

GAZETA PACJENTA

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

31 stycznia 2022
dodatek bezpłatny

Krótki dzień, śnieg i niskie temperatury nie zachęcają do wychodzenia z domu, przez co część osób w ogóle rezygnuje z aktywności fizycznej, a pozostali wybierają ćwiczenia w pomieszczeniach. Tymczasem ruch zimą na świeżym powietrzu przynosi wiele korzyści i naprawdę warto z niego korzystać. Co nam daje? s. 5

DLACZEGO WARTO ZIMĄ ĆWICZYĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU?

ALKOHOL
- CICHY WRÓG KOBIET

str. 2



Najczęściej zaczyna się od picia towarzyskiego. Potem pojawiają się już kłopoty. Co ważne, u kobiet droga do tych problemów jest o wiele bardziej dyskretna i wyrafinowana niż w przypadku mężczyzn.

ZIMA NIE SPRZYJA
TWOIM WŁOSOM

str. 3



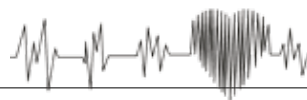
Zimą nasz organizm jest atakowany przez chłód. Oprócz ochrony całego ciała, warto skupić się także na zadbanie o włosy i skórę głowy. Przeziębienie włosów, a właściwie cebulek włosów może mieć bardzo poważne skutki dla ich kondycji, a nawet powodować wzmożone wypadanie.

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE DZIECKA?

str. 4



Dzieciństwo jest kluczowym okresem rozwoju dla budowania fundamentów dobrej kondycji zdrowia psychicznego. Niestety wielu dorosłych nie wie, jak w tym czasie wspierać swoje dzieci.



Alkohol – cichy wróg kobiet

Na początku większość osób uzależnionych ucieka się do wymówek odnoszących się do „normy”: „przecież wszyscy tak robią” - ludzie używają alkoholu w weekend, piją na grillach, na urodzinach, aby się odstresować itd. Najczęściej zaczyna się od picia towarzyskiego. Potem pojawiają się już kłopoty. Co ważne, u kobiet droga do tych problemów jest o wiele bardziej dyskretna i wyrafinowana niż w przypadku mężczyzn.

Zagadnienie nałogu alkoholowego i wynikających z niego zagrożeń jest poruszane w przestrzeni publicznej regularnie, jednak nadal w powszechnej świadomości słowo „alkoholik” utożsamia się z bezdomnymi, ludźmi z marginesu i słabo wykształconymi. Rzeczywiście, te grupy społeczne sięgają po alkohol (i generalnie używki) statystycznie częściej, niż ogół społeczeństwa, ale alkoholikami są także bardzo często osoby „na stanowiskach”: prezesi banków, specjaliści IT, politycy różnego szczebla, sportowcy, ludzie świata kultury, celebryci itp. Alkohol niszczy każdego.

Przed zgubną drogą do alkoholowego zatracenia nie stoją znaki ostrzegawcze. Na początku wiodą do niej mile i urocze ścieżki. A jak znamy przyjemne ścieżki, to przecież często lubimy nimi chadzać. Przyszła ofiara uzależnienia często nie wie, kiedy tak naprawdę zaczyna się proces wciągania w nałóg. A zaczyna się bardzo niewinnie.

— U uzależnionego okazji do picia przybiera, taka osoba już nie orientuje się, że jej tłumaczenia są często coraz bardziej absurdalne. Rodzina czy znajomi zaczynają pytać, „ile to razy w miesiacu można



fol. Pixabay

obchodzić urodziny?”. Każda okazja jest dobra, aby się napić. Zawsze są czyjeś imieniny lub urodziny. Nasi pacjenci nazywają to urodzinami „ani”. Ani moje, ani twoje — tłumaczy Anna Tokarczyk, psycholog i certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień.

Jeżeli proces uzależnienia postępuje, osoba nim dotknięta staje się z czasem

coraz bardziej dysfunkcyjna społecznie. Finalnie jest ona niejako zmuszona do zmierzania się ze swoim nałogiem. Pojawiają się pierwsze myśli uświadamiające, dotyczące tego, że chyba jednak ma się z picciem problem. To swoiste ostrzeżenie jest wspólne dla wszystkich takich osób, niezależnie od ich wieku, płci i wykształcenia.

— U każdej osoby uzależnionej chodzi o to, aby spiętrzyć kryzys. Jakaś większa lub mniejsza tragedia musi się niestety wydarzyć. To nie jest tak, że ktoś wygodnie wygrzewa się w słońcu i wpada na pomysł: „Pójdę na terapię”. Zdarza się coś, co sprawia, że człowiek łamie jakąś własną ważną zasadę — tłumaczy Anna Tokarczyk, dodając,

że niekoniecznie musi to być „coś” w stereotypowym — i mylnym — mniemaniu, jak np. rozbicie sobie po pijaku głowy czy osiągnięcie fizycznego dna, w tym zniszczenie zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza kobiet, które wpadają w sidła nałogu w nieco dyskretny, ale systematyczny sposób.

— Kobiety mają bardzo specyficzny styl picia. Piją inaczej niż mężczyźni. Stwarzają więcej pozorów. Rano wykonują obowiązki, szykują dzieci do szkoły, sprzątają, pracują, dbają o wygląd itd. Do picia zasiadają dopiero wieczorem. Wypijają butelkę wina, czasami więcej — tłumaczy Anna Tokarczyk.

Kobiety na próbę zwrócenia im uwagi, że być może przesadzają z alkoholem, odpowiadają słowami w rodzaju: „Czego ode mnie chcecie? Przecież wszystko jest zrobione, w domu jest porządek, dzieci są zadbane. Chyba mam prawo do odrobiny odpoczynku po ciężkim dniu, prawda?”. To bardzo zwodnicza droga do relaksu i jeden z pierwszych sygnałów, że niewinna lampka wina może być bramą do alkoholowego piekła. Jak kończą się takie wieczorne przyjemności?

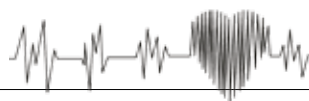
— Problem zaczyna się, gdy kobieta budzi się rano, ma np. odwieźć dzieci do szkoły, a ręce trzęsą się jej tak, że czuje się niepewnie, wsiadając do samochodu. Mimo wszystko to są rzeczy, które są jeszcze spychane do podświadomości. Zaczynają pojawiać się wytłumaczenia „niedyspozycji”: ato niewyspanie i przemęczenie, a to niestrawność i złe samopoczucie. Czasami uwagę zaczynają zwracać kobiecie jej własne dzieci, co jest już wyraźnym sygnałem, że może mieć ona problem natury alkoholowej — wyjaśnia specjalistka Dziennego Ośrodka Terapii Uzależnień w Elku.

Co ważne, wiele pań tak naprawdę zdaje sobie sprawę z tego, że powoli pochłania je nałóg i że przestają go kontrolować. Najczęściej nie podejmują jednak żadnych środków zapobiegawczych. Oprócz tego, że „czekają” na wspomniane przez Annę Tokarczyk „spiętrzenie kryzysu”,

po prostu się wstydzą. Nie tylko swojego nałogu. Wstydzą się także swoich obaw co do tego, kogo na takiej terapii spotkają.

— Najczęściej pacjenci boją się, że przyjdą do ośrodka, w którym będą tylko i wyłącznie osoby z fazy chronicznej uzależnienia. Boją się, że to będą osoby bardzo mocno zniszczone, zdegradowane społecznie. Zwłaszcza kobiety mają wówczas duży problem, aby na terapię przyjść. Wstydzą się. Im taka osoba jest młodsza, tym większe ma przekonanie, że gdy pójdzie na terapię, to spotka stare, zniszczone nałogiem i życiem osoby. Oczywiście tacy pacjenci też korzystają z terapii, ale statystycznie jest ich o wiele mniej — tłumaczy specyfikę pracy z pacjentami Anna Tokarczyk.

Co istotne, na skorzystanie z pomocy decydują się także panie, które w pełni można uznać za kobiety sukcesu. Mowa o dynamicznych młodych szefowych, właścicielkach firm, specjalistkach branżowych itd. One także w pewnym momencie przełamują wstyd oraz obawy i starają się szukać ratunku u terapeutów. WOTU grupa liczy do 12 osób, cykl terapeutyczny wynosi 8 tygodni. To intensywna, codzienna terapia, na którą potrzebne jest skierowanie. Zajęcia są prowadzone od godz. 9:00 do 15:00 w dni robocze. Na czas terapii pacjent otrzymuje zwolnienie lekarskie. Jeżeli ktoś wstydzi się zwrócić do własnego lekarza po skierowanie na terapię, zostanie ono wystawione przez lekarza psychiatrę pracującego w OTU. Aby zostać przyjętym do ośrodka najlepiej skontaktować się telefonicznie pod numerem - 87 737 99 33. Mimo tego, że Oddział Dzienny istnieje już ponad 11 lat i znajduje się w centrum miasta, mało kto o nim w Elku wie. Zlokalizowany jest w dość niewidocznym miejscu, w podwórku „za jubilerem” (ul. Kazimierza Pułaskiego 21). Z jednej strony jest to minusem, gdyż niektórym ciężko go znaleźć, a z drugiej plusem — pacjenci mają zapewnioną dyskrecję.



Zima nie sprzyja Twoim włosom

Zimą nasz organizm jest atakowany przez chłód. Oprócz ochrony całego ciała, warto skupić się także na zadbanie o włosy i skórę głowy. Przeziębienie włosów, a właściwie cebulek włosów może mieć bardzo poważne skutki dla ich kondycji, a nawet powodować wzmożone wypadanie.

Oslabione w wyniku braku ochrony przed zimnem mieszki włosowe nie są dostatecznie zaopatrzone odpowiednio składnikami, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania, co może skutkować również mniejszym dotlenieniem. W wyniku czego, większa ilość włosów może przechodzić w fazę telogenu, czyli fazę wypadania.

Skóra głowy, podobnie jak włosy narażone są na szkodliwe działanie czynników atmosferycznych jak m.in. mroźne i minusowe temperatury. Podstawowym sposobem dbania zimą o włosy jest noszenie czapki.

— Zimne powietrze szalenie wpływa na unaczynienie. Kiedy nie nosimy nakrycia głowy kapilarki, których bardzo ważną funkcją jest odżywienie włosa kurczą się i zostaje ograniczony przekaz substancji odżywczych z naszego krwioobiegu prosto do mieszka. Może to skutkować osłabieniem włosów, a nawet ich wypadaniem — przestrzega Anna Mackojć, trycholog.

Ważny jest także sam wybór czapki, gdyż jeśli jest ona za ciepła to przegrzewamy gruczoły łojowe i one pracują nad wyraz intensywnie, co skutkuje nadmiernym wydzielaniem łoju i tym samym powstaniem łojotoku. Z kolei zbyt cienka czapka podczas mroźnych dni, nie daje nam odpowiedniego



Fot. pixabay

zabezpieczenia przed utratą ciepła. Najlepszym wyborem na zimowe dni są czapki wełniane, ponieważ nie przegrzewa się w nich głowa i w takiej czapce gruczoły łojowe pracują prawidłowo.

— Zima nie sprzyja również dłuższemu włosom. Z powodu niskich temperatur, wysokiej wilgotności powietrza na zewnątrz oraz sezonu grzewczego, łodyga włosa jest zwykle bardziej matowa, słaba i puszczająca się. Wychodząc z domu

w zimę należy również dokładnie dosuszyć włosy. Mokry bądź wilgotny włos, który przemarznie jest bardziej podatny na złamanie, odkształcenia i uszkodzenia mechaniczne — wyjaśnia trycholog, Anna Mackojć.

Dlatego chrońmy włosy przed mrozem nosząc czapkę i dokładnie je osuszajmy przed wyjściem z domu, a jak już to robimy, to nie przesadzajmy z temperaturą suszenia - postawmy na letni nawiew z su-

szarki. Ważna w tym okresie jest również zbilansowana dieta, bogata we wszystkie składniki odżywcze oraz odpowiednia pielęgnacja. By ujarzmić puszące się, matowe, przesuszone włosy, warto zastosować odżywki bogate w nawilżające emolienty i oleje oraz polimery antystatyczne.

Właściwa ochrona włosów zimą to podstawa, ale na ich kondycję i odporność na czynniki atmosferyczne ma wpływ także dieta. Powinna ona być bogata w witaminy i mikroelementy. Podstawowym budulcem włosów są białka i składniki mineralne. Należy unikać diet ubogich w żelazo oraz cynk. Posiłki powinny być bogate w witaminy, przede wszystkim A, D, E, K jak również B6 i B12. Odżywianie powinno być dobrze zbilansowane, wówczas nasze włosy będą prawidłowo nawilżone i odżywione od środka, a efekty zachowają zdrowy wygląd. Mineralami najważniejszymi dla zdrowia włosów jest

cynk i miedź. Cynk to mikroelement, który występuje w większej ilości we włosach niż w krwiobiegu, jeśli nie dostarczamy go w odpowiedniej ilości, organizm uzupełnia go sobie właśnie z włosów, które w efekcie stają się łamliwe, kruche i matowe. Niedobory tego pierwiastka powodują, że włosy także zaczynają wypadać.

Sezon zimowy jest spotęgowany atakiem różnych infekcji na nasz organizm, co również odbija się na naszych włosach. Choroby o ciężkim przebiegu lub z wysoką gorączką mogą powodować także intensywne wypadanie włosów. Zimą należy szczególnie zadbać o budowanie odporności organizmu, ochronę włosów przed wpływem warunków atmosferycznych, aby nie doprowadzić do ich przeziębienia oraz regularnie wzmacniać włosy właściwą pielęgnacją i dietą. Należy także pamiętać, że zdrowa kondycja skóry głowy to podstawa, aby włosy były dobrej jakości.

mat. prasowy, opr. tom

REKLAMA



OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIEŃ ODDZIAŁ DZIENNY W EŁKU

Ełk, ul. Wojska Polskiego 53 (wejście od podwórza)

OTUłony w nadzieję...

**POMAGAMY OSOBOM UZALEŻNIONYM
OD ALKOHOLU I HAZARDU**

TRZEŹWOŚĆ JEST BLISKO

Pomóż sobie lub bliskiej osobie pokonać trudności związane z uzależnieniem

Bezpłatna, fachowa
pomoc terapeutyczna

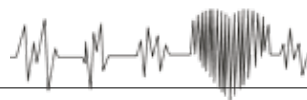
Dyskrecja, życzliwość,
rozumienie

Kontrakt z **NFZ**

Zwolnienie lekarskie
na czas terapii



tel. 87 737 99 33 | dzienny@otu.pl | www.otu.elk.pl



Jak zadbać o zdrowie psychiczne dziecka?

Dzieciństwo jest kluczowym okresem rozwoju dla budowania fundamentów dobrej kondycji zdrowia psychicznego. Niestety wielu dorosłych nie wie, jak w tym czasie wspierać swoje dzieci. Dlatego UNICEF przygotował kilka podpowiedzi, które mogą pomóc rodzicom w zadbaniu o zdrowie psychiczne najmłodszych.

Zły stan zdrowia psychicznego w dzieciństwie uniemożliwia prawidłowy rozwój i funkcjonowanie w dorosłym życiu. W efekcie prowadzi do dramatycznych sytuacji, w tym do wzrostu skali sa-



Fot. pixabay

mobójstw. Dlatego o zdrowie psychiczne należy zadbać już od najmłodszych lat.

UNICEF radzi, co rodzice i opiekunowie dzieci poniżej 10. roku życia, mogą zrobić, aby wesprzeć swoje pociechy. Przyjrzyjmy się wyzwaniom charakterystycznym dla danego etapu rozwoju dziecka w podziale na dwie grupy wiekowe (0-5 i 6-10 lat).

Dzieci poniżej 5. roku życia

W tym okresie dzieci osiągną wiele ważnych dla ich rozwoju kamieni milowych: począwszy od pierwszego uśmiechu i kroku, do przeżywania całej gamy emocji. To czas wzrastania i nauki oraz idealny moment na rozpoczęcie wspierania dobrej kondycji zdrowia psychicznego dziecka.

Staraj się spędzać z dzieckiem jak najwięcej czasu. Ma to ogromne znaczenie dla obu stron. Budowanie ciepłych i czułych relacji oraz zapewnienie dziecku poczucia bezpieczeństwa i opieki to fundamenty jego zdrowego rozwoju i dobrego samopoczucia. Baw się z dzieckiem, przytulaj je, mów do niego, śpiewaj i czytaj codziennie, jeśli to możliwe. Grajcie w gry, które angażują ciekawość malucha i pobudzają jego chęć do nauki. Poproś dziecko, aby nazwało rzeczy – zacznij od przedmiotów wokół. Wspólnie odkrywajcie otoczenie poza domem.

W wieku przedszkolnym dziecko staje się coraz bardziej niezależne i ciekawe świata. Interakcje z ludźmi pomogą mu rozwinąć własny sposób myślenia i zrozumieć otoczenie. Zachęcaj dziecko do interakcji społecznych poprzez zabawę z innymi dziećmi. Poproś malucha, aby pomógł Ci w prostych obowiązkach domowych dostosowanych do jego wieku. Wyznacz jasne granice i realistyczne oczekiwania. Jeśli odmawiasz czegoś lub mówisz „nie”, to powiedz dziecku, co wolisz, aby zrobiło w zamian.

Pamiętaj, że małe dzieci dopiero uczą się wyrażania siebie i radzenia sobie z emocjami. Jeśli nie mogą komunikować swoich potrzeb, to czasem może to wywoływać złość lub stres. Kiedy dzieci czują się zestresowane lub przytłoczone, potrzebują obecności kochającej osoby dorosłej, która zachowa spokój i pomoże uporać się z ich emocjami.

Czego nie robić?

Unikaj wszelkich form przemocy, w tym krzyku i bicia. Kiedy dziecko wychowuje się w środowisku, w którym stosuje się przemoc, może to zaszkodzić prawidłowemu

rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dziecka oraz spowodować długotrwałe problemy w późniejszym życiu.

Niekorzystny wpływ na dziecko mają także częste kłótnie między rodzicami i osobami z jego bliskiego otoczenia. Napięta atmosfera może być dla niego bardzo stresująca. Bywa, że najmłodsi czują się wtedy zaniedbani, bezsilni i bezbronni. Dzieci potrzebują stałej uwagi, miłości i troski o ich zdrowy wzrost i rozwój.

Pamiętaj, aby zadbać też o siebie. To normalne, że będziesz doświadczać wielu skrajnych emocji w różnym czasie. Wśród nich może się pojawić radość, frustracja, nerwowość czy poczucie zmęczenia. Zawsze, gdy czujesz się przytłoczony, poświęć trochę czasu na rozładowanie stresu i napięcia. Upewnij się, że masz wokół siebie osoby, które mogą okazać Ci wsparcie. Postaraj się wygospodarować czas tylko dla siebie, aby zaspokoić własne potrzeby. Nie bój się prosić o pomoc.

Dzieci w wieku od 6 do 10 lat

Rozpoczęcie edukacji jest bardzo ważnym wydarzeniem w życiu dziecka. Wraz z pójściem do szkoły umiejętności fizyczne, zdolności poznawcze i kompetencje społeczne dziecka szybko się rozwijają. Dzieci uczą się opisywać swoje doświadczenia i mówić więcej o emocjach. Przyjaźnie i relacje rówieśnicze stają się coraz ważniejsze. To kluczowy czas, w którym dzieci nabywają pewności siebie we wszystkich dziedzinach życia. Spędzając więcej czasu poza domem, dziecko nabywa poczucia odpowiedzialności i czuje się niezależności. To też czas, w którym uczy się zarządzać swoimi emocjami. Sprawdzaj, jak dziecko radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Wspieraj je.

Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę z dzieckiem?

Zacznij rozmowę z dzieckiem od pytania o to, jak sobie radzi. Porozmawiaj z nim o szkole, przyjaciółkach, rzeczach, które lubi i nie lubi robić oraz o tym, co sprawia mu trudność. Wykorzystaj codzienne wydarzenia, które wywołują pozytywne i negatywne emocje, takie jak zwycięstwo w rywalizacji sportowej lub otrzymanie niskiej oceny. Dzięki temu

sprawdzisz, jak czuje się dziecko. Kiedy jest to właściwe dla etapu rozwoju Twojego dziecka, porozmawiaj z nim o fizycznych i emocjonalnych zmianach zachodzących w okresie dojrzewania i pomóż mu zrozumieć, czego może się spodziewać. Sprawdź, jak dziecko się czuje, czy ma jakieś zmartwienia lub wątpliwości, o których możecie porozmawiać.

Kiedy dziecko otwiera się przed Tobą, postaraj się, aby czuło się komfortowo i bezpiecznie. Dziecko chce być lubiane i akceptowane przez ludzi wokół. Twoja akceptacja jest dla niego pierwszym krokiem do budowania pewności siebie. Zwróć uwagę na to, jaki przykład dajesz dziecku swoim zachowaniem. Dziecko patrzy na Ciebie i zapamiętuje Twoje emocje oraz sposób, w jaki reagujesz na różne sytuacje. Docenij osiągnięcia dziecka i jego dobre zachowanie. Chwal, kupując się na jego działaniach (np. „ciężko nad tym pracowałeś i to naprawdę widać!”), a nie na nim jako osobie (np. „och, jaki jesteś mądry!”).

Pamiętaj, że Twój czas to cenny prezent dla dziecka. Mówienie „kocham cię” lub przytulanie go to nie jedyne sposoby okazywania uczuć. Słuchaj dziecka uważnie i okazuj mu szczerze zainteresowanie tym, co ma do powiedzenia. Uwzględnij je w procesie podejmowania prostych decyzji domowych, np. co zjeść na obiad. Niech dziecko wie, że kochasz je bez względu na wszystko, nawet jeśli popełnia błędy.

mat. prasowy UNICEF Polska, opr. tom

Apel UNICEF

Poświęć czas na wypracowanie sposobów wspierania dziecka i spędzania z nim czasu. Nie zawsze będzie to łatwe i może wymagać cierpliwości. Warto jednak podjąć ten trud. Jeśli jednak czujesz, że Twoje wsparcie jest niewystarczające lub potrzebujesz pomocy, udaj się do specjalisty.

W Polsce specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej potrzebuje aż 630 tys. dzieci. Niestety większość z nich latami pozostaje bez odpowiedniego wsparcia. UNICEF Polska apeluje o poprawę dostępności do usług w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w naszym kraju. Każdy może podpisać się pod apelem za pośrednictwem strony: unicef.pl/apel-zdrowie-psychiczne.

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

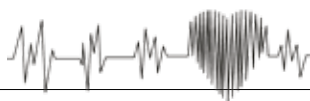
AUGUSTÓW, ul. Chreptowicza 1
Tel. 87 644 54 44

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



Dlaczego warto ćwiczyć zimą na świeżym powietrzu?

Zima to czas, który w powszechnej opinii nie sprzyja aktywności na świeżym powietrzu. Krótki dzień, śnieg i niskie temperatury nie zachęcają do wychodzenia z domu, przez co część osób w ogóle rezygnuje z aktywności fizycznej, a pozostali wybierają ćwiczenia w pomieszczeniach. Tymczasem ruch zimą na świeżym powietrzu przynosi wiele korzyści i naprawdę warto z niego korzystać. Co nam daje?

Trenując na świeżym powietrzu przy niskiej temperaturze, nasz organizm zużywa więcej energii na utrzymanie stałej ciepłoty ciała. Dzięki temu wykonując te same ćwiczenia, spalamy więcej kalorii i szybciej pozbywamy się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Trening zimą na świeżym powietrzu to najkrótsza droga do wymarzonej figury na wiosnę!

Zwiększenie siły i wytrzymałości

Podczas treningu zimą na świeżym powietrzu, nasze mięśnie muszą wykonać wię-

szą pracę by pokonać opór śniegu, a to przyczynia się do zwiększenia siły i wytrzymałości. Dzięki temu zimowy trening na świeżym powietrzu nie tylko będzie bardziej efektywny, ale też zapoczątkuje w cieplejszych miesiącach, kiedy to trening na suchym, równym podłożu nie będzie sprawiał nam najmniejszych trudności.

Hartowanie organizmu i wzrost odporności

Zima kojarzy się nam z czasem, kiedy łatwo się przeziębować, a tymczasem regularna aktywność na świeżym powietrzu hartuje organizm i znacznie wzmacnia odporność. Po wysiłku rośnie produkcja białych krwinek, które chronią nasz organizm przed wywołującymi choroby drobnoustrojami.

— Do zimowych ćwiczeń jest nam potrzebna jedynie odrobina motywacji i odpowiedni ubiór. Po około 30 - 45 minutach aktywności fizycznej w organizmie zaczynają wydzielать się endorfiny – hormony szczęścia, niezależnie od tego, czy na dworze jest ciepło, czy zimno będziemy czuli się lepiej. Jedną z możliwości aktywności fizycznej jest Nordic walking sport dla każdego bez względu na wiek, kondycję, czy masę ciała. Takie ćwiczenia można uprawiać wszędzie, niezależnie od pory roku — mówi Aleksandra Bromblik z serwisu Prezentmarzeń.

— Nordic walking to całkowicie bezpieczna dyscyplina, do której praktycznie brak jest przeciwwskazań. Aby zaktywizować leniuchów można podarować taką aktywność w postaci pierwszej lekcji z instruktorem. Aby trening był efektywny pokaże on jak opanować prawidłową technikę marszu z kijkami, które ułatwiają zachowanie równowagi oraz odciążają stawy i kręgosłup, dzięki czemu nordic walking może uprawiać każdy również kobiety w ciąży i osoby starsze.

Lepsze dotlenienie i więcej energii

Każda z komórek naszego ciała potrzebuje tlenu by mogła sprawnie funkcjonować. Zimą, kiedy większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, tego tlenu może nam czasem brakować, co zwykle objawia się ospałością, uczuciem ciągłego zmęczenia i zniechęcenia, problemami z pamięcią i koncentracją. Wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu sprawia, że nasz oddech i tętno przyspiesza, w wyniku czego krew krąży szybciej i dostarcza do komórek większą ilość tlenu. Tym samym regularne treningi zapobiegają negatywnym skutkom niedotlenienia oraz sprawiają, że mamy więcej energii i cieszymy się lepszym samopoczuciem.



Fot. innovationart.pl

Zapobieganie niedoborom witaminy D

Witamina D wytwarzana jest w skórze pod wpływem działania promieni słonecznych i odgrywa ważną rolę w procesie mineralizacji kości. Zimą, kiedy dzień jest krótszy i mniej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, nasz organizm często nie może wytworzyć odpowiedniej dawki witaminy D, co prowadzi do jej niedoboru. Trening na świeżym powietrzu zorganizowany kiedy na zewnątrz jest jeszcze widno, pozwala zapobiegać niedoborom witaminy D.

Trening zimą na świeżym powietrzu przynosi wiele korzyści dla naszego organizmu, a co więcej jest też źródłem ogromnej satysfakcji. Warto pokonać pokusę pozostania w kapciach przed telewizorem by zaznać tego niezwykłego uczucia i móc na własnym ciele doświadczyć dobrodziejstw zimowego treningu na świeżym powietrzu.

mat. prasowy, opr. tom

Kadziłowiec indyjski – wspiera nasze zdrowie od zarania dziejów

Kadziłowiec był wykorzystywany w medycynie od wieków. Co ciekawe, na początku w formie... kadził. Używano go w postaci olejków, którymi okadzano chorych oraz pomieszczenia. Kadziłowiec odświeżająco pachnie cytrusami i z tej racji był wykorzystywany w rytuałach religijnych.

O jego właściwościach wspomina najstarsza starożytna ajurweda. Kadziłowiec był wykorzystywany w leczeniu przeróżnych bólów kostnych i niedomagań układu ruchu oraz szerzej – stanów zapalnych. Do tego stosowano go w przypadku chorób związanych z układem oddechowym, zwłaszcza nieżytów gardła. Boswellia serrata miał być także doskonałym panaceum na lęki, nerwice i stany depresyjne. Co potrafi jeszcze?



fol. Pixabay

- Znosi ból, dzięki czemu świetnie wspomaga walkę z reumatyzmem i kontuzjami układu ruchu
- Hartuje układ odpornościowy, dzięki swoim właściwościom immunostymulującym. To świetna wiadomość dla wiecznie zakatarzonych i zachrypniętych
- Nerwica? Depresja? Nadpobudliwość? Kadziłowiec

pomoże dzięki temu, że świetnie zrosi stres i blokuje „gonitwę” myśli.

• Wzmacnia wątrobę i pomaga w jej prawidłowej pracy – to przyda się każdemu.

• Zwiększa gęstość kości i usprawnia pracę mięśni, z czego skwapliwie korzystają sportowcy, zwłaszcza sportów kontaktowych, w tym sztuk walk.

MCH

REKLAMA

Pogorszył ci się wzrok?

Chcesz zmienić oprawki na modniejsze?

Znajomi namawiają cię na soczewki kontaktowe?

Chętnie pomożemy! Przyjdź i sprawdź.



OKO GABINET BADANIA I KOREKCJI WZROKU

Ewa Roszko

Elk, ul. Gdańska 10

pon.-pt. 8:30-17:00, sob. 12:00-15:00

tel. 502 470 306



„K” jak krzepnięcie – witamina K

Pośród wielu witamin kluczowych do zachowania zdrowia naszych organizmów bohaterka poniższego wpisu jest mocno niedoceniana. No cóż, być może wynika to z faktu, iż skutki jej niedoboru mogą wydawać się niewidoczne na pierwszy rzut oka, tzn. nie dają negatywnych objawów od razu. Te pojawiają się z czasem. Mowa o witaminie K – kluczowej, jeżeli chodzi o zdrowie... no właśnie, czego?

Witamina K to tak naprawdę grupa rozpuszczalnych w tłuszczach witamin, które odgrywają kluczową rolę w prawidłowym krzepnięciu krwi, metabolizmie kości oraz utrzymaniu prawidłowych stężeń wapnia. Nasze ciało potrzebuje witaminy K, aby produkować protrombinę, rodzaj białka odpowiadającego za krzepnięcie krwi i zdrowy kości. Mówiąc o witaminie K mamy na myśli dwie jej formy: K1 i K2. Źródłem tej pierwszej są rośliny, a drugiej zwierzęta.

Gdy spożywamy K1 nasze bakterie w jelitach zamieniają ją w witaminę K2, która jest formą magazynowaną w naszych organizmach. Wchłanianie się następnie w jelicie cienkim i przechowywana jest w wątrobie i tkance tłuszczowej.

Co ciekawe, większość ludzi nie cierpi na skrajne niedobory witaminy K. Dotyczą one osób cierpiących na choroby związane z jelitami i zaburzeniami wchłaniania, jak np. na celiakię, ale także noworodków. Maluszki tuż po urodzeniu otrzymują zastrzyk z witaminą K, aby zabezpieczyć przed ewentualnymi krwotokami wewnętrznymi i zewnętrznymi.

Jakie są zalety witaminy K?

Wpływa ona na nasze organizmy na kilka sposobów. Badania wykazały, że braki witaminy K to prosta droga do osteoporozy. Ale chwila! Przecież zdrowe kości to wapń! Zgadza się, ale witamina K jest takim swoistym



Fot. pixabay.com

„regulatorem” tego minerału i to ona sprawia, że wapń trafia do naszych kości, a nie do krwi (gdzie następnie odkłada się w złogach naczyniowych). Ponadto dobre wysycenie organizmu witaminą K zwiększało strukturę kości, jego gęstość i wytrzymałość.

Podwyższone poziomy witaminy K u badanych seniorów przekładały się na ich lepszą pamięć epizodyczną (miejsc, czasy, związane z tym emocje, osoby itd.). Witamina K pomaga utrzymać odpowiednio niskie ciśnienie poprzez zapobieganie tzw. mineralizacji – procesowi, w którym minerały odkładają się w naszych naczyniach krwionośnych (wspomniany wyżej wapń). Skutkowało to usprawnionym pasażem krwi pompowanej przez serce. Mineralizacja postępuje wraz z wiekiem i, jak wykazało wiele badań, jest kluczowa w kwestii zapadalności na choroby serca i układu krążenia. Odpowiednia ilość witaminy K to także obniżone ryzyko wylewu i udaru.

Czy nadmiar witaminy K szkodzi?

Podaż witaminy K może stanowić pewne ryzyko, ale jest to związane raczej z jednoczesnym przyjmowaniem pewnej grupy leków – chodzi o te rozrzedzające krew i stosowane w padaczkę, antybiotyki oraz statyny. Witamina K może wchodzić z nimi w interakcje. Antykoagulanty (rozrzedzające krew), jak np. warfaryna po prostu tak jakby czasowo wyłączają właściwości witaminy K związane z krzepliwością. Leki obniżające stężenie cholesterolu zaburzają

przyswajanie tłuszczu przez nasze organizmy, a tłuszcz jest właśnie kluczowy do przyswajania tej witaminy. Co istotne, przedawkowanie drogą naturalną witaminy K jest raczej niemożliwe – po prostu pomimo licznych badań i prób nie oszacowano jej górnego, dopuszczalnego limitu.

Gdzie znajdziesz witaminę K?

Jak wspomniano, istnieją jej dwie formy – K1 i K2. Ta pierwsza znajduje się w ta-

kich roślinach jak np. wodorosty, w botwinie (burak liściowy), pietruszce (nać), kapuście oraz w innych zielonych warzywach liściastych. K2 z kolei można znaleźć w mięsie, nabiale, jajkach oraz w natto (fermentowanej soi), przysmaku Japończyków. Oczywiście zanim zaczniesz uzupełniać witaminy z tej grupy być może warto zrobić odpowiednie badania krwi, które dokładnie pokażą, jakich minerałów brakuje Twojemu organizmowi.

Ucho to bardzo delikatny narząd. A wszechobecny hałas atakuje go w domu, na ulicy... Czasem krzywdę uszom robimy sami — choćby słuchając zbyt głośnej muzyki.

Głośna muzyka i inne hałasy atakują nie tylko nasze uszy i słuch. Nader często uszkodzeniu ulegają też serce i mózg. Nic dziwnego zatem, że lekarze już od dłuższego czasu biją na alarm, by dbać o słuch, regularnie go badać i unikać nadmiernych hałasów. Tyle tylko, że albo ten ich alarm ginie we wszechogarniającym hałasie, albo lekarze, w trosce o nasze uszy — alarmują zbyt cicho...

Hałas

Dawnej, długo przed erą przemysłową, na nadmierny hałas i jego skutki dla zdrowia najbardziej narażeni byli myśliwi i wojskowi. Potem dołączyli do nich pracownicy przemysłu ciężkiego. Dziś hałas towarzyszy nam od rana do wieczora. Niestety. Przy czym mamy do czynienia z dwoma różnymi rodzajami hałasów: po pierwsze, często spotykamy się z hałasem ekstremalnie głośnym, a ten uszkadza nasz słuch. Z kolei nie aż tak nasilone, ale stale jednostajne hałasy, które towarzyszą nam bezustannie — negatywnie wpływać mogą na nasz układ krążenia i psychikę. Bo rozwój cywilizacji może i poprawił nasze życie

na wielu poziomach i w wielu aspektach — ale też sprawił, że coraz częściej głuchniemy i chorujemy z powodu zgiełku atakującego nasze uszy.

Przyczyny

Powody utraty słuchu są różne i skutkują różnymi schorzeniami poszczególnych odcinków naszego narządu słuchu. Hałas, infekcje, a nawet niektóre leki powodują zniszczenie komórek słuchowych w uchu wewnętrznym. Z kolei uszkodzenie kosteczek ucha środkowego może powstać po stanie zapalnym ucha. Uszkodzenie nerwu słuchowego pojawia się przy złamaniach czaszki i wskutek rozwoju nowotworów, a bardzo głośny hałas może doprowadzić do pęknięcia błony bębenkowej. Grunt, by pamiętać, że uszy i słuch — są naprawdę delikatne. I choć dźwięki zaczynają nas otaczać od pierwszej chwili naszej bytności na tym padole — łącznie z naszym własnym wrzaskiem, którego domagają się lekarze i położne — i choć potrzebujemy dźwięków, by normalnie żyć i funkcjonować, czasami tego hałasu jest wokół nas zbyt dużo, a jesteśmy wobec niego kompletnie bezbronni.

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



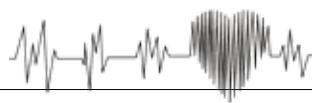
PRZEŁOM W LECZENIU ŻYŁAKÓW!!!

- 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 (EVL), żyłaków
kwalifikowanych do operacji
klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl



Dlaczego tracimy słuch?

Jakby tego wszystkiego było mało — nasz organizm też wykonuje krecią robotę, bo trochę nas oszukuje i sprawia, że nawet gdy głośne dźwięki na jakiś czas nas ogłuszają — potem nasze słyszenie pozornie wraca do normy. Ale tylko pozornie! Bo tak naprawdę te dźwięki przyspieszają proces degeneracji włókien nerwu słuchowego, a to dzięki nim informacje o dźwięku trafiają z naszych uszu do mózgu. A hałas niszczy je po cichu, ale skutecznie...! I skutki takiej postępującej powolnej degeneracji, tzw. ukryte uszkodzenie słuchu — ujawniają się dopiero po wielu latach. Wtedy nagle okazuje się, że gorzej słyszymy lub zaczynamy się skarżyć na uporeczywe szумы i dzwonięcie w uszach.

Najgorsze z najgorszych

Poziom hałasu określa się w decybelach. Dla porównania informuje, że taki szum liści to około 20 dB. Rzeczowa i spokojna rozmowa dwóch osób to jakieś 50 dB. Ale już intensywny ruch uliczny robi hałas na poziomie ok. 70 dB, a kosiarka w ogródku warczy z siłą 80 dB. Warto przy tym pamiętać, że nasz słuch odbiera wzrost poziomu hałasu o kilka decybeli jako nawet

dwukrotnie głośniejszy. Zatem zdawałoby się niewielka zmiana liczb na skali decybeli — a dla naszych uszu bardzo duży dyskomfort, a co za tym idzie — ból głowy, rozdrażnienie i ogólne pogorszenie samopoczucia.

Dźwięki poniżej 52 dB określa się jako mało uciążliwe. Od 52 do 62 dB to dźwięki średnio uciążliwe. Hałas do 70 dB ludzkie ucho odbiera już jako uciążliwy, a wszystkie dźwięki powyżej 70 dB jako bardzo przykre i zdolne wywoływać nieprzyjemne dolegliwości, choćby bóle głowy. Z kolei komfortowe mieszkanie to takie, w którym poziom hałasu nie przekracza 40 dB w dzień i 30 dB w nocy. Natomiast hałas o natężeniu przekraczającym 90 dB już może trwale uszkodzić słuch. A, choć mało kto o tym wie, a nawet jak wie — kompletnie nie dba, ale te 90 dB to jest średnio atrakcyjny mecz na stadionie lub koncert w plenerze, nie koniecznie z gatunku heavy metal... To też średnio głośna dyskoteka. A iluż to tatusiów, pragnąc zaszczyć dziecko bakcyła sportowego — zabiera ze sobą na mecze naprawdę małe pociechy?

Nie pomaga też fakt, że skala problemów ze słuchem nie



Fot. nixabay.com

jest w Polsce dokładnie znana, bo brakuje szeroko zakrojonych badań na ten temat. Jeśli podpieścić się danymi WHO — odczuwalny ubytek słuchu ma ok. 17 proc. z nas, a 5 proc. wymaga wsparcia np. w postaci aparatów słuchowych. Czyli odpowiednio 6,5 mln oraz 1,9 mln Polaków ma ze słuchem problemy. A im starszy wiek, tym więcej problemów ze słuchem. Wśród dzieci i uczniów kłopoty ma tylko kilka procent, ale już wśród emerytów — od 44 do 74 proc. I wszystko wskazuje na to, że na te problemy pracujemy całe życie. Choćby

szwendając się od najmłodszych lat po tych dyskotekach, koncertach i meczach...

Szkodzi na serce

Takie mamy czasy, że nie dość nam smogu w powietrzu — coraz częściej dotyka nas też tzw. smog akustyczny: dźwięki, które na tyle średnie, by jeszcze nie bolały nas od nich uszy, ale już na tyle uciążliwe, by negatywnie wpływały na nasze zdrowie. Próg szkodliwości w przypadku hałasu zaczyna się już od 65 dB. Tak głośny jest typowy ruch uliczny w mieście. W Europie narażony na jego dzia-

łanie jest co piąty człowiek. — Jeśli hałas działa długo na organizm, staje się głównym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób kardiologicznych — wyjaśnia dr Lars Jarup z Imperial College London.

W dawnych czasach czy to sygnał trąbki, czy tarabany — wszystko to wydawało dźwięk intensywny, ostrzegający przed zagrożeniem, ale na tyle krótki, by nie powodował żadnych problemów ze słuchem. Tymczasem zespół dr Jarupa wiele lat prowadził badania i odkrył, że już hałas przekraczający zaledwie 35 dB może zwiększać ciśnienie tętnicze krwi. A te 35 dB to iprzelatujący nad głową samolot, iprzejeżdżający pod oknem samochód, ichrapiący partner wśrodku nocy. Tym bardziej, że źródło hałasu nie ma znaczenia: nie da się do niego przywyknąć. Ktokolwiek mieszka blisko lotniska, powinien wiedzieć, że wzrost natężenia hałasu o każde 10 dB sprawia, że szpitale wokolicy mają o 3,5 proc. więcej pacjentów z problemami kardiologicznymi: zawałem, zaburzeniami rytmu serca, chorobą niedokrwinną.

Zaburza sen

Hałas jest dla zdrowia wyjątkowo groźny wtedy, gdy

zakłóca nam odpoczynek. W starożytnym Rzymie obowiązywał zakaz jazdy rydwami nocą, bo ich koła turkotały na brukowanych ulicach i nie dawały mieszkańcom spać. W niektórych miastach średniowiecznej Europy przykrywano ulice słomą, by ograniczyć hałas wywoływany przez konie i wozy. Dziś w krajach Unii Europejskiej aż 30 proc. osób doświadcza hałasu w nocy, który na dłuższą metę może prowadzić do nadciśnienia i zawału. Głośny dźwięk, oddziałujący przez długi czas, powoduje kłopoty z koncentracją, stałe zmęczenie, ogranicza wydajność w pracy. Nawet wtedy, jeśli nie przerywa snu!

Co robimy, gdy wokół panuje hałas?

Zaczynamy mówić głośnie. To tzw. efekt Lombarda, który zaobserwowano u różnych gatunków ptaków i ssaków naczelnych, a także u ssaków morskich, takich jak białuchy czy syreny. U człowieka zmienia się nie tylko głośność mowy. W hałasie mówimy też wyższym głosem, dłużej wymawiamy samogłoski i kluczowe słowa przenoszące treść.

Magdalena Maria Bukowiecka

Glifosat jest wszędzie i powoli nas zabija!

Organiczny związek chemiczny z grupy fosfonianów, aktywny składnik niektórych herbicydów — uuhuu, brzmi groźnie, prawda? Bo i jest groźnie. Mowa o glifosacie, który w rolnictwie znany jest od ok. pół wieku. Zagadnienie wpływu glifosatu na organizmy żywe jest ostatnimi czasy weryfikowane licznymi badaniami, coraz częściej nie na roślinach, do których jest skierowany, a na ludziach. Te dały bardzo ponury obraz glifosatu.

Po raz pierwszy wykorzystaną go firma Monsanto w swoim produkcie Roundup — środka ochrony roślin, tak popularnym na całym świecie z racji swojego potencjału chwastobójczego. Szybko okazało się, że rzekomo bezpieczny dla człowieka (jak zapewniano opinię publiczną i świat medycyny) glifosat jest de facto bardzo groźny. Szkodzi nam powoli, ale niezmordowanie. I jest wszędzie.

Świat ma problem z... problemem glifosatu

Sytuacja jest ciekawa bo oficjalnie ten środek jest uznawany w zasadzie za bezpieczny dla ssaków, w tym ludzi. Istnieją badania, które temu zaprzeczają. Wynika z nich że jest on bardzo szkodliwy dla ekosystemów wodnych oraz silnie uszkadza ludzkie oczy. Wykazano także, że może zwiększać występowanie nowotworów, a szczególnie chłoniaka niezłośliwego. W zasadzie można w pełni przyjąć, że glifosat jest substancją „prawdopodobnie rakotwórczą dla ludzi” i za taką uznały go pewne organy kompetentne w zakresie ochrony zdrowia.

Co gorsza, glifosat jest wszędzie. Oprócz samych roślin i pochodzących z nich produktów — w Polsce było ostatnio głośno o wykryciu dużych stężeń glifosatu w krajowych kaszach — znajduje się już także w glebie, wodzie, w tym deszczu-



Fot. Monika Kopacz-Radziulewicz

wej (!?), a nawet w naszych ciałach, gdzie trafia poprzez żywność. Glifosat znajduje się w wielu produktach kosmetycznych, w tym przeznaczonych do higieny intymnej. Co gorsza, jest odporny chemicznie, ale na szczęście ulega pod naporem pewnych enzymów produkowanych przez bakterie jelitowe.

Glifosat szkodzi naprawdę szerokim wachlarzem atrybutów

Upośledza nasze trawienie — to jego najbardziej zbadany szkodliwy efekt. Glifosat upośledza nasze bakterie jelitowe co sprawia, że nie jesteśmy

w stanie przyswoić z pożywienia składników budulcowych oraz substancji mineralnych. Gdy zanika flora bakteryjna w jelitach, prymat zaczynają w nich wieść bakterie beztlenowe, które są dla naszych kiszek toksyczne (a dokładniej ich metabolity) i znacznie obciążają wątrobę.

Powoduje alergię — a przy okazji nietolerancję pokarmową różnego rodzaju, uczulenia i problemy z cerą. Dotyczy to zwłaszcza produktów do higieny intymnej, np. podpasek czy tamponów.

Upośledza płodność — vide tampony. Próbkę pobraną z bawełnianych tamponów

wykazały, że większość z nich miała bawełnę bardzo skażoną właśnie glifosatem. Skutkuje to szeregami nieprawidłowości na etapie rozwoju płodu brzemiennych kobiet, utrudnia im także zajście w ciążę. U mężczyzn kontakt z żelami i środkami myjącymi zawierającymi glifosat upośledza i redukuje plemniki, co znacznie obniża jakość spermy.

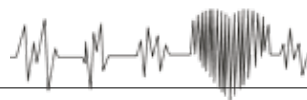
Gwarantuje raka — niestety, coraz to kolejne badania potwierdzają, że glifosat zwiększa zachorowanie na całą gamę nowotworów, i to niemal aż o 50%! Oczywiście zaprzeczają temu wielkie koncerny, jak Monsanto oraz Bayer — monopolisci na rynku herbicydów. Logiczne, nieprawda?

Sieje chaos w naszej gospodarce hormonalnej — badania potwierdzają powoli kolejne przykre działania glifosatu na ludzki organizm, a dokładnie na nadnercza. Wysokie stę-

żenia glifosatu zaburzają ich poprawną pracę, uszkadzają także wątrobę. Wielu badaczy twierdzi, że toksyczność glifosatu wywołuje wady płodu niszcząc DNA małego człowieka.

Niestety, ale wszystko wskazuje na to, że glifosat staje się powoli matką wszelkiego zła, jakie trapi człowieka XXI wieku. Nie wspominaliśmy jeszcze, że zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę, inne choroby metaboliczne i trwale upośledza procesy naszego organizmu zachodzące już na etapie komórkowym. Coraz więcej badań potwierdza wysoką szkodliwość glifosatu, a w niektórych krajach jest on wycofywany. W naszym jest póki co legalny, z czego skwapliwie korzysta wielu producentów produktów rolnych, Ci karmią nimi trzodę hodowlaną, której następnie mięso zjadamy. Tam też jest już glifosat...

Maciej Chrościelewski



Będzie łatwiej walczyć z rakiem

Do Olsztyna ma trafić nowoczesny mikroakcelerator — jedyne w Polsce i jedno z niewielu na świecie urządzenie, dzięki któremu pacjenci z nowotworem w obrębie mózgu, twarzoczaszki i szyi nie będą zmuszeni wyjeżdżać do innych krajów — zapowiada prof. Jerzy A. Przyborowski, rektor UWM.

Przypomnijmy: jeszcze w lipcu 2020 r. Uniwersytet Warmińsko-Mazurski z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego otrzymał 18 mln zł w obligacjach skarbowych. Było to dodatkowe dofinansowanie, które UWM postanowił przeznaczyć na zakup ultranowoczesnego mikroakceleratora

liniowego do radiochirurgii — sprzętu umożliwiającego prowadzenie precyzyjnych zabiegów chirurgicznych. Mikroakcelerator będzie szczególnie przydatny do nieinwazyjnego usuwania nowotworów w obrębie mózgu, twarzoczaszki, szyi, a także m.in. do leczenia padaczki lekoopornej i choroby Parkinsona.

19 stycznia rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, prof. Jerzy A. Przyborowski podpisał umowę z firmą Synektik SA, wyłącznym dystrybutorem systemu ZAP-X w Polsce, na mocy której uczelnia stała się właścicielem tego nowoczesnego urządzenia. Firma Synektik zobowiązała się do dostawy i montażu sprzętu, a także do jego uruchomienia i przeprowadzenia szkolenia personelu w zakresie korzystania z mikroakceleratora. Co równie ważne, ta sama firma na terenie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie zaprojektuje i wy-

buduje Ośrodek Radiochirurgii Mózgu, Głowy i Szyi. Wartość złożonej w przetargu oferty firmy Synektik wynosi 17,56 mln zł netto.

Co to konkretnie jest — ten mikroakcelerator?

W miejsce w obrębie głowy lub szyi, które w naszym organizmie zaatakował nowotwór, niezwykle precyzyjnie trafia cienki strumień promieniowania X. Inna część urządzenia na bieżąco monitoruje dawkę promieniowania i w razie potrzeby natychmiast je wyłącza. Z kolei zintegrowany tomograf komputerowy w trakcie zabiegu i w czasie rzeczywistym monitoruje ułożenie wszystkich struktur. Gdyby pacjent mimowolnie poruszył się, mikroakcelerator natychmiast się wyłączy. Z kolei organizacyjnie ten sprzęt nie wymaga budowy osobnego pomieszczenia czy wręcz całego budynku, bo promieniowanie X zatrzymują specjalne osłony wbudowane



Fot. Zbigniew Woźniak

wurządzenie. A zatem zarówno pacjenci Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, jak i personel obsługujący mikroakcelerator będą całkowicie bezpieczni.

Budynku może nie wymaga, ale z pewnością mikroakcelerator przyczyni się do utworzenia w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym Ośrodka Radiochirurgii Mózgu, Głowy i Szyi.

System ZAP-X

Wspomniany ZAP-X Gyroscopic Radiosurgery to system, który zmniejsza ryzyko powikłań w radiochirurgii — i dla nowoczesnej radiochirurgii nowy standard. Łączy nowoczesną żyroskopową konstrukcję z własnymi osłonami radiologicznymi — z wbudowanym akceleratom liniowym, który umożliwia szybką i precyzyjną terapię megawoltową. Dzięki niej neurochirurgom i onkologom daje możliwość nieinwazyjnego, szybkiego i bezpiecznego leczenia pacjentów. ZAP-X zapewnia unikatową precyzję, ogranicza też ryzyko potencjalnych błędów ludzkich lub mechanicznych — z drugiej strony w porównaniu z innymi systemami zmniejsza wyciek promieniowania o prawie 50 razy. Jest też ekonomiczny: zapewnia nową jakość terapii radiochirurgicznych dla większej liczby pacjentów.

— Sprzętu w USK jeszcze nie ma, bo wymaga budynku i odpowiedniej infrastruktury, przede wszystkim spełniającej wymogi związane z promieniowaniem X — mówi Maciej Kamiński, p.o. obowiązki dyrektora USK. — Promieniowanie w tym przypadku nie jest zbyt wielkie, poza tym urządzenie ma własne osłony, ale dla dobra pacjentów i ze względów organizacyjnych planujemy budowę osobnego budynku między Centrum Medycyny Eksperymentalnej im. Emila Behringa a budynkiem, w którym dziś funkcjonuje oddział neurorehabilitacji. Asam sprzęt na podstawie dziś podpisanej umowy wykonany zostanie według kon-

kretnego zamówienia, zgodnie z naszymi potrzebami.

Jedyny taki w Polsce

Mikroakcelerator, który właśnie trafia do Olsztyna, jest jedynym takim w Polsce i jednym z niewielu na świecie. Dzięki niemu w poszukiwaniu najnowszych technik leczenia nowotworów pacjenci nie będą już musieli wyjeżdżać poza granice Polski, a Olsztyn może stać się wiodącym ośrodkiem w Polsce w dziedzinie leczenia nowotworów i innych schorzeń w obrębie mózgu, twarzoczaszki, szyi. Pomoże zatem bardzo skutecznie zadbać o zdrowie mieszkańców regionu.

Także znaczenie badawcze tego urządzenia jest ogromne: dzięki mikroakceleratorowi można prowadzić badania naukowe na najwyższym światowym poziomie. Wspomnieć nie tylko rozwój uczelni, ale przede wszystkim medycyny na Warmii i Mazurach.

— Technicznie wygląda to tak, że generator obraca się, a w czasie tych obrotów wiązka promieniowania dociera do nowotworu z każdej możliwej strony. Także dzięki temu, że wiązkę precyzyjnie celuje się wyłącznie w nowotwór lub inną zmianę onkologiczną — promieniowanie w najmniejszym możliwym stopniu dotyka zdrowych struktur w głowie lub szyi pacjenta. Wszystko to odbywa się pod stałą kontrolą tomografu, na którym z kolei w formacie 3D widać cały obraz struktur w określonej części głowy — mówi dyrektor M. Kamiński.

Dla dobra pacjentów

— Obecnie pacjent ze zdiagnozowanym nowotworem w obrębie mózgu, twarzoczaszki i szyi, w przypadku potrzeby podobnej radioterapii — wymagał przynajmniej kilku, czasem nawet kilkunastu sesji. Innowacyjna konstrukcja mikroakceleratora nie wymaga hospitalizacji — umożliwia przeprowadzenie zabiegu w czasie pojedynczej sesji, na zasadach procedury ambula-

toryjnej — mówi dyrektor M. Kamiński. — Jedyny wymóg, to wykonanie kilka dni wcześniej maski: odlewu twarzy, który umożliwi następnie pozycjonowanie głowy w urządzeniu tak, by promieniowanie jak najdokładniej dotarło do struktur onkologicznie chorych.

Dla przyszłości regionu

— Pozyskanie tego urządzenia pozwoli nam utworzyć ośrodek unikalny nie tylko w Polsce, ale jeden z pierwszych tego typu na świecie. Będziemy mogli z submilimetrową precyzją usunąć ognisko raka, przerzut, zmiany powodujące lekooporną padaczkę, zlikwidować uporczywy ból przy niezwykle trudnych do leczenia neuralgiach nerwów czaszkowych — wyjaśnia prof. Sergiusz Nawrocki, prorektor ds. Collegium Medicum UWM. — Dodatkowo to urządzenie nie wymaga specjalnego budynku, jakiegoś bunkra z żelbetonu. Promieniowanie jest zatrzymywane wbudowane w urządzenie osłony. Personel medyczny jest bezpieczny — wylicza prof. Nawrocki.

— Dla USK, ale też dla miasta, regionu i Polski to przeskok do grona najlepszych na świecie w dziedzinie leczenia radiologicznego. Takich maszyn jest tylko kilka — w Szwajcarii, Chinach, Niemczech i w Japonii. To dla pacjentów pierwsza liga wleczaniu nowotworów w obrębie mózgu, twarzoczaszki i szyi, ale myślimy też o studentach Wydziału Lekarskiego UWM. Z pewnością ten mikroakcelerator przyspieszy badania naukowe, ale też dopełni naszą koncepcję budowania centrum mózgu i serca. Mamy angiograf dwupłaszczyznowy, na chirurgii szczękowej działają procedury onkologiczne naczyń i naczyń, czekamy na podpisanie kontaktu na kardiologię. Brakowało nam tylko radiologii głowy i szyi — mikroakcelerator przez przynajmniej kilka — kilkanaście lat będzie z pewnością urządzeniem wiodącym w skali całej Polski — uważa dyrektor M. Kamiński.

Sama budowa i montaż mikroakceleratora na terenie USK potrwa około roku. Urządzenie będzie współpracować z już istniejącymi klinikami. Władze UWM i szpital USK obiecują dołożyć wszelkich starań, by sprzęt jak najszybciej zaczął służyć pacjentom. Jak prognozuje prof. Nawrocki, pierwsi pacjenci będą mogli skorzystać z niego za półtora roku. **Magdalena Maria Bukowiecka**

REKLAMA

W NOWY ROK WCHODZIMY Z NOWYMI UMIEJĘTNOŚCIAMI I NOWYMI KOLEKCJAMI!



STYLISTA OPRAW OKULAROWYCH

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

LEKARZ OKULISTA DZIECIĘCY

zapisy telefoniczne

Elk, ul. Armii Krajowej 23 | tel. 607 358 516