

# GAZETA PACJENTA

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

23 lipca 2021  
dodatek bezpłatny

Specjaliści odkryli, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 840 tys. osób. s. 4

## NAUKOWCY RADZĄ: WSTAWAJ GODZINĘ WCZEŚNIEJ

Fot. pixabay

Szczepmy się z myślą o sobie i naszych bliskich

**str. 2**

O walce z koronawirusem, nadchodzącej czwartej fali i szczepieniach przeciw Covid-19 rozmawiamy z Dyrektorem do spraw medycznych szpitala „Pro-Medica” w Ełku Sp. z o.o. Krzysztofem Michalskim, lekarzem specjalistą chorób płuc i chorób wewnętrznych.



Dlaczego warto przyrzeć się luteinie?

**str. 3**



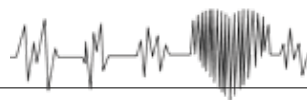
**Luteina.** Jej pozytywne właściwości zostały potwierdzone wieloma badaniami dzięki czemu bardzo szybko okazało się, że ten karotenoid jest szczególnie pomocny w chorobach oczu. Przedstawiamy Państwu tę cenną substancję i podpowiadamy także, jak zadbać o oczy i wzrok.

Kiedy organizm sam dobiera się do twojej tarczycy

**str. 5**



Niemal każdy z nas kojarzy tę nazwę z tarczycą, ale już nie wszyscy wiemy, na czym dokładnie polega ta podstępna choroba. Jej nazwa pochodzi od nazwiska japońskiego chirurga, który po raz pierwszy zwrócił na nią uwagę.



# Szczepmy się z myślą o sobie i naszych bliskich

O walce z koronawirusem, nadchodzącej czwartej fali i szczepieniach przeciw Covid-19 rozmawiamy z Dyrektorem do spraw medycznych szpitala „Pro-Medica” w Ełku Sp. z o.o. Krzysztofem Michalskim, lekarzem specjalistą chorób płuc i chorób wewnętrznych.

**Czy zapowiadana na jesień czwarta fala koronawirusa rzeczywiście nam zagraża?**

Oczywiście, że tak. Wirus nic o tym nie wie, że my liczymy fale, że prowadzimy obliczenia, statystyki. Wirus to martwa „mikromaszyna” do zarażania. Będzie czwarta fala. Problem polega na tym, czy będzie tak wysoka jak poprzednie druga czy trzecia, czy też taka jak pierwsza, kiedy to przypadki liczyliśmy po kilkadziesiąt, kilkaset dziennie.

**Od czego będzie zależała skala czwartej fali? Od naszego przygotowania się? Od kierunku mutacji wirusa?**

Pamiętajmy, że wirus to nie jest żywy organizm. To taka „głupia” cząsteczka, która jednak może mutować, zmieniać się. Pojawiają się różne mutanty, jedne „słabsze”, mniej zaraźliwe, mniej patogenne, wywołujące mniejsze objawy. Te wolniej z trudnością zakażają, z czasem tracą na znaczeniu. Inne np. wariant delta, który pierwotnie rozpowszechnił się w Indiach, stają się bardziej zakaźne, atakują szybciej i skuteczniej. Stąd będzie pewnie więcej przypadków a część z nich może przebiegać ciężko. Wirus to taka bezrozumna mikrocząsteczka, której jedynym zadaniem jest zakażenie. Ilość tych zakażeń jest zmienna w czasie, zależy od liczby podatnych na zakażenie osób, warunków otoczenia, stosowania zabezpieczeń. Jak duży będzie kolejny szczyt zachorowań - czwarta fala, zależy nie tylko od zjadliwości wirusa, ale też od nas, od naszego przygotowania. Musimy być świadomi i gotowi wrócić do części ograniczeń. Nie zawsze będziemy mogli sobie odpuszczać, tak jak to robimy obecnie. Zapomnieliśmy o maseczkach, o dystansie społecznym. Teraz to oczywiście jest akceptowalne i zrozumiałe, ale już wkrótce najprawdopodobniej będziemy musieli w jakimś stopniu do nich wrócić.

**Wielu z nas traktuje obostrzenia jako wymysł polityków i woli buntować się przeciwko nim, niż ich przestrzegać...**

To nie są wymysły polityków, chociaż wielu może się tak kojarzyć. Niestety tak bywa w społeczeństwie, że wszelkie obostrzenia, zakazy kojarzą się politycznie, jako ograniczenia wolności. Tymczasem to są zalecenia

popierane przez naukowców - epidemiologów. Nie ma tak naprawdę jednego sposobu, jednej metody, aby w 100 proc. uchronić się przed wirusem. Zabezpieczamy się kilkoma barierami. To jest dystans społeczny, mycie rąk, noszenie maseczki, unikanie zatłoczonych miejsc, unikanie innych ludzi, kiedy mamy objawy infekcji, wietrzenie pomieszczeń i szczepienie. Jeśli zastosujemy je razem, to nabierają dużej skuteczności. Według mnie szczepienie jest najgrubszą i najskuteczniejszą z tych barier. Kiedy ją dodamy to tych pozostałych, wtedy możemy mówić o zabezpieczeniu, pełnym przygotowaniu do kolejnej fali.

**Pojawiają się informacje, że osoby zaszczepione będą musiały przyjąć kolejną dawkę szczepionki. Czy są już jakieś zalecenia, decyzje z tym związane?**

Żadna szczepionka nie zabezpiecza raz na zawsze. Większość szczepień, które otrzymujemy - od wirusowego zapalenia wątroby, odry, tężca, wścieklizny, nie jest dana raz na zawsze. Poziom przeciwciał i zdolności organizmu do bronienia się przed infekcją z czasem maleje, zwłaszcza kiedy pojawiają się - jak chociażby w przypadku grypy - odmiany wirusa, które różnią się od poprzedniej i nie wywołują skutecznej odpowiedzi układu odpornościowego. Dlatego na przykład szczepienie przeciwko grypie wymaga corocznego powtarzania. Trochę krótkie jest nasze doświadczenie z COVID-19 i szczepionkami. Ale wygląda na to, że wirus mutując może w końcu „uciec” dotychczasowym szczepionkom, i konieczne będzie podawanie kolejnych dawek co roku, co dwa lata. Dzięki szczepieniu, ale i zachorowaniom społeczeństwo staje się z czasem coraz bardziej odporne. Z upływem lat zachorowania na COVID-19 powinny



Fot. Andrzej Grabowski

być nieco łagodniejsze. Nabywanie odporności społeczeństwa to zjawisko, które nie trwa 2 lata, lecz może rozciągać się na dziesiątki lat.

**Cały czas odsetek zaszczepionych jest na stosunkowo niskim poziomie. Jak przekonać tych niezdecydowanych?**

Musimy tłumaczyć, pokazywać, wyjaśniać. Lekarze, którzy leczą ciężko chorych na Covid-19, którzy wiedzą jak poważne potrafią być powikłania, jak poważnie może się skończyć choroba przekonują, że należy zrobić wszystko aby uniknąć zakażenia, a mamy taką możliwość, zaszczepmy się. Chrońmy się. Szczepionki są bardzo bezpieczne i skuteczne. Zostały przebadane i dopuszczone do obrotu przez poważne instytucje, w Europie - Europejską Agencję Leków (EMA), w Stanach Zjednoczonych - Agencję Żywności i Leków, FDA. To nie jest decyzja firm farmaceutycznych czy polityczna. Wiem, że w internecie można znaleźć najprzeróżniejsze historie, opowieści, brednie, teorie spiskowe przybierające rozmiar pandemii

kłamstwa. Często trzeba mieć naprawdę gruntowną wiedzę aby oddzielić ziarno od plew. Komuś trzeba jednak zaufać. Myślę, że lepiej tym, którzy mają wiedzę na ten temat, a nie plotkarzom, którzy mówią „nie wiem, to się wypowiem”. Nadal jest masa ludzi, którzy nie wierzą w covid, mówią, że to jest jakiś spisek, pandemia. Jak dotrzeć do człowieka, który nie wierzy w covid i przekonać go żeby się zaszczepił? Wirus SARS-CoV-2 nie pojawił się znikąd zaskakując wirusologów. Ci, którzy śledzą doniesienia biologów, wirusologów, interesują się nauką, wiedzą, że od dziesiątków lat naukowcy wraz z WHO przestregali przed „chorobą X”, że zaatakuje nas jakiś wirus X a światowa epidemia wpłynie w ogromnym stopniu na populację ludzką i zdeorganizuje nasz życie. Przewidywania mądrych ludzi niestety nieraz się spełniają choć niedowiarzowie zawsze wtedy wierzą spisek. Dlatego korzystajmy z wiedzy uczonych, myślimy o drugim człowieku i szczepmy się! Z myślą o nas samych i o naszych bliskich.

R.TOMKIEWICZ@GAZETAOLSTYTYSKA.PL

REKLAMA

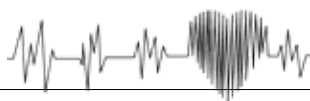
**PRO-MEDICA** w Ełku Sp. z o.o.  
**Szpital, ul. Baranki 24**  
**PUNKT SZCZEPIEŃ p/COVID-19**  
**Czynny od pon. do pt.**  
**w godz. 8.00-17.00**

**NADAL SZCZEPIMY**

Wystarczy, że przyjdiesz w godzinach pracy punktu szczepień! Możesz umówić się telefonicznie (w godz. 8.00-14.30) tel. 510-069-679, 726-554-500

Zapraszamy

39021ekwe-a-M



# Dlaczego warto przyjrzeć się luteinie?

**Luteina. Jej pozytywne właściwości zostały potwierdzone wieloma badaniami dzięki czemu bardzo szybko okazało się, że ten karotenoid jest szczególnie pomocny w chorobach oczu. Przedstawiamy Państwu tę cenną substancję i podpowiadamy także, jak zadbać o oczy i wzrok.**

## Czym jest luteina?

Luteina to karotenoid z potwierdzonym działaniem przeciwzapalnym. Jest ona jednym z dwóch głównym karotenoidów (drugim jest zeaksantyna) będącym pigmentem nadającym kolor ludzkiemu oku (plamka żółta, siatkówka). Jak działa? Służy jako swoisty filtr światła i chroni oczy przed uszkodzeniem ich przez światło słoneczne.

Świat medycyny miał na oku luteinę już od wielu lat. Najbardziej znana jest za swoich właściwości chroniących wzrok – chroni przed zdezgenerowaniem siatkówki (zaćmą). Ale oprócz tego posiada także inne atrybuty. Szerokie spektrum działania luteina zawdzięcza swoim atrybutom przeciwzapalnym. Posiada zdolność do chronienia nerwów przed nadmiernym wpływem stre-

su oksydacyjnego, przy okazji niwelując stany zapalne. Całkiem niedawno nauka odkryła, że luteina jest także świetnym strażnikiem zdrowia naszego układu krwionośnego.

## Gdzie znajdziemy luteinę?

Jako karotenoid jest ona obecna w warzywach oraz innych roślinach. Co ciekawe, luteina ma kolor żółty, ale najwięcej znajdziemy jej w ciemnozielonych warzywach liściastych, w tym w coraz popularniejszych wkuchni wodorostach i przeróżnych glonach. Luteina jest wszędzie tam, gdzie jest kolorowo – pomarańczowo, żółto, czerwono, zielono itd. Pamiętajcie? Już nasze babcie mówiły, że marcheweczka jest dobra na wzrok. Luteinę znajdziemy także w jajkach, a dokładnie w żółtkach. Organizmy zwierzęce pobierają ją z pożywienia.

## Jak luteina pomaga w profilaktyce prozdrowotnej?

Jak wspominaliśmy, głównie ceni się ją za świetny wpływ na wzrok – chroni przed zdezgenerowaniem siatkówki oraz pomaga uniknąć zachorowania na kataraktę. Jest filtrem przed nadmiernym promieniowaniem UVA i UVB. Jej właściwości przeciwzapalne doskonale sprawdzają się także w profilaktyce chorób serca. Luteina zapobiega odkładaniu się blaszki miażdżycowej we krwi, odpowiednio wcześniej ją rozmiękcza.

Dzięki temu, że jest wprost napakowana antyoksydantami, śmiało można nazwać ją doskonałym wymiataczem wolnych rodników – hamuje reakcje utleniania zachodzące w naszych organizmach.

## Kto powinien sięgać po produkty bogate w luteinę?

W zasadzie jest ona konieczna dla osób pracujących wzrokiem. Tym, którzy spędzają dużo czasu przed ekranem komputera czy telewizora i pracującym wiele godzin w sztucznym oświetleniu, jak i regularnym bywalcom słonecznych plaż czy solarium. Luteina jest także bardzo pomocna osobom genetycznie obciążonym ryzykiem zapadnięcia na zaćmę czy jaskrę. Z racji swoich właściwości kardioprotekcyjnych świetnie przysłuży się nadcisnieniowcom oraz osobom cierpiącym na miażdżycę i inne choroby serca. Przeciętny człowiek nie dostarcza sobie w codziennej diecie odpowiedniej porcji luteiny. Dlatego rozsądnym krokiem byłoby rozważenie

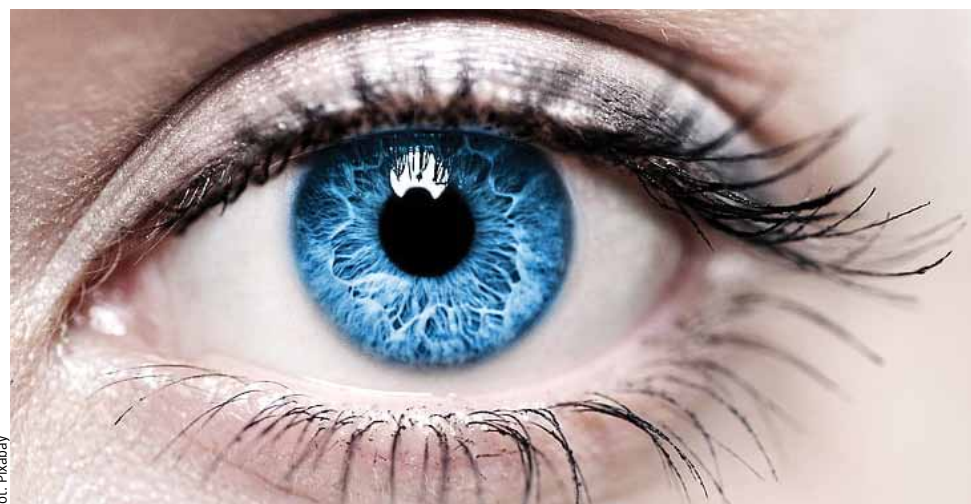


foto: Pixabay

suplementacji tego karotenoidu. Przyda się ona w okresie jesienno-zimowym, kiedy spożywamy mniej świeżych owoców i warzyw oraz prowadzimy intensywny tryb życia spożywając wiele żywności przetworzonej. Okresy pochorobowe to także dobry moment na dostarczenie sobie luteiny w postaci suplementów. Są one tym bezpieczniejsze, że luteina nie posiada negatywnych właściwości ubocznych. No może z wyjątkiem tego, iż możemy nabrać nieco brązowego koloru skóry, ale to też jakiś wyznacznik, że nasz organizm jest nią wysycony.

## Jak zadbać o wzrok i utrzymać w zdrowiu nasze oczy?

Po pierwsze pozwól swoim oczom odpocząć. Świetnie działa tutaj zamknięcie ich na minutę, w ramach swojej przerwy w pracy przy komputerze. Należy również pamiętać o oświetleniu i unikać pracowania wzrokiem przy niskim źródle światła. Najlepiej pracować przy świetle słonecznym. Pracujecie przy ekranach, monitorach itd.? Warto ustawić taki ekran na wysokości oczu, w odległości co najmniej pół metra (najlepiej 70 cm) od monitora. Znaczącą zasadę 20-20-20? To bardzo

przydatna technika wykorzystywana w USA. Polega na tym, że co 20 minut robimy sobie przerwę i wpatrujemy się przez kilka sekund w jakiś punkt/obiekt odległy o ok. 6 metrów. Skutkuje to zwiększeniem mrugania, nawilżeniem oka i regeneracji tzw. filmu łzowego, który te nawilżenie zapewnia. Warto także rozważyć sięgnięcie od czasu do czasu po krople do oczu. Stosujemy je na podrażnioną lub naruszoną rogówkę. W okresie letnim bardzo przydatne są doskonale znane nam wszystkim okulary przeciwsłoneczne.

CHROŚCIELEWSKI MACIEJ

M.CHROŚCIELEWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL

REKLAMA

## Stylista opraw okularowych

SALON OPTYCZNY



- badania wzroku
- fachowa pomoc
- szeroki asortyment
- bogaty wybór opraw
- najnowocześniejsze szkła optyczne, progresywne
- soczewki kontaktowe
- okulary przeciwsłoneczne
- płyny do pielęgnacji

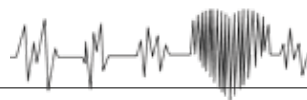
Wszystko w atrakcyjnych cenach

LEKARZ OKULISTA DZIECIĘCY  
zapisy telefoniczne

Etłk, ul. Armii Krajowej 23  
tel. 607 358 516



Historia okularów przeciwsłonecznych jest ciekawa i równie długa co tych klasycznych. Co istotne, początkowo nie we wszystkich kulturach pełniły one rolę ochronną przed słońcem. Średniowieczni Chińczycy – wynalazcy okularów przeciwsłonecznych - stosowali okulary ze szkiełkami z przydymionego kwarcu. Nosili je sędziowie, aby ukryć swoje reakcje na emocje towarzyszące procesom sądowym. Takie okulary przeciwsłoneczne nie miały znaczenia korekcyjnego. Bardzo ciekawy wariant opracowali Eskimosi, którzy nosili okulary wykonane z kości, w której była wryta wąska szczelina na oczy, która chroniła je przed nadmiernym światłem słonecznym. Pierwsze szklane okulary przeciwsłoneczne opracowano w połowie XVII wieku w Anglii. Nosili je osoby chore na syfilis, który powodował światłowstręt. Okulary słoneczne w takiej formie jaką znamy obecnie pojawiły się w 1964 roku, gdy opracowano soczewki fotochromowe. Obecnie najlepsze okulary przeciwsłoneczne chronią również przez ultrafioletem, mogą mieć także wielkie znaczenie korekcyjne, a dzięki przeróżnym wariantom stylistycznym świetnie odnalazły się w świecie mody i popkultury.



# Naukowcy radzą: wstawaj godzinę wcześniej

**Amerkańscy badacze odkryli, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 840 tys. osób.**

Budzenie się o wcześniejszej porze pomaga zapobiegać depresji – dowodzą amerykańscy naukowcy, opierając się na wynikach badań genetycznych przeprowadzonych na próbie 840 tys. osób. – Odkryliśmy, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji – wskazuje Celine Vetter, adiunkt na Uniwersy-

tecie Kolorado w Boulder. Nie oznacza to jednak, że krótszy sen jest korzystny – zalecane jest wcześniejsze kładzenie się spać i przeniesienie apogeum aktywności na godziny, w których najsilniej operuje światło słoneczne.

Aktywność fizyczna, obok suplementacji witaminy D, jest również jednym ze sposobów zapobiegania depresji w regionach, w których występuje zjawisko nocy polarnej.

– Od pewnego czasu wiemy, że istnieje związek między czasem snu a nastrojem, ale często słyszymy od lekarzy pytanie, o ile wcześniej powinniśmy się budzić, aby uważać korzyści – wskazuje Celine Vetter. – Odkryliśmy, że wstawanie nawet godzinę wcześniej może znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia depresji.

Badanie naukowców zostało przeprowadzone na grupie 840 tys. ludzi. Dotychczas wiadomo było, że ponad 340 powszechnie występujących wariantów genetycznych wpływa na chronotyp człowieka. Podłoże genetyczne tymczasem wpływa na 12 do nawet 42 proc. preferencji dotyczących snu. 10 proc. osób poddanych badaniu nosiło urządzenia do monitorowania snu przez siedem dni.

Na podstawie modelowania statystycznego naukowcy spróbowali określić, czy osoby z wariantami genetycznymi, które predysponują je do wczesnego wstawania, również mają mniejsze ryzyko depresji. Badania zdecydowanie potwierdziły tę tezę. Jeśli osoba, normalnie kładąca się spać o godzinie 1 w nocy, położy się do łóżka wcześniej

o godzinę, to zmniejsza ryzyko depresji o 23 proc. Przyspieszenie zaśnięcia o dwie godziny to nawet o 40 proc. mniejsze ryzyko depresji.

– Żyjemy w społeczeństwie zaprojektowanym dla rannych ptaszków, natomiast nocne marki często czują się tak, jakby ciągle nie pasowali do tego społecznego zegara – tłumaczy główny autor badania Iyas Daghlas, absolwent Harvard Medical School. – Nasze badanie zdecydowanie udowadnia, że to, kiedy się kładziemy spać, o której wstawamy i ile czasu śpimy, ma związek z depresją. Z badania przeprowadzonego przez lekarzy z oddziału psychiatrii Massachusetts General Hospital i Georgetown University Medical School wynika, że czas ekspozycji na światło słoneczne ma

związek z kondycją psychiczną. Okazuje się, że 6 proc. populacji USA cierpi na w pełni zgodną z opisem klinicznym depresję sezonową, kolejnych 14 proc. doświadcza jej łagodniejszej wersji. 80 proc. cierpiących na to zaburzenie osób korzysta ze światłoterapii. W krajach skandynawskich, w których występuje zjawisko nocy polarnej, popularne są natomiast suplementacja witaminy D oraz zwiększenie aktywności fizycznej.

#### CELINE VETTER:

Dzień jest wtedy, gdy jest jasno, zaś spać powinniśmy wówczas, gdy jest ciemno. Poranna kawa na werandzie, spacer lub podróż rowerem do pracy czy przyciemnianie elektroniki wieczorami pomoże przestawić się na wcześniejsze wstawanie.

#### ILE GODZIN SNU NAM POTRZEBA?

Amerkanie przeanalizowali też ponad 300 badań poświęconych snowi. Określili długość snu najodpowiedniejszą dla osób w poszczególnych grupach wiekowych:

- Noworodki (do 3 miesięcy) — 14-17 godzin
- Niemowlęta (4-11 miesięcy) — 12-15 godzin
- Małe dzieci (1-2 lata) — 11-14 godzin
- Dzieci w wieku przedszkolnym: (3-5 lat) — 10-13 godzin
- Dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) — 9-11 godzin
- Nastolatki (14-17 lat) — 8-10 godzin
- Młodsze osoby dorosłe (18-25 lat): 7-9 godziny
- Dorośli (26-64) — 7-9 godzin
- Dorośli (65 lat+) — 7-8 godziny

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

38221ekwe-a-M

## GABINETY NADJEZIORNA

### PORADNIA GINEKOLOGICZNA

Lek. Paweł Świąć, specjalista położnictwa i ginekologii (poniedziałek od godz. 15.00)  
Lek. Tomasz Gołębiowski, 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 Wałukanis-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

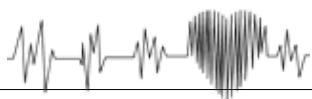
### PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA

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

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

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

37321ekwe-a-M



# Kiedy organizm sam dobiera się do Twojej tarczycy

Niemal każdy z nas kojarzy tę nazwę z tarczycą, ale już nie wszyscy wiemy, na czym dokładnie polega ta podstępna choroba. Jej nazwa pochodzi od nazwiska japońskiego chirurga, który po raz pierwszy zwrócił na nią uwagę.

O tym czym jest choroba Hashimoto i jakie szkody może wyrządzić w naszym organizmie opowie nam lekarz medycyny Marlena Chodorowska - specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog i endokrynolog z Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego im. J. Śniadeckiego w Białymstoku. Doktor Chodorowska niesie pomoc i służy swoją radą na Oddziale Chorób Wewnętrznych, Diabetologii, Endokrynologii i Reumatologii.

**Pani doktor, proszę powiedzieć naszym Czytelnikom czym jest Hashimoto.**

— Choroba Hashimoto to przewlekłe zapalenie tarczycy, którego przyczyną jest powstawanie przeciwciał skierowanych przeciwko własnej tarczycy a dokładnie białkom zlokalizowanym w komórce tarczycowej. Zaliczana jest w związku z tym do grupy chorób autoimmunologicznych.

**Jakie są objawy tej choroby? Czy daje własne, swoiste dla niej, czy może imitować inne przypadłości?**

— Choroba Hashimoto może powodować różne objawy u pacjenta, jednak najczęstsze z nich związane są z niedoczynnością tarczycy, którą choroba Hashimoto wywołuje. Są to zmęczenie, senność, brak energii, zwiększenie masy ciała, wypadanie włosów, zaparcia, kłopoty z koncentracją. Objawy te mogą przypominać inne choroby np. depresję.



foto: Pixabay

**Prosiłbym, aby wytłumaczyła Pani czym są choroby autoimmunologiczne**

— Choroby autoimmunologiczne polegają na wytwarzaniu przez organizm przeciwciał skierowanych przeciw własnym białkom i komórkom. Do tych chorób należy choroba Hashimoto, cukrzyca typu 1, bielactwo, łuszczyca, niedoczynność kory nadnerczy, celiakia. Te choroby lubią współistnieć ze sobą, dlatego nasi pacjenci mają często chorobę tarczycy i bielactwo czy celiakię.

**Dlaczego Hashimoto częściej dotyka kobiety, niż mężczyzn?**

— Choroba rzeczywiście częściej dotyka kobiet, prawdopodobnie związane jest to z częstszym występowaniem chorób z autoagresji u kobiet w ogóle.

**Czy można mieć Hashimoto i jednocześnie inne choroby tarczycy?**

— Choroba Hashimoto nie wyklucza innych chorób tarczycy, może współistnieć z guzkami w tarczycy.

**Jakie szkody wyrządza Hashimoto w organizmie (zmiany w biochemii, zmiany fizyczne, psychiczne)?**

— O części objawów tej choroby już powiedziałam. Zapalenie tarczycy często, lecz nie zawsze, prowadzi do niedoczynności tarczycy. Objawy niedoczynności wynikają z faktu, że hormony tarczycy działają na większość komórek w organizmie. Ich brak daje objawy z różnych układów. Najczęściej chorzy skarżą się na brak energii życiowej, suchą skórę, wypadanie włosów, chrypkę, męczliwość. Do wykrycia choroby służy oznaczenie TSH oraz przeciwciał przeciw tarczycowym - w laboratorium możemy oznaczyć przeciwciała anty-TPO i anty TG oraz USG tarczycy.

**Czy Hashimoto można „przenieść” w genach?**

— Choroba Hashimoto ma genetyczne podłoże, występuje rodzinnie, często u rodzeństwa, matki i córki, u bliźniaków jednojajowych. Jednak do jej wystąpienia przyczyniają się czynniki środowiskowe takie, jak stres, ciąża, infekcje wirusowe i bakteryjne.

**Jak należy zatem dbać o tarczycę? Kiedy i jak reagować i rozpoznać, że coś z nią może być nie tak?**

— Zalecenia u osób z chorobami tarczycy odnośnie stylu życia są takie same jak u ludzi zdrowych. Wskazana jest dieta „zdrowego człowieka” z ograniczeniem cukrów prostych, dużą ilością warzyw oraz systematyczna aktywność fizyczna. Należy także suplementować witaminę D3 zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Zalecamy także młodym kobietom, zwłaszcza planującym ciążę, oznaczenie stężenia TSH przed ciążą, a już na pewno na początku między 4 a 8 tygodniem ciąży. Ponadto, jeśli zauważymy jakiegokolwiek niepokojące objawy u siebie, wskazana jest konsultacja medyczna, najlepiej z lekarzem endokrynologiem.

Co piąty Polka cierpi lub miał problemy z chorobami tarczycy. Eksperti szacują, że współcześnie w naszym kraju na Hashimoto choruje ok. 800 tys. osób. Z roku na rok notuje się coraz więcej przypadków, w głównej mierze dzięki świadomości istnienia tej przypadłości, co skłania ludzi do odwiedzenia lekarza i poddania się diagnostyce w kierunku jej wykrycia.

CHROŚCIELEWSKI MACIEJ  
M.CHROŚCIELEWSKI@GAZETAOLSZTYNSKA.PL



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

www.przychodnia-optima.elk.pl

38321 ekwe-A-G

**SKLEP SPECJALISTYCZNEGO ZAOPATRZENIA MEDYCZNEGO „DLA ZDROWIA”**

- ✓ Wózki inwalidzkie, kule, laski, ortozy, 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.dlazdrowia.elk.pl

38821 ekwe-a-M

www.gazetaolsztynska.pl/elk/

ROZMAITOŚCI  
**ełckie**.pl

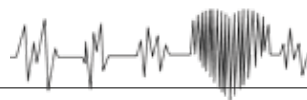
Elk, ul. Roosevelta 1

reklama 87 621 34 64

redakcja 87 621 06 62

ZAPEWNIAMY  
**NAJLEPSZE**  
DOTARCIE!

20921 ekwe-a-M



## Nowa sala do zajęć z dziećmi i młodzieżą



**Oddana do użytku została nowa sala w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychiatrycznej dla Dzieci i Młodzieży. Umożliwia ona prowadzenie sesji grupowych.**

Ośrodek działa od 4 maja w Przychodni Specjalistycznej przy ul. Konopnickiej. Celem działania placówki jest wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży we własnym środowisku, jak najbliższym swojemu miejscu zamieszkania, co zdecydowanie zmniejsza stres oraz sprawia, że opieka odbywa się w bardziej znanym środowisku. Pomaga to również ochronić osoby zmagające się z problemami natury psychologicznej przed trafiaaniem do szpitali psychiatrycznych. Dzięki włączeniu w system terapeutyczny środowiskowego usprawniony jest kontakt z opiekunem prawnym oraz szkołą dziecka, co przedkłada się na korzystne efekty również poza Ośrodkiem.

Problemy psychiczne dzieci i nastolatków to palący problem, który nasilił się jeszcze mocniej w trakcie trwającej pandemii koronawirusa. Reforma ochrony zdrowia była więc niezbędna i doprowadziła do opracowania nowego modelu wsparcia psychologicznego dla tej grupy pacjentów.

W Ośrodku zatrudnieni są psycholodzy, psychoterapeuci i terapeuci środowiskowi, którzy posiadają doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, potrafią pracować w środowisku pacjenta oraz gwarantują zachowanie tajemnicy zawodowej.

Pacjenci otrzymują pomoc specjalistów bezpłatnie, bez skierowania.

Na początku lipca została oddana do użytku nowa sala do prowadzenia zajęć grupowych. Pierwsze spotkanie odbyło się 10 lipca. Dotychczas w ośrodku udzielono ponad 420 świadczeń dla osób potrzebujących.

terapia.promedica.elk.pl, tom

# Chroń swoją wątrobę!

**Codziennie nasza wątroba wykonuje nie lada zadanie: musi oddzielić związki cenne dla organizmu od śmieci. Cokolwiek zjemy — pożywe jadło lub truciznę — zawsze do wątroby trafi i ona zawsze musi jakoś to przerobić.**

Wątroba to jeden z największych organów naszego ciała i jeden z najważniejszych. Nie bez przyczyny wątrobę często porównuje się do wielkiej fabryki chemicznej, w której nieustannie zachodzą procesy ważne dla zdrowia i życia. Żelito, trzustki i śledziony napływają do wątroby wydobyte z pożywienia substancje, które następnie rozkładane są na łatwo przyswajalne cukry, tłuszcze i białka. Zbędne produkty tych przemian wracają do jelita i wydalane są na zewnątrz. Im mniej śmieciowego jedzenia wątrobie dostarczymy, tym mniej będzie musiała go przerobić. Dlatego tak ważne jest, byśmy o nią odpowiednio dbali i oszczędzali. Warto zatem wiedzieć, co wyeliminować z codziennej diety, aby na dłużej cieszyć się zdrową wątrobą.

trobą. Bo przeciążona wątroba bardzo szybko da o sobie znać.

### Generalnie

Od wątroby zależy prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, ba! — od niej zależy nasze życie: bez niej po prostu umrzemy. Pod warunkiem że jest zdrowa — nasza wątroba ma nieprawdopodobną zdolność regeneracji! Ze wszystkich organów to najlepiej unaczyniony narząd, który w organizmie pełni ponad 500 ważnych funkcji. Przede wszystkim oczyszcza organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii i toksyn, które dostały się do organizmu z zewnątrz. Wydziela też żółć niezbędną do trawienia i wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, E, D i K). Ale mało kto wie, że wątroba reguluje ciepłotę ciała oraz poziom cukru we krwi, magazynuje witaminy (w tym A, D, K i C) oraz składniki mineralne (w tym żelazo i miedź), przekształca składniki pokarmowe w energię, zapewnia właściwą krzepliwość krwi, bo m.in. produkuje heparynę, która zapobiega krzepnięciu krwi w naczyń.

Wraz z krwią do wątroby płyną związki chemiczne, które pobudzają komórki do od-



nowy. Szczególną rolę w tym procesie odgrywa glutation: przeciwutleniacz, główny neutralizator trafiających do wątroby toksyn. Im więcej szkodliwych związków zawiera pożywienie, tym więcej glutationu wątroba zużywa. Do jego produkcji potrzebne są m.in. aminokwas cysteina i witamina C. Źródłem cysteiny są jajka, produkty mleczne, pełne ziarna zbóż. Witaminy C dostarczają głównie owoce. Azatem to te właśnie produkty powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie, aby zwiększyć ilość glutationu i wspomóc regenerację wątroby.

### Szkody

Wątrobie szkodzą przede wszystkim nadmiar alkoholu i otyłość — te czynniki przyczyniają się głównie do stłuszczenia wątroby, z niego może rozwinąć się zapalenie, a w konsekwencji marskość, która prowadzi do nieodwracalnych uszkodzeń tego narządu. Wątrobie nie służy typowa zachodnia dieta, pełna tłuszczów, w tym typu trans, i cukrów prostych, wysoko przetworzonych produktów i smażonych potraw. Szkodzi jej również mocna kawa, papierosy, spożywanie posiłków w pośpiechu i o niestabilnych porach. Najgorsze ze wszystkiego są tłuszcze zwierzęce: wyjątkowo trudne do przetworzenia i zawierają mnóstwo toksyn. Strawić je — to dla naszej wątroby ogromny wysiłek i obciążenie porównywalne z tym, które daje alkohol.

### Dbamy

Ktokolwiek chce o własną wątrobę zadbać, musi pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Przede wszystkim stawiamy na aktywny tryb życia: badania wykazały, że wysiłek fizyczny bardzo wspomaga oczyszczanie organizmu z wszelkich toksyn. Jeśli lekarz zapisał nam jakieś leki, czy to

do stosowania doraźnie, czy na stałe — musimy je zażywać ściśle zgodnie z jego zaleceniami. Jedzenie mięsa warto ograniczyć do 2 posiłków tygodniowo. A i to wybierajmy raczej chude drób i ryby, zaś czerwone mięso zostawmy na szczególne okazje. To fakt, że organizm potrzebuje witamin rozpuszczalnych w tłuszczach — do potraw używajmy więc olei roślinnych tłoczonych na zimno. Warto też mocno ograniczyć, a najlepiej kompletnie wyeliminować z naszej diety alkohol. Zadbajmy o profilaktykę antywirusową: zaszczepmy się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i rygorystycznie przestrzegajmy zasad higieny, przede wszystkim prawidłowej sterylizacji sprzętu medycznego i niemedycznego — to działania wyraźnie zmniejszą ryzyko zakażeń wirusem HCV, który z kolei wywołuje wirusowe zapalenie wątroby typu C. Choroby te mogą doprowadzić do marskości lub nowotworu wątroby.

### Dieta

Żeby nie szkodziła naszej wątrobie, nie może być zbyt tłusta. No i warto stale uwzględniać w niej produkty, które pracę i regenerację wątroby wspomagają. Wybrałam takie przysmaki: czosnek, buraki, brokuły, orzechy i migdały, oliwa w oliwek, kurkuma.

Magdalena Maria Bukowiecka

### 3 razy NIE!

Jeśli się odchudzasz, nie trać więcej niż 2 kg na miesiąc, szybsza utrata wagi grozi stłuszczeniem wątroby. Jeśli masz wrażliwy woreczek żółciowy, nie pij zimnych napojów, bo powodują obkurczenie się kanalików, którymi płynie żółć. Jeśli bierzesz dużo leków, zwłaszcza przeciwbólowych, nie przeciążaj wątroby tłustym jedzeniem, słodyczami i paleniem papierosów, bo nie poradzisz sobie z nadmiarem toksyn.

REKLAMA

## 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
- Skleroterapia hemoroidów (żylaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne

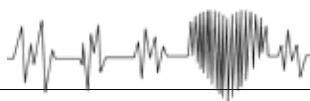


usuwanie żylaków laserem  
fala 1940 ( EVLT), żylaków  
kwalifikowanych do operacji  
klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl

38121ekw-A-G





# Podszywiają się pod inne nowotwory

**Rozpoznanie rzadkiego typu guzów trwa średnio ponad cztery lata. Problemem są nieoczywiste objawy imitujące popularne w społeczeństwie choroby.**

**GUZY NEUROENDOKRYNNE (NET)** to rzadkie i bardzo nietypowe nowotwory, które lubią „podszywać się” pod inne choroby. W efekcie pacjenci latami leczą się np. na astmę, nerwicę albo zespół jelita drażliwego, a w tym czasie guz się rozrasta. Jego rozpoznanie jest bardzo trudne nawet dla doświadczonych specjalistów, średnio zajmuje aż 52 miesiące. Dlatego lekarze podkreślają, że wiedzę o tym typie nowotworów trzeba

rozpowszechniać, bo szybka diagnoza to lepsze rokowania, a nierzadko też szansa na całkowite wyleczenie.

– Guzy neuroendokrynne to nowotwory trochę inne niż wszystkie. Przede wszystkim pochodzą z układu komórek neuroendokrynnych i najczęściej wydzielają hormony odpowiedzialne za szereg objawów. Stąd pacjenci często trafiają właśnie do endokrynologów, bo ich choroba jest związana z hormonami – mówi prof. dr hab. n. med. Beata Kos-Kudła, kierownik Kliniki Endokrynologii i Nowotworów Neuroendokrynnych, Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego im. prof. K. Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. – Jednym z najczęstszych nowotworów neuroendokrynnych jest rakowiak, który daje objawy spowodowane nadmiernym wydzielaniem serotoniny. Pa-



Fot. Pixabay

cient skarży się na uciążliwe biegunki, uderzenia gorąca, objawy flush (napadowe zaczerwienienie twarzy – red.) i szereg innych, niecharakterystycznych objawów, np.

skurcze oskrzeli, dolegliwości bólowe brzucha czy dolegliwości układu sercowo-naczyniowego – wymienia prof. Beata Kos-Kudła. – Inny częsty guz to insulinoma, który

wydziela insulinę i powoduje duże spadki glukozy we krwi, na co wrażliwy jest zwłaszcza mózg. Dlatego pacjenci mogą mieć przy tym zaburzenia świadomości, czasami pro-

wadzące nawet do utraty przytomności. Trafiają zatem do neurologów czy psychiatrów, podejrzewa się u nich padaczkę.

Często zdarza się też, że chorzy bagatelizują objawy (ból brzucha, biegunki, problemy gastryczne itd.), przez co trafiają do lekarza już w zaawansowanym stadium choroby, kiedy pojawiają się przerzuty – głównie do wątroby. Statystycznie u ok. 60 proc. pacjentów choroba rozpoznawana jest dopiero w stadium z przerzutami.

Statystycznie nowotwory neuroendokrynne występują najczęściej u osób między 50. a 60. rokiem życia. Należą do chorób rzadkich, ale częstotliwość ich występowania rośnie. – W Rejestrze Nowotworów Neuroendokrynnych, który prowadzimy, mamy w tej chwili ok. 4 tys. pacjentów – mówi prof. Beata Kos-Kudła. źródło: newseria.pl

## Nasze oczy po pandemii

**Pandemia spowodowała plagę krótkowzroczności. Mimo to w 2020 roku aż 70 proc. Polaków nie odwiedziło specjalisty.**

Praca zdalna w pandemii i zwiększona liczba godzin spędzanych przed ekranami pogorszyły jakość widzenia. Jednak w ubiegłym roku tylko trzech na dziesięciu Polaków zbadało swój wzrok u okulisty lub optometrysty – wynika z badań przeprowadzonych w ramach kampanii Czas na Wzrok. Zamiast wizyty u specjalisty wiele osób ratowało się za to tanimi okularami z bazyru, drogerii czy marketu.

– Wzrok jest najważniejszym zmysłem. Rozwój młodego i późniejsze funkcjonowanie dorosłego człowieka w dużej mierze zależy właśnie od niego, podobnie jak nasza psychika i samopoczucie. Dlatego każdy z nas powinien myśleć o profilaktyce, nie czekać na objawy. Dane epidemiologiczne są nieubłagane: połowa z nas jest krótkowzroczna, 47,2 proc. to osoby wymagające korekcji astygmatyzmu. Tymczasem ok. 80–90 proc. chorób narządu wzroku to jednostki, którym moglibyśmy zapobiec, gdybyśmy korzystali z profilaktyki i nowoczesnej



Fot. Fotolia

okulistyki – podkreśla dr n. med. Anna M. Ambroziak, dyrektor naukowa Centrum Okulistycznego Świat Oka. – Okres pandemii dodatkowo pogorszył statystyki. Jeszcze kilka lat temu mówiło się, że średnio co trzeci Polak nigdy nie był u okulisty, później sytuacja się trochę poprawiła. Natomiast w ubiegłym roku aż 70 proc. nie odwiedziło specjalisty od ochrony wzroku, mimo że ponad 90 proc. z nas, w tym dzieci, ma objawy ze strony tego narządu.

Badania przeprowadzone na początku 2020 roku, także w ramach kampanii Czas na Wzrok, pokazały, że aż 90 proc. Polaków w wieku 18–65 lat ma różne problemy ze wzrokiem i oczami, a ponad 60 proc. ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Jednocześnie

tylko co drugi bada wzrok regularnie, raz do roku.

Ludzkie oko nie jest naturalnie przystosowane do epoki cyfrowej: po zaledwie 20 minutach patrzenia na obiekty w bliskiej odległości zdolność widzenia słabnie, a ekrany smartfonów mogą odświeżać się nawet 60 razy na sekundę, przez co oczy muszą za każdym razem ponownie ustawić ostrość. Dlatego zdalna praca i edukacja, godziny spędzane przy komputerze i mała ilość naturalnego światła u ponad 2/3 Polaków zaostrzyły problemy ze wzrokiem, powodując m.in. zmęczenie oczu, problemy ze skupieniem wzroku, ból i dyskomfort w gałce ocznej, rozmazanie obrazu, a nawet problemy z zasypianiem i bóle głowy. źródło: Newseria.pl

REKLAMA

## KLUB SENIORA

Klub seniora oferuje zajęcia mieszkańcom Elku w wieku powyżej 60 roku życia. Klub działa 5 dni w tygodniu poniedziałek–piątek w godz. 8.00–16.00

**Szczegółowe informacje:**

klub seniora „Senior+”, ul. Piłsudskiego 10 w Elku, tel. 87 732 64 96

## WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO I ORTOPEDYCZNEGO

**Sprzęt wypożyczany jest bezpłatnie.**

Posiadamy do dyspozycji:

- wózki inwalidzkie
- balkoniki
- kule ortopedyczne
- chodziki
- siedziska z basenem
- krzesło do kąpeli/

krzesła siedziska

- łóżko rehabilitacyjne
- rowery rehabilitacyjne trójkołowe: mały, średni, duży.

Wypożyczalnia działa 5 dni w tygodniu poniedziałek–piątek, w godz. 7.30–15.00

**Szczegółowe informacje:**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elku, ul. Piłsudskiego 8  
87 732 67 23, 87 732 64 50

## TELEOPIEKA W ELKU

**Bezpłatna opieka dla osób samotnych, starszych, potrzebujących 24 godziny na dobę za pośrednictwem czerwonego przycisku alarmowego**

**Czerwony przycisk uratował wielu osobom życie!**

**Szczegółowe informacje:** Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elku, ul. Piłsudskiego 8  
87 732 67 23, 87 732 64 50



**MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W ELKU, ul. Piłsudskiego 8**  
tel. 87 732 67 18 – sekretariat, tel. 87 732 64 49 – biuro podawcze  
e-mail: sekretariat@mops.elk.pl

# Szczepionka na wyciągnięcie ręki



Samorządy zachęcają swoich mieszkańców do szczepień. Sposobów jest wiele. Jednym z nich są szczepienia w trakcie masowych imprez. Stąd pomysł, aby mobilne punkty szczepień pojawiały się tam, gdzie jest najwięcej etczan.



Od podania w Polsce pierwszej szczepionki przeciwko koronawirusowi minęło już ponad pół roku. Przez pierwsze dni i tygodnie szczepieniom towarzyszyły liczne pytania, obawy czy problemy techniczne związane z organizacją szczepień. Z czasem wszystko nabrało rozpędu. Na szczepienia mogły zgłaszać się kolejne roczniki - od tych najstarszych do najmłodszych. W międzyczasie szczepionkę mogły otrzymać niektóre grupy zawodowe. W pierwszej kolejności byli to medycy, personel szpitali, a następnie służby mundurowe czy nauczyciele.

Niestety w ostatnim czasie tempo szczepień nieco wyhamowało. Co zrobić, aby w jak najkrótszym czasie zaszczepić jak największą liczbę osób? Sposobów jest wiele.

1 lipca ruszyła loteria szczepionkowa, która potrwa 3 miesiące. Osoby zaszczepione mają cztery szanse na wygranie jednej z nagród: natychmiastowej — 500 lub 200 złotych — szansę na taką nagrodę ma odpowiednio co 2 000 lub co 500 osoba biorąca udział w

loterii, a cała pula nagród natychmiastowych wynosi 52 000, cotygodniowej — 50 000 złotych (pula nagród to 60) lub hulajnogi elektryczne marki Segway-Ninebot (720 sztuk do rozlosowania), nagrody miesięcznej w postaci pieniężnej (100 000 złotych dla 6 wygrywających) lub samochodu osobowego Toyota Corolla (także dla 6 osób) albo nagrody finałowej – 2 osoby mają szansę wylosować 1 000 000 złotych, a 2 inne samochód osobowy Toyota C-HR.

Nagroda czeka również na samorządy. Pierwszych 500 gmin, które będą miały zaszczepionych 67% mieszkańców, otrzyma 100 000 złotych w ramach konkursu Gmina na Medal #SzczepimySię.

A jak wyglądają statystyki? Według danych z połowy lipca w powiecie elkim wykonano 74 155 szczepień. Osób w pełni zaszczepionych mamy 32 877.

W promocję szczepień włączają się również samorządy. Jak miasto Elk zamierza zachęcać do szczepienia się przeciwko koronawirusowi? Umożliwiając zaszczepienie się podczas organizowanych przez nie imprez.

Mobilne punkty szczepień będą organizowane tam, gdzie władze miasta spodziewają się dużych skupisk ludzi. Pierwszy z takich punktów, jednodniowy, został zorganizowany podczas AquaFiesty na nowej plaży miejskiej. Kolejny, tym razem dwudniowy, podczas Mulatki. Każdy, kto zdecydował się na szczepienie w mobilnym punkcie szczepień przy ECK otrzymał karnet

do kina Elkckiego Centrum Kultury na jeden dowolny seans do wykorzystania do końca bieżącego roku. Dodatkowo po zakończeniu szczepień, wśród osób, które zaszczepiły się w mobilnym punkcie została rozlosowana nagroda główna - BEZPŁATNY LOT BALONEM – do wykorzystania podczas XIV Mazurskich Zawodów Balonowych.

Kiedy planowane są kolejne akcje mobilnych szczepień?

— W sobotę 24 lipca w godzinach od 14.00 do 18.00 lub do wyczerpania szczepionek na placu Jana Pawła II podczas Festiwalu Food Truck oraz w niedzielę 25 lipca w godzinach od 8.00 do 12.00 lub do wyczerpania szczepionek na Targowicy Miejskiej będzie możliwość zaszczepienia się przeciwko COVID - 19 w mobilnym punkcie szczepień „Pro-Mediki” w Elkku Sp. z o.o. Każda chętna osoba będzie mogła wybrać szczepionkę przeciwko COVID-19

firm Johnson & Johnson lub Pfizer. Do zaszczepienia nie potrzeba wcześniejszej rejestracji. Każdy kto zdecyduje się na zaszczepienie się w mobilnym punkcie szczepień w dniach 24-25 lipca podczas tych wydarzeń otrzyma karnet do kina Elkckiego Centrum Kultury na jeden dowolny seans do wykorzystania do końca bieżącego roku. Dodatkowych informacji na temat szczepień udziela szpital Pro-Medica w Elkku pod numerem telefonu 885 201 020 — zachęcają do udziału w szczepieniach pracownicy Wydziału Polityki Społecznej w elkckim ratuszu.

Dlaczego warto się szczepić?

— Szczepienia były i są najprostszym, najskuteczniejszym i najbezpieczniejszym sposobem zapobiegania chorobom zakaźnym — przypominają lekarze z elkckiego szpitala „Pro-Medica”.

