

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI
ełckie.pl

KURIER
gołdapski.pl

GŁOS
olecka.pl

27 lipca 2018



SZYMON BRZĘK: EŁCZANIN Z ŻELAZA S.2-3

REKLAMA

RRSO - Rzeczywista roczna stopa oprocentowania

kredyty gotówkowe i konsolidacyjne

(RRSO 22,94%)

pożyczki firm pozabankowych

(RRSO 95,07%)

Fines S.A. z siedzibą w Sopocie (81-842), ul. Józefa Wybickiego 13C, RPK010535, działa poprzez swoich Autoryzowanych Agentów jako pośrednik kredytowy banków: Alior Bank S.A., Getin Noble Bank S.A., Nest Bank S.A., TF Bank AB, AS Inbank Spółka Akcyjna Oddział w Polsce, Ferratum Bank p.l.c., BZWBK SA, Deutsche Bank Polska SA, Raiffeisen Bank Polska SA oraz firm pożyczkowych: Aasa Polska SA, Access Financial Poland Sp. z o.o., Mash Sp. z o.o., InCredit Sp. z o.o., NetCredit Sp. z o.o., IPF Polska Sp. z o.o., Provident Polska SA, SuperGrosz Sp. z o.o., TAKTO Finance Sp. z o.o., SMS Kredyt Sp. z o.o., Vivus Finance Sp. z o.o., Mikrokasa S.A., Ferratum Bank p.l.c., Zaplo Sp. z o.o., Rapida Sp. z o.o., CreditStar Sp. z o.o., Fundusz Mikro Sp. z o.o. oraz Pragma Faktoring S.A., Viplo Sp. z o.o. W zakresie umów ze współpracującymi bankami i firmami pożyczkowymi Fines S.A. jest umocowany do przedstawiania oferty kredytowej/pożyczkowej; przetwarzania danych, informacji i dokumentów dotyczących osób ubiegających się o kredyt/pożyczkę oraz przekazywania im informacji i dokumentów kredytowych; (w niektórych przypadkach) podpisywania umów kredytu/pożyczki i/lub wypłaty kwoty kredytu/pożyczki na podstawie otrzymanych pełnomocnictw; wyjaśniania przyczyn braku spłaty kredytu/pożyczki. Stan na dzień 15.05.2018 r.

**Nie dostałeś
kredytu
w swoim banku?**

Sprawdź u nas.

Tu możesz zapłacić rachunki



**Kredyty
i pożyczki
w jednym
miejscu**

Fines operator
bankowy

Fines Operator Bankowy

Olecko

Plac Wolności 15 A

tel. **530 846 933**

530 075 767

Fines S.A. z siedzibą w Sopocie

39618ocwo-b-M



Brzęk: Z własnym ciałem

ROZMOWA\\\\Już pięć razy startował w triathlonie Ironman. Reprezentuje nasze miasto w najcięższych, najbardziej wymagających zawodach triathlonowych na świecie. Jego marzeniem są Mistrzostwa Świata na Hawajach. Rozmawiamy z Szymonem Brzękiem, elczaninem z żelaza.

Ironman to łącznie do pokonania 226 kilometrów (3,8 pływania, 180 km jazdy na rowerze i 42,2 km biegu. To wyzwanie tylko dla tych, którzy są na tyle odważni, by porwać się na ten, wydawałoby się, kompletnie szalony pomysł. Ale ci, którzy na start się zdecydują, zgodnie przyznają, że warto. Bo satysfakcja nawet z podjęcia samej próby jest gigantyczna. A jak Ironmana uda się ukończyć — to już uczucie nie do opisania.

Szymona Brzęka elczanie generalnie znają. Wcześniej bardzo długo boksował, prowadzi też własną firmę budowlaną. Znany jest też z tego, że od 2015 roku próbuje swoich sił w Ironmanach na całym świecie. Szykuje się do najtrudniejszego startu swojego życia — do Pucharu Świata na dystansie podwójnego Ironmana w sierpniu. Rozmawiamy ze sportowcem, którego śmiało można nazwać elczaninem z żelaza.

— Po raz pierwszy swoich sił w Ironmanie próbowałeś w 2015 roku, w Malborku. Podobno prawie bez przygotowań.

— Porwałem się z motyką na księżyc. To był mój pierwszy start w triathlonie w życiu. Nie potrafiłem nawet dobrze pływać, przepłynąłem ponad 3 kilometry żabką i kraulem ratowniczym. Już po samym wyjściu z wody czułem się jak na mecie. Przygotowywałem się pod Malbork półtora miesiąca. Przed takim dystansem to tyle, co nic. Wtedy nawet nie patrzyłem na czas, chodziło tylko o to, by dotrzeć do mety. No isię udało.



— Wtedy zrobiło się o tobie naprawdę głośno. Chociaż w Elku rozpoznawany byłeś już wcześniej, głównie przez ludzi interesujących się sportami walki...

— Tak, boksowałem przez piętnaście lat. Trenuję do tej pory, ale nie na takim poziomie, co wcześniej. Mam nawet swój klub, pokazuję młodym o co chodzi w tym sporcie, ale w głównej mierze treningi

prowadzą moi koledzy. Mi mnóstwo czasu zajmują przygotowania do triathlonów.

— Wracając do Malborka, jakie to było uczucie, przekroczyć metę?

— Tak naprawdę dopiero po kilku dniach doszło do mnie, co udało się zrobić i czego dokonałem. Poczułem, że chcę więcej. Zacząłem przygotowania, takie prawdziwe. Postanowiłem spróbować swoich sił w biegach Ultra, w górach. W 2016 roku startowałem w Biegu Rzeźnika, nie poszło najlepiej, ponieważ odpadłem na 71 kilometrze nie mieszcząc się w limicie czasowym. Ale nie poddałem się i w górach pobiegłem po raz drugi, tym razem w triathlonie górskim Harda Suka, gdzie była to pierwsza oficjalna odsłona tej imprezy. Miałem do pokonania 4,5 km pływania, 225 km jazdy rowerem i 55 km biegu po górach z łączną sumą przewyższającą 8000 metrów. Tam było już zdecydowanie lepiej, chociaż dystans był większy niż w Ironmanie. Ukończyłem go, nigdy w życiu nie byłem tak zmęczony.

— Co się dzieje z ciałem człowieka po takim wysiłku?

— Jak zaczyna się przygodę z długimi dystansami, to po takim starcie człowiek się czuje jak w chorobie. Na początku było tak, że nie mogłem się później ruszać. Musiałem od czasu do czasu przystanąć, usiąść na ławce. Całe zmęczenie wychodziło czasami nawet po tygodniu. O zakwasach nawet nie mówię, bo tych dostaje się jeszcze w trakcie biegania. Nie wiem, nie potrafię opisać tego uczucia. Pociągające jest to, że po kilku startach jest dużo lepiej. Wiadomo, człowiek jest zmęczony, ale idzie wytrzymać.

— A jak kryzys dopadnie w trakcie biegu?

— Często jest tak, że przychodzi nawet na samym początku. Później mija, później wraca, czasami wcale go nie ma, a przychodzi na koniec, jak ciężko już ruszać nogami. Tak naprawdę wszystko jest w głowie. Wielu ludzi powtarza, że podczas długich dystansów trzeba walczyć z własnym ciałem. To prawda, z wycieńczeniem i demotywowacją walczy się siłą umysłu. Jak dopada mnie kryzys, to wyobrażam sobie rzeczy, dla których to robię. Ale ten temat zostawie dla siebie. Czasami jest tak, że czuję zmęczenie, to powtarzam sobie: nigdy więcej, mam już dość. A potem

wracam do domu i szukam w Internecie, gdzie jeszcze można wystartować na długim dystansie.

— Zaliczasz mnóstwo imprez. Można powiedzieć, że cały czas jest w przygotowaniu między jednym startem a drugim.

— W ciągu roku zaliczam około pięciu dużych startów, w tym roku czekają mnie jeszcze trzy. Taki przynajmniej miałem plan, ale okazało się, że spodziewam się syna, więc te plany na pewno zrewiduję. Są rzeczy ważne i ważniejsze, a nie ma niczego ważniejszego w moim życiu niż rodzina. Jeśli chodzi o same przygotowania — to najgorszy etap, zajmuje najwięcej czasu, jest żmudny. Ale bez przygotowań nie da się dobrze i bezpiecznie pobiec. Staram się tak sobie ustawić kalendarz startów, żeby mieć czas na długi okres przygotowawczy i dobrą regenerację.

— Stałe przygotowania nie odbijają się na Twojej rodzinie?

— Moja rodzina to moi najwięksi fani i motywatorzy. Jeżdżą ze mną na najtrudniejsze występy, wspierają zawsze. To prawda, że przygotowania zabierają dużo czasu, ale wszystko staram się ułożyć tak, żeby nikogo nie zaniedbać. Czasami z treningu zrezygnuję, to nie jest tak, że jestem jakimś robotem. Nigdy w życiu nie pozwoliłbym, żeby moje relacje z żoną i dziećmi ucierpiały z powodu biegania. To dzięki żonie zacząłem to robić, ona mnie namówiła, żebym z boksu przerzucił się na bieganie. Starty długodystansowe przyszedł same dość szybko, bo szczerze mówiąc to w nich czuję się najlepiej, pomimo wielogodzinnego wysiłku.

— Jak opisałbyś atmosferę panującą podczas startów w Ironmanie?

— Trudno to opisać. To coś niesamowitego, taka jedna wielka rodzina. Wszyscy trzymają się razem, nie jest tak, że rozmawia tylko Polak z Polakiem a Francuz z Francuzem. Wszyscy przyjeżdżają z rodzinami, przyjaciółmi. I kibicuje się każdemu, nie tylko swoim. Nie ma ostrej rywalizacji, jest dawanie sobie wzajemnie energii. Zwidziłem już kawał świata dzięki Ironmanom. Byłem, oprócz Polski, w Hiszpanii,



można walczyć siłą umysłu

Francji, na Wyspach Kanaryjskich. Na Lanzarote ukończyłem najtrudniejszego Ironmana na świecie, zaraz za mistrzostwami na Hawajach. I towarzyszyło mi to samo uczucie, jak po pierwszym starcie. To się po prostu nie nudzi.

— Czy długie dystanse są niebezpieczne? Przestrzegasz przed rzucaniem się na głęboką wodę początkujących?

— Nie, nie przestrzegam. Sam zaczynałem będąc kompletnie zielonym. Mój pierwszy rower kupiłem na miesiąc przed pierwszym startem, używany, który służy mi do tej pory. Został tylko przerebiony na rower startowy, typowo pod triathlon. Jak ktoś czuje się na siłach, fizycznie i mentalnie, to niech próbuje. Nie trzeba nawet biegu kończyć, to przyjdzie z cza-



sem. Trzeba tylko znać swój organizm, wiedzieć, kiedy odpuścić. Ja tak podchodzę do czekającego mnie podwójnego Ironmana: to około 30 godzin stałego wysiłku, może się nie uda. Ale to proste: jak nie spróbuję przekroczyć swojej granicy, to nigdy jej nie przekroczę. Mogę kiedyś żałować, że nie spróbowałem.

— Czego mogę ci życzyć?

— Najważniejsze jest zdrowie, reszta sama przyjdzie. A oprócz tego, możesz mi życzyć Hawajów, mistrzostw świata. Czekam jeszcze całe mnóstwo ciężkiej pracy, żeby się tam dostać. Startują tylko najlepsi, najwytrzymalsi. Pracuję nad tym, mam nadzieję, że kiedyś się uda. Taki mam cel.

— Dzięki za rozmowę. I powodzenia w sierpniu w kolejnym starcie.

Rozmawiał Kamil Mróz

REKLAMA

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ D.W. Mejzner Sp. jawna

www.pulsmejzner.pl

CENTRUM KARDIOLOGII



KOMPLEKSOWA DIAGNOSTYKA KARDIOLOGICZNA

BADANIA

- Echo serca • Testy wysiłkowe na bieżni i cykloergometrze
- Całodobowe holtry EKG i ciśnienia tętniczego • EKG
- Badania USG przepływu mę. Doplera naczyń szyi, kończyn dolnych
- Badania USG jamy brzusznej, tarczycy itp.

KONSULTACJE KARDIOLOGICZNE



EŁK, UL. WAWELSKA 22
tel. 87 610 45 28
rejestracja.elk@pulsmejzner.pl

GRAJEWO, OS. POŁUDNIE 47
tel. 86 272 26 44
rejestracja.grajewo@pulsmejzner.pl



www.novalab.com.pl
e-mail: laboratorium@novalab.com.pl

ZAPRASZAMY

EŁK, ul. Toruńska 10
Tel. 87 610 91 94

pon.- pt. 7.30 - 15.30, sob. 7.30 - 11.00

- Szeroki zakres badań podstawowych i specjalistycznych
- Diagnostyka: alergii, bakteriologiczna, grup krwi z możliwością wyrobienia krew karty
- Oznaczenie poziomu hormonów i markerów nowotworowych
- Badania genetyczne

SUWAŁKI, ul. Młynarskiego 9

Tel. 87 567 16 83
Pon.-pt. 7.00 - 16.00, sob. 7.00 - 11.00

AUGUSTÓW, ul. Chreptowicza 1

Tel. 87 644 54 44
Pon.-pt. 7.30 - 18.00, sob. 7.30 - 12.00
Ul. Szpitalna 12
Tel. 87 643 00 11 - CAŁODOBOWO

SEJNY, ul. Rittlera 2

Tel. 87 567 61 43 - CAŁODOBOWO

Laboratorium jest objęte kontrolą jakości badań



Zaćma to podstępna choroba

Rozmowa z dr n med.
Elżbietą Jabłońską-
Szadkowską okulistką
i właścicielką
Centrum Medycznego
MedicaVision
w Suwałkach, Olecku
i Augustowie.

CO TO JEST ZACMA?

Dr n med. Elżbieta Jabłńska-Szadkowska: Zaćma jest chorobą polegającą na zmętnieniu soczewki, które w konsekwencji prowadzi do osłabienia wzroku, a nawet ślepoty. Zaćma jest chorobą dość powszechną, a jej diagnostyka i leczenie coraz łatwiejsze. Według Światowej Organizacji Zdrowia, zaćma zajmuje czołowe miejsce w rankingu przyczyn ślepoty. Wielu pacjentów wciąż nie ma odpowiedniej wiedzy na temat choroby, co niejednokrotnie powoduje obawy przed podjęciem skutecznego leczenia.

— Jakie są objawy?

EJS: Choroba rozwija się przez dłuższy okres czasu, z reguły w jednym i drugim oku. Jednakże taki proces nie jest regułą. Przypadłość ta głównie dotyka osób starszych (ponad 60% osób, które ukończyły 60 lat), może jednak występować także u młodych ludzi, w tym również u dzieci. Wpływ czynników środowiskowych sprawia, że obecnie obserwuje się wzrost liczby pacjentów dotkniętych zaćmą w wieku 45-50 lat, a nawet młodszych.

Objawy jak i ich występowanie uwarunkowane są stopniem zaawansowania choroby. W początkowym etapie zaćma może nie dawać żadnych symptomów. Ogólnie schorzenie powoduje proces stopniowego pogarszania się ostrości widzenia. Odczuwalnym objawem choroby jest przede wszystkim nieostre widzenie.

— Wiemy wszyscy, że stwierdzona zaćma to operacja, czy są inne sposoby leczenia?

EJS: Chcę to powiedzieć wyraźnie, że jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy jest przeprowadzenie prostego zabiegu chirurgicznego, polegającego na usunięciu zmętniałej soczewki i zastąpienia jej sztuczną. Często pacjenci mylnie uważają, że zaćmę można leczyć stosowaniem środków farmakologicz-



Fot. AdStock

nym. Niestety przepisywane przez lekarzy krople do oczu nie hamują jednak rozwoju zaćmy.

— Czy może być przeprowadzony zabieg usunięcia zaćmy za wcześnie?

EJS: Zgodnie z najnowszymi badaniami, obecnie zauważalna w Polsce jest nadrozpoznavalność zaćmy czyli jest więcej wykonywanych zabiegów niż jest to konieczne. Gro pacjentów, stają się ofiarami dyrektywy transgranicznej i już w bardzo wczesnym stadium zaćmy jest ona usuwana, bez zachowania obowiązujących wytycznych. Oczywiście nie należy uciekać od operacji w momencie gdy jest ona konieczna ale kiedy nie jest, można poczekać. Należy tutaj pamiętać o powikłaniach jakie niesie za sobą każda operacja a zabieg usunięcia zaćmy, pomimo tego, iż jest bardzo krótki i wykonywany w znieczuleniu miejscowym, jest operacją. Należy pamiętać, że operację należy przeprowadzić wtedy kiedy jest ona rzeczywiście konieczna,

bo zabieg usunięcia zaćmy jest operacją.

Kiedyś też sądzono, że zaćma musi być dojrzała do operacji ale prawda jest taka, że nie można dopuścić do zaawansowania choroby, bo może spowodować to liczne komplikacje chociażby podczas zabiegu. Jak w każdej chorobie, także i tu im wcześniej tym lepiej choć też nie za wcześnie. Zaćmę powinno się usunąć wtedy, gdy nastąpiło wyraźne zaburzenie widzenia, które w sposób zdecydowany wpłynęło na jakość życia. Oczywiście są również wskazania do wykonania zabiegu usunięcia zaćmy w trybie przyspieszonym takie jak np. jaskra, pacjenci wykonujący pewne zawody, które wymagają doskonałego widzenia jednak takich przypadków w całej okulistyce jest ok. 5%.

— A tak w kilku słowach na czym polega zabieg usunięcia zaćmy?

EJS: Chirurgiczne usunięcie zaćmy jest to 15-20 minutowy zabieg fakoemulsyfikacji polegający na ultradźwiękowym rozdrobnieniu

i wypłukaniu z oka naturalnej soczewki. Wymaga to małego cięcia w rogówce (do 2 mm) i nie ma konieczności zakładania szwów. Wszczepiana jest zwijalna, sztuczna soczewka, najczęściej akrylowa. Medica Vision swojej ofercie ma bardzo szeroki wachlarz soczewek wewnątrzgałkowych, dzięki czemu jesteśmy w stanie naszym pacjentom zaproponować najlepsze widzenie po zabiegu. Soczewkę wszczepia się na całe życie, nie jest to materiał zużywalny na określony czas. W Medica Vision operacje usunięcia zaćmy przeprowadzamy od 16 lat, dzięki czemu mamy wypracowane i sprawdzone wewnętrzne procedury, dzięki którym każdy pacjent może czuć się bezpiecznie. Pacjent zgłaszający się do naszej placówki na zabieg jest otoczony troskliwą i profesjonalną opieką, zapewniając maksimum komfortu w dniu zabiegu. Zabieg jest bezbolesny, odbywa się w znieczuleniu kroplkowym, pacjent jest cały czas przytomny i po kilku godzinach może

opuścić szpital udać się do domu. Musi tylko pamiętać o badaniach kontrolnych, przyjmowaniu zapisanych kropli i ograniczeniu dużego wysiłku fizycznego. Zabiegi usunięcia zaćmy w Medica Vision wykonują specjaliści przyjeżdżający do nas z Warszawy i Białegostoku. Do zabiegów jest używany sprzęt najnowszej generacji jak również materiały najwyższej jakości.

Zabiegi wykonujemy w ramach kontraktu NFZ jak również prywatnie. Wspominając o kontrakcie NFZ muszę również powiedzieć, iż czas oczekiwania na zabieg w naszej placówce to już nie jest kilka lat a tak naprawdę kilka tygodni. Ze względu na zwiększenie ilości zabiegów, kolejka pacjentów oczekujących na usunięcie zaćmy znacznie zmalała.

— Czy po zabiegu wymagane są okulary?

EJS: Istnieje przekonanie, że po zabiegu usunięcia zaćmy pacjent nie będzie musiał nosić okularów korekcyjnych. To niestety nie jest do końca prawdą. Dlatego też

w Medica Vision wprowadziliśmy pakiet dedykowany pacjentom po zabiegu, który zawiera prócz oceny stanu wzroku po zabiegu i doboru okularów również indywidualne okulary ze szklami z powłoką poprawiającą kontrast widzenia.

Natomiast pacjentom, którzy chcą po zabiegu uniezależnić się od konieczności noszenia okularów konieczne jest dobranie odpowiednich soczewek korekcyjnych tj. wielogniskowe, toryczne, które pozwalają na jednoczesną korektę dodatkowych wad wzroku, w większości przypadków zapewniając dobre widzenie. Specjalistyczne soczewki korekcyjne niestety są płatne dla pacjenta. W przypadku wszczepiania soczewek tradycyjnych jednoogniskowych, po zabiegu będzie potrzebna przynajmniej jedna para okularów, najczęściej do widzenia z bliska. Wielu pacjentów nie ma świadomości, jak duży wpływ na jakość życia po operacji ma wybór odpowiednich soczewek okularowych.



NFZ coraz bardziej pomaga niepełnosprawnym

Narodowy Fundusz Zdrowia wprowadza zmiany, które mają pomóc osobom niepełnosprawnym. Wśród nich: zwiększenie budżetu na wyroby medyczne i nielimitowana rehabilitacja.

Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, na mocy ustawy o szczególnych rozwiązaniach mogą już skorzystać poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej udzielanych w poradniach specjalistycznych (ambulatoryjnej opiece specjalistycznej), w szpitalach, z usług farmaceutycznych re-



alizowanych w aptekach oraz ze świadczeń rehabilitacji leczniczej, zgodnie ze wskazaniami medycznymi.

Świadczenia opieki zdrowotnej dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności udzielane są poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonych w placówkach medycznych list oczekujących.

To oznacza, że: placówka medyczna udziela świadczeń opieki zdrowotnej w dniu zgłoszenia, w przypadku, gdy udzielenie świadczenia nie jest możliwe w dniu zgłoszenia, poradnia wyznacza inny termin poza kolejnością przyjęć wynikającą z prowadzonej przez nią listy oczekujących,

świadczenie z zakresu ambulatoryjnej opieki specjalistycznej nie może być udzielone

w terminie późniejszym niż w ciągu 7 dni roboczych od dnia zgłoszenia.

Ważne: niezbędne jest okazanie dokumentu potwierdzającego przysługujące uprawnienie, tj. orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Na realizację zapisów ustawy wspierającej osoby niepełnosprawne zabezpieczono dodatkowe środki. Narodowy Fundusz Zdrowia zwiększył swój plan finansowy o dodatkowe 1 509 918 tys. zł. Pieniądze, które pochodzą ze zwiększonego wpływu składki oraz rezerwy ogólnej zostaną przeznaczone m. in. na realizację zapisów ustawy tj. wyroby medyczne dla osób niepełnosprawnych, bezlimitową rehabilitację osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności poprzez zwiększenie

wartości już obowiązujących umów lub zawieranie nowych kontraktów.

Np. na bezlimitową rehabilitację osób niepełnosprawnych przeznaczono 225 milionów zł. (to środki pochodzące z rezerwy ogólnej Funduszu). Z kolei na zaopatrzenie w wyroby medyczne przeznaczono kwotę 138,5 mln zł, która umożliwi realizację prawa do wyrobów medycznych określonych w przepisach wydanych na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy o refundacji do wysokości limitu finansowania, według wskazań medycznych, bez uwzględnienia okresów użytkowania (o ilości miesięcznego zaopatrzenia w te wyroby decyduje każdorazowo osoba uprawniona do wystawienia zlecenia na te wyroby).

REKLAMA



19-400 OLECKO
ul. Gołdapska 1
(parter w Szpitalu)
olecko@medicavision.pl
tel. 87 520 23 74

16-400 SUWAŁKI
ul. Nowomiejska 15
szpital@medicavision.pl
tel. 87 564 74 44

16-300 AUGUSTÓW
ul. Hoża 9
augustow@medicavision.pl
tel. 87 643 11 96



ZABIEGI USUNIĘCIA ZAĆMY – KRÓTKI CZAS OCZEKIWANIA

Centrum Medyczne MedicaVision – więcej niż standard, pocuj różnicę!!!



- Kwalifikacja do zabiegu i kontrole po zabiegowe w dogodnym dla Ciebie oddziale MedicaVision
- Zabiegi usunięcia zaćmy przeprowadzamy w trybie operacji jednego dnia
- Zabieg jest bezbolesny, przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym
- Stosujemy najnowsze techniki operacyjne
- Przez cały czas trwania zabiegu pacjent jest pod opieką anestezjologa
- Czas pobytu pacjenta na oddziale to tylko 3-4 godziny

Szeroki wybór soczewek do korekcji wzroku.
Dzięki nim świat stanie się prostszy a Ty uwolnisz się od okularów.

MedicaVision
www.medicavision.pl



Na tomograf tylko do Grajewa

Od 2016 roku w Szpitalu Ogólnym w Grajewie funkcjonuje najnowszej generacji tomograf komputerowy. Jak przyznaje zarząd szpitala, urządzenie działa pełną parą, a jego przydatność jest nieoceniona.

Jeszcze do niedawna pacjenci z całego regionu, aby wykonać badanie tomografem, musieli jeździć do Elku. To powodowało wydłużanie się i tak bardzo długich kolejek. Sytuacja uległa jednak poprawie dwa lata temu. Szpital Ogólny w Grajewie od ponad roku

ma na wyposażeniu najnowszej generacji tomograf komputerowy, dzięki któremu w kilkanaście sekund wykonać można kompleksowe zdjęcia wewnątrz ciała. I, co bardzo ważne, przy minimalnym wystawieniu organizmu na promieniowanie jonizujące.

— Nasz aparat tomografowy jest w stanie wykonać prześwietlenie niemal całego człowieka w dosłownie kilkanaście sekund, co jest bardzo ważne dla minimalizacji wystawienia pacjentów na promieniowanie towarzyszące podobnemu badaniu — mówi przedstawiciel zarządu spółki Ekolex, właściciela szpitala. — Urządzenie firmy Siemens Somatom Scope zapewnia jednoczesną akwizycję szesnastu warstw o grubości 0,6mm i jednocześnie zakres tego badania wynosi 153cm. W praktyce oznacza to, że

PLACÓWKA
HONORUJE
SKIEROWANIA
Z CAŁEJ
POLSKI

może wykonać diagnostykę kilkunastu osób dziennie.

Szybkość działania specjalistycznej maszyny w połączeniu z dokładnością przeprowadzanych zdjęć, a także minimalnej dawce promieniowania sprawia, że mogą z niego w pełni bezpiecznie korzystać nawet dzieci lub osoby starsze.

Pacjenci posiadający skierowanie przychodni specjalistycznych, które zawarły odpowiednie umowy z NFZ, nie płacą za wykonanie badań. — Zapewniamy krótkie terminy oczekiwania. Honorujemy skierowania z placówek z całej Polski. Wykonujemy również odpłatne

badania prywatnie za okazaniem skierowania — dodaje zarząd spółki Ekolex.

Red.

Dostępne badania:

TK głowy
TK kości
TK kręgosłupa
TK klatki piersiowej
TK jamy brzusznej
TK miednicy
Angiografię głowy
Angiografię klatki piersiowej
Angiografię aorty
Angiografię tętnic kończyn dolnych
Angiografię tętnic szyjnych

REKLAMA

Zdrowie
kobiety

Zdrowie
dziecka

Zdrowie.wm.pl

Odchudzanie

Zdrowy
tryb życia

SKLEP SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO „DLA ZDROWIA”

Wózki inwalidzkie, kule, laski, zioła, balkoniki i inne.
Możliwość wypożyczania sprzętu medycznego.
Naprawy sprzętu medycznego.

Elk, ul. Gdańska 24A, lok. 3, 87-621-21-32
www.dlazdrowia.elk.pl

Refundacja NFZ

KLINIKA DUOMED
CHIRURGIA I STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet Chirurgiczny dr n. med. Andrzej Popow
17-200 Hajnówka, ul. 11 Listopada 17

REJESTRACJA: pon.-pt. 9-16, sob. 9-13, tel. 85 873 20 00

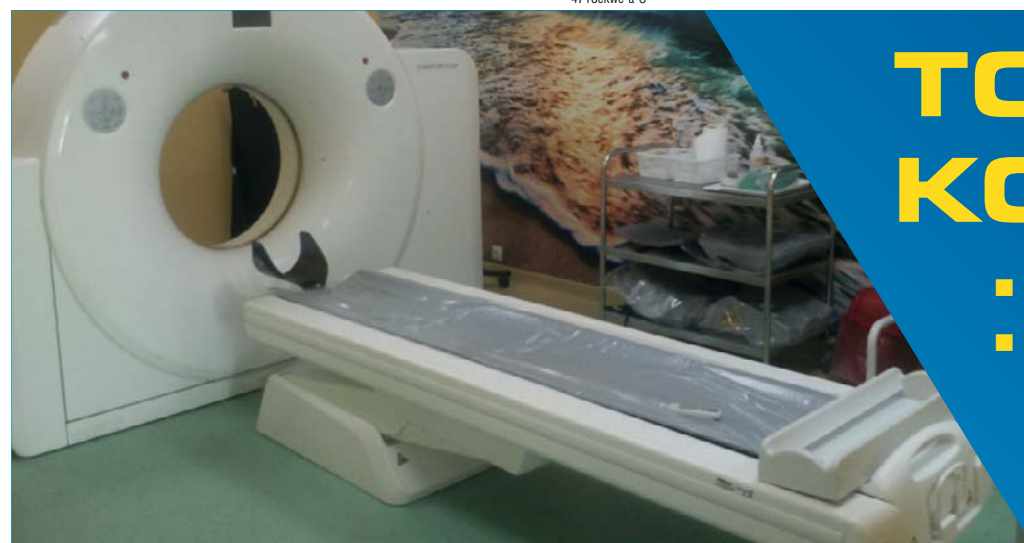


PRZEŁOM W LECZENIU ŻYLAKÓW!!!

- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żylaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego, otyłość)
- Laserowe usuwanie zmian skórnych z niezbędną histopatologią
- Badania USG Color Doppler
- Usuwanie wrastających paznokci
- Scleroterapia hemoroidów (żylaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne

www.popow.com.pl

52318ekwe-A-N



TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA

- nowoczesny tomograf firmy Siemens
- umowa z NFZ – **bardzo krótkie terminy!**

REJESTRACJA
pn.-pt. w godz. 8.00-13.00
tel. 607 146 701

NZOZ EKOLEX w Grajewie
ul. Konstytucji 3 Maja 34
(szpital ogólny)

55518ekwe-a-M



Choroby tarczycy są coraz częstsze

O chorobach tarczycy, diagnostyce i leczeniu rozmawiamy z dr n. med. Adamem Strusem, specjalistą chorób wewnętrznych, endokrynologiem.

- Tarczycza to narząd, który odpowiada za funkcjonowanie całego organizmu. Wielu chorych podobno nawet nie wie, że ma problemy zdrowotne spowodowane tarczycą. Czy jest to jedna z głównych/poważniejszych chorób naszych czasów?

- Choroby tarczycy są obecnie najczęstszą przypadłością endokrynną naszej polskiej populacji. Na choroby tarczycy zapadają głównie kobiety od 3 do 5 razy, a niektóre sta-



tystki mówią, że nawet do 10 razy częściej niż mężczyźni. Te statystyki podaj, że chorują głównie kobiety po 40-45 roku życia. Wówczas co druga osoba wykazuje jakieś zaburzenia dotyczące tarczycy, czy to jej funkcji, czy budowy.

- Jakie są najczęstsze objawy dolegliwości spowodowane niewłaściwym działaniem tarczycy?

- Objawy mogą być skrajnie różne, w zależności od tego z jakim zaburzeniem funkcji tarczycy mamy do czynienia: czy jest to nadczynność, niedoczynność, czy też prawidłowa funkcja tarczycy. Tarczycza może być chora nie dając żadnych objawów klinicznych. Tak jest na przykład w chorobie która nazywa się: wole guzkowe obojętne. Wówczas produkuje

ona prawidłową ilość hormonów, ale w badaniu USG wykrywamy guzki, które jeżeli nie są duże i nie uciskają narządów szyi są bezobjawowe. Objawy wskazujące na zaburzenia funkcji tarczycy to: obniżona tolerancja zimna lub potliwość, zmęczenie, senność lub pobudzenie, bóle stawów lub mięśni, cienkie łamliwe włosy i paznokcie, przesuszająca się lub wilgotna skóra, kołatanie serca, problemy z wypróżnieniami, przyrost wagi lub utrudniona redukcja wagi mimo diety i regularnych wysiłków, zaburzenia miesiączkowania.

- Jak wygląda diagnostyka, a następnie leczenie?

- Każde kompletne badanie to: wywiad, badanie lekarskie oraz ocena funkcji i wyglądu tarczycy, czyli badania poziomu hormonów i usg tarczycy. Wtedy dopiero mamy pełny

obraz tego narządu i możemy podjąć odpowiednie leczenie. Niekiedy, jak we wspomnianym, wole guzkowym obojętnym, nie wymaga to żadnego leczenia tylko nadzoru i kontroli specjalisty, w odpowiednich odstępach czasowych.

- Ważnym elementem w powrocie do zdrowia jest też dieta.

- Mimo krążących legend na temat diety w chorobach tarczycy, nie ma żadnych dowodów naukowych na to, że jakkolwiek dieta, ma w chorobach tarczycy jakiegokolwiek znaczenie. Każda dieta eliminacyjna, jak sama nazwa wskazuje, coś eliminuje z naszego pożywienia i tego czegoś organizmowi będzie brakować wcześniej lub później. Nie jest to dobry pomysł. W piśmiennictwie naukowym mówi się natomiast o unikaniu ekscesów jodowych, czyli o niedostar-

czaniu do organizmu dodatkowych nienaturalnych porcji jodu. W 2018 r. w Instytucie Żywności i Żywienia w Warszawie opublikowano pracę mówiącą o zbawiennym wpływie kiszzonek na wybrane autoimmunologiczne choroby tarczycy i to obecnie jedyna praca z podejściem naukowym i profesjonalnym dotyczącym żywienia w chorobach tarczycy.

- Czy możemy „raz na zawsze” wyleczyć się z chorób tarczycy, czy zawsze będziemy musieli być pod opieką specjalistów?

- Każda choroba tarczycy wymaga kontroli do końca życia a część z nich także leczenia, żaden lek stosowany w chorobach tarczycy nie jest lekiem leczącym chorobą a tylko hamującym produkcję i uzupełniającym niedobór hormonów.

Mleczne wakacje to zdrowe wakacje



Wakacje to wspaniały czas błędnego lenistwa i zabawy. Wielu z Was pewnie ma wakacyjne plany i nie może się już ich doczekać. Ale czy wiecie o czym należy pamiętać podczas wakacji?

Podczas odpoczynku pamiętajcie o programie „Mamy kota na punkcie mleka”, który jest sfinansowany z Funduszu Promocji Mleka i prowadzony przez Polską Izbę Mleka we współpracy z Polską Federacją Hodowców Bydła i Producentów Mleka. Przez cały rok dostarczamy Wam nowe, kreatywne, a zarazem zabawne i interesujące pomysły na gry i zabawy oraz organizujemy konkursy z nagrodami.

Jednak pamiętać o programie i Kocie Mleczysławie to trochę mało. W okresie wa-

kacyjnym, jak i przez cały rok należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej diety, w której mleko i produkty mleczne powinny stanowić jeden z kluczowych elementów. Nabiał to źródło białka, witamin A, D, E, K, z grupy B, a także minerałów m.in. wapnia i magnezu.

Zawarta w mleku witamina A odgrywa niezwykle ważną rolę w naszym organizmie. Jest ona bardzo potrzebna w naszej codziennej diecie. Witamina A jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wielu procesów, w tym prawidłowego funkcjonowania metabolizmu. To właśnie ona odpowiada za prawidłowe widzenie. Jej niedobór powoduje poważne problemy ze wzrokiem. Dodatkowo witamina A wzmac-

nia odporność i warunkuje prawidłowy rozwój szklówki zębów. Uczestniczy również w syntezie białek i w przemianach tłuszczu. Co więcej wykazuje ona działanie antynowotworowe, a mianowicie spowalnia progresję nowotworów jelita grubego, piersi i płuc. Jej niedobór może prowadzić do poważnych dolegliwości jak: częstych zakażeń, niepokojących zmian skórnych, a także łamliwości włosów i paznokci.

Przed brakiem witaminy A w organizmie chroni nas dieta bogata w produkty mleczne, dlatego też pamiętajmy o spożywaniu mleka oraz artykułów mleczarskich. Każdy z nas chce, by jego organizm funkcjonował prawidłowo i efektywnie, bez jakichkolwiek komplikacji.

REKLAMA

GABINETY NADJEZIORNA

PORADNIA GINEKOLOGICZNA

Diagnostyka i leczenie niepłodności, wspomagany rozród, inseminacja domaciczna, zapłodnienie pozaustrojowe (in vitro), diagnostyka i leczenie niepowodzeń położniczych, endokrynologia ginekologiczna
Prof. dr hab. n. med. Piotr Ludański, specjalista położnictwa, ginekologii, perinatologii, endokrynologii ginekologicznej i medycyny rozrodu
Lek. Eryk Pięćkowski, specjalista położnictwa i ginekologii, ginekologii onkologicznej

PORADNIA STOMATOLOGICZNA

Zakres leczenia: stomatologia zachowawcza, protetyka, profilaktyka stomatologiczna, stomatologia dziecięca, RTG
Lek. stom. Justyna Watukanis-Jonik, lek. stom. Dominika Pięćkowska

PORADNIA CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH

Diagnostyka i leczenie POCHP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc), astmy oskrzelowej
Lek. Marcin Jonik specjalista chorób płuc, specjalista chorób wewnętrznych

PORADNIA ORTOPEDYCZNA

Leczenie chorób: kręgosłupa, stóp, stawy kolanowe i stawy biodrowe, leczenie chorób narządu ruchu
Lek. Marcin Staszek, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA

Leczenie chorób endokrynologicznych
Dr n. med. Adam Strus, specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog.

Elk
ul. Nadjeziorna 23/C1
tel. 87 732 18 88
tel. kom. 882 058 630



Nie trzeba cierpieć całe życie

Skoro tygodniami rehabilituje się nogę czy rękę po operacji, to dlaczego nie ma rehabilitacji po tak poważnej sprawie jak poród? Fizjoterapeutka Agnieszka Chudzik-Bulkowska postanowiła powalczyć o kobiety i ich życie.

Zasad jest kilka i w gruncie rzeczy są całkiem proste. Ułatwiają i poprawiają życie. Jest jednak jeden haczyk: aby je stosować, trzeba je znać. I to z tym jest największy problem. Kobiety o swoim ciele wiedzą bardzo mało. A to się mści szczególnie wtedy, kiedy ciało potrzebuje pomocy.

Jest sporo kłopotów, z którymi kobiety żyją przez długie lata. Niektóre bardzo późno zaczynają szukać pomocy, niektóre nie szukają jej wcale, bo myślą, że taki ich los i tak ma być. Inne próbują działać na własną rękę, posilkując się informacjami z internetu czy kolorowych gazet. Słuchają tego, co mówią powszechnie znane osoby i usiłują u siebie zastosować te same metody.

— I tym sobie bardzo szkodzi. Bardzo często kobiety po porodzie chcą niemal natychmiast wrócić do figury sprzed ciąży. Szybko zaczynają ćwiczyć, często dodatkowo sobie tym szkodząc. Katastrofalnie kończą się próby doświadczenia tak wysportowanych osób jak Anna Chodakowska czy Lewandowska — tłumaczy Agnieszka Chudzik-Bulkowska, fizjoterapeutka z kliniki



Feminea w Olsztynie, nauczycielka kierunków medycznych, dyplomowana instruktorka fitness i doświadczona terapeutka. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego. Sama jest mamą i także ona po porodzie borykała się z niektórymi problemami.

Najczęstszym z nich jest nietrzymanie moczu. Statystyki są szokujące. Na tę dolegliwość cierpi co ósma kobieta! Jeszcze gorzej wygląda to u kobiet starszych, w okresie menopauzy. Wtedy boryka się z tym nawet co druga Polka. Cierpią i płaczą latami.

— Kobiety przychodzą też

z bezradności. Mówią, że ćwiczą i ćwiczą, a brzuch nie znika. Popołniają przy tym jeden z najczęstszych błędów. Robienie brzusków może im tylko zaszkodzić, a nie pomóc — podkreśla fizjoterapeutka. Niektóre piją też ziołka, przyjmują reklamowane w telewizji suplementy diety. Liczą na cud, a cud nie nadchodzi. — Bo problem leży często w mięśniach dna miednicy. I to z nimi trzeba pracować — podkreśla Chudzik-Bulkowska.

Nietrzymanie moczu może jednak być zaledwie początkiem jeszcze poważniejszych problemów.

— Takich jak obniżanie, a z czasem nawet wypadnięcie narządów. To także konsekwencja porodu, z jakimi borykają się niektóre kobiety. Nie ma w tym błędu lekarzy. Taka jest fizjologia. Znamy ćwiczenia usprawniające mięśnie dna miednicy, które mogą pomóc. Trzeba tylko zacząć je prawidłowo wykonywać — mówi specjalistka.

Ważnych jest kilka prostych zasad. Jak mówi Agnieszka Chudzik-Bulkowska, jedną z najważniejszych spraw jest postawa. Sposób, w jaki chodzimy, jak siadamy i jak wstajemy, a nawet to, jak stoimy. Chodzi między innymi o od-

powiednie rozłożenie ciężaru ciała. Poza tym o wiele łatwiej będzie przejść przez te kłopoty, jeśli ćwiczenia kobieta zacznie jeszcze przed planowaną ciążą.

— Jednak nigdy nie jest za późno. Uroginekologia rozróżnia trzy etapy leczenia tego typu problemów. Dwa podstawowe to właśnie takie zajęcia jakie proponuję ja, czyli fizjoterapia. Dopiero w szczególnych przypadkach przeprowadza się operację. Nie ma jednak mowy o wyleczeniu nietrzymania moczu czy opadania narządów lekami czy suplementami diety — dodaje Agnieszka Chudzik-Bulkowska. — Nietrzymanie moczu jest problemem najpopularniejszym, ale przecież nie jedynym. Kolejnymi są endometrioza, wulwodynia, problemy z seksem, rozejście mięśni prostych brzucha, przepuklina — wylicza.

Kobiety także nieumiejętnie dbają lub nie dbają w ogóle o blizny, zarówno te po cesarskim cięciu, jak po cięciu przy porodzie naturalnym. To ważne nie tylko dla pań tuż po porodzie.

— Okres menopauzy i związane z tym zmiany hormonalne, zmiany jakości i ilości kolagenu — to także szczególnie czas dla dna miednicy. Trzeba ćwiczyć te mięśnie. I właśnie w tym okresie kobiety powinny się wspomagać hormonalnie — podkreśla Chudzik-Bulkowska.

— Na szczęście o tym wszystkim zaczyna się mówić. U nas dopiero teraz, ale w najbliższej przyszłości krajach ta tematyka jest znana od lat i zajmuje ważne

miejsce. We Francji każda kobieta po porodzie ma zagwarantowanych dziesięć godzin fizjoterapii właśnie po to, żeby nie dopuścić do zaniedbań. To oczywiste, że po każdym zabiegu potrzebne są ćwiczenia, rehabilitacja czy fizjoterapia. Lekarze zlecają je po operacji kolan, łokci, kręgosłupa i wszelkich innych. Poród jest operacją szczególnie obciążającą organizm kobiety. A tymczasem państwo nie przewiduje dla nas fizjoterapii opłacanej z budżetu kraju. Szkoda, bo zdrowie kobiet wszystkim wyjdzie na zdrowie.

Agnieszka Chudzik-Bulkowska planuje zorganizować warsztaty. Chce pokazać, jak prawidłowo stać, siadać czy wstawać, a nawet jak prawidłowo korzystać z toalety. Bo okazuje się, że wiele kobiet nawet to robi źle i tylko pogłębiają swoje problemy.

— Nigdy na narciarza. Zawsze trzeba mieć przy sobie chusteczki czy coś, czym możemy wyłożyć ubikację i usiąść. Chodzi o prawidłową postawę oraz o to, żeby nie przeć — podkreśla.

Fizjoterapeutka robi, co może, aby zachęcić kobiety do zainteresowania się własnym zdrowiem. I do tego, aby nie leczyły się za pomocą internetu. Organizuje warsztaty dla mieszkanki miast i wsi, robi prelekcje, wygłasza wykłady na ten temat. Bierze udział w sympozjach, zjazdach, liczących wciąz specjalistów od uroginekologii. I gdzie tylko się da, mówi o tym, że wiele wstydlivych problemów kobiety mogą się pozbyć.

Małgorzata Kundzic

Wiesz od czego tyjesz? Na pewno nie przez cukier i mąkę!

Naukowcy postanowili sprawdzić, co powoduje, że tyjemy. A właściwie — które składniki naszego pożywienia sprawiają, że przybieramy na wadze. Wyniki badań nas też zaskoczyły — to nie cukier, nie mąka, makarony i nabiał...

Tyjesz? Nie możesz zrzucić wagi? A nawet jeśli zgubisz kilogramy, to okazuje się, że za niedługo czas waga wraca



ca do stanu wyjściowego... Skomplikowana sprawa.

Naukowcy też chcieli uzyskać odpowiedź, dlaczego tyjemy. A dokładniej — który składnik pożywienia jest odpowiedzialny za nadmierny przyrost wagi.

Od czego tyjemy? To Cię zaskoczy!

Naukowcy z Uniwersytetu Aberdeen oraz Chinese Academy of Sciences przez kilka miesięcy badali ponad 30 różnych diet, które składały się głównie z węglowodanów, białka i tłuszczu, aby stwierdzić, który składnik powoduje, że tyjemy.

Badanie przeprowadzono na myszach, bo w przypadku ludzi dość trudno byłoby całkowicie kontrolować ich dietę. Trwało ono 3 miesiące, co jest odpowiednikiem 9 ludzkich lat. W sumie wykonano ponad 100 000 pomiarów zmian masy ciała mysz, a ich tkanki tłuszczowej zmierzono za pomocą urządzenia do mikro-MRI.

Wyniki zaskoczyły nawet samych naukowców, bowiem okazało się, że składnikiem, który powoduje tyję jest wyłącznie tłuszcz!

— Wynik tego ogromnego badania był jednoznaczny —

jedyną rzeczą, która sprawiła, że myszy przytyły, było spożywanie większej ilości tłuszczu w diecie — stwierdził Profesor John Speakman, który kierował badaniem.

Ani więc połączenie tłuszczu z cukrem, ani też spożywanie większej ilości białek, nie wpłynęło tak na przybieranie na wadze, jak właśnie spożywanie zbyt wielu tłuszczów.

Mimo, że badanie przeprowadzono wyłącznie na myszach, naukowcy podkreślają jednak, że myszy mają wiele podobieństw do ludzi w ich fizjologii i metabolizmie.