle i zawroty głowy, uczucie sztywności szyi, gorączka, ból gardła; ▶ mózgu i opon mózgowych - w tym przypadku pojawia się szereg objawów

związanych z przedostaniem się wirusa do mózgu. Mogą to być: drżenie języka lub głowy, zaburzenia mowy, oczopląs, porażenie nerwów czaszkowych lub pęcherza moczowego, bóle wszystkich kończyn, problemy ze snem, halucynacje, psychozy oraz utrata przytomności;

▶ opon mózgowych, mózgu i rdzenia kręgowego - to najcięższa postać kliniczna KZM. Oprócz objawów wymienionych wyżej mogą wystąpić między innymi: porażenie opuszkowe, objawy oponowe, paraliż nerwu przeponowego, zmiany w środkowej części pnia mózgu czy rdzeniu przedłużonym, porażenie dolnych i górnych kończyn czy ciężkie zapalenie mięśnia sercowego.

## Jak wykryć i leczyć zakażenie?

Rozpoznanie infekcji wymaga przeprowadzenia wywiadu z pacjentem i potwierdzenia objawów klinicznych.

Wykonywane są badania płynu rdzeniowo-mózgowego oraz serologiczne, zwłaszcza metodą ELISA - procedura pozwala na wykrycie we krwi obecności przeciwciał w klasie IgG oraz IgM, skierowanych przeciwko wirusowi kleszczowego zapalenia mózgu. Kontroli powikłań choroby służą zaś badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny.

W przypadku zakażenia stosuje się tylko leczenie objawowe z użyciem leków przeciwgorączkowych, przeciwpalnych i zmniejszających obrzęki. W niektórych przypadkach pacjentom podawane są również glikokortykosteroidy.

**Daniel Grzegorek**

REKLAMA

0010247393

**Tlenoterapia hiperbaryczna** polega na dostarczeniu do organizmu bardzo dużej ilości czystego tlenu, w warunkach zwiększonego ciśnienia. Podczas zabiegu wtłaczany do komory tlen dociera do chorych i niedotlenionych tkanek i narządów, co wpływa na ich poprawne funkcjonowanie, wspomagając jednocześnie leczenie wszelkich schorzeń, chorób oraz gojenie ran. Znalazła zastosowanie w wielu dziedzinach medycyny, stanowiąc w niektórych jednostkach chorobowych podstawową formę terapii, a w innych będąc leczeniem wspomagającym.

### Wskazania:

Zatrucie tlenkiem węgla, martwice infekcje tkanek miękkich, uraz mięśniowo-szkieletowy, uraz wielonarządowy, oparzenia, nagła głuchota, trudno gojące się rany, zespół stopy cukrzycowej, zakażenia, martwica kikuta po amputacji, zapalenie skóry, owrzodzenie odleży i wiele innych.

### Przeciwwskazania:

Zakażenia górnych dróg oddechowych, ciąża, padaczka, rozedma płuc, stany podgorączkowe, przebyte operacje ucha i klatki piersiowej, zapalenie zatok nosa, rozsiana choroba nowotworowa, astma, POChP, krwotok i obrzęk płuc, uraz ciśnieniowy zatok i płuc, zaćma, wytrzeszcz, rozrusznik serca.



**Tel. 500-809-085**

**GABINET  
TLENOTERAPII  
HIPERBARYCZNEJ**

**Króla Kazimierza Wielkiego 72  
32-300 Olkusz**

**GABINET  
TLENOTERAPII  
HIPERBARYCZNEJ**

**O<sub>2</sub>**  
**TLENOTERAPIA  
HIPERBARYCZNA**





# Nowotarski szpital z myślą o Pacjentach

Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II w Nowym Targu to pierwszy i naturalny wybór pacjentów z całego regionu. Cały personel medyczny placówki robi wszystko, aby chorzy przebywający w szpitalu czuli się dobrze i bezpiecznie. Nowotarski szpital zatrudnia 1300 pracowników i współpracuje z setkami firm. Doskonale wyposażone pracownie specjalistyczne, zakłady diagnostyczne oraz blok operacyjny pozwalają na dostosowanie się do potrzeb pacjentów oraz ich efektywne leczenie. W szpitalu odbywa się rocznie ponad 4000 operacji. Szpital w Nowym Targu posiada 539 łóżek oraz zorganizowaną sieć stacji pogotowia ratunkowego - zabezpieczającą potrzeby i bezpieczeństwo mieszkańców całego powiatu. Nowotarska placówka dysponuje 16 oddziałami i posiada 21 Poradni Specjalistycznych. Personel medyczny stale podnosi swoje kwalifikacje. Szpital cały czas pozyskuje środki z funduszy europejskich, które umożliwiają ciągły rozwój ośrodka i pozwalają świadczyć usługi na najwyższym poziomie.

## ODDZIAŁ GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

W oddziale ginekologiczno-położniczym Podhalańskiego Szpitala hospitalizowanych jest prawie 3000 pacjentek rocznie. Na świat przychodzi około 1500 dzieci, z czego ponad 650 przez cesarskie cięcie. Porody naturalne mogą odbywać się przy wykorzystaniu nowoczesnych metod łagodzenia bólu. Istnieje możliwość odbywania porodów w wodzie oraz porodów z wykorzystaniem znieczulenia zewnątrzoponowego. Podhalański Szpital Specjalistyczny w Nowym Targu dysponuje dwiema salami porodów rodzinnych oraz salą z 4 stanowiskami porodowymi. Dzięki wyspecjalizowanemu personelowi wykonywanych jest ponad 1000 małych zabiegów ginekologicznych oraz około 250 dużych zabiegów operacyjnych włącznie z onkologią ginekologiczną, wykorzystując najnowocześniejszą aparaturę laparoskopową i histeroskopową.

## ODDZIAŁ KARDIOLOGICZNY

Prawdziwą siłą nowotarskiej KARDIOLOGII jest jej wszechstronność i nowoczesność. Dzięki znakomitemu Zespołowi Specjalistów oraz wyposażeniu w najnowocześniejszą aparaturę medyczną udało się w Nowym Targu stworzyć Oddział, który swoim działaniem umożliwia wykonywanie skomplikowanych zabiegów, często ratujących życie. Rocznie leczonych jest około 1800 pacjentów, u których wykonywanych jest ponad 2300 zabiegów. Przez 24 godziny na dobę wykonywane są zabiegi na tętnicach wieńcowych, w tym te najtrudniejsze, przeprowadzane przy ostrym zawałe serca oraz z zastosowaniem najbardziej zaawansowanych technik diagnostycznych i operacyjnych. Codziennie ratowane jest życie pacjentów poprzez wszczepianie kardioverterów oraz urządzeń resynchronizujących, które poprawiają wydolność pacjentów z ciężkimi uszkodzeniami serca. Wykwalifikowany personel wykonuje również ablacje, czyli zabiegowe leczenie zaburzeń rytmu serca. Oddział Kardiologii uruchomił także program zabiegowego leczenia tętnic szyjnych i dogłównych z zastosowaniem najnowszych technologii. Warto dodać, że kadra medyczna Oddziału Kardiologii aktywnie uczestniczy w programach naukowych i badawczych zarówno krajowych, jak i międzynarodowych. Współpracuje, w zakresie medycznym oraz naukowym z Klinikami Uniwersyteckimi w Krakowie, Zabrzu i Katowicach.

## ODDZIAŁ CHIRURGII

Modernizowany Oddział Chirurgii Ogólnej dysponuje ponad 40 łóżkami. Na oddziale chirurgii w 2020 roku hospitalizowano ponad 1500 chorych i wykonano po-



nad 1100 operacji oraz około 250 zabiegów. Doświadczony personel oddziału, a także zakup nowoczesnego sprzętu medycznego pozwolił na zwiększenie liczby operacji i znaczne poszerzenie ich spektrum. W ramach realizacji konsyliów onkologicznych i pakietu DILLO zdecydowanie wzrosła liczba operacji ze wskazań onkologicznych. Wykonywane są resekcje guzów: wątroby, dróg żółciowych, pęcherzyka żółciowego, trzustki, żołądka, jelita cienkiego, jelita grubego i odbytnicy, rozległe resekcje wielonarządowe, ponadto przeprowadzane są operacje rekonstrukcji dróg żółciowych. W ramach oddziału wykonywane jest także badanie dróg żółciowych i przewodów trzustkowych, połączone z diagnostyką i leczeniem chorób nowotworowych.

Zdobywane doświadczenie zespołu umożliwia zastosowanie technik laparoskopowych u coraz większej liczby chorych. Poszerzany jest wachlarz operacji z użyciem technik małoinwazyjnych. Zespół aktywnie współpracuje z Warszawskim Uniwersytem Medycznym w pracach naukowych obejmujących tematykę nowe możliwości diagnostyki i leczenia raka wątrobowo-komórkowego (HCC), a także z innymi ośrodkami uniwersyteckimi i ośrodkami onkologicznymi. Planowane jest stworzenie pododdziału onkologii w ramach struktur oddziału chirurgii, co zapewni interdyscyplinarne i kompleksowe leczenie nowotworów.

## ODDZIAŁ NEUROLOGII

W oddziale Neurologii z Pododdziałem Leczenia Udarów Mózgu hospitalizowanych jest rocznie około 1200 pacjentów. Świadczone są usługi w zakresie diagnostyki i leczenia udarów mózgu, padaczki, neuroinfekcji, zespołów ośrodkowych, chorób nerwowo-mięśniowych, stwardnienia rozsianego, leczymy toksyną botulinową spastyczność kończyn po udarze mózgu.

W strukturze Oddziału znajduje się Pododdział Udarowy, w którym leczonych jest rocznie około 500 pacjentów z udarem mózgu oraz pracownie elektrofizjologiczne (EMG, EEG).

Ustawiczny rozwój zespołu przyczynił się do otrzymania najwyższego wyróżnienia: Statusu Diamantowego - projektu „Inicjatywa Angels” wspieranego przez Europejską Organizację Udaru Mózgu (European Stroke Organization, ESO). Ponadto Oddział zajmuje 7 miejsce w Polsce pod względem liczby wykonywanych procedur trombolitycznych u pacjentów z ostrym udarem mózgu.

## ODDZIAŁ CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ Z PODODDZIAŁEM CHIRURGII ARTROSKOPOWEJ

Oddział CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ Z PODODDZIAŁEM CHIRURGII ARTROSKOPOWEJ rocznie wykonuje około 2000 zabiegów. Specjaliści świadczą usługi w zakresie chirurgii urazowej narządu ruchu, endoprotezoplastyki stawów, artroskopii stawów, jak również wykonują zabiegi z zakresu medycyny sportowej i chirurgii kręgosłupa, w tym technikami endoskopowymi. Lekarze ściśle współpracują ze specjalistami z innych ośrodków specjalizujących się m.in. w leczeniu patologii kręgosłupa technikami endoskopowymi. Szeroki profil świadczonych usług medycznych w zakresie ortopedii i traumatologii narządu ruchu czyni oddział wiodącym ośrodkiem w naszym regionie.

## ODDZIAŁ NEUROCHIRURGII

Otwarty w lipcu 2018 r. oddział neurochirurgiczny dysponuje 20 łóżkami, w tym 5 łóżkami wzmożonego nadzoru. Corocznie w oddziale hospitalizowanych jest około 600 pacjentów. Oddział posiada pełne zaplecze sprzętowe oraz zespół doświadczonych neurochirurgów przygotowanych do leczenia neurochirurgicznego, również chorych w ramach pakietu onkologicznego.

Wykonywane są zabiegi mikrochirurgiczne, w tym guzów podstawy czaszki oraz wad naczyniowych mózgu, takich jak tętniaki oraz pełen zakres operacji kręgosłupa obejmujących chorobę zwyrodnieniową, urazy, nowotwory kręgosłupa i rdzenia kręgowego. Sala operacyjna oddziału neurochirurgii dysponuje nowoczesnym sprzętem medycznym.

W ramach funkcjonowania pracowni hemodynamicznej wykonywane są zabiegi wewnątrznaczyniowej embolizacji tętniaków mózgu. Jest to forma leczenia małoinwazyjnego, pozwalającego na leczenie wad naczyniowych mózgu bez otwierania czaszki.

## ZAKŁADU MIKROBIOLOGII I ZAKŁADU DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ.

Szpital dysponuje nowoczesnym zapleczem kompleksowej diagnostyki laboratoryjnej w zakresie mikrobiologii, serologii, analityki i badań endoskopowych. Nowoczesny sprzęt do badań molekularnych znajdujący się w Zakładzie Mikrobiologii pozwolił na zwiększenie jakości w zakresie dokładności i skuteczności wyników. Również Zakład Diagnostyki Obrazowej po modernizacji pracowni został wyposażony w najnowszej generacji rezonans magnetyczny oraz mammograf.



# Zioła – na pomoc naszej wątrobie!

## Nie tylko mniszek lekarski i kurkuma

W przypadku objawów wskazujących na niedomagania wątroby warto wypróbować metody naturalne, zanim rozwiną się zaburzenia wymagające użycia leków

**W**spółczesny styl życia nie służy naszej wątrobie, a jej niedomagania są przyczyną codziennych dolegliwości, takich jak dyskomfort po jedzeniu, zwłaszcza tłustym lub ciężkim, opuchlizna lub ból brzucha, zmęczenie, pocenie się, nadwrażliwość na alkohol czy wszechobecna „chemia”.

W przypadku objawów wskazujących na niedomagania wątroby warto wypróbować metody naturalne, zanim rozwiną się zaburzenia wymagające użycia leków. Polecane są głównie zioła, które pobudzają funkcje wydzielnicze wątroby, oczyszczanie jej z toksyn i złogów tłuszczu oraz procesy regeneracji.

### Pomocne rośliny

Korzystny wpływ na stan wątroby wykazuje wiele surowców zielarskich. Niektóre rośliny mają wyjątkowo skuteczne działanie i z tego powodu stanowią najczęstszy składnik mieszanek ziół i suplementów diety. Do tych najpopularniejszych należą mniszek lekarski, ostropest plamisty, karczoch zwyczajny i kurkuma (ich właściwości opisujemy poniżej).

Pomocne działanie ma również ziele bakopy drobnolistnej (brahmi), kocanki i rzepiku, a ponadto glistnik jaskółcze ziele (cała roślina), dziurawiec, boldoa aromatyczna, żywice mirry i kadzidłowca oraz olejek eteryczny z jodły syberyjskiej (pichtowy). Rekomendowane produkty, najlepiej z upraw ekologicznych, poleca się kupować w sklepach zielarskich lub aptekach.

### Ostropest plamisty

Nasiona ostropestu plamistego (*Silybum marianum*) są źródłem sylimaryny – związku o właściwościach antyoksydacyjnych, przeciwwzapalnych i odtruwających.

Dzięki ich obecności roślina chroni komórki wątroby przed uszkodzeniami i wspiera ich odbudowę, a także wzmacnia produkcję żółci, usprawniając trawienie tłuszczów i zmniejszając objawy kolki. Ostropest pomaga regulować poziom cholesterolu i glukozy we krwi oraz łagodzić objawy łuszczycy i innych chorób autoimmunologicznych. Stosuje się go wspomagająco w przypadku zatrucia grzybami, alkoholem i pestycydami, a także w profilaktyce kamicy żółciowej oraz stłuszczenia i marskości wątroby.

Ponieważ sylimaryna jest słabo rozpuszczalna w wodzie i wrażliwa



Fot. 123RF

Choć zioła działają łagodniej od leków chemicznych, nie ustępują im pod względem skuteczności

### ZAWARTE W ZIOŁACH ZWIĄZKI AKTYWNE ZMIENIAJĄ DZIAŁANIE LEKÓW. STOSOWANIE FITOTERAPII WARTO SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM, ZWŁASZCZA W PRZYPADKU CHOROBY WĄTROBY I TYCH PRZEWLEKŁYCH

na działanie temperatury, najlepiej sięgać po gotowe preparaty ze standaryzowanym wyciągiem z ostropestu. Zalecana dawka to 200-400 mg sylimaryny raz dziennie (lub w trzech porcjach), a skuteczna kuracja powinna trwać minimum pół roku. Przeciwwskazania to m.in. zatrucia ostre, wiek poniżej 12 lat, ciąża i karmienie piersią.

### Karczoch zwyczajny

Ziele karczocha zwyczajnego (*Cynara scolymus*), tak jak ostropest, chroni wątrobę i działa przeciwmiażdżycowo, a zawarta w nim cynaryna również stymuluje wydzielanie żółci i trawienie.

Oba zioła najczęściej stosowane są razem. Karczoch jest dodatkowo bogaty w inulinę – prebiotyk, czyli substancję wspomagającą korzystną mikroflorę jelitową. Ona też warunkuje zdrowie wątroby! W ziele obecne są także cenne

sterole roślinne, substancje gorzkie i flawonoidy, które zwiększają jego działanie przeciwzapalne i rozkurczowe.

Zioło dostępne jest w postaci soku, tabletek i herbatek. Nie jest wskazane m.in. poniżej 14. roku życia, dla osób z silną kamicią żółciową, kobiet planujących ciążę, oczekujących dziecka i karmiących piersią.

### Mniszek lekarski

Kondycję wątroby wspomaga nie tylko ziele mniszka lekarskiego (*Taraxacum officinale*), ale także jego korzeń. Roślina łagodzi stany zapalne przewodów żółciowych, działa detoksykująco na komórki wątroby i wspiera ich regenerację.

Pobudza wydzielanie soku żółciowego i moczu. Pomaga przy zaburzeniach trawiennych, stłuszczeniu wątroby, po wirusowym zapaleniu tego

narządu czy zabiegach na drogach żółciowych. Ma działanie probiotyczne.

Mniszek najczęściej przyjmuje się w formie wyciągu, nalewki, odwaru, składnika mieszanek do zaparzania. Przeciwwskazania to m.in. niedrożność dróg żółciowych i jelit, nadkwasota, choroba wrzodowa.

### Ostryż długi

Kurkuma, czyli kłącze ostryżu długiego (*Curcuma longa*), też ma działanie żółciotwórcze, przeciwzapalne i bakteriobójcze.

Jej żółty barwnik w postaci antyoksydacyjnej kurkuminy chroni mięsz wątroby, także w przypadku jej niewydolności. Kurkumę można jeść w postaci sproszkowanej (1-3 razy dziennie w dawce 0,5-1 g), ale lepsza od przyprawy jest postać kapsułkowana z gwarantowaną dawką kurkuminy.

Rośliny nie powinny stosować m.in. kobiety w ciąży oraz pacjenci z kamieniami żółciowymi czy schorzeniami wątroby. Ponieważ zmniejsza krzepliwość krwi, zaleca się ostrożność w przypadku jednoczesnego przyjmowania leków antykoagulacyjnych.

Swietłana Rudowicz



**PIWNICZANKA**  
NATURALNA WODA MINERALNA  
od 1968

Z NATURY  
*mineralna*



## WAPŃ (168MG/LITR)

Poprawia metabolizm, pozwala utrzymać prawidłowe czynności serca i układu mięśniowego.

## MAGNEZ (79MG/LITR)

Przeciwdziała skutkom stresu, przemęczeniu i osłabieniu. Zmniejsza napięcie nerwowe.

## IDEALNE PROPORCJE MINERAŁÓW

2:1 to idealne proporcje wapnia i magnezu, które pozwalają na najlepsze przyswojenie tych minerałów przez organizm. Odkryj je w Piwniczance.

POSIADAMY BADANIA KLINICZNE – sprawdź na [piwniczanka.pl](http://piwniczanka.pl)

Dołącz do nas!

