

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI
ełckie.pl
KURIER
gołdapski.pl
GŁOS
olecka.pl

29 stycznia 2021



www.dps-mazurskidom.pl

- Całodobowa opieka wykwalifikowanego zespołu
- Wysoki standard
- Komfortowe pokoje 1-, 2- i 3-osobowe z przestronnymi łazienkami
- Smaczna domowa kuchnia
- Posiłki zgodne z zalecaną dietą
- Aktywizacja i rehabilitacja
- Zajęcia aktywizujące i usprawniające domowników



Ciesz się życiem razem z nami



POSIADAMY JESZCZE WOLNE MIEJSCA!

Zdunki 10A, 19-300 Ełk,
tel. 87 619 77 96, 515 121 172
www.dps-mazurskidom.pl

2621ekwe-a-M

REKLAMA

PRYWATNY GABINET

OKULISTYCZNY

PIOTR PRZYBOROWSKI
specjalista chorób oczu

DIAGNOSTYKA I LECZENIE
DZIECI I DOROSŁYCH
BADANIE WADY WZROKU
MAŁYCH DZIECI
APARATEM
DIAGNOSTYCZNYM
RETINOMAX 5



www.okulistaek.pl
Przyjęcia: wtorki od godz. 16⁰⁰
czwartki od godz. 14⁰⁰

Ełk, Kilińskiego 43
Rejestracja telefoniczna
tel. 500 203 499

3321ekwe-a-M

Złap zdrowy rytm życia i zadbaj
o własne serce **str. 12**



„Serce nie sługa” – mówi popularne powiedzenie i jakkolwiek tyczy się spraw związanych z miłością, to w pełni można je także zastosować w sferze naszego zdrowia. Podpowiadamy jak zadbać o nasz najważniejszy organ.

Dziś co drugi Polak ma nadwagę
i mało ruchu... **str. 7**



Średnio pół kilograma tygodniowo. Tyle przybywało nam w czasie lockdownu. Siedzieliśmy w domu i zajadaliśmy stres. W czasie, gdy obowiązywały nas najostre ostrzeżenia, trudno było wyjść nawet na spacer. Dlatego nie mieliśmy motywacji, aby się ruszać.



Pamiętajmy o regularnych badaniach kontrolnych

Ruch fizyczny, unikanie szkodliwych nałogów oraz szeroko pojęta prewencja – to klucz do optymalnego samopoczucia i utrzymania zdrowia. Warto również pamiętać o bardzo ważnej składowej skutecznej prewencji – badaniach profilaktycznych.

Badania profilaktyczne (okresowe, kontrolne) to chyba najlepsza forma pilnowania zdrowia organizmu, a to z racji ich niezwyklej skuteczności. Oile często sam pacjent jest w stanie stwierdzić, że coś jest nie tak z jego zdrowiem/ciałem (np. wyczuwalne grudki w piersi) to badania kontrolne dają niejako wgląd bezpośrednio do naszego ciała. Przecież istnieje wiele chorób czy przypadłości, które mogą nie dawać przez długi czas jakichkolwiek objawów – czujemy się dobrze, idziemy na badanie krwi i się okazuje, że jednak coś nas „żre” od środka.

Profilaktyka jest jednym z najważniejszych składowych dbania o zdrowie i to właśnie badania okresowe są jej podstawą. Według statystyk rok w rok rośnie liczba osób, które regularnie poddają się kontroli. Dzięki temu udało się wykryć u wielu wczesne stadia nowotworów lub inne groźne choroby. Niestety przekładanie lub odwlekanie badań (a nawet po prostu o nich nie pamiętanie) to częsta praktyka. Być może dlatego, że wiele osób nie wie dokładnie, kiedy i jakie badania wykonać. Słuszny zatem pomysł.

Badania profilaktyczne inaczej można określić jako okresowe (nie chodzi o to, wykonywane w związku z pracą) lub kontrolne. Można je podzielić generalnie na dwa rodzaje: badania ogólne i badania specjalistyczne. Celem tych pierwszych jest generalne przyjrzenie się stanowi organizmu natomiast te drugie służą najczęściej w celu potwierdzenia konkretnego schorzenia i ewentualnie dobrania sku-



tecznego sposobu leczenia. Bardzo często się uzupełniają lub te specjalistyczne są rozwinięciem tych ogólnych.

Badania ogólne powinno się wykonywać w regularnych odstępach czasu, np. raz do roku. Dotyczy to zwłaszcza starszych ludzi, z kolei osoby w wieku dojrzewanania nie muszą aż tak często sprawdzać swojego stanu zdrowia. Zaliczyć do nich możemy:

Badanie morfologii krwi – jedno z najważniejszych i równocześnie podstawowych badań. To właśnie analiza składu krwi pozwala określić dokładny stan organizmu i wykryć ewentualne (niestety nie wszystkie) choroby. Dzięki takiemu badaniu można dowiedzieć się np. o niedokrwistości, powstałym w organizmie stanie zapalnym czy też oszacować jego odporność.

Lipidogram (poziom cholesterolu we krwi) – tutaj celem jest zbadanie poziomu cho-

lesterolu (frakcji LDL i HD) oraz kluczowych w chorobach krążenia, trójglicerydów. Takie badanie warto przeprowadzać regularnie raz na 3 lata, a zwłaszcza po 50 roku życia. Dzięki lipidogramowi można potwierdzić lub wykluczyć np. chorobę wieńcową czy miażdżycę. Badanie poziomu cholesterolu we krwi jest bardzo ważne w profilaktyce udaru mózgu.

Za badanie ogólne można również uznać analizę składu moczu lub/i kału. Warto tutaj odnotować, że badanie moczu powinno być wykonywane średnio raz do roku. Jest bardzo łatwe do przeprowadzenia, a jego wyniki mogą posłużyć do zdiagnozowania niektórych infekcji (w tym intymnych) lub ewentualnych chorób. Z kolei badanie poziomu glukozy na czczo pomoże wprewencji lub zdiagnozowaniu cukrzycy. Warto to zrobić raz na 3 lata.



WEDŁUG STATYSTYK ROK W ROK ROŚNIE LICZBA OSÓB, KTÓRE REGULARNIE PODDAJĄ SIĘ KONTROLI.

EKG, RTG (klatki piersiowej) oraz klasyczne badanie ciśnienia tętniczego krwi to także podstawowe badania, które należy wykonywać co 2-3 lata. Osoby starsze powinny również od czasu do czasu poddać się im raz do roku, aby mieć lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem. Kobiety powinny raz na 3 lata poddać się badaniu cytologicznemu, zwłaszcza jeżeli prowadzą regularne życie seksualne. Tutaj również zarówno panie, jak i panowie mogliby rozważyć badania kierunku chorób przenoszonych płciowo, jak np. żółtaczki i rzeżączki.

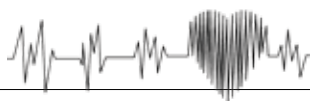
Kobiety raz na 3 lata powinny badać piersi – mammografia/USG (również od czasu do czasu we własnym zakresie – badając się palpacyjnie, czyli dotykiem), a mężczyźni jądra (ale również prostatę). Warto odnotować, że im osoba jest starsza, tym okres w jakim regularnie powinna podda-

wać się badaniom się skraca. Zazwyczaj przyjmuje się, że wszystkie powyższe badania osoby po 50 roku życia powinny przechodzić nawet raz na rok. Wyjątkiem jest klasyczne badanie kontrolne stanu uzębienia, które przeprowadza stomatolog. Dobrze by było, gdyby zaglądał do ust średnio co pół roku.

Lista badań nie jest krótka, ale niektóre z nich są naprawdę łatwe do przeprowadzenia (jak np. wspomniane badanie moczu czy kału). Wszystkie za to są stosunkowo skuteczne i mogą wydatnie pomóc w ewentualnym zdiagnozowaniu potencjalnych chorób, które odpowiednio wykryte i przy podjętym leczeniu można niejako zdusić w zarodku. I to właśnie dlatego regularne poddawanie się badaniom kontrolnym jest takie ważne.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSTYNSKA.PL



Dziś ruszyły szczepienia seniorów

Wielki dzień w walce z pandemią. Zaczęły się szczepienia seniorów z grupy pierwszej. Szkopuł w tym, że aby się zaszczepić, najpierw trzeba się zarejestrować, a to dziś graniczy prawie z cudem. Nie ma wolnych terminów.

W poniedziałek (25.01) ruszyły szczepienia seniorów 80 plus, których w Polsce jest ok. 1,7 mln, a od piątku (22.01) na szczepienia mogą się rejestrować seniorzy 70 plus. W tej grupie jest ok. 2,8 mln osób. Mogą to najlepsze słowo, bo już pierwszego dnia zapisów w przychodniach zarejestrowanie się graniczyło z cudem. Numer

infolinii 989 w szczytowym momencie był wybierany blisko 300 tys. razy na minutę. Nic dziwnego, że seniorzy ruszyli do przychodni, żeby tam osobiście się zapisać się na szczepienie. Niektórzy już od wczesnych godzin stali w kolejce. Wielu osobom jednak to się nie udało.

— Nie ma już wolnych terminów — żaliła się Maria Sobieska, która przyszła rano z Alą Radziemską do punktu szczepień, aby się zarejestrować. — Nie wiem, kiedy to zrobię, może prędzej umrę — żartowała.

Co teraz robią?

— Będziemy czekać — odpowiedziała Alła Radziemska. — Do końca marca wszystko jest zajęte — usłyszeliśmy w przychodni. — Trzeba próbować w innych miastach. Przed chwilą udało mi się znaleźć wolny termin dla dwojga pacjentów w Elblągu.

Był chaos, nerwy.

— Daj pan spokój — machnął tylko ręką na to wszystko starszy mężczyzna, który został odprawiony z kwitkiem z przychodni.

W kraju w ciągu pierwszych 90 minut za pośrednictwem infolinii i internetu zarejestrowało się ponad 66 tys. osób. Jednak napór na linię był tak wielki, że nie sposób było się połączyć.

— Trudności z dodzwonieniem się pod numer 989 wynikają z bardzo dużej liczby połączeń wykonywanych jednocześnie. Mówimy tutaj o nawet 300 tysiącach prób na minutę — informował na Twitterze #SzczepimySie.

Odpowiedzialny za program szczepień szef kancelarii premiera Michał Dworczyk podczas konferencji prasowej poinformował, że w ciągu pierwszych trzech godzin za pośrednictwem dostępnych kanałów na szczepienie dla

osób powyżej 70. roku życia zapisało się ponad 150 tys. osób. Dworczyk zapewnił, że każda osoba, która zadzwoni pod nr 989 i usłyszy, że w jej miejscowości nie ma już terminów szczepień do końca pierwszego kwartału, będzie mogła zostawić swoje dane, przede wszystkim pesel i numer telefonu komórkowego, i jak tylko pojawią się nowe dostawy szczepionek, a w konsekwencji wolne terminy, do tej osoby zadzwoni konsultant z infolinii i zaproponuje konkretny termin szczepienia.

Według Dworczyka w piątek było jeszcze w kraju 150 tys. wolnych miejsc na szczepienia przeciw Covid-19 do końca marca. Do końca pierwszego kwartału ma być zaszczepionych 3 mln 100 tys. pacjentów, a więc tylko 8 proc. społeczeństwa. Do tego należy dodać ok. 1,3 mln Polaków, którzy przeszli już Covid-19. Razem stanowi ok. 11,5 proc. A żeby

mówić o odporności zbiorowej to ten wskaźnik musi sięgać co najmniej 70 proc.

Co więc z innymi chętnymi?

— Z powodu ograniczeń dostaw nie jest możliwe zaszczepienie większej liczby osób w tym terminie — powiedział minister Dworczyk.

Szef KPRM, który nadzoruje szczepienia, zapewnił, że każdy senior w Polsce, który będzie chciał, zostanie zaszczepiony. Tyle że to żadna gwarancja.

Jak zapisać się na szczepienie?

Jest kilka możliwości. Chętni mogą zadzwonić na infolinię 989, wysłać sms o treści SzczepimySie pod numer 664 908 556, skorzystać z e-rejestracji lub zapisać się telefonicznie bezpośrednio w punkcie szczepień.

Nową formą rejestracji jest od piątku możliwość zareje-


strowania się przez sms. Jak to zrobić? Po pierwsze trzeba wysłać sms-a pod numer 664 908 556 o treści: SzczepimySie. System pokieruje nas krok po kroku: najpierw zostanie poproszeni o przekazanie numeru PESEL, a potem o przesłanie kodu pocztowego. System zaproponuje nam najbliższy termin na szczepienie w punkcie położonym blisko naszego miejsca zamieszkania. Jeśli ten termin nie będzie dla nas dogodny, będziemy mogli wybrać inne daty. Po zarejestrowaniu na dobę przed szczepieniem otrzymamy sms-a przypominający o terminie imiejsu wizyty.

Uwaga, jeżeli w systemie rejestracji nie będzie wolnego terminu, do wszystkich osób, które wysłały sms-a, w chwili uruchomienia nowych terminów szczepień oddzwoni infolinia.

Andrzej Mielnicki

A.MIELNICKI@GAZETAOLSTYNSKA.PL

REKLAMA



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

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 holtery EKG i ciśnienia tętniczego • EKG
- Badania USG przepływu met. Doplera naczyń szyi, kończyn dolnych
- Badania USG jamy brzusznej, tarczycy itp.

KONSULTACJE
KARDIOLOGICZNE



EŁK, UL. WAWELSKA 22

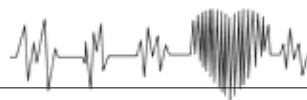
tel. 87 610 45 28

rejestracja.elk@pulsmejzner.pl

GRAJEWO, OS. POŁUDNIE 47

tel. 86 272 26 44

rejestracja.grajewo@pulsmejzner.pl



Zdrowa mama w zdrowej ciąży

W trakcie ciąży kobiece ciało przechodzi drastyczną przemianę dostosowując się do noszenia małego człowieczka. Zmiany fizyczne i wahania hormonów sprawiają, że panie mogą być trapione przez choroby właściwe stanowi biogostawionemu.

Kobięcy organizm w trakcie ciąży się zmienia – produkowana jest większa ilość krwi, rozchodzą się żebra oraz organy, aby zrobić miejsce na wzrastający płód. Gdy weźmiemy to pod uwagę to nie możemy się dziwić, że panie często podczas ciąży zapadają na schorzenia charakterystyczne dla stanu brzemiennego. Ba! W zasadzie można powiedzieć, że dziwne byłoby, gdyby nie pojawiła się u nich choćby jedna z przypadłości, o jakich zaraz przeczytacie.

CUKRZYCA CIĄŻOWA

– zdarza się 2-15% ciężarnych pań, zwłaszcza u tych, które mają wysoki indeks BMI (nadwaga) i nie są aktywne fizycznie. W normalnych warunkach hormony blokujące produkcję insuliny obniżają ilość cukru, jaką przyswajają komórki organizmu – dzięki temu wzrastający płód ma dostęp z krwi do potrzebnego mu cukru. Gdy kobieta jest bardzo wrażliwa na glukozę i do tego zaczyna wariować hormony, trzustka może stać się na swój sposób przeladowana i produkowana jest zbyt mała ilość insuliny. Wówczas dochodzi do cukrzycy ciążyowej.

ANEMIA

– jakkolwiek ta przypadłość nie jest bezpośrednim zagrożeniem dla życia i zdrowia kobiety to może doprowadzić do przedwczesnego porodu i małej wagi płodu. Anemia to zbyt mała ilość czerwonych komórek krwi i braki żelaza lub problemy w jego przyswajaniu. Wzrastający człowieczek potrzebuje tego minerału naprawdę dużo. Na świecie na anemię podczas ciąży cierpi ok. 60 mln kobiet, a szczególnie ten stan da się stosunkowo łatwo leczyć podając preparaty z żelazem i kwasem foliowym.



foto: Pixabay/Unsplash

STAN PRZEDRZUCAWKOWY

– polega na gwałtownym podniesieniu się ciśnienia krwi ciężarnej kobiety, co zdarza się często wokolicach połowy ciąży (4-5 miesiąc) i dotyczy od 5 do 8-9% pań. Ryzyko wzrasta wraz z wiekiem i wagą ciężarnej. Stan przedrzucawkowy często jest także spowodowany cukrzycą ciążyową. Co ciekawe, świat medycyny po dziś dzień nie rozszyfrował, jaka jest przyczyna tego schorzenia. Badacze zakładają, że to efekt wadliwego działania systemu immunologicznego kobiet będących w ciąży.

PRZEWLEKŁE BÓLE PLECÓW

– a zwłaszcza rwa kulszowa. Bóle są spowodowane zmianą w rozkładzie masy ciała obciążającej układ kostno-szkieletowy ciężarnych pań. Bóle to efekt poluzowania się więzadeł, obciążenia miednicy oraz dolnej części krzyża. Na bóle pleców narzeka co druga kobieta w ciąży. Sposób na ból? Odpoczynek lub ruch, ale w wodzie (basen itd.)

ZAKRZEPICA

– tutaj już mamy do czynienia z groźnym stanem i bezpośrednim zagrożeniem życia przyszłej mamy. Zmiany hormonalne sprawiają, że



foto: Pixabay/Unsplash

mogą pojawiać się zakrzepy i następnie powędrować do takich miejsc, jak serce czy płuca i spowodować zator. To niestety częsta przyczyna śmierci ciężarnych kobiet. Pocieszeniem jest fakt, że panie, u których stwierdzono zakrzepicę mogą działać odpowiednio wcześniej i nie dopuścić do formowania się większych zakrzepów. Tutaj stosuje się głównie heparyny, antykoagulant, który nie trafia wraz z krwią mamy do płodu.

EPIZODY SERCOWE (zawały, zaburzenia rytmu, choroby serca)

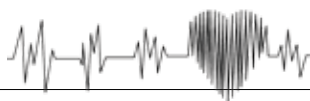
– ponieważ wzrastający płód potrzebuje składników odżywczych, serce mamy przechodzi małą transformację – serduszko pracuje intensywniej, mogą pojawić się spadki ciśnienia krwi, ona sama zwiększa swoją objętość. Panie, które nie cierpią na inne choroby serca nie powinny się raczej martwić, tym niemniej na dolegliwości ze strony układu krążenia skarży się 30% ciężarnych pań. Szczególnie niebezpieczne mogą być potencjalne zawały serca, ale dotyczy to głównie pań, które, jeszcze przed ciążą, miały obciążony układ krążenia.

NAPADY POTLIWOŚCI/ZLEWNE POTY

– niemal każda ciężarna kobieta doświadczyła tego zjawiska. Nie dziwota, bo organizmy przyszłych mam niejako zbierają wodę, co może powodować opuchnięcie stóp i stawów skokowych, zwłaszcza na koniec dnia.

BÓLE GŁOWY ORAZ MDŁOŚCI

– symptomatyczne zwłaszcza w pierwszej części ciąży, ale zazwyczaj ustępujące po czwartej od jej trzeciego trymestru. Tutaj winne są wahania hormonów, ale lekarze odradzają stosowanie leków przeciwbólowych. Po pierwsze mogą zaszkodzić małuszkowi, a po drugie spowodować dalsze problemy w organizmach mam. Sposób na bóle i mdłości? Odpoczynek i odpowiednia dieta. Większość pań i tak ich doświadczy w trakcie ciąży i o ile ich przyczyną nie są inne problemy neurologiczne to nie powinny mieć powodów do obaw.



Czasami naturę można wspomóc suplementami

Bezpieczne donoszenie ciąży i urodzenie zdrowego dzidziusia to priorytet każdej mamy, a odpowiednia dieta jest tutaj podstawą. Czasami jednak mamom może „czegoś” brakować. Co wtedy? Istotnym wsparciem ciąży może być suplementacja.



foto: Pixabay/Fotolia

Suplementacja na pewno wspomóc okres bycia brzemienną u pań, które spodziewają się więcej, niż jednego potomstwa. Co należy suplementować? Przyszły dzidzius i jego mama potrzebują zwłaszcza kilku określonych substancji, które pozwolą zwiększyć szanse na gładkie donoszenie ciąży oraz dzięki swoim właściwościom mają prozdrowotny wpływ na sam płód.

KWAS FOLIOWY

Kwas foliowy to rodzaj witaminy z grupy B. Potrzebuje go każda żywa komórka ludzkiego ciała – do zdrowego wzrostu (podziału) i rozwoju. Zżywanie kwasu foliowego przed zajściem w ciążę oraz w jej trakcie zabezpiecza przed ewentualnymi rozszczepieniowymi wadami płodu. Ponadto przyjmowa-

nie kwasu foliowego zapewnia prawidłowy rozwój układu krwionośnego maluszka – zwłaszcza chroni przed wadami serca, w tym zastawek. Panie powinny rozważyć przyjmowanie profilaktycznej dawki kwasu foliowego w trakcie planowania ciąży. Zapotrzebowanie na tę cenną witaminę wzrasta już trakcie bycia brzemienną.

WAPŃ I ŻELAZO

Organizmowi mamusi oraz rozwijającemu się płodowi potrzeba także wielu minerałów, jak magnezu i potasu, ale zwłaszcza wapnia i żelaza. Potas i magnez stosunkowo łatwo uzupełnić dietą, w sposób naturalny, podczas gdy wapń, a zwłaszcza żelazo są zużywane bardzo szybko. Dlaczego? No cóż, kości, płyny ustrojowe – tutaj są najbardziej potrzebne te dwa minerały. Mamusia potrzebuje żelaza, aby wytworzyć więcej krwi, która przecież odżywi cennym tlenem swojego maluszka. Panie powinny także pamiętać, że często mają zaniżone poziomy żelaza, a to z racji okresów – wówczas tracą go z krwią. Braki tego minerału lub jego nieprawidłowe przyswajanie mogą być objawem anemii. Przed zajściem w ciążę należy zadbać o odpowiednią podaż tych dwóch minerałów.

Z wapnia tworzy się układ kostny, zęby, serce oraz mięśnie inerwy małego człowieczka. Dobrym źródłem wapnia

są produkty mleczne, ale także wiele warzyw, zwłaszcza ciemnozielonych, liściastych (są także dobrym źródłem luteiny). Jeżeli kobieta w ciąży ma niedobory wapnia wówczas jest on zabierany wprost z jej kości, ponieważ priorytetem jest wzrastający w jej brzuchu płód. Wyplukany z tego kluczowego minerału organizm mamy może dać o sobie znać w późniejszych latach osteoporozą.

WITAMINA D

Bardzo ważna zarówno dla mamy, jak i jej dziecka. Odpowiada ona za poprawne procesy budowy układu nerwowego, mięśniowego, kostnego oraz odpornościowego. Pozwala na skuteczniejsze absorbowanie wapnia. Przyszły dzidzius potrzebuje witaminy D, aby wytworzyć zdrowe zęby, a zwłaszcza kości. Mamy mogą dość skutecznie uzupełnić tę cenną witaminę dzięki spożywaniu określonych produktów – mamy tu na myśli tłuste ryby. Również przebywanie na słońcu pomaga

w wytwarzaniu w ludzkim organizmie witaminy D. Ona sama ma wiele cennych właściwości, które same z siebie zasługują na odrębny temat. Gdy jednak mówimy o zdrowej ciąży to jest ona kluczowa i niemal większość brzemiennych kobiet powinna rozważyć jej suplementację.

IOD

Co prawda jest to pierwiastek śladowy, ale podobnie jak witamina D – kluczowy, jeżeli idzie o zdrowie mam w ciąży i ich płodu. Iod pełni bardzo ważną rolę – odpowiada za poprawne wykształcenie się tarczycy i pracę układu hormonalnego dziecka. Pomaga w tworzeniu się mózgu i układu nerwowego. Dobrym źródłem tego pierwiastka są ryby i produkty mleczne.

KWAS DHA

Mało kto tak naprawdę o tym wiedział, ale ten kwas tłuszczowy z rodziny NNKT (nienasycone kwasy tłuszczowe) jest bardzo ważny dla ciężarnych mam. To członek kwasów omega-3, który świetnie chroni przed zawałem serca, a nawet depresją. Jeżeli chodzi o płód to wspiera rozwój jego układu nerwowego i krążeniowo-oddechowego. Jako doskonałe źródło DHA sprawdzą się polecane już kilka razy ryby, zwłaszcza te tłuste. Mało kto jednak ma czas i apetyt spożywać duże ich ilości, dlatego suplementacja kwasu DHA jest bardzo wygodnym i stosunkowo niedrogim sposobem na zadbanie o organizm matek i ich pociech.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

REKLAMA

GABINETY NADJEZIORNA

PORADNIA GINEKOLOGICZNA

Lek. Paweł Świc, specjalista położnictwa i ginekologii (poniedziałek od godz. 15.00)

Lek. Tomasz Gołębiewski, specjalista położnictwa i ginekologii (czwartek od godz. 15.00)

Lek. Eryk Pięćkowski, specjalista położnictwa i ginekologii, specjalista ginekologii onkologicznej (wtorek i środa od godz. 15.00)

Rejestracja telefoniczna tylko w godzinach pracy gabinetów.

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 ULTRASONOGRAFICZNA

Usg jamy brzusznej, tarczycy, szyi, węzłów chłonnych, dołów podkolanowych

Lek. Agnieszka Gibowicz-Świc, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej (wtorek i środa)

Ełk
ul. Nadjeziorna 23/C1
Rejestracja:
tel. 87 732 18 88
kom. 882 058 630

2421ekwe-A-G

REKLAMA

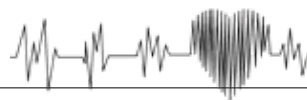


Droga Mamo! U nas skompletujesz całą wyprawkę dla siebie i swojego maluszka!

- ubrania i bielizna ciążowe
- akcesoria higieniczne
- gadżety dla mam i niemowlaków
- szeroki wybór butelek i smoczków
- laktatory • zabawki dla niemowląt

Ełk, ul. Wojska Polskiego 18 tel. 798 817 129

4021ekwe-A-P



Adaptogeny obudzą w Tobie ukryte pokłady energii

Adaptogeny zostały odkryte dla klasycznej medycyny stosunkowo późno. Były za to przez wieki popularne wśród zielarzy i znachorów w każdym zakątku ziemi, a teraz wspiera się nimi współczesny człowiek. Czym są i jak mogą nam pomóc?

Obecnie grupa tych środków / substancji zyskuje gwałtowną popularność, i to uzasadnioną zresztą. Co ciekawe, trafiły do szerokiego, komercyjnego wykorzystania poprzez świat sportu, a dokładnie na skutek próby zastąpienia zabronionego dopingu naturalnymi substancjami.

Czym są adaptogeny?

Mówiąc w skrócie, adaptogeny to grupa roślin i ziół, które, regularnie zażywane / stosowane zwiększają odporność psychiczną oraz wydolność organizmu. Co ciekawe, wykorzystywano je od tysięcy lat, ale samo pojęcie znane jako „adaptogen” opracował sowiecki uczyony, Nikołaj Lazarjew, gdy badał wpływ naturalnych środków na organizmy żołnierzy. Zauważył, że niektóre zioła dzięki zawartym w nich substancjom potrafią wydatnie podnieść pewne cechy psychofizyczne danej osoby.

Ponieważ owe zioła i rośliny pozwalały niejako dostosować się do skrajnie stresującego środowiska zewnętrznego, sowiecki uczyony nazwał je właśnie adaptogenami (od łac. adaptare – dostosować się).

Jak adaptogeny wpływają na organizm?

Pobudzająco, mobilizująco, ale także „odświeżająco”. Tak w skrócie można określić wspólne cechy większości adaptogenów. Bardzo istotne jest to, że, jako substancje naturalne nie powodują jakichkolwiek skutków ubocznych. Co prawda niektóre z adaptogenów mogą mieć zbyt intensywny wpływ na pewne osoby, ale zazwyczaj dotyczy to tylko żeń-szenia – to właśnie ta roślina jest najbardziej znanym adaptogenem.



foto: Pixabay

Z racji tego, iż adaptogeny są ekstraktami lub dekoktami ziół należy je stosować regularnie i w dłuższym okresie czasu. Warto jednak poczekać cierpliwie, ponieważ mogą mieć naprawdę zbawienny wpływ na organizm. Niektóre są bardzo pomocne w leczeniu depresji, inne zapobiegają atakom paniki lub lękom, a są jeszcze takie, które sprawiają, że umysł staje się ostry jak brzytwa, a układ mięśniowy pracuje jak należy.

W zasadzie każda strefa klimatyczna „dysponuje” swoimi własnymi roślinami, które są doskonałymi adaptogenami. Niestety nie wszystkie rosną pod ręką. Na szczęście mamy przecież XXI wiek i dzięki postępowi medycyny możemy sięgnąć po cały zestaw świetnie dobranych adaptogenów, w postaci suplementów. Tutaj omówimy te, które bez problemu można zdobyć w naszym kraju i których działanie zostało potwierdzone badaniami.

• Żeń-szeń azjatycki (Panax ginseng)

– to właśnie ten adaptogen jako pierwszy badał Lazarjew. Co ciekawe, nie rośnie on w Rosji, ale w Chinach. Żeń-

-szeń jest chyba jednocześnie najdokładniej zbadaną rośliną o cechach adaptogenicznych. Świetny podczas depresji, doskonale usprawnia pamięć osób chorych na Alzheimera i jest namiętnie wykorzystywany w sporcie zawodowym. Zwłaszcza sporty walki oraz dyscypliny wytrzymałościowe są obfite w fanów tego charakterystycznego korzenia.

• ŻEŃ-SZEŃ SYBERYJSKI

– całkowicie inny rodzaj rośliny, niż wspomniany powyżej król adaptogenów. Otóż Lazarjew badając krajową florę odkrył, że w Rosji rośnie korzeń, który ma również

cenne właściwości, jak panax ginseng. Począwszy od lat 60' XX wieku sowiecka lekkoatletyka wprost hołubiła ten rodzaj żeń-szenia – niesamowicie poprawiał wydolność tlenową sportowców, zapobiegał zmęczeniu oraz wspierał wydatnie procesy regeneracyjne, zwłaszcza w sportach siłowych. Badania wykazały, że żeń-szeń syberyjski świetnie niweluje stres

• RÓŻENIEC GÓRSKI (rhodiola rosea)

– niepozorny krzew rosnący w skalnych załomach ma potężne działanie prozdrowotne. Jak pomaga? Kompleksowo – chroni neurony przed degeneracją, organizm

przed stresem oksydacyjnym, a także zwiększa poziom serotonininy. Osoby trenujące biegi lub sporty siłowe docenią zbawienny wpływ różenia na układ mięśniowy oraz oddychania.

• CYTRYNIEC CHIŃSKI (schisandra)

– potężna roślina używana w celu naturalnego podniesienia odporności organizmu na stres oraz usprawnienia wentylacji płucnej. Kolarze, maratończycy, ale także piłkarze i bokserzy – to wśród tych przedstawicieli świata sportu cytryniec ma żelazne miejsce wszaftce treningowej. Pomaga także w stabilizacji pracy jelit i żołądka oraz świetnie

zapobiega problemom z zasnięciem. I do tego nie ma żadnych skutków ubocznych.

• LUKRECJA

– popularnie stosowana jako przyprawa oraz składnik wielu mieszanek herbat, lukrecja ma także potężne działanie lecznicze. Słodkim, specyficznym smakiem i czarnym kolorem kryją w sobie zestaw substancji o działaniu przeciwzapalnym, które świetnie radzą sobie z wirusami. Do tego lukrecja świetnie usprawnia nadnercza. Jest to jeden z tych adaptogenów, który najpełniej wykorzystuje swoje możliwości w połączeniu z innymi. Ciekawostką może być fakt, że lukrecja doskonale regeneruje mięśnie oraz zwiększa ich siłę (działanie anaboliczne).

• ASHWAGANDHA

– skoro żeń-szeń azjatycki nazywa się królem adaptogenów to ta roślina z pewnością zasługuje na tytuł królowej. Jest obecnie bardzo popularna, a dzięki niej także inne, mniej znane jej ziołowe kolezanki (jak np. różeniec). Jak działa ashwagandha? Wszechstronnie – pomaga w stanach niepokoju, hartuje układ odpornościowy, w tym psychikę, jak i wydatnie poprawia nastrój regulując układ hormonalny.

Jakkolwiek adaptogeny to rośliny lub naturalne substancje z nich pochodzące, należy pamiętać, iż niektóre mogą być niewskazane dla pewnej grupy ludzi. Uważać powinni generalnie wysokiściennicy ponieważ adaptogeny mają, jak zostało wspomniane na początku, działanie stymulujące (żeń-szeń i lukrecja). Należy także ostrożnie stosować je przy zżywaniu leków mających wpływ na krzepliwość krwi.

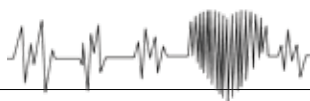
Adaptogeny mogą być wydatnym wsparciem zdrowia każdego, kto regularnie zajmuje się sportem lub pełni odpowiedzialne i stresujące funkcje zawodowe. Coraz częściej sięgają po nie policjanci, medycy, strażacy, a nawet studenci, którzy jako pierwszy masowy klient zauważyli ich pozytywny wpływ na funkcje kognitywne.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL



foto: Pixabay



Dziś co drugi Polak ma nadwagę. I mało ruchu...

Średnio pół kilograma tygodniowo. Tyle przybywało nam w czasie lockdownu. Siedzieliśmy w domu i zjadaliśmy stres. W czasie, gdy obowiązywały nas najostrejsze obostrzenia, trudno było wyjść nawet na spacer. Dlatego nie mieliśmy motywacji, aby się ruszać.

Zamknięte siłownie, baseny i salki fitness stały się wymówką. Obiecaliśmy sobie, że gdy się otworzą, wyjdziemy na prostą. A przez te kilka dni „nienierobienia” nic się nie stanie. Wszyscy przecież siedzą, wszyscy jedzą... Jest koronawirus, inaczej się nie da. Dlatego po pandemii zostały nam dodatkowe kilogramy. A potem przyszyły urlopy. I zamiast się ruszać, znowu odpoczywaliśmy od... stresu. A obwód brzuszka rósł. W tej chwili — jak wynika z badań MultiSport Index 2019 — po-

łowa z nas spędza w pozycji siedzącej 5 godzin dziennie. 36 proc. Polaków kompletnie się nie rusza. Nie chodzi o jakiś ekstremalny wysiłek, nie chodzimy nawet na spacer. Dodatkowo, jak wynika z danych CBOS, w ciągu ostatnich 5 lat odsetek Polaków z nadmierną masą ciała zwiększył się o 8 proc. Jesteśmy krągłej si, ale wcale nam to nie przeszkadza. Problem dostrzega tylko 39 proc. z nas.

— Gdy przeglądam się w lustrze, aż nie mogę uwierzyć, że to ja. Przez pół roku przytyłam i to znacznie. Nie muszę wchodzić na wagę, bo moje kilogramy widać na oko. Zresztą na wagę nawet nie wchodzi, bo nie chcę się dołować. Leży schowana głęboko w szafie. Wystarczy, że muszę na siebie patrzeć — przyznaje Marlena z Olsztyna. — Wszystko zaczęło się w marcu. Mam dwoje dzieci, którym zamknięto szkołę i przedszkole. Wzięłam na siebie opiekę i ciężar nauki. Mąż pracował zdalnie do godz. 18, zamykał się w pokoju i wychodził tylko na obiad, a wieczorem na zakupy. Ja siedziałam w domu...

i to dosłownie. I jadłam — a to orzeszki, a to budyń, a to chipsy, które zawsze były na liście zakupów. Gdy zaczęłam się zwiększać, tłumaczyłam, że zaraz zrzucę te dodatkowe kilogramy. Ale nigdy nie było na to czasu. A jak był, chciałam po prostu odpocząć. Nawet, gdy wyjechalibyśmy na urlop, nie miałam w planie jakoś specjalnie się wysilać. Odpoczywałam po tym kieracie, który miałam przez minione tygodnie. Dziś też nie mam motywacji, żeby schudnąć, nie mam wewnętrznej siły...

Pandemia pandemią, ale urlopy to przecież ruch na świeżym powietrzu. A co przy okazji?

Przeciętny Polak po 1-2 tygodniach swojego wypoczynku przywozi ze sobą nie tylko wyjątkowe wspomnienia, ale też... dodatkowe 2,5 do nawet 5 kilogramów! To kilkadziesiąt tysięcy nadprogramowych kalorii. To lody, gofry, smażone ryby, pizza, burgery, słodkie napoje, alkohole...

Na podstawie prowadzonych w Polsce badań nad wagę i otyłość ma obecnie 40 proc. osób w wieku 25-29 lat, 55



Fot. Pixabay

proc. osób w wieku 35-39 lat i ponad 65 proc. dla osób powyżej 50. roku życia. Uśredniając, z problemem nadwagi zmaga się w naszym kraju co drugi Polak, a co czwarty jest otyły.

— Najczęściej występującą, diagnozowaną w ponad 90 proc. przypadków jest otyłość pierwotna, czyli prosta. Inaczej mówiąc: jemy za dużo, a za mało spalamy — twierdzi dietetyk Paulina Ponder. — A tkanka tłuszczowa jest magazynem o praktycznie nieograniczonej pojemności. Oczywiście lepiej zapobiegać niż leczyć. W przypadku

nadwagi również sprawdza się ta zasada. Walka z nadprogramowymi kilogramami wymaga ogromnego wysiłku i determinacji. Im więcej kilogramów do zrzucenia i im dłużej trwały złe nawyki żywieniowe, tym trudniej z nimi walczyć. W niektórych przypadkach konieczne okazują się radykalne rozwiązania, takie jak operacja bariatryczna. Na takie rozwiązanie zdecydował się m.in. znany dziennikarz Tomasz Sekielski, który przez lata walczył z otyłością. Operowany był rok temu w Uniwersyteckim Klinikum Szpitalu

W Olsztynie. W krytycznym momencie ważył nawet 185 kg. Jednak, jak przekonują lekarze, takie rozwiązanie to ostateczność. Również poseł Lewicy Marcin Kulasek w sierpniu tego roku trafił pod nóż. Ważył 143 kg, a wycięcie trzy czwarte żołądka pozwoli mu wrócić do formy. Dziś większość z nas też nie widzi problemu w dodatkowych kilogramach. Ale na wniosek posła Kulaska powstał w Sejmie Parlamentarny Zespół ds. Walki z Otyłością. Jest więc szansa, że będzie żyło nam się łatwiej.

Ada Romanowska

REKLAMA

PRYWATNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek. J. CHAJEWSKI

Elk, ul. Armii Krajowej 33
poniedziałki i środy, godz. 17.00-19.00

Olecko, ul. Zielona 37
wtorki, godz. 17.00-19.00

tel. 501 504 904, 509 354 690

2221ekwe-a-M

SKLEP SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO „DLA ZDROWIA”

- ✓ Wózki inwalidzkie, kule, laski, orczyki, gorsety, balkoniki, ziota i inne.
- ✓ Możliwość wypożyczenia sprzętu medycznego.
- ✓ Naprawy sprzętu medycznego.

Elk, ul. Gdańska 24A, lok. 3
tel. 87-621-21-32
tel. 691 876 378
czynne: pon.-pt. 9-16, sob. 9-14

Realizujemy wnioski NFZ

www.dlazedrowia.elk.pl

2321ekwe-a-M

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 ŻYŁAKÓW!!!

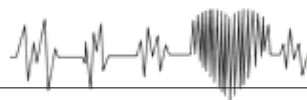
- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żyłaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego,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



usuwanie żyłaków laserem fala 1940 (EVLT), żyłaków kwalifikowanych do operacji klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl

2021ekwe-a-M



Gdy nasz słuch zaczyna szwankować

Dezydery od jakiegoś czasu miał problemy ze słuchem. Oczywiście jak na faceta „przystało” zwlekał z wizytą u lekarza – postanowił udać się do takiego dopiero, gdy jego znajomi zwrócili mu uwagę, że od jakiegoś czasu krzyczy zamiast mówić...

Gdy doktor zobaczył swojego pacjenta, który wchodząc do gabinetu zwija słuchawki i chowa je do kieszeni, tylko się uśmiechnął. Po kilku minutach rozmowy z lekarzem Dezydery już wiedział, że musi, mówiąc generalnie, zadbać o higienę swojego słuchu. Wizyta pomogła mu zrozumieć, że o ten zmysł (i narządy służące do jego odbioru) należy dbać na podobnej zasadzie, jak dba się o ulubiony samochód. Szeroko pojęta prewencja zdrowotna i higiena są tu podstawą.

Słuch też się starzeje!

Niestety, ale jest to prawda. W wieku 30 lat nasze uszy odbierają mniejszy zakres słuchu, niż kilka lat wcześniej – po prostu ludzki słuch starzeje się, jednakże u każdego ten proces przebiega nieco inaczej. O ile przeciętni ludzie nie zauważają u siebie objawów upośledzenia odbierania dźwięków w zasadzie aż do późnej starości to bardzo często z problemami na tym polu borykają się rzesze aktywnych muzyków, konferansjerów, ale także robotników i fachowców budowlanych.

Otóż te grupy zawodowe są najbardziej narażone na zagrożenia, jakie niesie ze sobą (i to dosłownie) intensywny hałas. Ten może powodować uszkodzenie narządu słuchu i generalnie obniżyć stan zdrowia wywołując po prostu zmęczenie psychiczne, jak i fizyczne.

Kondycja słuchu oczywiście od wielu różnorodnych czynników, także predyspozycji genetycznych, co nie zmienia faktu, że każdy powinien po prostu o swój słuch dbać. Niektórzy, w tym np. melomani, muzycy itd. z racji przewlekłego wystawiania się na intensywny hałas muszą zwracać na te kwestie wyjątkową uwagę, aby nie dopuścić do stop-



foto: Pixabay

W WIEKU 30 LAT NASZE USZY ODBIERAJĄ MNIEJSZY ZAKRES SŁUCHU, NIŻ KILKA LAT WCZEŚNIEJ.

niowej degeneracji słuchu, tak umęczonego dźwiękami o nadmiernym natężeniu.

Czym jest hałas?

Hałasem jest w zasadzie każdy dźwięk, który w dłuższym okresie czasu może niekorzystnie wpływać na organizm – może to być np. odgłos nieustannie pracującego młota pneumatycznego (robotnicy), głośna muzyka koncertowa, ale także warkoczący odkurzacz czy dźwięki generowane przez intensywnie użytkowaną autostradę, tuż za naszym oknem.

Dźwięki o natężeniu powyżej 70 dB wpływają niekorzystnie na układ słuchu, a przebywanie w środowisku, gdzie natężenie wynosi powyżej 75 dB może poskutkować rozstrojem żołądka, a nawet nabawić nas... nadciśnienia!

Z kolei dźwięki powyżej 90 dB to już gwarancja ubytku słuchu oraz jego wydatnego osłabienia. Ból i nieodwracalne uszkodzenia słuchu powodują dźwięki o natężeniu powyżej 130 dB. To już bezpośrednie zagrożenie naszych bębenków usznych!

Doktor wytłumaczył także Dezyderemu, że przewlekły hałas wpływa negatywnie na psychikę, a nawet może doprowadzić do depresji. Jest to bardzo częste dla niektórych grup zawodowych, jak np. wspomnianych muzyków, spikerów (np. mecze piłkarskie), czy też pracowników fizycznych, którzy wykonują swoje obowiązki w towarzystwie jednostajnych dźwięków o wysokim natężeniu (wspomniany młot pneumatyczny).

Opowiedział także pacjentowi o chorobach, które mogą upośledzać narząd słuchu: cukrzyca, miażdżyca, a także chorobach dziecięcych. Te mogą dawać powikłania skutkujące uszkodzeniem słuchu, jak np. świnka czy ospa. Zagrożeniem są także nagłe zmiany ciśnienia (skoki na spadochronie, nurkowanie itd.).

Na szczęście nie dotyczyło to naszego Dezydery. Uniechętnie za to uważny doktor dopatrywał się braku higieny słuchu i skupił się na wytlumaczeniu, jak o niego skutecznie dbać.

Jak zadbać o nasz słuch?

Ponieważ pierwszym co zwróciło uwagę lekarza po wejściu Dezydery do gabinetu były słuchawki, rozpoczął od nich. Doradził swojemu pacjentowi, aby raczej korzystał z tych nasusznych, ponieważ douszne (pchełki) znacznie bardziej obciążają uszy narażając słuch na szwankowanie.

Oprócz generalnego unikania źródeł hałasu doktor zalecił pacjentowi, aby w szczególnie uciążliwych sytuacjach (np. praca przy młocie) używać stoperów. Takie świetnie sprawdzają się także, gdy chcemy odpocząć w zaciszu własnego domu, a sąsiad akurat chwytą po wiertarkę i robi drobny remont.

Co do higieny słuchu lekarz stanowczo odradził Dezyderemu czyszczenie uszu za pomocą popularnych patyczków do czyszczenia. Zamiast usuwać woskowinę mogą one ugniatać ją w głąb ucha, co jest prostą drogą do problemów – ponadto bardzo łatwo można nimi uszkodzić błonę bębenkową. Świetnie

w celu zadbania o uszy posłużą preparaty na bazie kropli, które skutecznie rozmiękczą woskowinę i „wypłuczą” ją z uszu.

Doświadczony doktor zwrócił także szczególną uwagę na kwestię suplementacji, która może wydatnie przysłużyć się do ochrony naszego słuchu. Tutaj oprócz różnych preparatów opartych na zręcznie dobranych ziołach oraz witaminach lekarz polecił Dezyderiuszowi... magnez. Otóż badania wykazały, iż zażywanie tego minerału ma działanie ochronne, zwłaszcza tuż przed intensywnym wystawieniem się na duży hałas.

Finalnie doktor skupił się na kwestii poddawania się okresowym badaniom kontrolnym w tym zakresie i pochwalił tutaj Dezydery, że odwiedził jego gabinet. Jakkolwiek nie stwierdził on u swojego młodego pacjenta niepokojących objawów to zwrócił mu uwagę na istotę i wagę prewencji w zakresie ochrony tego kluczowego narządu zmysłu człowieka.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

Masz moc!

FUNDACJA
PRZYSZŁOŚĆ
DLA DZIECI

Przekaż 1% podatku

Fundacji „Przyszłość dla Dzieci”

Podaruj dzieciom lepsze życie!

KRS 0000148747


www.przyszloscdladzieci.org

GEERS DOBRY SŁUCH

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

Umów się na bezpłatne badanie słuchu
i przetestuj nowoczesne aparaty słuchowe.

ul. Chopina 4/1, Ełk

 87 610 13 06



Czysty,
bogaty dźwięk



Inteligentne
aplikacje



Możliwość
ładowania



Możliwość połączenia
ze smartfonem,
telewizorem
i innymi urządzeniami



infolinia:

 **800 889 400**



4221ekwe-a-M

3121ekwe-a-M



Kiedy Twoja głowa mówi „dość”

Codziennie stawiamy czoła co raz to nowym wyzwaniom i z tej racji stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Jednakże długotrwałe napięcie psychiczne może się nawarstwiać i ma przeogromny wpływ na nasze zdrowie. Niestety negatywny.

Czym jest stres i dlaczego w ogóle się stresujemy?

Sam w sobie stres jest całkowicie normalną, psychologiczno-fizyczną reakcją organizmu na... życie. Tak jest, stresujemy się po prostu codziennymi sprawami, czy też są one blahe, czy jednak bardzo dokuczliwie. Stres pojawia się, gdy czujemy presję i stopniowo tracimy nad nią kontrolę, niejako jej ulegamy, a co za tym idzie – zaczynamy się właśnie stresować. Podczas gdy stres, jako naturalna i logiczna reakcja organizmu, która uruchamia mechanizm „walcz lub uciekaj” potrafi być pożyteczna (nagły wyrzut adrenaliny skutkuje zwiększonymi zdolnościami motorycznymi, co może przecież pomóc w walce lub właśnie ucieczce) to jego nadmiar może być już dużym problemem. Po prostu każdy z nas ma swój limit odporności psychicznej.

Wszelkie efekty w postaci przyspieszonej akcji serca, zaburzeń trawienia i co za tym idzie, zaburzonej odporności, tak kojarzone ze stresem, są właśnie efektem działania mechanizmu „walcz lub uciekaj”. Prawdziwy problem zaczyna się, gdy jesteśmy zestresowani w dłuższym okresie czasu – organizm jest nieustannie pobudzony, działamy na szybszych obrotach, a co za tym idzie, szybciej się starzejemy. Ponadto, wiecznie zestresowane osoby są narażone w o wiele większym stopniu na atak serca lub udar. Jakby tego było mało to „wyhodowany” przez nas stres może wpędzić w problemy natury psychologicznej/psychicznej – nerwicę i depresję!

Jakie są przyczyny stresu?

Do powszechnych można zaliczyć takie zdarzenia życia codziennego, jak znaczące zmiany w życiu osobistym, problemy z partnerem/ką.



foto: Pixabay



Wiecznie zestresowani są dłużnicy, czyli w grę wchodzi problemy natury finansowej. Dzieci szczególnie narażone są na stres przy zmianie szkoły, rozwodzie rodziców, czy np. utracie domowego zwierzęcia. Doskonale to uczucie znają Ci z Was, którzy mieli takiego towarzysza.

Z pojęciem stresu związane jest zagadnienie tzw. stresorów. Są to czynniki (zazwyczaj natury zewnętrznej), które warunkują, czy nasz stres „mieści się w normie” (jest chwilowy i szybko mija), czy jednak już możemy w pełni mówić o sobie, że jesteśmy ofiarami przetrwałego stre-

su. Fachowo wygląda to tak: po bodźcu wywołującym stres do naszego organizmu wyrzucany jest koktajl hormonów, w tym kortyzolu, który ma za zadanie pomóc nam w sytuacji stresowej (np. podczas ucieczki). Gdy mija zagrożenie, które wywołało u nas stres, organizm rozpoczyna stabilizować poziom hormonów do normalnego, czyli adaptuje się do nowej, już bezpieczniejszej, sytuacji. Taki stres jest całkowicie powszechny i nie da się go uniknąć, gdyż po prostu wiąże się z wypadkami, jakie zachodzą w naszym życiu.

Stres przeprogramowuje nasze mózgi

Kiedy jednak stresor jest wyjątkowo silny lub jego działanie się przedłuża, dochodzi po prostu do zużycia naszych możliwości adaptacyjnych

– wówczas mówimy o stresie przewlekłym. Tutaj zaczyna się duży problem. Osoby trwale zestresowane mają problemy natury mentalnej, jak np. stają się zapominalscy, cyniczni, samokrytyczni nawet do granicy użalania się nad sobą. Cierpi również nasza sfera emocjonalna – pojawia się frustracja, stajemy się mało empatyczni, odczuwamy niepokój lub dziwny lęk. Fizycznie nie jest lepiej – bóle brzucha (pamiętacie stres przed maturą?), odczuwanie silnego zmęczenia, a nawet bóle takich partii ciała, jak plecy – to mogą być objawy fizyczne życia w nieustannym stresie. Wreszcie zmienia się nasz charakter – zamartwiamy się, wycofujemy z życia towarzyskiego, stonimy nawet od rodziny, generalnie świat przybiera dla nas często ciemne barwy. Niestety są to

logiczne konsekwencje tego, iż nasze hormony szaleją po organizmie i nieustannie stawiając nas w trybie gotowości co wycieńcza nasz organizm i przeprogramowuje nawet mózg.

Stres ma także „radosne” oblicze

Kończąc naświetlanie zagadnienia stresu musimy wspomnieć, iż często ma on także... pozytywne podłoże. Zawarcie małżeństwa, narodziny dziecka, awans w pracy lub jej zmiana na lepsze – wszystkie te wydarzenia niosą radość, ale uruchamiają ten sam mechanizm, „walcz lub uciekaj”. Zawał serca po mailu o podwyżce? Niestety to jest jak najbardziej możliwe!

Mając powyższe na myśli, postaramy się spojrzeć na zagadnienie stresu nieco łagodniejszym okiem. Wychodzi na to, że wcale nie jest on zależny od naszego widzimisię – to po prostu nasze przystosowanie genetyczne, które pozwala nam stawiać czoła wyzwaniom, na jakie ludzkość napotykała na drodze swojego rozwoju. No a poza tym, po co się niepotrzebnie denerwować.

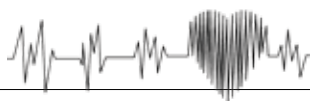
Więc kiedy stoicie sobie na przystanku i zaczynacie się irytować, że autobus ma spóźnienie, przywołajcie w pamięci poniższe, jakże celne, stwierdzenie Ernesta Hemingwaya: „Denerwować się to mścić się na sobie za głupotę innych”

Cieżko odmówić autorowi „Starego człowieka i morza” spostrzegawczości, prawda?

Chrościelewski Maciej

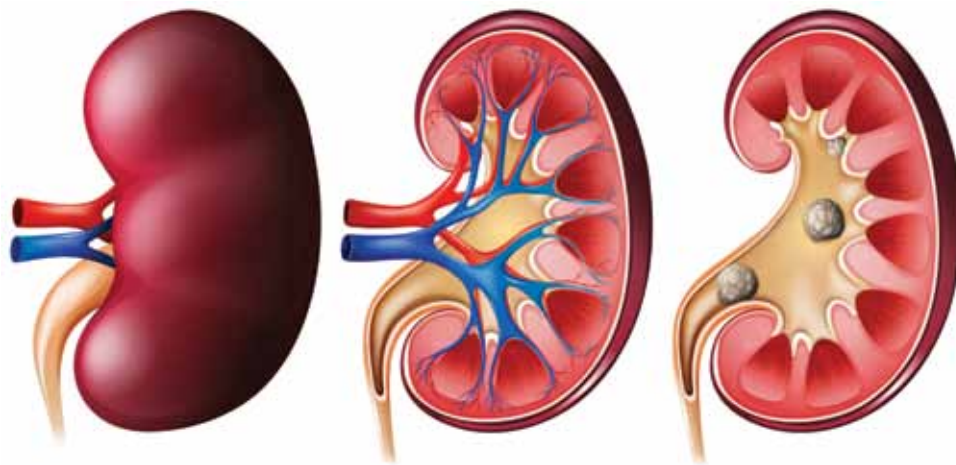
M.CHROŚCIELEWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL





Włosy tak, skóra z pośladka nie

Masz 18-65 lat i prowadzisz zdrowy tryb życia? Nigdy nie dokuczały ci poważne choroby? To znaczy, że stanowisz cenny okaz na czarnym rynku organów. Jak bardzo? Zdaniem ekspertów średnia wartość ludzkiego ciała to nawet 2 mln zł.



W większości krajów handel narządami jest zabroniony. Mimo to co roku dokonuje się ponad 10 tys. nielegalnych transplantacji. Tak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia. Międzynarodowe przepisy pozwalają brać organy tylko i wyłącznie od ochotników, którzy nie dostają za to żadnych opłat. Takich dawców jest niewiele, za to potrzebujących cała masa. Oczekiwanie na przeszczep trwa miesiącami. Stąd niektórzy pacjenci wolą skorzystać z usług tajnych klinik.

Fot. Freepik

W Polsce do końca lipca 2020 roku dokonano 741 przeszczepów narządów od zmarłych dawców narządów, w tym 450 nerek

jest możliwe. Przekonał się o tym Jakub Halik, czeski strażak. W 2012 roku mężczyźnie usunięto zniszczone nowotworem serce i zastąpiono dwiema sztucznymi pompami. Nie miał puls, ale mimo to twierdził, że świetnie się czuje. Udało mu się przeżyć pół roku.

Ceny niektórych narządów zaskakują. Jelito cienkie, choć tak ważne, kosztuje stosunkowo niewiele, bo jedynie 2500 dolarów (ok. 10 tys. zł). Podobnie żołądek: tylko 500 dolarów (2 tys. zł) za sztukę. Majątku nie zbijemy również na rogówce oka (1500 dolarów) oraz skórze (10 dolarów za 6 cm kwadratowych). Znacznie bardziej oplaca się krwiodawstwo. W USA 500 ml krwi warte jest około 337 dolarów. Swoje „pół litra” dorosły zdrowy mężczyzna może oddać nawet 5 razy w ciągu roku.

Kawałki ludzkiego organizmu nie zawsze pozyskuje się do przeszczepu. Takie części jak śledziona, woreczek żółciowy, zęby czy ramię stanowią łakomy kasek dla badaczy medycyny i naukowców. Czaszka nieboszczyka potrafi kosztować nawet 5 tys. zł!

Krwawy biznes

Transplantacyjne podziemie kwitnie przede wszystkim w krajach biednych, takich jak Pakistan, Kolumbia, Egipt, Filipiny, Mołdawia, Rumunia czy Ukraina. W Madrasie (Indie) istnieje nawet dzielnica Kidneyakkam (wioska nerek), gdzie niemal w każdej rodzinie znajduje się ktoś, kto sprzedał organ. Wszystko przez skrajne ubóstwo.

NIECO INACZEJ PROBLEM WYGLĄDA W CHINACH. TAM NARZĄDY POZYSKUJE SIĘ GŁÓWNIEM OD OSÓB SKAZANYCH NA ŚMIERĆ. LICZBA WYROKÓW JEST OBJĘTA TAJEMNICĄ WOJSKOWĄ. ZDANIEM EKSPERTÓW W PAŃSTWIE ŚRODKA ZABIJA SIĘ ROCZNIE PONAD 4 TYS. WIĘZNIÓW. KARY WYKONUJE SIĘ W TZW. „AUTOBUSACH EGZEKUCYJNYCH” ZAPARKOWANYCH OBOK SZPITALI. UMOŻLIWIA TO BŁYSKAWICZNY TRANSPORT POTRZEBNYCH CZĘŚCI CIAŁA.

Kto je kupuje? Przeważnie bogaci mieszkańcy Europy Zachodniej, Ameryki Północnej, Japonii czy Korei Południowej. Z tych regionów pochodzi największa liczba biorców. Skala zjawiska jest ponoć tak duża, że mówi się o tzw. turystyce transplantacyjnej. Potrzebujący udają się na „kurorty”, gdzie za odpowiednią cenę (200-400 tys. zł) dostają nowy narząd.

U nas tego nie ma?

W Polsce obowiązuje całkowity zakaz handlu ludzkimi

transplantami. Oznacza to, że przestępstwo popełnia nie tylko ten, kto kupuje i sprzedaje lecz także ten, kto pośredniczy. Już samo zamieszczanie ogłoszeń jest karalne.

Zgodnie z art. 43 ustawy o pobieraniu, przechowywaniu i przeszczepianiu tkanek, komórek i narządów (tzw. ustawa transplantacyjna), każdy, kto „rozpowszechnia ogłoszenia o odpłatnym zbyciu, nabyciu lub o pośredniczeniu w odpłatnym zbyciu lub nabyciu komórki, tkanki lub narządu w celu ich przeszczepiania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności lub karze pozbawienia wolności do roku”. Art. 44 tejże ustawy przewiduje karę pozbawienia wolności do lat pięciu dla osób, które z procedury handlu organami uczyniły źródło stałego dochodu.

Przez ostatnie lata nie mieliśmy głośnych afer w tej sprawie. Czy w kraju nad Wisłą podziemie transplantacyjne faktycznie nie istnieje? A może jest sprytnie ukrywane? Ostatnia opcja wydaje się bardziej prawdopodobna. Bowiem wykrywalność tego zjawiska nie należy do łatwych. Jedno wiemy na pewno. Problem nie ma tak potężnego rozmiaru, jak w krajach azjatyckich. Niestety liczba nielegalnych dawców może wzrosnąć przez kryzys ekonomiczny wywołany pandemią koronawirusa.

Biologiczny mechanizm?

W naszej kulturze obowiązuje negatywny stosunek do

handlu organami. Sprzedanie tkanki lub narządu zwykle uznajemy za pogwałcenie ludzkiej godności. Z takim stanowiskiem nie zgadza się Karol, student UWM.

— Człowieka nie wolno traktować przedmiotowo, to fakt. Ale czy nerka jest człowiekiem? Czy posiada własną świadomość lub tożsamość? Dla mnie moja ręka czy noga to tylko biologiczny mechanizm. Materialne narzędzie w służbie niematerialnej duszy. Gdybym z jakiegoś ważnego powodu musiał spieniężyć fragment mojej ziemskiej powłoki, uczyniłbym to. Przy okazji pomógłbym chorej osobie, która cierpi.

Nasz rozmówca zwraca uwagę na sprzeczności w prawie. — W Polsce bez problemu sprzedasz własne włosy. Ale skóry z pośladka już nie. A przecież i jedno i drugie to element twojego organizmu.

Kolejny punkt — krwiodawstwo. Niby jest darmowe, ale zasłużeni krwiodawcy otrzymują szereg przywilejów. Choćby zniżki na transport publiczny. Dzięki nim sporo się oszczędza. Czyż to nie forma zysku finansowego? Obrót niektórymi częściami ludzkiego ciała powinien być legalny — przekonuje Karol. — Jednak prawodawcy muszą uważać. Wprowadzenie pieniężnych rekompensat dla dawców może spowodować wzrost nadużyć w tej branży. Na pewno nie powinno się zezwalać na handel szczątkami zmarłych.

Gra nie warta świeczki

Myślisz o pokątnej sprzedaży narządu? Pomyśl raz jeszcze.

— Transplantacja to zawsze ryzyko — ostrzega Katarzyna Opalach, lekarz rodzinny. — Żeby je zmniejszyć, dawca powinien przejść szereg badań. Jeżeli np. ma jedną nerkę niesprawną, to drugiej nie będzie mógł oddać. Ale na czarnym rynku raczej nikt tego nie pilnuje — tłumaczy.

Nielegalne zabiegi odbywają się poza kontrolą.

— Organizatorzy mogą nie przestrzegać odpowiednich standardów — zauważa lekarka. — Wówczas mamy większe ryzyko zakażeń, przetok czy niezrośnięcia się rany. Po donacji w normalnych warunkach dawca pozostaje pod ścisłą opieką lekarską. Czy tajne kliniki zapewniają taką opiekę? A jeśli wystąpią powikła-

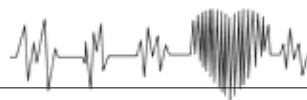


PIERWSZY W POLSCE UDANY ZABIEG PRZESZCZEPIENIA SERCA PRZEPROWADZIŁ 5 LISTOPADA 1985 ROKU PROF. ZBIGNIEW RELIGA.

nia, skutkujące np. śpiączką? Kto pokryje koszty leczenia dawcy? I skąd gwarancja, że zamiast jednego narządu nie wytną mu dwóch?

Lepiej więc poszukać innych źródeł dochodu. **IB**

- W szpitalu wojewódzkim w Olsztynie w 2018 roku przeszczepiono 26 nerek;
- Preferowany wiek dawcy to 18-65 lat. Jednak organy mogą być z powodzeniem przeszczepione zarówno od noworodków, jak i seniorów powyżej 80 lat;
- Szacuje się, że narządy jednej osoby mogą uratować lub przedłużyć życie siedmiu biorcom;
- Transplantologia ma ponad sto lat. Pierwsza udana operacja miała miejsce w Ołomuńcu 7 grudnia 1905 roku. Austriacki lekarz okulista Eduard Zirm dokonał przeszczepu rogówki oka. Pierwsze przeszczepienie serca przeprowadzono w 1967 roku w RPA. W Polsce organy transplantuje się od lat 60 XX wieku;
- Do rozwoju transplantologii przyczyniły się m.in. prace radzieckiego biologa Władimira Diemichowa. Naukowiec jako pierwszy przeprowadzał operacje wszczepienia bajpasów. Jednak najbardziej znany jest z drastycznych eksperymentów na zwierzętach. W 1954 r. Diemichow przeszczepiał głowy u psów. Dwugłowe hybrydy żyły przez wiele dni;
- W Iranie handel narządami jest legalny. Jednak transakcje mogą być zawierane jedynie pomiędzy obywatelami tego kraju. Biorca płaci za część organu, a resztę finansuje państwo.



Złap zdrowy rytm życia i zadбай o własne serce

„Serce nie sługa” – mówi popularne powiedzenie i jakkolwiek dotyczy się spraw związanych z miłością, to w pełni można je także zastosować w sferze naszego zdrowia. Podpowiadamy jak zadbać o nasz najważniejszy organ.

„Serce nie sługa” – mówi popularne powiedzenie i jakkolwiek dotyczy się spraw związanych z miłością, to w pełni można je także zastosować w sferze naszego zdrowia. Jak mamy je wówczas rozumieć? No cóż, może tak, że jeżeli o nie będziemy o nie dbać może przestać być nam posłuszne i rzetelne w wypełnianiu swoich obowiązków. A w zasadzie jednego – przecież jest naszą elektrownią, dzięki któremu żyjemy.

To tak w skrócie. A tak dłużej to skupimy się dzisiaj na sposobach, jak wspomóc ten kluczowy organ naszego organizmu. Co zatem zrobić, aby mieć, jak w pewnej reklamie, „serce jak dzwon”?

Swoją drogą pamiętny aktor, który wykrzykiwał te hasło w reklamie margaryny zmarł... na zawał serca właśnie. Być może nie stosował się do poniższych zasad, o których zaraz pomyślimy. Przygotowaliśmy dla Was krótki poradnik, jak zacząć dbać o serce w kilku krokach.

WSTAŃ Z KANAPY

Dokładnie. Od tego należy zacząć. Jeżeli więcej siedzisz też zacznij od tej zasady. Prowadzisz często auto? Zamiast jechać 500 metrów do pobliskiego sklepu następnym razem po prostu się do niego przejdź. Prowadząc siedzący tryb życia przyzwyczajasz swoje serce do swoistej bezczynności, a należy je hartować. To właśnie na tym polega zaleta regularnego wysiłku fizycznego – przyzwyczajanie serca do wzmożonej pracy.

Gdy już podniesiesz 4 litery postaraj się o regularną aktywność. Może tego nie wiedzieliście, ale nie chodzi o rodzaj wysiłku, ale bardziej o jego „cykliczność”. Zacznij od spacerów, basenu itd. – jeżeli byłeś kanapowcem daj czas pikawce na zaadaptowanie się do tego, że będzie używane na wyższych obrotach.

ODPOWIEDNIA DIETA

Drugim krokiem jest zmodyfikowanie swojego jadłospisu. Zdecydowanie należy ograniczyć cukry, następnym etapem jest przzerzucenie się na zdrowe tłuszcze. Tutaj polecamy orzechy, nasiona (np. słonecznika, dyni) oraz zwłaszcza rybki. Te są doskonałym źródłem kwasów omega-3. Są one kluczowe w pilnowaniu właściwego rytmu serca.

Równie świetnie sprawdzi się awokado oraz oliwa z oliwek. A co ze smalcem? Tu Was zaskoczmy – ponad 60% tłuszczów występujących w smalcu to... te same, jakie siedzą w oliwie. Według najnowszych badań szkoda nie tyle same tłuszcze (w tym zwierzęce), co spożywanie ich wraz z węglowodanami. Pa pa kanapko z majonezem i szynką? Na to wygląda. Na szczęście odpowiednia dieta może przyjąć nam z pomocą. Oczywiście sięgamy również po warzywa i owoce (uwaga na fruktozę - wcale nie jest taka zdrowa), aby czerpać z nich niezwykle cenne antyoksydanty (im ciemniejszy owoc/warzywo tym ich więcej) oraz łatwo przyswajalne witaminy i minerały. Na zdrowie!

ZREZYGNUJ Z UŻYWEK LUB JE OGRANICZ

Oczywiście pierwsze co przychodzi do głowy to papierosy. Palenie tytoniu jest główną przyczyną miażdżycy naczyń wieńcowych, a ta choroba może doprowadzić do zawału serca. Jesteś palaczem? Miej świadomość, że ten nałóg powoduje odkładanie się tłuszczu i wapnia w naczyniach krwionośnych.

Pijesz dużo kawy? Ogranicz – kawa podnosi ciśnienie, a to nie jest dobre dla serca. Może wywoływać arytmie w postaci tachykardii oraz groźniejszych jej postaci. Kawa ponadto wypłukuje magnez – minerał kluczowy dla naszego ciała, przecież jest królem życia, pamiętacie? Narkotyki? No cóż... są mniej i bardziej szkodliwe, ale każdy z nich nie pozostaje bez wpływu na nasz układ krwionośny. Tutaj zdecydowanie fatalny wpływ na serce ma amfetamina oraz różnego rodzaju dopalacze.

SPRÓBUJ KRÓTKICH DRZEMEK

Zaskoczeni? Drzemki mają przemożny walor terapeutyczny dla tego organu. Regularnie odpoczynki pozwalają na obniżenie ciśnienia

krwi i zwolnienie akcji serca. Ono też przecież potrzebuje czasu na regenerację, a taką zapewnia tylko sen, o czym już kiedyś pisaliśmy. To jest świetna wiadomość dla śpiochów. Badania wykazały, że lepiej spać dłużej, niż niedospiać. Śpiochy miały znacznie mniejsze ryzyko doznania zawału serca.

ZADBAJ O WŁASNE ZĘBY

Możecie być zaskoczeni bardziej, niż powyższymi drzemkami. Jest udowodnione, że stan uzębienia (zwłaszcza występowanie kamienia nazębnego) ma związek ze zwiększonym ryzykiem chorób serca. Powód? Bakterie. Bytując w naszych uszkodzonych próchnicą zębach mogą dostać się bezpośrednio do krwiobiegu i narobić tam naprawdę dużych szkód (np. obsadzić zastawki). Oprócz klasycznego szczotkowania warto także używać nici dentystycznej, aby być pewnym, że nic w naszej buzi po prostu nie gnije.

SŁUCHAJ ODPOWIEDNIEJ MUZYKI

Działanie prozdrowotne muzykoterapii zostało udowodnione już dawno. Tutaj

chodzi o dostosowanie rytmu swojego serca (najczęściej jego uspokojenie) do określonej muzyki. Spokojna nuta leczy Twoje serce i to na serio – obniża się wówczas ciśnienie krwi i stabilizuje jego rytm. Z kolei szybkie i agresywne tempa pobudzają do działania, co także może pomóc, choćby w podniesieniu 4 liter z fotela lub akompaniując nam przy treningu, który oczywiście wykonujemy regularnie.

SPRÓBUJ AROMATERAPII

Zalety tego sposobu wspierania zdrowia już dla Was opisywaliśmy. Tutaj chodzi o niwelowanie stresu zapachami. Serce nie lubi nadmiaru emocji i stosowanie odpowiednio dobranych olejków eterycznych może świetnie pomóc w uzyskaniu stanu relaksacji oraz uspokojeniu skołatanych nerwów. Lawenda, pomarańcza, drzewo herbaciane – wybór jest naprawdę szeroki i wiecie co? To na serio działa i zostało potwierdzone licznymi badaniami, co jest chyba najlepszą rekomendacją do tego, abyście spróbowali sami.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSTYTYSKA.PL

Pamiętaj o „przełgądzie” układu krążenia

Nasz układ krążenia wypadłoby kontrolować należycie i w miarę możliwości regularnie. Niestety najczęściej do lekarza trafiamy, gdy już jest coś „nie tak”. Na szczęście są badania, które mogą nas uratować.

Serce jest kluczowym organem każdego człowieka. Odpowiada za napędzanie ciała i pompowanie życiodajnej krwi, która dociera do najszybszych zakamarków naszego organizmu poprzez bogatą sieć naczyń. Stąd utrzymywanie go w zdrowiu jest tak bardzo ważne, a najniebezpieczniejsze zaburzenia w jego pracy potrafią zważyć na chorego całą masę innych dolegliwości.

Co boli Twoje serce?

Zaburzenia krążenia mogą prowadzić do ciężkich i bardzo często nieuleczalnych przypadłości, a to z racji tego, że przeciążone lub zgnębione serce stopniowo staje się coraz to mniej wydajne. Prze-

chodzi o szwankowanie całego organizmu.

Jakkolwiek stan naszej elektrowni (serce działa na zasadzie impulsów magnetycznych) bada się poprzez różnorakie, często inwazyjne badania, to istnieją takie, które pozwalają na stosunkowo wygodne dla pacjenta określenie stanu jego zdrowia. Do takich należy badanie holterowskie, EKG serca oraz klasyczne badania z krwi.

Ten kluczowy organ należy bezwzględnie skontrolować badaniami w przypadku uskarżania się na szereg dolegliwości, jakie może dawać zaburzony układ krążenia. Kołatania, czyli nierówne bicie serca oraz tachykardia (przyspieszone bicie serca),

nielezione mogą doprowadzić do odkładania się blaszki miażdżycowej w tętnicach oraz do powstawania skrzepin w samym sercu.

Równie niebezpieczna jest miażdżycą oraz choroba niedokrwienności serca – te choroby mogą być także indukowane dziedzictwem genetycznym lub wrodzonymi wadami tego organu.

Przyjrzeć się swojemu sercu powinniśmy, gdy odczuwamy lub zaobserwowaliśmy u siebie następujące dolegliwości:

- Bóle w okolicy mostka, ale również w środkowej części pleców
- Bóle serca pojawiające się podczas schyłania ciała (np. aby coś podnieść)

- Zaburzenia rytmu serca i uczucie, że bije za wolno, nierówno lub gwałtownie i zbyt szybko
- Zlewne, naprzemiennie zimne oraz ciepłe poty, uderzenia gorąca i okresowe braki tchu

Jakie badania wykonać w celu przyjrzenia się kondycji serca?

EKG pozwoli na zaobserwowanie pracy serca i jest najbardziej obrazowym badaniem. Z kolei echo serca da jego morfologiczny obraz oraz oceni pracę tego organu. Kluczowe jest także badanie krwi pacjenta. Wsprzec się można także badaniem holterowskim (aparatem Holtera) – to pozwoli dokładnie

zmierzyć częstotliwość pracy serca w przekroju dobowym. Badanie EKG przeprowadza się na dwa sposoby.

EKG WYSIŁKOWE – polega na monitorowaniu i rejestrowaniu czynności serca podczas biegu na bieżni lub ewentualnie stacjonarnym rowerze. Badanie trwa kilka minut i jeżeli dokona się skutecznego zapisu lub pojawią się niepożądane objawy ze strony układu krążenia pacjenta, wówczas się je przerywa.

EKG SPOCZYNKOWE – tutaj w pewnych częściach ciała pacjenta (nadgarstki, kostki, klatka piersiowa) umieszcza się pokryte specjalnym żelem elektrody,

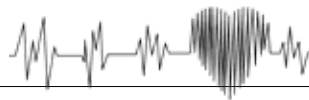
które mierzą jego czynność. Badanie jest przeprowadzane w spoczynku, trwa także kilka minut i jest całkowicie bezbolesne dla pacjenta.

HOLTER (badanie holterowskie) – przebiega bardzo podobnie do badania EKG, tyle że proces zbierania informacji o czynności serca trwa przez dłuższy okres czasu, zazwyczaj przez całą dobę (24 h). Ważne, aby podczas noszenia na sobie aparatu Holtera nie korzystać z kąpiele całego ciała.

ECHO SERCA – badanie polega na umieszczeniu w okolicach serca pacjenta specjalnej ultrasonograficznej głowicy.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSTYTYSKA.PL



Jest nas mało, będzie jeszcze mniej

Nie jest dobrze. Nasze województwo wymiera. W ciągu ostatnich jedenastu miesięcy zmarło już 14530 mieszkańców warmińsko-mazurskiego. W listopadzie tego roku na Warmii i Mazurach odnotowano 2110 zgonów. To o ponad 1000 więcej niż w 2019 roku.



Udział osób +65 w populacji naszego województwa wzrósł z 10,6% w 2000 r. do 15,9% w 2018 r.

Co najczęściej nas zabija? W tym roku doszedł Covid-19, ale groźne są dla nas przede wszystkim choroby kardiologiczne i nowotworowe. Odpowiadają one za około 70 proc. zgonów. Kolejne miejsce na podium zajmują choroby układu oddechowego, dalej idą wypadki i urazy. Co trzynasta osoba umiera z przyczyn niewyjaśnionych.

Łączna liczba zgonów w województwie warmińsko-mazurskim spowodowanych koronawirusem od początku epidemii wynosi 1050 (stan na 26 grudnia). Covid-19 to nie tylko bezpośrednie ofiary, które nie przeżyły choroby. Trwająca od marca pandemia nadwyręza system opieki zdrowotnej. Szpitalne jednostki zamieniane są na oddziały covidowe, stąd brakuje miejsc dla pacjentów cierpiących na inne poważne schorzenia.

Na ten problem zwraca uwagę Janusz Dzisko, warmińsko-mazurski inspektor sanitarny. — Bez wątpienia Covid-19 przyczynił się do większej liczby zgonów — mówił na łamach Gazety Olsztyńskiej. — Ale cała sytuacja związana z Covidem zdeorganizowała standardowe leczenie, wystarczy popatrzeć na liczbę porad, która spadła, czy wykonywanych profilaktycznych badań onkologicznych. Utrudniony jest też dostęp do wielu placówek. I to wszystko przelożyło się na wzrost zgonów.

Liczba mieszkańców województwa Warmińsko-Mazurskiego zaczęła się zmniejszać 9 lat temu. W okresie między 2011 a 2018 rokiem ubyło nam łącznie 24,8 tys. osób. Spadek liczby mieszkańców w latach 2013, 2015, 2016 i 2018 był skutkiem zarówno ujemnego salda migracji, jak i ujemnego przyrostu natu-

ralnego. W latach 2012, 2014 i 2017 odnotowano nieznaczna poprawę tego drugiego. Niestety zbyt mała, by zrekompensować straty.

Poziom urodzeń w regionie i w kraju już nie gwarantuje stabilnego rozwoju demograficznego i prostej zastępowalności pokoleń. Dla jej utrzymania współczynnik dzietności powinien oscylować w granicach 2,10-2,15. Tymczasem w warmińsko-mazurskim spadł on z 1,43 w 1998 roku do 1,36 w 2018 roku.

— Niekorzystne tendencje demograficzne zbiegły się w czasie z początkiem transformacji gospodarczej, kiedy państwo borykało się z wieloma problemami — pisze Adam Gwiazda na łamach czasopisma Świat Idei i Polityki. — Około 20% kobiet z roczników urodzonych w latach 80. XX w. nie ma dzieci i pozostanie bezdzietna. Jeżeli uwzględnimy niewielki obecnie współczynnik dzietności (1,3) i trudne warunki życia w Polsce zmuszające wielu młodych ludzi do emigracji w poszukiwaniu pracy, to perspektywy życia w wieku emerytalnym dla pokolenia echa wyczu demograficznego (tj. urodzonych w latach 80.) nie rysują się dobrze. Wzrasta dla nich prawdopodobieństwo osamotnienia w starości i braku odpowiednio wysokich emerytur — informuje.

Co ciekawe, współczynnik dzietności u Polek, które wyjechały do Wielkiej Brytanii jest znacznie wyższy.

— Nie można jednak zakładać, że gdyby ludzie mieli

pracę i godziwe zarobki to nie byłoby kryzysu demograficznego w naszym kraju. Spora bowiem część stosunkowo dobrze zarabiających Polaków i Polek nie chce mieć dzieci, a jeśli już, to tylko jedno — zauważa Adam Gwiazda.

Przyczyn należy więc szukać nie tylko w portfelu, ale i zmianach, jakim podlega nasza mentalność. Posiadanie potomstwa nie jest już dla nas tak ważne, jak kiedyś. Dzietności nie sprzyja również kryzys rodziny.

— Młodzi ludzie coraz później zawierają związki małżeńskie. Zmniejsza się liczba zawieranych małżeństw, natomiast wzrasta liczba rozwodów. W regionie częstota rozwodów była w 2018 r. prawie dwukrotnie wyższa niż w 2000 r. i należała do najwyższych wśród województw — czytamy w raporcie Urzędu Statystycznego w Olsztynie.

Choć prognozy co do demograficznej przyszłości naszego kraju rysują się dość

pesymistyczne, wciąż nie jest za późno, by odwrócić niekorzystne tendencje.

— Można odpowiednio sterować procesami demograficznymi, tak aby zapewnić przynajmniej reprodukcję prostą ludności danego kraju — wyjaśnia Gwiazda. — Państwo powinno jednak prowadzić nie tylko politykę pronatalistyczną, lecz przede wszystkim odpowiednią politykę gospodarczo-społeczną i fiskalną w połączeniu z rozbudową infrastruktury ułatwiającej wychowywanie dzieci przez pracujące matki. Polityka ta nie może polegać głównie na przydzielaniu zasiłków pieniężnych za urodzenie kolejnego dziecka — twierdzi badacz.

Jeśli nic nie zmienimy, do roku 2050 populacja naszego kraju ma zmniejszyć się o 12 proc. Jednocześnie wzrośnie liczba emerytów i rencistów — prawie 1/3 ludności będzie w wieku 65+. W takich warunkach odbudowanie

dzietności Polaków stanie się niemożliwe, bowiem liczba kobiet w wieku rozrodczym spadnie prawie o 40 proc.

Czy grozi nam demograficzna zagłada? — Niekoniecznie — uważa Eryk Kowalczyk, filozof, teolog oraz publicysta z Olsztyna. — Spadek populacji naszego kraju nie jest zjawiskiem pozytywnym — ocenia. — Nie postrzegabym jednak tego procesu w tak katastroficznym świetle, jak czynią to niektórzy naukowcy i politycy. Zmniejszenie się liczby mieszkańców Polski wcale nie musi oznaczać klęski. Nie musi też oznaczać, że będziemy bardziej narażeni na zagrożenia ze strony naszych sąsiadów, bądź też innych państw. Istnieją mniej liczebne grupy etniczne, które przetrwały w warunkach znacznie trudniejszych. O sile danego narodu wcale nie przesądza liczba jego przedstawicieli.

Demografowie, socjologowie i ekonomiści zastana-

Głównymi przyczynami zgonów zarówno w województwie, jak i w kraju są choroby układu krążenia i nowotwory. Te pierwsze powodują prawie

40%

zgonów w warmińsko-mazurskim. Nowotwory były przyczyną ponad

25%

zgonów.

wiąją się, jak zahamować ujemny przyrost naturalny w naszym kraju.

— I to jest ważne — zgadza się Kowalczyk. — Ale czeka nas wiele innych, znacznie ważniejszych wyzwań. Na przykład zahamowanie umysłowego regresu naszej populacji. Niestety wiele badań pokazuje, że cofamy się w rozwoju z pokolenia na pokolenie. Statystycznie młodzi ludzie mają gorszą pamięć i większe problemy z abstrakcyjnym myśleniem, niż ich rodzice. Gorzej też radzą sobie ze stresem, nie umieją rozwiązywać konfliktów w grupie rówieśniczej, są nadwrażliwi emocjonalnie, nie potrafią znieść krytyki. Wśród młodzieży systematycznie rośnie liczba samobójstw, depresji, nałogów i ciężkich problemów psychicznych. Jeśli w porę nie rozwiążemy tego problemu, to wkrótce staniemy się społeczeństwem zneurotyzowanych lekomanów, niezdolnych do normalnego funkcjonowania. Wówczas przetrwanie naszego kraju w niepewnych warunkach ekonomicznych i ekologicznych stanie pod znakiem zapytania — podsumowuje.

Pomimo postępującego procesu starzenia się polskiego społeczeństwa, Warmia i Mazury wyróżniały się stosunkowo młodą populacją. Przez ostatnie lata mogliśmy się pochwalić wysokim udziałem ludności w wieku przedprodukcyjnym i produkcyjnym oraz najniższym w kraju udziałem osób w wieku poprodukcyjnym.

Paweł Sznopkowski

Mapa 2. Zmiana liczby ludności w gminach w latach 2000-2018
Map 2. Change in the population number in gminas in years 2000-2018

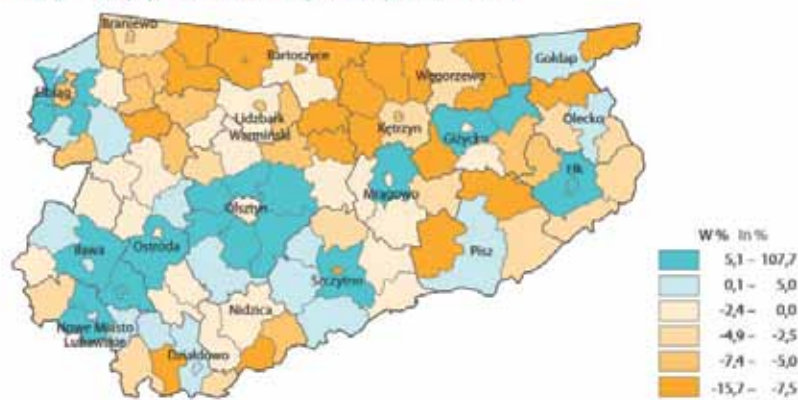


tabela: źródło: WUS w Olsztynie



Halo! Głucho? Umyj ucho! Jak robić to właściwie?

O higienę własnych uszu wypadłoby dbać regularnie, m.in. poprzez odpowiednie i regularne czyszczenie uszu. Często robimy to źle i możemy sobie zaszkodzić. Ta kwestia jest szczególnie ważna w przypadku małych dzieci. Jak dbać o uszy?

Powiedzmy to sobie wprost – mało kto z nas tak naprawdę dba o uszy regularnie i w właściwy sposób. Powiecie, że przecież raz na tydzień/dwa używacie patyczków do uszu? Po pierwsze – to zła metoda, a po drugie, nie na tym tak naprawdę polega czyszczeniu uszu, a już zwłaszcza u dzieci i osób starszych. Większość z nas o tym, że ma uszy przypomina sobie, gdy zaczyna na któreś niedosłyszeć lub o ich istnieniu daje znać ból, najczęściej spowodowany zapaleniem ucha.

Zapalenie ucha to „klasyk”

Bodajże najczęstsza przyczyna bólu w naszych uszach. To nic innego jak klasyczny stan zapalny, który może być spowodowany zakażeniem natury bakteryjnej wirusowej lub grzybiczej, uszkodzeniem fizycznym struktur wewnętrznych ucha, ale także obecnością w nim obcego ciała stałego.

Nasze uszy tak jakby „składają się” z trzech części: ucha zewnętrznego, ucha środkowego oraz ucha wewnętrznego. Zapalenie ucha może dotyczyć każdej z nich. O ile nie mamy tutaj miejsca na przybliżanie szczegółowej budowy każdej z owych części to należy koniecznie wspomnieć, że aby mieć pewność, iż przyczyną naszego bólu w uchu jest stan zapalny, należy wykonać odpowiednie badania. W przypadku ucha zewnętrznego (małżowina) nie jest to trudne ponieważ zmiany chorobowe zazwyczaj są widoczne. Boli głębiej? Tutaj musi już zajrzeć laryngolog.

Objawy zapalenia ucha to – w zależności od tego, jak „głęboko” leży problem – ból, gorączka, opuchlizna, ograniczenie lub utrata słuchu,



foto: Pixabay

a nawet ropne wycieki. Bardzo niebezpieczne jest zapalenie błędnika objawiające się oczopląsem, zawrotami głowy, zaburzeniami równowagi, a nawet prokurującymi wymioty. Tutaj konieczna jest zawsze interwencja fachowego lekarza – laryngologa.

Jak leczy się zapalenie ucha?

Polega to głównie na podawaniu pacjentowi odpowiednich leków, zazwyczaj antybiotyków, a terapię wspiera się suplementami lub innymi lekami odpowiednimi do objawów/przyczyn zapalenia. Terapię należy podejmować jak najszybciej. Nielezione stany zapalne uszu mogą prowadzić do groźnych powikłań, z utratą słuchu, uszkodzeniem błędnika oraz zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych na czele.

Dlatego w przypadku narządu słuchu tak ważne jest utrzymywanie jego właściwej higieny, czyli mówiąc po ludzku – uszy należy czyścić. Na szczęście każdy z nas może o nie zadbać we własnym zakresie. Podpowiadamy jak to zrobić.

ABC czyszczenia uszu

Podstawowym – i bardzo często w pełni wystarczającym – zabiegiem jest płukanie uszu. Ważne jest, aby wiedzieć jak to odpowiednio

robić. Zanim poruszymy tą kwestią musimy koniecznie wytłumaczyć, że uszu nie czyszcimy popularnymi patyczkami „do uszu”. Gmeranie patykiem z watą może tylko tak naprawdę pogłębić problem np. wpychając woskowinę w głąb ucha i ją tam „ubijając”, co sprawi, że cięż-

ko jej będzie się nam pozbyć. Uszy mają naturalną zdolność do samooczyszczania. Wraz z woskowiną zbierają się patogeny, substancje obce i najważniejsze co możemy zrobić to po prostu ułatwić jej opuszczenie naszego ucha. Płukanie jest najlepszym na to sposobem.

Do czyszczenia uszu w ramach profilaktyki możemy zastosować odpowiednie do tego preparaty, które rozmiękczą woskowinę. Świetne w tym celu są krople i spraye, których możemy użyć w domowym zaciszu. Spraye można aplikować niezależnie od pozycji użytkownika,

krople wymagają położenia głowy (lub jej przechylenia) w taki sposób, aby nie wypłynęły z ucha, do którego je zakropliliśmy. Czyścisz prawe ucho? Połóż się na lewym boku. Po kilku minutach preparat odpowiednio zmiękczy korek woskowy, a ten wypłynie sam. Czasami można mu „pomóc” kierując lekki strumień ciepłej wody na ucho. Czopek powinien wypłynąć wraz z nią.

Jeżeli nie mamy pod ręką fachowych preparatów, a problem jest dosyć poważny, możemy uszy oczyścić innymi sposobami: solą fizjologiczną, wodą utlenioną, a nawet zwykłą wodą. Tutaj mówimy już o płukaniu uszu. Miejscem w którym to zrobimy powinien być gabinet laryngologiczny. Podejmowanie zabiegów polegających na operowaniu strzykawką nie jest zalecane do własnoręcznego wykonania, tym bardziej w domu. Na płukanie wybieramy się tylko do fachowca. Nieco uważniej należy podchodzić do kwestii płukania uszu w przypadku małych dzieci. Dlaczego?

W przypadku dzieci zalecana jest szczególna ostrożność

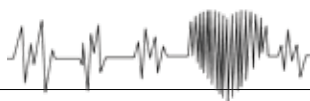
Tutaj szczególnie ważna jest odpowiednia prewencja, a same czyszczenie metodami domowymi powinno ograniczać się wyłącznie do ewentualnego stosowania kropelek czy sprayów. Dzieci bardzo często „łapią” wodę do uszu podczas zabaw na basenach, kąpieli w domu, jak i hasając w wodzie na wakacyjnych plażach. Jeżeli mówimy o najmłodszych dzieciach to musimy mieć świadomość, że ich układ słuchu jest wyjątkowo delikatnie zbudowany. Sprawdzają się krople i spraye, a w domu doskonale można wykorzystać zwykłą oliwkę. Zewnętrzne części ucha świetnie oczyścimy gąbką lub szmatką, albo właśnie patyczkami do uszu. Tutaj po raz kolejny przypomniemy – nie wkładamy ich bezpośrednio do ucha. Zastosowanie podstawowych zabiegów higienicznych uszu pozwoli nam utrzymać je w optymalnej kondycji.

Chrościelewski Maciej

M.CHROSCIELEWSKI@GAZETAOLSTYTYSKA.PL



foto: Pixabay



Depresja niestęsznie w cieniu COVID-19

Diagnoza: COVID-19.

Lekarstwo: brak.

Reakcja świata: stan wyjątkowy, kwarantanna narodowa, godzina policyjna, restrykcje.

Reakcja pacjenta: lęk przed śmiercią, załamaniem i coraz częściej depresją.

Szczepionka: pojawiła się na horyzoncie.

Pandemia koronawirusa zepchnęła na margines wiele innych dolegliwości, które w dłuższej perspektywie mogą być równie poważne co COVID-19. Jednym z najważniejszych jej skutków jest fala zachorowań na depresję. W Polsce pierwsze badania (przeprowadzone m.in. przez Katolicki Uniwersytet Lubelski) pokazują,

że już dwukrotnie więcej osób zmagają się z tą chorobą, niż przed wybuchem pandemii. Dla porównania, w Stanach Zjednoczonych zaobserwowano trzykrotny wzrost, a w samym Nowym Jorku aż czterokrotny.

Polacy z najwyższym na świecie poziomem niepokoju

Jak się okazuje, Polska jest krajem z najwyższym na świecie poziomem niepokoju wywołanego pandemią. Od października do listopada 2020 r. wzrósł on aż o 30 punktów procentowych i wynosi 34% – wynika z badania firmy doradczej Deloitte - Global State of the Consumer Tracker. Nigdy wcześniej w tym cyklicznym badaniu żaden kraj europejski nie deklarował tak wysokiego poziomu obaw. Wpływ na taki zatrważający wynik w Polsce miała między innymi wysoka liczba zakażeń i zgonów.

Z badania firmy Deloitte wynika, że największą skalę niepokoju wśród Polaków zaobserwowano w grupie wiekowej 55+ – aż wśród 64% respondentów. Sytuacja wcale nie wygląda dużo lepiej wśród osób młodszych. W grupie wiekowej między 18 a 34 rokiem życia podobny problem dotyczy 61% badanych. Jednak poziom obaw różni się w zależności od wysokości zarobków. Nieco wyższy wzrost niepokoju dotyczy osób o wysokich zarobkach (66% badanych) niż osób o średnich i niskich zarobkach (63% ankietowanych). Taki stan przekłada się na nasze zachowania konsumenckie. Tylko 39% Polaków czuje się bezpiecznie w sklepie podczas robienia zakupów. Z drugiej strony utrata ciągłości wynagrodzenia lub pracy jest istotnym czynnikiem sprzyjającym depresji.

Do ważnych wniosków doszli również naukowcy

z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego w badaniu pt. „Uwarunkowania objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie epidemii Covid-19”. Wynika z niego, że w grupie wiekowej 55+ bardzo silne jest poczucie zagrożenia zdrowia i życia własnego oraz bliskich, ale także poczucie samotności. Z kolei wśród młodszych na pierwszy plan wychodzą trudne relacje rodzinne, ograniczenie wolności, nuda i brak prywatności.

Lęk Polaków o stan zdrowia

Taki stan psychiczny Polaków ma istotny wpływ na ich zdrowie. W porównaniu z badaniem firmy Deloitte przed pandemią, w listopadzie 2020 roku odnotowano nad Wisłą wzrost o 4 punkty procentowe wśród osób, które niepokoją się o swoje zdrowie. Jest ich aż 66%. Pod tym względem wynik ten plasuje Polskę na

drugim miejscu w Europie za Hiszpanią (75%).

Co czwarty Hiszpan ma objawy depresji związane z epidemią koronawirusa - wynika z badania przeprowadzonego przez Główną Radę Psychologii (COP) w Madrycie. W badaniu sondażowym wzięło udział kilka tysięcy klientów hiszpańskich centrów handlowych. By lepiej zrozumieć problemy tego kraju, warto przypomnieć, że bez pracy pozostają prawie 4 miliony Hiszpanów (poziom bezrobocia wynosi ponad 16%), a kraj ten zajmuje drugie miejsce w Unii Europejskiej (po Francji) pod względem najwyższej liczby nowych zakażeń koronawirusem.

Depresja w czasie pandemii bez konsultacji ze specjalistą

Z kolei co czwarty Polak deklaruje pogorszenie nastroju w związku z pandemią wywołaną koronawirusem SARS-Cov-2 - wynika z ba-

dań sondażowych przeprowadzonych przez Kantar. Polacy zaobserwowali u siebie również inne objawy depresji. Jedną na cztery osoby odczuwa spadek energii. 17% wszystkich respondentów zmagają się z bezsennością, 13% z trudnościami z koncentracją, a 9% ma kłopoty z pamięcią. Niestety większość z nich - aż 65% (!) - nie zamierza konsultować ich ze specjalistą - ani z lekarzem psychiatrą, ani z psychologiem. To bardzo poważny błąd. Od lat - już w jedenastu edycjach kampanii społecznej „Twarze depresji, Nie oceniam. Akceptuję.” - podkreślamy, że najskuteczniejszą drogą walki z depresją jest połączenie farmakoterapii i psychoterapii. Choroba ta nazywa jest śmiertelną, ponieważ mogą jej towarzyszyć myśli samobójcze. Ale objawów niepokojących jest znacznie więcej.

Anna Morawska-Borowiec

Fundacja „Twarze depresji” przygotowała bezpłatny magazyn – kompendium wiedzy o leczeniu depresji w czasie pandemii. Znajduje się on na stronie kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję.”: <https://twarzedepresji.pl/nr-1-2021/>

REKLAMA

SOBOTA

ZDROWO i AKTYWNI

REKLAMA

OPTIMA

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW

☎ **87 610 86 58**
✉ optima.elk@gmail.com

📍 ul. Armii Krajowej 45
Elk 19-300

WYKONUJEMY:

USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej, stawów, bioderek
USG Doppler tętnic szyjnych, kończyn górnych i dolnych

LEKARZE Z BIAŁEGOSTOKU!

• ALERGOLOG	• PULMONOLOG
• CHIRURG NACZYNIOWY	• REUMATOLOG
• DERMATOLOG-WENEROLOG	• UROLOG
• DIABETOLOG	• ALERGOLOG DZIECIĘCY
• ENDOKRYNOLOG	• DERMATOLOG DZIECIĘCY
• GASTROLOG	• OTOLARYNGOLOG DZIECIĘCY
• GINEKOLOG-ONKOLOG	• NEUROLOG DZIECIĘCY
• HEMATOLOG	• ORTOPEDA DZIECIĘCY
• NEUROCHIRURG	• PULMONOLOG DZIECIĘCY
• NEUROLOG	• PSYCHIATRA DZIECI I MŁODZIEŻY
• OTOLARYNGOLOG	• PSYCHOLOG DZIECIĘCY
• ONKOLOG	• PEDIATRA
• ORTOPEDA	

www.przychodnia-optima.elk.pl

2921ekw-A - P

GABINET STOMATOLOGICZNY
BARBARA BARA
Lekarz Chirurg Stomatolog

+ 48 87 610 87 23
+ 48 502 366 316
ul. Mickiewicza 1A, 19-300 Elk
www.barbarabara.pl

✓ **RENTGENODIAGNOSTYKA 3D**

Przyczyną wielu chorób kardiologicznych, chorób oczu, stawów, alergii są zakażenia odogniskowe, a dzięki obrazowaniu 3D możemy dostrzec zmiany w tkankach zanim pacjent zacznie odczuwać jakiegokolwiek dolegliwości. Aparat obrazuje nie tylko zmiany w strukturach zębowych, ale też nieprawidłowości związane z powstawaniem guzów i nowotworów.

✓ **ZAAWANSOWANA CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA**

✓ **LECZENIE BEZ BÓLU**

✓ **NOWOCZESNY GABINET**

✓ **IMPLANTY ZĘBOWE**

✓ **LECZENIE ZACHOWAWCZE, PROTETYCZNE**

GODZINY PRACY:

WTOREK	8.00-12.00
ŚRODA	8.00-12.00
CZWARTEK	8.00-12.00

NIE TRĄĆ CZASU
– **ZAREJESTRUJ SIĘ ONLINE**
www.barbarabara.pl
lub telefonicznie 48 87 610 87 23

3021ekw-A-G



Morsowanie - nokaut, po którym się uśmiechasz

Morsowanie to sport wyczynowy. Nie ma w nim wstępnego szkolenia. Bez treningu i licencji jedziesz na mistrzostwa. Te wszystkie opowieści o zimnych prysznicach to jak bajki o św. Mikołaju. Za prezent i tak musisz zapłacić.

Bez względu na staż nie uciekniesz przed atakiem zimna. Aby wygrać, musisz przyjąć ciosy. To nokaut, po którym się uśmiechasz. Każdy ma inny sposób na przetrwanie. Sam wlałeś, to sam sobie radź. Wesole Morsy z Jezioraka to nieformalna grupa wzajemnego wsparcia. Zadziwia spoiwem, które trzyma młodych i starych razem w zimnej wodzie. Każdy jest w niej wartościścią sam w sobie. Ciepło zębów, zimno rozgrzewa - tak twierdził Hipokrates. Woda 25 razy szybciej pozbawia ciepła organizm niż zimne powietrze - dodano później.

Troszkę na wesoło zanurzymy się z Wesołymi Morsami w dzisiejszym odcinku przewodnika.

Co ma wspólnego bieganie z morsowaniem? Nie da się udawać morsa, bez udawania biegacza. Jeżeli ktoś z nich nie biega przed kąpielami, to na pewno będzie to robił za chwilę. Tak już po prostu jest. To cząstki z ich opowieści...

...Tego trzeba doświadczyć. Takie misterium. Trudne do wytłumaczenia. Gdy wracam do domu, nie mogę opanować drżenia mięśni. Zuchwa lata sama, zęby szcękają, język się płacze przy mówieniu. Wylazi ze mnie zimno. Od środka, jakby jakaś zimna dusza opuszczała ciało, jakby chciała wydostać się ze środka. To chyba tego poszukujemy w wodzie. Pamiętam dobrze swój pierwszy raz. Nie wiem, czy strach, czy zimnica zatrzymała oddech. Zanurzam się i stoję. Oddychaj, oddychaj - zostań z nami. Ten komunikat mną rządzi. Zostałam do dziś...

...Myślałam, że to organoleptyka, a to było przela-



Fot. Mateusz Partyga

manie dziecięcych strachów przed zimnym. Pytania, pytania. Żadna odpowiedź nie jest taka jak ta, którą udziela zimna woda. Czysta zabawa i przyjemność pojawia się później. Na początku ktoś musi cię poprowadzić za rękę. Pierwsze wejście zawsze zaskakuje. Po chwili drugie - inne. Akupunktura milionem igiełek. To peeling papie-

rem ściernym. Trzeba to przetrwać, aby poczuć energię. To zaraźliwy stan. Przez rok wspierałam męża z etatem szatniarki. Zamorsowałam i zmieniło się wszystko. Każdy musi sobie radzić sam. Aż chce się tańczyć w deszczu...

...Polecam każdemu, kto mnie oto pyta. Znikające problemy zmoczonego ciała w igielkach zimna dodają odwagi.

Na początku strach z oczami wielkimi jak Jeziorak przeraża. Później katar jakiś mniejszy niż w normalnie ciepłolubnym świecie i odporność tak potrzebna w niedobrych czasach. No i w stopy jakoś cieplej na co dzień. To wszystko nic, jak usłyszysz: jesteś ładniejsza po tych kąpielach...

...Żałuję straconych lat na podglądaniu innych. Kiedy dochodzi do ciebie myśl, czy spróbować, to idź za ciosem. Tylko w grupie lub z kimś, kto ma doświadczenie. Nie szpanuj. To nie tylko wyzwanie, to zabawa z życiem. To samo dobro jak je potrafisz zauważyć. Powalające ciepło jak zaczyna się odmrażać dominuje nad wszystkim...

...Łatwo nie było. Powolna odwilż całego ciała nagradza wszystko. Radość, że znowu dałem radę, to trampolina na kilka dni...

...Darmowa krioterapia po biegowych treningach. Regeneracja w innym sporcie. Moje obawy dawno odejechały. Solidna rozgrzewka i myk do wody. Słucham podpowiedzi z wnętrza. To obowiązek. Doborowe towarzystwo tworzy klimat resetu...

...Amatorskie siedmioletnie bieganie, to wstęp do mojego morsowania. Nie raz było mi zimno, wiecie gdzie. Ale jak wszedłem do wody za namową biegającego kolegi dopiero poczułem, co znaczy prawdziwy atak na intymne części męskiego ciała. Tego imadła nie da się zapomnieć. Wskakuję do wody po treningu. Nawet jak jestem sam

proszę obce osoby, aby luknęły na mnie. Pewniej się czuję z tym. Potelepie z dwadzieścia minut w wibracyjnych drgawkach i wszystko działa inaczej. Herbata z cytryną i miodem inaczej smakuje...

... Przerębel, mróz i śnieg. To wspomnienie mojej morsowej inauguracji. Troszkę na wariata. Na sympatyczną złość mężowi. To stary mors. Po wyjściu; duma, energia i uśmiech cały dzień. Grupa dopinguje i dodaje odwagi. I tak to trwa od lat. Szatnia do której wskakuję, aby się przebrać to luksus cywilizacyjny. Doceniam to...

...Nim dojrzałam do tego, aby wejść do lodowatej wody przez kilka lat cumowałam łódkę przybijając do ekomaryny z Wyspy Wielka Żuława. Obserwowałam ludzi cieszących się w zimnej wodzie. Nie powiem, zastanawiałam się; co im brakuje w tej części, która wystawała nad wodę. Trochę trwało zanim zrozumiałam, że oni też patrzą na mnie jak na dziwaka podejmującego decyzję o zamieszkanianiu na wyspie. Połączyłszy nałogi. Pewnie, że bolało. Śpiew Wesółych Morsów na moją cześć ocalił mnie przed rejteradą. Zostałam. Bariery mamy w głowie. Zawsze podejmowałam odważne wyzwania. Teraz mam w sobie siłę, o której nie wiedziałam. To ona odsuwa lęki i słabości. To nałóg, który zmienił się w uwielbienie...

... Obserwowałam męża jak w domu dziwnie się zachowuje po tych zimowych kąpielach. Podejrzenia trzeba sprawdzić. Poszłam z nim. Szaleństwo morsów jest już ze mną. Uzależnia. Tylko dlatego nie mam pewności, że jak wracam, to mam uczucie, że nie ma mam suchej bielizny na sobie? Trzeba uważać jak tracisz informację z zamrożonych komórek...

Tyle morsy o sobie. Pewnie tak mają wszyscy. Ja też. Po wielu, wielu latach wiem jedno. Nikt mi nie powie, że łatwo jest się zmierzyć z wyzwaniem spotkania z ekstremalnym otaczającym chłodem. To nic przyjemnego. To naturalny obronny sprzeciw. To veto doceniamy po chwili. Zrób tylko badania lekarskie. I nie kozakuj. **Paweł Hoffman**

REKLAMA

ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE I SPRZĘT REHABILITACYJNY



akson

25 lat doświadczenia z doświadczeniem



- Balkoniki, kule, laski
- Wózki inwalidzkie – również elektryczne i dziecięce
- Pionizatory
- Schodofazy
- Sprzęt przeciwoślizgowy i toaletowy
- Pieluchomajtki i cewniki
- Zaopatrzenie amazołek
- Artykuły stomijne

Przy okazaniu reklamy

10% RABATU

na produkty nier refundowane

www.akson.pl

EtK, ul. Świackiego Sępa 9, tel. 87 621 11 74 | Pisz, ul. Gizewiusza 4D, tel. 87 423 56 65