

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI **etckie**.pl KURIER **gołdapski**.pl

GAZETA **gizycka**.pl GŁOS **olecka**.pl

kwiecień-czerwiec 2023

dodatek bezpłatny

NA RATUNEK ALERGIKOM!

Mamy wiosnę! Wyczekiwana przez wielu z nas pora roku niestety może być okresem męczarni dla wszystkich tych, którzy cierpią na sezonowe alergie. Ale spokojnie, natura to obosieczny miecz i ma w zanadrzu sposoby, na złagodzenie ich objawów. S.11

Fot. AdobeStock

Cukrzyca dobiera się
do dzieci

str. 2



Czy można schudnąć
na jogurcie?

str. 4



Kleszcze kochają twój
pupila

str. 9





Cukrzyca dobiera się do dzieci

Myślisz, że cukrzyca jest głównie problemem osób starszych?

Niestety, coraz częściej chorują na nią dzieci, nawet niemowlęta.

Na Warmii i Mazurach kiedyś chorowało ich tylko kilkoro rocznie.

Dzisiaj to nawet 70 dzieci rocznie.

Cukrzyca. Kto o niej nie słyszał? To choroba, o której dużo się mówi. Jest najczęstszą chorobą metaboliczną, jedną z chorób cywilizacyjnych, zazwyczaj kojarzoną z osobami otyłymi i starszymi. Trudno więc sobie wyobrazić, że chorują na nią też dzieci. Niestety cukrzyca dla nich jest znacznie bardziej niebezpieczna. Rozwija się gwałtownie, a objawy mogą być zauważalne nawet w przeciągu kilku dni. Z kolei ryzyko wystąpienia powikłań pojawia się już po kilku tygodniach. Niezwykle istotna jest więc czujność rodziców, pozwalająca na zdiagnozowanie choroby we wczesnym stadium.

— O chorobie Oli dowiedzieliśmy się w sumie przypadkiem. Babcia Oli, a moja mama, która jest lekarzem, zauważyła, że Ola nienaturalnie dużo i łapczywie je oraz dużo pije, a także mocno schudła, od kiedy widziała ją ostatni raz. Mnie zastanawiało natomiast bardzo częste i obfite oddawanie moczu — dosłownie woda wylewała się z pieluszek. Ola miała rok i 10 miesięcy i była jeszcze karmiona piersią. Zrobiliśmy badanie moczu i sprawa była jasna. Miała bardzo wysoki cukier i na cito szpital! Mieliliśmy dużo szczęścia, bo dzieci często trafiają w bardzo ciężkim stanie na OiOM i dosłownie walczą o życie. Dochodzi do obrzęku mózgu, śpiączki cukrzycowej itp. Niestety nie każde z tego wychodzi. Przy cukrzycy in-

sulinozależnej typu 1, czyli autoimmunologicznie zniszczonej trzustce, człowiek bez podaży insuliny z zewnątrz umiera dosłownie śmiercią głodową — opowiada pani Monika, mama Oli, którą cytuje ladnebebe.pl. — Zaraz po rozpoznaniu trafiliśmy na oddział diabetologii dziecięcej i spędziliśmy tam kilka tygodni, podczas których Ola była szczegółowo badana pod kątem ewentualnych powikłań i ustawiana na insulinie. Nie było miejsca, żeby przeżyć swoistą „żałobę” za utraconym życiem ze zdrowym dzieckiem. Rodzice bardzo doświadczeni wspierali tych „świeżych” i pokazywali własnym przykładem, że jest ciężko, ale że z tą chorobą da się w miarę normalnie funkcjonować.

3 mln chorych

W Polsce na cukrzycę choruje około 3 mln osób, a ok. 1 mln osób wciąż pozostaje niezdiagnozowanych. Cukrzyca jest jedną z najpowszechniejszych i najbardziej niebezpiecznych chorób przewlekłych na świecie. Do tego grona dołącza coraz więcej dzieci.

— Dzieci chorują najczęściej na cukrzycę typu 1. Objawy to przede wszystkim większe niż dotychczas pragnienie oraz częste oddawanie dużej ilości moczu, również w nocy. Pojawia się chudnięcie i osłabienie. Czasami dochodzi do zakażeń błon śluzowych czy ropnych zmian na skórze. Dusznosc i odwodnienie są objawami kwasicy ketonowej. Objawów cukrzycy typu 1 u starszych dzieci nie da się nie zauważyć — mówi dr Dorota Charemska, koordynator Oddziału Pediatrycznego VI Endokrynologii i Diabetologii Dziecięcej z Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie. — Cukrzyca typu 2, która najczęściej dotyka dorosłych, występuje rzadziej u dzieci. Jest to też narastający problem i wiąże się z coraz częstszym



Objawów cukrzycy typu 1 u starszych dzieci nie da się nie zauważyć — mówi dr Dorota Charemska

występowaniem nadwagi i otyłości u najmłodszych. Otyłość i jej powikłania, w tym cukrzyca typu 2 to często następstwo niezdrowego stylu życia: nieprawidłowej diety, zbyt małej aktywności fizycznej, jak również predyspozycji genetycznych. Objawy kliniczne w przypadku cukrzycy typu 2 są bardzo dyskretne lub w ogóle ich nie ma. Chorobę rozpoznajemy w badaniach dodatkowych. U osób otyłych powinno się aktywnie poszukiwać zaburzeń gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzycy. Zachęcać do zmiany diety i zwiększenia aktywności fizycznej, sprzyjających redukcji masy ciała.

I dodaje: — Największym problemem w diabetologii

dziecięcej są dzieci najmłodsze, w pierwszych latach życia. U nich objawy cukrzycy typu 1 gwałtownie narastają. Objawy mogą trwać 1-2 dni i bardzo trudno je zauważyć. Dziecko najczęściej trafia od szpitala w ciężkim stanie, skrajnie odwodnione. Małe dzieci, do lat pięciu, niestety chorują na cukrzycę coraz częściej. Cukrzyca od zawsze występowała u dzieci, ale w ostatnich latach nowych zachorowań mamy bardzo dużo. Kilkadziesiąt lat temu, jeszcze w latach 70.-80. XX wieku rocznie rozpoznawano cukrzycę typu 1 u kilkorga dzieci w naszym województwie. Teraz mamy 50-60, a czasem więcej zachorowań na cukrzycę typu 1 u dzieci w ciągu roku.

Cukrzyca. Ale co to takiego?

Cukrzyca przebiega z hyperglikemią, czyli zbyt wysokim stężeniem glukozy we krwi. Za utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi odpowiada insulina — jedyny hormon obniżający stężenie glukozy. Przyczyną cukrzycy typu 1 jest najczęściej niedobór insuliny w efekcie uszkodzenia komórek beta trzustki produkujących insulinę. Najczęściej powód jest autoimmunizacyjny — organizm pacjenta produkuje przeciwciała niszczące komórki beta trzustki. Gdy wydzielanie insuliny zostanie upośledzone lub zawodzi mechanizm regulacji glikemii, dochodzi do niekontrolowanego wzrostu stężenia glukozy i rozwoju

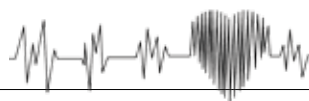
choroby. Typ 2 cukrzycy ma złożoną etiologię, związaną z zaburzeniem wydzielania, działania i zaburzoną odpowiedzią tkanek na insulinę. Często wiąże się z otyłością i niewłaściwym trybem życia.

— Insulinę i sposób jej działania odkryto zaledwie sto lat temu, w latach dwudziestych minionego wieku. Wtedy też rozpoczęły się pierwsze próby leczenia cukrzycy typu 1, a później masowa produkcja leku — podkreśla dr Dorota Charemska. — Insulina musi być podawana drogą pozajelitową, w zastrzykach. Większość naszych pediatrycznych pacjentów leczona jest przy pomocy osobistych pomp insulinowych, które pomagają uniknąć wielokrotnych ukłuć w ciągu doby. Pompa insulinowa podaje insulinę do tkanki podskórnej, wklucia wymienia się co kilka dni. Znaczna część naszych pacjentów używa też specjalnych systemów monitorowania stężenia glukozy — które również wymagają złożenia sensora do tkanki podskórnej. Dzięki możliwości alarmowania niskich i wysokich glikemii, rodzice i pacjenci mogą szybko reagować na skrajne stężenia glukozy. Dzięki tym nowoczesnym metodom leczenia uzyskujemy coraz lepszą kontrolę glikemii i coraz lepsze wyrównanie metaboliczne cukrzycy. Pozwala to na prawidłowy rozwój dzieci, zmniejsza ryzyko ostrych powikłań, jak na przykład częste hypoglikemie i hyperglikemie, pozwala również opóźnić wystąpienie przewlekłych powikłań cukrzycy.

ILE DZIENNE POWINNO PIĆ DZIECKO?

- Dziecko o wadze 8 kg powinno wypijać ok. 800 ml płynów.
- Dziecko o wadze 16 kg powinno wypijać ok. 1300 ml płynów.
- Dziecko o wadze 35 kg powinno wypijać ok. 1800 ml płynów.

ADA ROMANOWSKA



Diagnoza z... fotobudki?

Ludzka skóra pełna jest znamion, pieprzyków, plam. Jak w tej mieszance rozpoznać te najważniejsze – oznaki czerniaka? Z tym problemem badawczym mierzy się dr inż. Michał Kozłowski, informatyk z Wydziału Nauk Technicznych UWM.

Wydawałoby się, że wykrywanie czerniaka to zadanie lekarzy, a nie informatyków. Czerniak to przecież złośliwy nowotwór skóry. Co roku na świecie diagnozuje się jego 132 tys. przypadków, a zachorowalność systematycznie rośnie. Częściowo jest to związane z większą wykrywalnością i świadomością społeczną, ale również w związku ze zwiększoną ekspozycją na naturalne i sztuczne promieniowanie ultrafioletowe. U osób przed 40. rokiem życia czerniak występuje rzadko. Później zachorowalność wzrasta i osiąga szczyt wsiódmej i ósmej dekadzie życia. Czerniak wcześniej wykryty jest uleczalny, ale im później zdiagnozowany, tym trudniejszy do wyleczenia i w wielu przypadkach kończy się śmiercią. Klimat mamy coraz cieplejszy, Polacy żyją coraz dłużej i coraz częściej jeżdżą do ciepłych krajów. Zachorowalność na czerniaka będzie więc rosła – prognozują lekarze.

Informatyka wspiera medycynę

Dr inż. Michał Kozłowski z Katedry Mechatroniki na Wydziale Nauk Technicznych UWM zajmuje się komputerową analizą obrazu. Tego dotyczyła jego praca doktorska. Komputerowa analiza obrazu to dziedzina nauki, która w ostatnich latach mocno przyspieszyła. Stało się to za sprawą wykorzystania potencjału drzewiastego wtw. głębokich sieciach neuronowych, czyli ważnych narzędziach w dziedzinie sztucznej inteligencji. Są one szeroko stosowane na użytek różnych sfer życia, w tym medycyny.

Czerniak to zjawisko objawiające się na powierzchni skóry, czyli dające się sфотографować i to właśnie jest punkt wyjścia dla dr. Kozłowskiego. Co dokładnie



Fot. uwm.edu.pl

robi? Algorytm dla sztucznej inteligencji do wykrywania zmian skórnych, w tym szczególnie czerniaka. Dr Kozłowski uczestniczy bowiem w projekcie badawczym finansowanym przez Program Operacyjny Inteligentny Rozwój (POIR) i prowadzonym na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki Politechniki Łódzkiej, z którą współpracuje kortowski WNT. W tym projekcie uczestniczy ponadto firma „Skopia” z Krakowa, która we współpracy z naukowcami zamierza skonstruować urządzenie do wspomagania wczesnej diagnostyki znamion skórnych, w tym czerniaka.

Rewolucja w diagnostyce?

Nowoczesny sprzęt ma odciążać lekarzy w zakresie żmudnego analizowania skóry pacjenta w poszukiwaniu zmian chorobowych. Przy ocenie złośliwości znamienia skórniego jest kilka ważnych czynników, które są brane pod uwagę. Znamiona, które są różnokolorowe, o nieregularnym kształcie, o nierównej strukturze lub większe niż 6 mm są bardziej niepokojące. Ponadto sama zmiana w wyglądzie znamienia, taka jak zmiana koloru, kształtu, rozmiaru lub tekstury, może być objawem czerniaka.

Te czynniki są znane jako ABCDE (z angielskiego: asymetria, nieregularność granicy, różnorodność kolorów, średnica, ewolucja) i są używane jako wstępne narzędzie do oceny znamion. Obecnie jedynie profesjonalny dermatolog może ocenić, czy znamię jest rzeczywiście czerniakiem.

W jaki sposób pracuje dr Kozłowski?

Punktem wyjścia są zdjęcia powierzchni skóry. Na tych zdjęciach dermatolog zaznaczył wszystkie widoczne znamiona. Im więcej opisanych zdjęć algorytm dostanie, tym precyzyjniej będzie rozpoznawać potencjalnie niebezpieczne zmiany skórne. Dr Kozłowski pracuje w zespole, który próbuje rozwiązać ten problem za pomocą metod wizji komputerowej, modelowania przestrzennego, analizy porównawczej i klasyfikacji. Zadaniem dr Kozłowskiego jest napisanie takiego algorytmu, który nauczy komputer rozpoznawania znamion na obrazie całego ciała ludzkiego, które zostaną poddane kolejnym analizom.

Potrzebne są więc trzy elementy: obraz, ekspert i informatyk. Z tym jednak zastrzeżeniem, że jeden ekspert, czyli lekarz, to za mało, bo ludzie są omylni. Musi to być zatem grupa ekspertów.

– Mój model ma za zadanie znaleźć wszystkie znamiona skóry i zaznaczyć je wzdłuż ich granic. Dzięki temu wykonując zdjęcia pacjenta w pewnych odstępach czasu, będziemy w stanie ocenić nie tylko to, czy dane znamię wygląda podejrzanie, ale i oszacować, jak duże zmiany w nim zaszły – tłumaczy dr Kozłowski.

Badaczowi z UWM zależy na tym, by jego algorytm pozwalał z dużym przybliżeniem rozpoznawać wszystkie chorobowe przypadki.

– W podejściu, które stosuję, wymagana jest duża liczba dokładnie opisanych obrazów szkoleniowych, które trzeba podzielić na trzy zbior-

ry: treningowy, walidacyjny i testowy. Model jest szkolony poprzez analizę danych treningowych i cyklicznie sprawdzany na zbiorze walidacyjnym. Proces ten wymaga użycia wydajnej karty gra-

ficznej, aby był zrealizowany w sensownym czasie. Gdy już uzyskam zadowalające wyniki na zbiorze walidacyjnym, dodatkowo sprawdzam, czy podobne wyniki uzyskam podczas przetworzenia zbioru testowego, który nie brał udziału w procesie szkolenia. Po więcej szczegółów odsyłam do publikacji, której jestem współautorem – mówi dr Kozłowski.

Skaner składający się z systemu kamer i sensorów głębi ma być kompaktowy, aby mógł być wykorzystany w każdej przychodni. Jeżeli dalsze prace się powiedzą, to w przyszłości pacjent ze skierowaniem od lekarza rodzinnego wejdzie do niego jak do fotobudki, a ta wykona automatycznie dokumentację jego skóry. Na podstawie tych obrazów sztuczna inteligencja podejmie decyzję, czy zmiany skórne są podejrzane i w razie konieczności zawiadomi le-

Dr inż. Michał Kozłowski: – Mój model ma za zadanie znaleźć wszystkie znamiona skóry i zaznaczyć je wzdłuż ich granic. Dzięki temu wykonując zdjęcia pacjenta w pewnych odstępach czasu, będziemy w stanie ocenić nie tylko to, czy dane znamię wygląda podejrzanie, ale i oszacować, jak duże zmiany w nim zaszły.

karza pierwszego kontaktu, a ten zaleci dalsze leczenie u specjalisty-dermatologa. W ten sposób medycy zajmą się przede wszystkim przypadkami wskazującymi na czerniaka, a wstępna diagnostyka skórna zajmie im około minuty.

Lech Kryszalowicz/uwm.edu.pl

REKLAMA





Instytucja Samorządu
Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

REKRUTACJA 2023/2024

Szkoła warta zachodu!
BEZPŁATNA

DZIENNE (nauka 5 dni):

- TECHNIK FARMACEUTYCZNY - 2,5 ROKU

STACJONARNE (nauka 3 dni):

- TECHNIK MASAŻYSTA - 2 LATA
- TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH - 2 LATA
- PODOLOG - 2 LATA - NOWY KIERUNEK**
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA - 2 LATA
- OPIEKUN MEDYCZNY - 1,5 ROKU

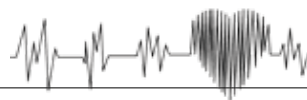
ZAOCZNE (nauka 2 dni):

- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ - 1 ROK
- OPIEKUNKA DZIECIĘCA - 2 LATA



Szkoła Policealna im. Mikołaja Kopernika w Elku
19-300 Elk, ul. K. A. Bahrkego 2B
Telefon 87 610 39 40
<https://spmedyk.elk.pl/>

REKRUTACJA ONLINE
<https://spmedyk.elk.pl/rekrutacja>



Czy można schudnąć na jogurcie?

Mowa konkretnie o diecie jogurtowej — wiadomo wiosna, a zatem i lato coraz bliżej...! Akurat ta katorka trwa ponoć tylko dwa tygodnie, a schudnąć można całe 6 kilo...! Podstawę, jak sama nazwa mówi, stanowią jogurty — czyli właściwie pełnia szczęścia...!

Dodatkowy plus jest taki, że przez te dwa tygodnie wcale nie jesteśmy skazani na jeden tylko smak czy typ jogurtu. Przeciwnie...! Chodzi wyłącznie o żywe kultury bakterii, a jogurty możemy jeść owocowe i naturalne, odtłuszczone, ale i te o normalnej zawartości tłuszczu.

Ktoś mógłby zapytać — to od czego tu się chudnie. I bardzo słusznie, bo mnie samą od początku ta kwestia mocno intrygowała. Jakie są zatem konkretne zasady obowiązujące w jogurtowej diecie? Jak i na czym prócz jogurtów zbudować jadłospis? I jak prędko uzyskamy te najbardziej pożądane efekty...?

Zasady z jogurtem

Najkrócej rzecz ujmując, dieta jogurtowa to dwutygodniowa dieta odchudzająca, której podstawę stanowią produkty mleczne, przede wszystkim jogurt, ale także kefir — fermentowane produkty mleczne o licznych właściwościach zdrowotnych. Specjaliści nie polecają natomiast maślanki, bo więcej w niej niż w jogurtach i kefirach tłuszczu i węglowodanów. Generalna zasada jest taka, że w ramach tej diety jogurty i kefir je się nie tylko w ramach głównych posiłków, ale również jako przekąski.

To zdrowa dieta, bo prócz licznych witamin i składników mineralnych, jogurty są bogate w bakterie probiotyczne, czyli naturalne probiotyki, a te oznaczają samo zdrowie. Przede wszystkim wspomagają odporność i pracę układu pokarmowego. Dlatego kupując jogurt — powinniśmy zwracać uwagę na ilość dobrotliwej mikroflory. A także na świeżość i datę przydatności do spożycia — przy



foto: Freebik

czym pamiętajmy, że im bliżej do przeterminowania, tym w jogurcie bakterii probiotycznych mniej. No i kolejna ważna rzecz: wieczko — jeśli jest wypukłe, to jawny znak, że zdążyła się w nim już rozwinąć szkodliwa mikroflora.

Wiele dobrego na naszej diecie robi kwas mlekowy — powstaje w procesie fermentacji jogurtu i przyspiesza również perystaltykę jelit, bo łatwiej wydziela się ślina i pobudzone zostają soki trawienne. Poza tym przeciwdziała biegunkom, wpływa pozytywnie na mikroflorę przewodu pokarmowego, zmniejsza objawy nietolerancji laktozy, wspomaga system odpornościowy i zapobiega występowaniu osteoporozy przez zwiększone przyswajanie wapnia i fosforu.

Choć jak wspomniałam — na diecie jogurtowej każdy jogurt się sprawdzi, to jednak najlepiej sięgać po jogurty naturalne. Po pierwsze, zawierają naturalną laktozę zamiast cukru, a po drugie, producenci nie wzbogacają ich żadnymi sztucznymi substancjami. Gotowych jogurtów owocowych prosto ze sklepu absolutnie nie polecam: w większości przypadków ich smak, zapach i ko-

lor nie wynika z zawartości owoców, lecz prawdziwych, a jeszcze częściej sztucznych barwników oraz aromatów identycznych z naturalnymi. Asładość jogurtów zawdzięczamy głównie dodatkom cukru lub słodzików...

Kefir

Kefir znów powraca do łask. I dobrze, bo choć w porównaniu z jogurtem nieco mniej w nim wartości odżywczych — też posiada ich całkiem sporo, a do tego dużo w nim probiotyków, przez co pozytywnie wpływa na perystaltykę jelit oraz na wydzielanie żółci i soków trawiennych. To sfermentowany napój po-



wstający najczęściej z mleka krowiego lub koziego, produkowany przez dodanie specjalnych granulek do mleka zwierzęcego. Te granulki to kultury drożdży i bakterii kwasu mlekowego. Wartość energetyczna 175 ml kefiru to tylko 100 kalorii i aż 6 g białka. W zależności od mleka, z którego jest wytwarzany, może mieć od 3 do 6 g tłuszczu i 7 g węglowodanów. Co jednak ważniejsze, taka ilość kefiru zapewnia 20 proc. zalecanego dziennego zapotrzebowania na wapń i fosfor oraz 14 proc. zapotrzebowania na witaminę B12 i 19 proc. na witaminę B2 znaną jako ryboflawina.

Dieta kefirowo-jogurtowa

Dieta jogurtowa, poza jogurtami i kefirami, pozwala jeść niemal wszystko. Na naszych talerzach dozwolone są choćby wszelkie owoce, nawet wysokokaloryczne banany i winogrona. Warzyw też możemy jeść w ilościach nieograniczonych — szczególnie te świeże zdrowe są zawsze. W tej diecie jadłospis powinien uwzględniać także muesli, płatki owsiane i kukurydziane, pieczywo pełnoziarniste oraz chude mięso. No i pijemy przynajmniej 1,5 litra wody mineralnej dziennie. Możliwa jest też dieta oparta wyłącznie na kefirze. Taka trwa najwyżej 5 dni i można ją stosować w dwóch wariantach. W pierwszym każdy posiłek zastępujemy porcją odtłuszczonego kefiru. Dopiero ostatniego dnia można jeść gotowane warzywa i mięso, a kefir zastąpić wodą mineralną.

Drugi sposób — to włączyć kefir do każdego posiłku. Rzecz oczywista — wszystkie pozostałe produkty też powinny być raczej niskokaloryczne. Kefir możemy pić zamiast kawy i herbaty, ale może on

być także podstawą posiłku — na przykład głównym składnikiem chłodnika. Taki reżim pozwala niektórym w czasie pięciu dni schudnąć nawet 3 kilogramy, ale pamiętajmy, że jest to dieta przeznaczona dla osób zdrowych i że można ją stosować tylko przez określony czas. W innym przypadku może doprowadzić do rozwoju licznych problemów zdrowotnych.

Dodatkowo miejmy na uwadze także i ten pozytywny aspekt, że czy to oparta na samym kefirze, jogurcie, czy na obu tych napojach — ta odmiana diety pomaga naszym organizmom nie tylko zrzucić zbędne kilogramy, ale czyści go także z nagromadzonych toksyn.

Zalety i wady

Wielu specjalistów uznaje ten rodzaj dwutygodniowego reżimu odchudzającego za jeden z najzdrowszych i najskuteczniejszych. Ponieważ pozwala na wiele różnorodnych produktów, dieta jogurtowo-kefirowa jest bogata w składniki odżywcze, zwłaszcza w witaminy, fosfor i wapń oraz łatwe do przyswojenia białko. I — co bardzo ważne — efekt jo-jo wywołuje u naprawdę znikomą część osób, które ją zastosowały.

Wady są natomiast dwie: duża i mała. Dużą wadą jest cena — dieta jogurtowo-kefirowa nie należy do diet tanich. Mniejszą wadą jest z kolei jej monotonia. Co do kosztów — pociesmy się, że to tylko 2 tygodnie. A monotonię zwalczymy dokładnie planując nasze menu na każdy dzień — szczególnie, że poza jogurtem mamy przecież możliwość wybierania z bardzo szerokiej gamy wielu innych zdrowych produktów.

Natomiast stanowczo nie poleca się tej diety osobom, które mają problemy z metabolizmem białka i które skarżą się na dolegliwości wynikające z niewłaściwej pracy nerek. A jeśli nawet nie należymy do żadnej z tych grup, naszą decyzję o przejściu na całe 2 tygodnie na jogurt, kefir i dodatki zawsze warto skonsultować z lekarzem i poprosić, by ten ocenił, czy nasz organizm dobrze zniesie tę atomową dawkę białka.

Magdalena Maria Bukowiecka



Opieka koordynowana skróci drogę do zdrowia

Z początkiem 2023 roku, przychodnia POZ w 1 Wojskowym Szpitalu Klinicznym w Lublinie Filia w Ełku przystąpiła do Opieki Koordynowanej.

OPIEKA KOORDYNOWANA – CZYM JEST?

Głównym założeniem Opieki Koordynowanej jest szybka diagnostyka pacjentów z podejrzeniem choroby przewlekłej, bez konieczności czekania na wizytę u lekarza specjalisty. To rozszerzenie listy badań diagnostycznych, które może zlecić lekarz rodzinny. Osobą łączącą pacjenta z lekarzem POZ jest Koordynator. W POZ 1 Wojskowego Szpitala Klinicznego w Lublinie Filia w Ełku tę funkcję pełni Pani Marta Mierzejewska.

OPIEKA KOORDYNOWANA – JAK PRZEBIEGA PROCES?

Pacjent umawia się na wizytę u lekarza pierwszego kontaktu w sprawie tzw. porady kompleksowej. Podczas wizyty lekarz tworzy Indywidualny Plan Opieki Medycznej (tzw. IPOM), w którym zleca badania oraz porady edukacyjne. Następnie pacjent trafia z gotowym IPOM-em do Koordynatora, który umawia go na badania oraz zlecone porady edukacyjne u pielęgniarek. W momencie, w którym pacjent posiada komplet badań, Koordynator

ponownie umawia pacjenta u lekarza pierwszego kontaktu celem omówienia wyników. Wówczas lekarz decyduje o kolejnych wizytach kontrolnych i ewentualnych poradach edukacyjnych, których Pacjent może mieć nawet 6 w roku. Docelowo pacjentowi przysługuje 1 porada kompleksowa w roku, 3 konsultacje dietetyczne oraz 6 porad edukacyjnych.

OPIEKA KOORDYNOWANA – ŚCIEŻKI

Na ten moment POZ 1 WSK w Lublinie Filia w Ełku realizuje cztery ścieżki Opieki Koordynowanej. Są to: kardiologiczna, diabetologiczna, endokrynologiczna oraz chorób płuc. W związku z tym NFZ rozszerzył w ramach Opieki Koordynowanej listę badań diagnostycznych, które może zlecić lekarz rodzinny. Są to m.in.:

1. Pakiet badań tarczycowych – anty-TPO, anty-TSHR, anty-TG
2. EKG wysiłkowe
3. holter EKG
4. USG doppler kończyn dolnych
5. echo serca
6. konsultacje dietetyczne (w przypadku rozpoznania cukrzycy)

7. Konsultacje z lekarzem specjalistą z zakresu diabetologii, endokrynologii, kardiologii oraz pulmonologii lub alergologii.

OPIEKA KOORDYNOWANA – ZALETY

Opieka Koordynowana to szybka diagnoza i wdrożenie właściwego leczenia u Pacjenta, który jest dotknięty przewlekłą chorobą. Ten z kolei wszystko załatwi u lekarza rodzinnego. Opieka koordynowana realizowana jest w każdej placówce Podstawowej Opieki Zdrowotnej, tj. w Ełku, Bemowie Piskim i Starych Juchach

Dużym plusem Opieki Koordynowanej w naszym POZ jest dostępność do Lekarzy Specjalistów, gdyby zaszła potrzeba konsultacji. Z zakresu kardiologii jest to dr Jacek Pawłowicz, endokrynologii dr Elżbieta Karpowicz, diabetologii dr Andrzej Karpowicz.

Opieka Koordynowana to nie tylko szybka diagnostyka, ale również wysoka jakość usług oraz poczucie, że Pacjent jest w dobrych i fachowych rękach.

– Chcemy, aby pacjenci dobrze się u nas czuli oraz wiedzieli, że otrzymają należytą pomoc okraszoną serdecznością oraz wsparciem. Zmieniamy się dla Was, drodzy Pacjenci! – zapewnia kadra 1 Wojskowego Szpitala Klinicznego w Lublinie Filia w Ełku.

LEKARZ W STARYCH JUCHACH

– Od 1 lutego 2023 roku otworzyliśmy przychodnię POZ w Starych Juchach, na ulicy Ełckiej 14. Przychodnia będzie gwarantowała bezpłatną opiekę w zakresie medycyny rodzinnej oraz pielęgniarek środowiskowych i położnych w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia – informuje szpital.

Przychodnia w Starych Juchach dysponuje fachowym personelem. Stanowisko lekarza pierwszego kontaktu objął dr Radosław Fidrych, pielęgniarki szkolnej Grażyna Gazowska, a pielęgniarki środowiskowej Urszula Sosnowska.

Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Ełku, Bemowie Piskim i Starych Juchach realizują zadania medycyny rodzinnej. Szpital zapewnia, że dokłada wszelkich starań w celu zapewnienia opieki na jak najwyższym poziomie m.in. przez stałe podnoszenie jakości oferowanych usług zdrowotnych, prowadząc programy profilaktyczne, edukacyjne, propagowanie zdrowego stylu życia i poprawy jego jakości oraz zapewniając bezpieczeństwo podczas realizowanych procedur.

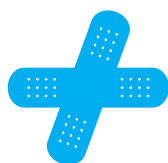


1 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ SPZOZ W LUBLINIE FILIA W EŁKU



REJESTRACJA SPECJALISTYCZNA

(26) 133 29 89
(26) 133 29 88



REJESTRACJA POZ

(26) 133 29 99



REJESTRACJA PZP

(26) 133 28 46



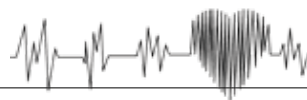
REJESTRACJA STOMATOLOGICZNA

(26) 133 29 97



REJESTRACJA TK/RTG

(26) 133 29 35



Złoty suplement każdego wegetarianina

Choć algi morskie są wykorzystywane przez ludzkość od niepamiętnych czasów, to jako superfoods znane są stosunkowo od niedawna. Zawdzięczając te miano m.in. bogactwu kwasów omega-3 i jako źródło owych znajdują świetne zastosowanie w diecie każdego roślinożercy. Zaraz dowiecie się dlaczego.

Algi morskie Schizochytrium – czym są i jakie mają zastosowanie?

Algi morskie są obecne w „kuchni” i medycynie od wielu wieków. Dopiero niedawno wykazano, że mogą stanowić świetne źródło

odżywcze, dostarczając przy okazji wiele cennych substancji w postaci makro i mikroskładników. Algi spożywano na rzymskich ucztach, uzupełniano nimi codzienne menu, a nawet znalazły swoje miejsce na kartach wielkich mitów i legend, by wspomnieć sumeryjski mit o Gilgameszu, który szukał rośliny dającej nieśmiertelność. Skoro już wspomnieliśmy o tym jakże ciekawym eposie, warto wspomnieć, iż finalnie Gilgamesz „wynurkował” z głębi oceanu taką roślinę, ale gdy tylko wynurzył się na powierzchnię, nagle pojawiła się wielka ryba i wyrwała mu ją z garści. Gilgamesz zrozumiał wówczas bezcelowość swoich prób mających na celu uzyskanie nieśmiertelności. Uznał fakt porwania cudownej rośliny za objaw fatum, które mówi, że człowiek ma swoje ograniczenia i powinien się z nimi pogodzić.

Ale wracając do alg. Dlaczego o nich tutaj wspominamy? Otóż właśnie dlatego, że same w sobie są świetnym źródłem jakże cennych kwasów tłuszczowych omega-3, po które bez obaw mogą sięgać wegetarianie i weganie, aby uzupełnić codzienne ich braki w diecie. Pomówimy dokładniej o algach z gatunku Schizochytrium, z których to właśnie kwasy te są ekstrahowane.

Schizochytrium to bogactwo DHA i EPA

Algi tego gatunku, obecnie hodowane w kontrolowanych uprawach, zawierają jedne z niezbędnych dla organizmu ludzkiego kwasów tłuszczowych: nienasyconych DHA (kwas dekozaheksaenowy) oraz EPA (kwas eikozapentaenowy). Śmiało można powiedzieć, że są one elementem składowym wszystkich komórek naszego ciała, a są tym bardziej cenne, iż nie potrafimy syntezować go we



foto: Freepik

REKLAMA

EL-MED

PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW

istnieje od 2010 roku, obecnie jest jedną z najnowocześniejszych placówek tego typu na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. Przychodnia mieści się przy skrzyżowaniu ulicy Kolejowej z ulicą Witosa. Czynna jest od poniedziałku do piątku od 7:00 do 18:00.



Zapraszamy do zapoznania się z ofertą przychodni EL-MED w Giżycku!

LEKARZE I SPECJALIŚCI:

- INTERNISTA
- GINEKOLOGIZY
- NEUROLOG
- REUMATOLOG
- UROLOG
- PATOMORFOLOG – biopsje
- FIZJOTERAPEUCI
- TERAPEUTA UZALEŻNIEŃ
- PSYCHIATRA
- POŁOŻNA

DIAGNOSTYKA:

- KTG • EKG
- spirometria
- Kapilaroskopia
- testy genetyczne NIFTY
- USG – ginekologiczne, urologiczne, reumatologiczne

MEDYCYNĄ PRACY

Kompleksowa opieka medyczna, pakiet usług dla firm.

REHABILITACJA:

FIZJOTERAPIA

- * Elektroterapia
- * Ultradźwięki
- * Laseroterapia
- * Pole magnetyczne
- * Krioterapia
- * Fala uderzeniowa

KINEZYTERAPIA

- * Ćwiczenia indywidualne
- * Ćwiczenia w odciążeniu
- * Ćwiczenia korekcyjne dla dzieci

MASAŻE

- * Klasyczny
- * Lecznicy
- * Limfaticzny
- * Terapia powięziowa FDM
- * Suche igłowanie
- * Pinoterapia
- * Taping
- * Terapia manualna

NOWOŚĆ!!!

FIZJOTERAPEUTA UROGINEKOLOGICZNY

- * Przygotowanie do porodu
- * Terapia mięśni dna miednicy po porodzie
- * Kompleksowa terapia blizny po CC/nacięciu/pęknięciu krocza

Problemy z:

- * bolesnymi miesiączkami
- * bolesnymi stosunkami
- * nietrzymaniem moczu
- * obniżeniem narządów

PUNKT POBRAŃ

Laboratorium Optimed czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-10:30.

NASI PARTNERZY MEDYCZNI:

ALLIANZ, AWP, CENTER-MED, COMPENSA, ENEL-MED, LUXMED, MEDICOVER, PZU, TU ZDROWIE, POLMED, SALTUS.

własnym zakresie. Stąd potrzeba dostarczenia ich drogą zewnętrzną, pokarmową.

Świetnie jako „nośnik” kwasów omega-3 sprawdzają się suplementy, ale... wegetarianie, z racji tego, iż obecne na rynku preparaty to produkty odzwierzęce (ryby, owoce morza itd.), ta grupa dietetyczna musiała znaleźć sobie inne ich źródło. Zgodne z założeniami ich sposobu żywienia. Takim okazały się właśnie algi morskie z gatunku Schizochytrium.

Kiedy warto sięgnąć po suplementy oparte na algach Schizochytrium?

Po pierwsze wtedy, kiedy nie możemy lub nie mamy możliwości dostarczać sobie kwasów omega-3 w postaci ryb, które są jego najlepszym źródłem. Algi są świetną i zdrową alternatywą odzwierzęcego DHA-EPA, tak jakby były stworzone właśnie dla wegetarian.

Na pewno docenią oni to, iż oba kwasy pomagają utrzymać prawidłową pracę układu nerwowego, z mózgiem na czele. Świetnie sprawdzają

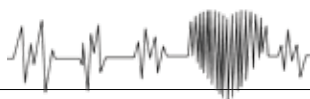
się przy zaburzeniach koncentracji i pamięci, a nawet są pomocne w łagodzeniu nadaktywności psychoruchowej (mówimy tutaj głównie o dzieciach z ADHD). Ciężarne wegetarianki docenią fakt, iż kwasy omega-3 pomagają w rozwoju układu nerwowego potomka, a zwłaszcza dbają o wzrok małego człowieczka, bezpiecznie rosnącego w brzuchu mamy. Przy okazji suplementując kwasy tłuszczowe z alg, mama zapewnia sobie i dziecku świetną kondycję układu krążenia. Badania wykazały, że wegańskie mamy, które dostarczały codzienne odpowiednie dawki DHA i EPA w równowagę pomiędzy podażą kwasów omega-3 i omega-6, to świetne „zabezpieczenie” masy urodzeniowej dzidziusia, który ma aż do 80% więcej szans na to, że nie przyjdzie na świat przedwcześnie.

DHA i EPA z alg niejako hartują także dziecko, dzięki czemu ma ono mniejsze ryzyko chorób serca i jest mniej (nawet do 70 proc.) narażone na choroby skóry.

Dlaczego suplementy, a nie żywe algi?

Zawartość kwasów tłuszczowych w Schizochytrium to ok. 17-18 proc. i niestety, aby przyswoić z nich odpowiednią ilość DHA i EPA należałoby jeść je wręcz kilogramami. I tutaj na pomoc przychodzi medycyna, a dokładniej preparaty z alg, które są najlepszym sposobem na dostarczenie „odrośli innych” kwasów tłuszczowych. Same w sobie algi Schizochytrium mają także bardzo dużo jodu, który w nadmiarze stanowi poważne zagrożenie dla naszego zdrowia i rozregulowuje nasze tarczycę i układ hormonalny. W suplementach go nie mamy, ponieważ z alg ekstrahuje się tylko potrzebne składniki, w tym wypadku kwasy tłuszczowe, których zawartość się następnie standaryzuje. Tak przygotowane suplementy, z surowca pochodzącego z certyfikowanych upraw morskich, to prawdziwe superfoods XXI wieku.

Maciej Chrościelewski



Zmarszczki na twarzy a długość życia

Starzenie się komórek skóry twarzy przyspiesza nadmierne promieniowanie słoneczne, a przede wszystkim promieniowanie ultrafioletowe. Zbyt częste opalanie się grozi zarówno nowotworami skóry, w tym najbardziej groźnym czerniakiem.

Według nowej teorii zmarszczki twarzy nie są jedynie defektem estetycznym i oznaką upływu lat; one zatruwają organizm i napędzają starzenie się naszego ciała i mózgu. Na ich podstawie możemy ocenić, jak długo jeszcze będziemy żyli. „New Scientist” pisze, że zmarszczki nie są tylko skut-

kiem utraty elastyczności skóry. Starzejące się komórki zmieniają się też wewnątrz, powstają w nich niekorzystne dla organizmu substancje chemiczne, wydzielane na zewnątrz i zatruwające całe nasze ciało oraz narządy wewnętrzne. Zmarszczki są zatem aktywne metabolicznie i mają bezpośredni wpływ na proces starzenia się, bo one go wręcz napędzają – wynika z najnowszej teorii zaproponowanej przez prof. Claudię Cavadas.

Specjalistka pracuje w Centrum Neurobiologii i Biologii Komórki Uniwersytetu Coimbra w Portugalii. – Gdy twoja skóra starzeje się, musisz być czujny, bo wtedy w środku starzeje się też twoje ciało – ostrzega.

Skóra jest największym naszym organem, a jej rola nie polega jedynie na tym, że tworzy osłonę dla naszego ciała. Od niej też zależy odporność organizmu, wytwa-



Fot. pixabay

Skóra jest największym naszym organem, a jej rola nie polega jedynie na tym, że tworzy osłonę dla naszego ciała. Od niej też zależy odporność organizmu, wytwarzanie witaminy D, regulacja temperatury ciała i równowaga wodna

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 Tessarięgo 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
- 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

zanie witaminy D, regulacja temperatury ciała i równowaga wodna. Wszelkie powstające w niej zaburzenia mogą zatem zaburzać funkcje organizmu.

Wraz ze starzeniem się zmiany w komórkach skóry są ogromne. Jednocześnie słabną ich wewnętrzne mechanizmy naprawcze i eliminujące komórki wadliwe. Można to porównać do rozwoju choroby nowotworowej: komórki rakowe są początkowo likwidowane, jednak z czasem udaje się im wymknąć spod kontroli i zaczynają się gwałtownie rozmnażać, zakłócając działanie całego organizmu i doprowadzając do zgonu chorego.

Zmarszczki wydzielają cały koktajl szkodliwych substancji, głównie enzymów niszczących białka oraz protein prozapalnych, uszkadzających sąsiednie komórki oraz tkankę łączną. Przyczyniają się do rozwoju schorzeń wieku starczego, takich jak nowotwory, występujące najczęściej po 60. roku życia, a także zaćma, miażdżyca, cukrzyca, zapalenie stawów i demencja. Substancje te przyspieszają też powstawanie zmarszczek.

Prof. Claudia Cavadas zwraca uwagę, że starzenie się komórek skóry twarzy przyspiesza nadmierne

promieniowanie słoneczne, a przede wszystkim promieniowanie ultrafioletowe. Zbyt częste opalanie się grozi zarówno nowotworami skóry, w tym najbardziej groźnym czerniakiem, jak i przyspieszonym starzeniem się skóry oraz powstawaniem zmarszczek. „Skóra zwykle bardziej się starzeje w tych miejscach, które były bardziej narażone na promieniowanie słoneczne” – zaznacza.

Skóry jest zatem wizytówką naszego zdrowia. Jej wygląd – twierdzi portugalska specjalistka – świadczy o stanie zdrowia danej osoby – im więcej zmarszczek, tym można podejrzewać więcej niekorzystnych zmian również wewnątrz organizmu. Można też podejrzewać, jak długo dana osoba będzie żyć.

W jednym z badań opublikowanych w 2015 r. oceniono wygląd twarzy osób na fotografiach z lat 70. XX w., następnie w 2000 r. sprawdzono, ile z nich nadal żyło. Okazało się, że stan skóry twarzy był dobrym prognostykiem tego, jak długo ktoś będzie żył w okresie kolejnych 12 lat.

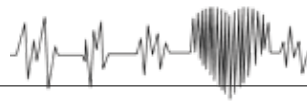
W innym badaniu stwierdzono, że im gorszy wygląd skóry, tym większe jest ryzyko zaćmy, osteoporozy, utraty słuchu oraz przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Ta ostatnia choroba najczęściej

występuje u palaczy papierosów, a tytoniowy nałóg przyspiesza starzenie się skóry i zwiększa ryzyko wielu chorób, szczególnie raka płuca i raka trzustki.

Jak z tym walczyć? Prof. Claudia Cavadas twierdzi, że pomocne mogą być senolityki, grupa substancji zdolnych usuwać starzejące się w organizmie komórki. Wiele z nich jest obecnie testowanych pod kątem hamowania procesów starzenia się. Ich wyniki powinny być znane w najbliższych latach. W tym kierunku prowadzone są też badania nad rapamycyną oraz metforminą, lekiem na cukrzycę, który wykazuje wszechstronne działanie i może chronić też przed innymi chorobami, a prawdopodobnie także spowalniać starzenie się.

Na rynku dostępne są różnego typu kremy reklamowane jako przeciwstarzeniowe. Mogą one łagodzić zmarszczki, jednak jak na razie nie ma wystarczających dowodów, by twierdzić, że wykazują działania przeciwstarzeniowe – zwraca uwagę chirurg plastyczny David Zargaran z Royal Free Hospital w Londynie. Lepsze efekty daje stosowanie kremów i olejków z odpowiednim filtrem chroniącym przed promieniowaniem ultrafioletowym.

Zbigniew Wojtasiński/PAP



Gruźlicy wciąż trzeba się bać

W 1982 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ustaliła 24 marca Światowym Dniem Walki z Gruźlicą — na pamiątkę odkrycia przez bakteriologa Roberta Kocha bakterii wywołującej chorobę. Kiedyś była nazywana chorobą biedoty — dziś gruźlica wciąż jest niebezpieczna.



Fot. Wikipedia

Robert Koch

Przy czym dziś gruźlica grozi nie tylko najbardziej niezdolnym. Prócz niedożywionych, w tym fanów kolejnych diet odchudzających, najczęściej atakuje dzieci i starszych, a także diabetyków i... palaczy!

Alarmujące liczby

Choć społeczeństwo żyje w błogiej nieświadomości, że walkę z gruźlicą wygrało dawno temu — choroba wciąż zbiera żniwo. W 2021 r., z którego pochodzą ostatnie szacunki WHO, na świecie na gruźlicę zachorowało 10,6 mln osób, a zmarło 1,5 mln chorych. Liczba zachorowań wpisanych do raportów była znacznie mniejsza — wynosiła 6,4 mln. Istnieje przypuszczenie, że u 3 mln osób gruźlica nie została zdiagnozowana i nie była leczona. Największe różnice między liczbą przypadków gruźlicy wykrytych przed pandemią i w roku 2021 wystąpiły w Indiach, Indonezji i na Filipinach. W Polsce w 2021 r. zarejestrowano 3704 zachorowania na gruźlicę (zapadalność 9,7 na 100 000 mieszkańców), czyli 316 przypadków więcej niż w roku 2020 i 3 838 przypadków mniej w porównaniu z rokiem 2012.

Lubi kłęski i wojny

Gruźlica jest chorobą zakaźną: wywołuje ją Gram-dodatnia bakteria *Mycobacterium tuberculosis*, zwana też pałeczką lub prątkiem Kocha, od nazwiska niemieckiego lekarza bakteriologa Roberta Kocha, który go odkrył. Prątki są dość wredne — w dostatecznie wilgotnej glebie lub kurzu, bez dostępu światła są w stanie przetrwać nawet kilka lat! Są odporne na działanie antybiotyków, kwasów i zasad. Pogromcą

prątków gruźlicy jest światło słoneczne, a konkretniej promieniowanie ultrafioletowe. Już po 10 sekundach giną też w temperaturze 75°C — pomaga zatem gotowanie lub pasteryzowanie. Pocięszający jest również fakt, że rozmnażają się raczej wolno: podział następuje nie częściej niż co 18-20 godzin.

Gruźlica przenosi się głównie drogą kropelkową z chorego na zdrowego człowieka. To on, kaszląc, kichając, odkrztuszając, a nawet mówiąc i głośno się śmiejąc — wraz z kropelkami śluzu wydalą prątki. Te unoszą się w powietrzu i dostają się do zdrowych płuc, gdzie się zagnieżdżają i powodują zakażenie. Jedna chora na gruźlicę i nieleczona osoba w ciągu roku zaraża średnio od 10 do 15 zdrowych osób.

Nie zapominajmy jednak, że zarazić można się też drogą pokarmową lub przez dotyk. Kolejnym źródłem zakażenia może być też surowe mleko od chorej krowy — jednak w Polsce są to przypadki incydentalne.

Co ciekawe zakażenie prątkami gruźlicy wcale nie oznacza zachorowania, ponieważ choroba rozwija się jedynie u ok. 10 proc. zakażonych — u reszty pozostaje w stanie uśpionym, blokowana przez siły odpornościowe organizmu. Jednak ryzyko zachorowania utrzymuje się już przez całe życie, a największe jest w okresie 2 lat od zakażenia. Ponieważ gruźlica ściśle zależy od warunków życia, ta ochronna bariera z pewnością złamie się u osób niedożywionych, mieszkających w złych warunkach sanitarnych i z kiepską higieną — wspólnie te wszystkie czynniki tworzą doskonałe warunki dla rozwoju gruźlicy. Ciemny i zaćmiony pokój to dla rozwoju



Fot. Freepik

Gruźlica płuc wcześniej wykryta i prawidłowo leczona jest całkowicie i trwale uleczalna!

prątków wymarzone lokum. Odporność osłabia także stres lub inne choroby, choćby HIV/AIDS. W grupie ryzyka są też chorzy na nowotwory, cukrzycę, krzemicę, wrzody żołądka lub dwunastnicy, osoby z chorą krwią lub po przebytej transplantacji.

W ostatnich latach gruźlica mocno atakuje jednak także tych, którym daleko do ubóstwa: osoby młode, żyjące intensywnie, w stresie, bez większej dbałości o rodzaj i regularność posiłków, cierpiące na tzw. praco-holizm. Gruźlicy sprzyja też katowanie organizmu coraz to nowymi drakońskimi dietami oraz nadużywanie alkoholu i narkotyków.

Objawy

Problem w tym, że u wielu chorych gruźlica nie daje żadnych dolegliwości i wykrywa się zupełnie przypadkowo, choćby w czasie badań kontrolnych u lekarza zakładowego, na prześwietleniu płuc. Ponieważ to właśnie płuca gruźlica atakuje najczęściej — przeważają objawy ze strony dolnych dróg oddechowych: utrzymujący się co najmniej 3 tygodnie kaszel, początkowo suchy, potem wilgotny z wykrztu-

szaniem śluzowej lub ropnej wydzieliny, nawracające stany podgorączkowe, nocne poty, duszność, ból w klatce piersiowej, krwioplucie, utrata masy ciała, osłabienie i łatwe męczenie się przy niewielkim wysiłku.

Pamiętajmy, że ta choroba może zaatakować każdy inny narząd. Najczęściej zakażeniu ulega układ moczowy, węzły chłonne, kości i stawy.

Gruźlica układu moczowego jest bardzo niebezpieczna, bo długo nie daje żadnych objawów. Następnie pojawia się krwiomocz, ból przy oddawaniu moczu i pieczenie w cewce moczowej, a to oznacza, że prątki zaatakowały już cały układ. Chory umiera najczęściej z powodu niewydolności nerek. Gruźlica węzłów chłonnych objawia się powiększeniem węzłów chłonnych w okolicy szyi i nad obojczykami. Nieleczona — powoduje rozmiękanie węzłów i tworzenie pęknięć w uszkodzonej skórze, które nawet po zagojeniu się pozostawiają widoczne blizny.

W przypadku gruźlicy kości i stawów u chorego dochodzi do tzw. kompresyjnych złamań uszkodzonych

kręgów lędźwiowych i dolnych piersiowych, a u dzieci tylko piersiowych. Na plecach pojawia się wtedy garb, a wokół ognisk gruźliczych tworzą się ropnie. Z kolei gruźlica osierdzia odzywa się podwyższoną temperaturą i spadkiem wagi. Dość szybko pojawiają się też bóle za mostkiem, przyspieszona akcja serca, duszności oraz obrzęki nóg i rąk — stąd nader częste diagnozy w kierunku zawału. Nierozpoznana i nieleczona — kończy się śmiercią.

Gruźlica atakuje niekiedy narządy rodne kobiety, jednak najczęściej przebiega bezobjawowo i do wykrycia dochodzi przypadkowo, np. przy okazji diagnostyki niepłodności. Objawy przypominają czasem zapalenie jajników: ból około miednicy upławy, zaburzenia miesiączkowania, nieprawidłowe krwawienia. Czasem wywołuje miesiączkę u kobiet po menopauzie.

Najgroźniejszą postacią gruźlicy zwana jest prosówkową: ogniska gruźlicze w organach przybierają kształt ziaren prosa i prowadzi bardzo często do zatrzymania oddechu. Dlatego chory musi jak najszybciej trafić do szpitala.

Zapobieganie

Wczesne wykrywanie gruźlicy to najważniejsza i najbardziej skuteczna metoda zapobiegania tej chorobie. Chory, który przestaje prątkować i zarażać — oznacza sukces epidemiologiczny i społeczny. W przypadkach stwierdzenia gruźlicy u członka rodziny — badaniem diagnostycznym należy poddać pozostałych domowników. U dzieci stosuje się dodatkowo leczenie profilaktyczne.

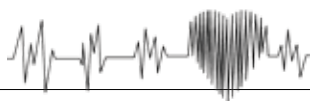
Ważna jest też w społeczeństwie kultura kaszlu i odkrztuszania. Kaszląc lub kichając — zasłaniamy usta i nos chusteczką higieniczną.

Jedną ze skuteczniejszych metod zapobiegania są stosowane od 1921 roku szczepienia BCG. W Polsce są one obowiązkowe i wykonywane zgodnie z kalendarzem szczepień.

Magdalena Maria Bukowiecka

Należy być czujnym i zwrócić szczególną uwagę na objawy:

- przewlekłe utrzymujący się kaszel
- przewlekłe stany podgorączkowe
- spadek masy ciała
- krwioplucie
- złe samopoczucie, osłabienie



Kleszcze kochają twojego pupila

Wraz z wiosną uaktywniają się kleszcze. Są groźne nie tylko dla ludzi, ale także dla zwierząt. Jeśli chodzi o domowe, najbardziej narażone są psy i koty, które uwielbiają chaszcze i łąki oraz niedostępne zarośla przy oczkach wodnych. Te miejsca upodobały sobie także kleszcze.

Kleszcz jest pajęczakiem zamieszkującym obrzeża lasów liściastych i mieszanych, zarośnięte okolice jezior irzek, świetnie czuje się w łąkowych trawach, wśród paproci, wkrzewach jeżyn, ale także w miejskich parkach. Kleszcz działa podstępnie — wyczekuje



traci na wadze i staje się apatyczne. Nie leczona ehrlichioza uszkadza układ odpornościowy zwierzęcia.

Zapobieganie i leczenie

Do wyboru mamy obroże, areozole lub krople. Jeśli wybieramy się ze swoim pupilem w miejsce, gdzie na pewno będą kleszcze, warto zastosować podwójną ochronę — i krople i obroże. Leczenie chorób odkleszczowych jest długotrwałe i kosztowne. Zdarza się, że zwierzę, które przeszło zakażenie do końca życia pozostaje na specjalistycznej leczniczej diecie. Dlatego najlepiej już teraz odwiedzić lekarza weterynarii, wybrać i zastosować najlepszą dla naszego pupila ochronę.

Jak usuwać kleszcze

- Nie usuwaj kleszcza palcami, chyba że jest już bardzo duży i można do swobodnie chwycić.

- Do usuwania pasożyta możemy użyć specjalnego urządzenia nazywanego lassem. Lasso składa się z ruchomej pętli, którą zakłada się na kleszcza tuż przy skórze zwierzęcia, następnie pętelkę zaciska się wokół pajęczaka i energicznym ruchem usuwa się ze skóry.

- Kolejnym przyrządem jest pęseta. Postępujemy podobnie jak w przypadku lassa — chwytamy pasożyta i wyjmujemy go.

- Użyć możemy też specjalnej pompki ssącej w kształcie strzykawki. Urządzenie jest tak skonstruowane, że podczas użycia wytwarzana jest w nim próżnia, która powoduje wysysanie kleszcza ze skóry do pompki, nie pozostawiając w ciele żadnej części tego pajęczaka.

- Do dyspozycji mamy też specjalne preparaty, które stosujemy na część głową kleszcza. Środek zabija kleszcza, którego potem spokojnie usuwamy za pomocą pęsety.

- Nie wolno kleszcza smarować masłem (lub innymi tłuszczami), lakierem do paznokci czy przypalać, gdyż czynności te mogą powodować zwracanie treści pokarmowych przez kleszcza, co może podnieść ryzyko wstrzyknięcia do krwi zainfekowanej śliny.

- Jeśli kleszcz zagnieździł się bardzo głęboko lepiej samemu nie podejmować próby usunięcia pasożyta tylko jak najszybciej zgłosić się do lekarza lub weterynarza.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA



GABINETY WETERYNARYJNE W OLECKU ORAZ ELKU

lek. wet. Katarzyna Gąsiorowska
specjalista chirurgii weterynaryjnej

- Profilaktyka
- RTG ■ USG
- Okulistyka
- Ortopedia
- Chirurgia Miękka
- Chirurgia okulistyczna
- Rozród i położnictwo
- Badania krwi
- Lecznictwo
- Badania laboratoryjne



Olecko, Plac Wolności 23

pn.- pt. 12:00-18:00, sob. 10:00-13:00

Wizyty domowe oraz nagłe przypadki

tel. 690 335 447

Elk, ul. Kajki 34

pn.- pt. 15:00-20:00, sob. 9:00-13:00

tel. 533 144 082

Znajdź nas na Fb/ Reksio.elk

na swoją ofiarę na wysokości ok. 1,5 m i gdy tylko pojawi się człowiek lub inny ssak czy gad natychmiast na niego spada, znajduje najbardziej dogodny miejsce i wbija się w żywiciela zaczynając wielkie żerowanie.

Kleszcz, choć niepozorny, bywa bardzo niebezpieczny. Wraz ze śliną wstrzykuje w krew ofiary chorobotwórcze pierwotniaki, wirusy i drobnoustroje, które mogą wywołać groźne choroby, np. boreliozę, bobeszjozę, ehrlichiozę czy anaplazmozę.

Po pierwsze prewencja

Jak uchronić naszego pupila przed chorobą? Jak zawsze najlepszą metodą jest zapobieganie, czyli w tym przypadku zwierzęt, zabezpieczenie ich przed atakiem kleszcza aplikując specjalne krople lub zakładając zwierzęciu obroże antykleszczowe.

Babeszjoza

Szczególnie groźną chorobą przenoszoną przez kleszcza i atakującą m.in. psy jest babeszjoza. Bez odpowiednio szybkiej kuracji antybiotykowej prowadzi do uszkodzenia narządów wewnętrznych i śmierci zwierzęcia. Po każdym spacerze należy zwierzę dokładnie wyczesać, sprawdzić miejsca pod pachami, w pachwinach, uszy i szyję. Tam bowiem skóra jest cienka i mało owłosiona. Warto też zaopatrzyć zwierzę w specjalną obrozę przeciwkleszczową lub rozprowdzić

po jego skórze odpowiedni preparat. Zachęcam do wizyty u weterynarza, który dokładnie nam wszystko wyjaśni i doradzi jaki preparat zastosować. Może się zdarzyć, że mimo zastosowanych środków kleszcz wbił się i wpuścił zainfekowaną ślinę, a potem znikł przez nikogo nie zauważony. Dlatego, dodatkowo uważnie obserwujemy zachowanie naszego pupila. Objawy choroby to m.in.: apatia (pies nie reaguje na zachęcanie do zabawy), wysoka gorączka (ponad 40 stopni), ciemny mocz, brak apetytu. Tyle wystarczy, aby bić na alarm. Jeśli tylko zauważysz tego typu zachowania, natychmiast idź ze zwierzęciem do weterynarza, gdyż nie leczona babeszjoza powoduje niewydolność wielonarządową i w konsekwencji śmierć zwierzęcia.

Borelioza

Równie niebezpieczna jest borelioza. Choroba atakuje stawy, nerki, czasem mózg. Chory pies może kuleć, co związane jest z zapaleniem stawów. Może też wystąpić zapalenie mózgu, niewydolność krążeniowa oraz trudności z oddychaniem.

Ehrlichioza

Choroba odkleszczowa rzadko diagnozowana, ale coraz częściej występująca to ehrlichioza. Pierwsze objawy pojawiają się około tygodnia po zarażeniu i są to: wysoka gorączka, drżenie, bóle stawowe czy brak apetytu. Zwierzę



Czasem katar to nie alergia...

Wiosna to czas kataru. Ponieważ kwiecień jest plecień i przeplata — to i o przeziębienie łatwo, i alergie nawiedzają nas liczne... Tymczasem zwykły katar może być symptomem zapalenia zatok, bo też i nim się głównie ta choroba objawia.

Zapalenie zatok to schorzenie błony śluzowej jednej lub kilku zatok przynosowych. Przyczyny zapalenia są różnorakie: od wirusów, bakterii i grzybów — po nieleczone przeziębienie i próchnicę. Często jest też wynikiem niedoleczonego przeziębienia, którego jednym z objawów był silny katar — bo zatoki łączą się z jamą nosową.

Zasadniczo zatoki mają za zadanie nawilżać, ogrzewać i oczyszczać powietrze, które wdychamy. Jeśli cały system działa sprawnie, powietrze z nosa wędruje bez przeszkód do gardła, tchawicy, oskrzeli i płuc, nie podrażniając pod drożdże żadnej z błon śluzowych tych organów. Jeśli tylko kanaliki, którymi przepływa powietrze, stają się niedrożne — powietrza już nie da rady odpowiednio oczyścić, a dodatkowo także wentylacja zatok jest niewystarczająca. W tej sytuacji organizm zaczyna wytwarzać śluz, a ten wkrótce w czasie staje się po prostu ropną wydzieliną. Ta ropa, bez odpowiedniego ujęcia — staje się wymarzoną środowiskiem dla rozwoju wszelkich bakterii i wirusów. Najczęściej dochodzi do powstania ostrego, czasem przewlekłego, zapalenia zatok szczękowych, następnie sitowych, czołowych, rzadko klinowych.

Przyczyny

Zapalenie zatok może pojawić się z powodu stanu zapalnego któregoś z narządów zlokalizowanych w ich pobliżu. Szczególnie dotyczy to zatoki szczękowej, z którą sąsiadują drugi żąb przedtrzonowy oraz pierwszy i drugi żąb trzonowy szczęki (zęby górne). Podobnie mogą zachować się polipy, zmiany pourazowe nosa i zatok przynosowych. W rzadkich wypadkach choroba



Fot. Freepik

ta może być spowodowana nieprawidłową budową przegrody nosowej, a nawet wspomnianą próchnicą zębów. Na zapalenie zatok często cierpią też alergicy i osoby narażone na wdychanie szkodliwych substancji: dymu tytoniowego lub oparów chemicznych. Jaka by ta przyczyna nie była — skutek jest taki, że chory, z powodu zatokanych zatok, zaczyna mieć silny katar i takiż ból głowy. Bo zapalenie zatok to dokuczliwa i bolesna choroba — warto umieć ją rozpoznać, odróżnić od zwykłego kataru i w miarę możliwości zaważać zapobiegając.

Objawy

Zaczyna się od przedłużającego nieżyty nosa, który po kilku dniach trwania nie tylko nie ustępuje, ale wręcz nasila się. Ogólnie zacinamy się czuć coraz gorzej, nos jest zatkaany na stałe, a dodatkowo zaczyna wyciekać z niego zielonożółta wydzieliną. Do tego dochodzi ból głowy i odczucie wzrostu ciśnienia albo ucisk w różnych miejscach twarzy. Gdy tylko zwiększamy aktywność, czyli głównie przed południem, objawy te nasilają się — po czym zmniejszają lub samoistnie ustępują późnym popołudniem. Konkretnie umiejscowienie tych objawów zależy od tego, która zatoka lub zatoki zaatakował proces zapalny. Jeśli odczuwamy ucisk lub rozpieranie w okolicy szczęki, niekiedy promieniujące do zębów, uszu lub okolicy czołowej — chore

mamy zatoki szczękowe. Ból zlokalizowany u nasady nosa lub za okiem oznacza zapalenie zatok sitowych. Zapalenie zatok czołowych objawia się z kolei bólem wokolicy czoła, nad łukami brwiowymi. Gdy ból promieniuje w kierunku tyłu głowy — bolą nas zatoki klinowe.

Przewlekłe zapalenie zatok

Nieleczone, zaniedbywane i lekceważone — jednorazowe zapalenie zatok może stać się schorzeniem przewlekłym. Najczęstsza przyczyna to długotrwały stan zapalny nosa i zatok przynosowych, szczególnie taki, który trwał dłużej niż 12 tygodni. Charakterystyczne dla przewlekłego zapalenia zatok jest naprzemiennie występowanie okresów uspienia i zaostrzeń choroby. Mogą mu też dodatkowo towarzyszyć inne dolegliwości: alergie, zapalenie oskrzeli, nieżyt krtani. Z zatokami nigdy żartów nie ma, a już na pewno z przewlekłym stanem zapalnym: nieleczony może w końcu spowodować trwale zmiany w śluzówce zatok.

Jak je rozpoznać? W tym wypadku zaczyna się od bardzo charakterystycznego chrząkania. Krótko później pojawia się też ból gardła, który nasila się zwłaszcza, gdy chory się schyla, a do tego dochodzą bezdechy, kaszel, niedrożność i wydzieliną z nosa.

Jak leczyć?

Ostre zapalenie zatok leczy się przede wszystkim

zębów — prawie na pewno lekarz stwierdzi infekcję bakteryjną i zapisze antybiotyk. Najczęściej lekarz do czasu wyleczenia dolegliwości zleci też choremu pozostać w domu, w którym temperatura pomieszczeń nie może przekraczać 20 st. C.

Nieco innego sposobu leczenia wymaga przewlekłe zapalenie zatok. Przede wszystkim trzeba określić przyczyny przewleknięcia się objawów i w miarę możliwości wyeliminować je raz na zawsze. W tej sytuacji najsensowniejsza będzie wizyta u laryngologa, który może wykonać choćby endoskopię jamy nosa — a ta może wykazać np. obecność polipów. Jeśli chory cierpi na przewlekłe zapalenie z powodu skrzywionej przegrody nosa lub alergicznego nieżyty nosa — lekarz zapisze glikokortykosteroidy, które trzeba stosować donosowo przez przynajmniej cztery tygodnie, a w przypadku alergii podaje się także leki przeciwhistaminowe.

Powikłania

Ostre zapalenie zatok przynosowych bardzo często atakuje sąsiednie narządy: oczodoł i gałkę oczną. Wprawdzie rzadziej, ale czasem dochodzi do ciężkich i niebezpiecznych dla życia powikłań wewnątrz czaszki. Jeśli pojawi się którykolwiek z takich objawów: obrzęk powiek, silne bóle w okolicy oczodołu, wysoka temperatura, dreszcze — nie zwlekamy z wizytą u lekarza rodzinnego!

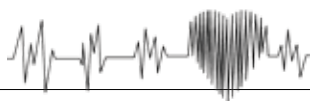


Zapalenie zatok bez kataru?

Taka dolegliwość może nas dopaść szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Przyczyną mogą być choćby nagłe zmiany temperatury: z mrozu wchodzimy bezpośrednio do ciepłego sklepu lub tramwaju. Czasem winne są nieszczelne okna. Są tacy nieszczęśliwcy, którzy ten rodzaj bólu mają niejako w naturze — występuje u nich wrodzona skłonność do chorób zatok, np. wskutek anatomicznych wad w budowie. A jednak nie tylko katar wskazuje na zapalenie zatok. Z tym, że w przypadku bólu zatok bez kataru trzeba szybko zgłosić się do lekarza, by ten zlecił dalsze badania. Może się bowiem okazać, że wcale nie dokużamy nam zapalenie zatok. Równie dobrze zatoki mogą boleć w przypadku występowania narośli czy polipów.

Magdalena Maria Bukowiecka





Zioła na ratunek wiosennym alergikom

Mamy wiosnę! Wyczekiwana przez wielu z nas pora roku niestety może być okresem męczarni dla wszystkich tych, którzy cierpią na sezonowe alergie. Ale spokojnie, natura to obosieczny miecz i ma w zanadrzu sposoby, na złagodzenie ich objawów.

Alergicy niemal zmuszeni są wówczas do sięgania po leki oparte na steroidach oraz antyhistaminowe, a wszystko to, aby móc w miarę normalnie funkcjonować. Nie są one jednak pozbawione skutków ubocznych, ale i tutaj jest nadzieja. Jak wiadomo, natura podobno dysponuje panaceum na niemal wszystkie schorzenia,

więc czemu by nie spróbować łagodzenia alergii ziołami?

Z takiego założenia wyszedł Marian, który jednocześnie uwielbia i nienawidzi wiosnę – domyślacie się z jakiego powodu, prawda? Marian od kilku długich lat wspiera się w tym trudnym dla niego czasie lekami antyhistaminowymi, stosował także terapię sterydami, ale zrezygnował z niej z powodu skutków ubocznych. Leki chciałby ograniczyć, ale póki nie znalazł dla nich alternatywy. Ale pewnego dnia znajoma doktor botanik opowiedziała mu o tym, że mógłby swoje dolegliwości spróbować złagodzić stosując substancje zawarte w ziołach.

Nie leczą ale pomagają znosić objawy – a może jednak?

W przypadku alergii słowem-kluczem jest „histamina”. Dokładniej o alergiach dowiedzieć się z naszych innych wpisów jej poświęconych,

tutaj nadmienimy tylko, że w poskramianiu alergii chodzi de facto o to, aby zablokować „wyrzut” histaminy w naszym organizmie. I jak się okazuje, natura ma tutaj co nieco do zaoferowania. Jakkolwiek nie są w stanie same w sobie całkowicie leczyć alergii to jednak mogą być wydatną pomocą w znoszeniu uporczywych objawów. Dla wielu alergików brak dolegliwości to tak naprawdę brak alergii dlatego Marek pomyślał, że spróbuje sięgnąć po kilka roślinek poleconych mu przez panią doktor.

Pokrzywa – tu swędzi i tu też. Oczywiście nie mówimy o nacieraniu się żywą rośliną, a o przyjmowaniu jej drogą pokarmową. Otóż pokrzywa ma świetne właściwości przeciwzapalne co jest nieco dziwne ponieważ jednocześnie ma dużo histaminy. Pokrzywa jako narzędziem do walki z alergiami powinni się



foto: Freepik

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

także zainteresować domowi bimbrownicy – nalewki i tynktury na bazie pokrzywy działają skuteczniej, niż np. kapsułki z wyciągiem. Oczywiście zażywane z umiarem, a nie pół litra dziennie. Sama w sobie, pokrzywa świetnie współpracuje z kolejnymi dwoma antyalergicznymi herosami ziołowymi.

Szanta – stosunkowo mało znana w naszym kraju roślina, a szkoda bo ma doskonałe właściwości chroniące układ oddechowy. Często można znaleźć ją w smacznych pastylkach, cukierkach oraz syropach – działa wykrztuśnie, pomaga udrażniać oskrzela, wzmacnia organizm i jednocześnie go tonizuje. Pomocna w astmie z racji tego, że rozluźnia mięśnie dróg oddechowych. Przy okazji działa moczopędnie co pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu.

Różeniec górski – pisaliśmy o wspaniałych właściwościach tego ziółka jako adaptogenu. Z podobnego powodu znalazł się także na liście naszego Mariana. Ma doskonałe właściwości antyhistaminowe, jest świetnym antyoksydantem i działa wybitnie przeciwzapalnie – jeżeli jest umiejętnie

stosowany, zwłaszcza w synergii z innymi adaptogenami i szerzej roślinami. Różeniec pomaga pozbywać się zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny. Wyjątkowo skutecznie działa w połączeniu z szantą i pokrzywą, a to wszystko w postaci nalewek spirytusowych.

Lepięznik – możemy się założyć, że mało kto z Was słyszał o tej roślinie. I nie macie czego się wstydić ponieważ świat medycyny odkrył właściwości lepiężnika stosunkowo niedawno. Ale za to został zbadany pod kątem właściwości antyalergicznymi najdokładniej ze wszystkich ziół i roślin. Co się okazało? Świetnie pomaga w alergiach sezonowych, znosząc uporczywe migreny oraz zapobiegając atakom astmy i łagodząc samą chorobę. Niektóre odmiany lepiężnika mają niestety duże stężenie pewnych szkodliwych dla naszych wątrób alkaloidów. Ale bez obaw, na rynku dostępne są wyciągi z tych „bezpiecznych”.

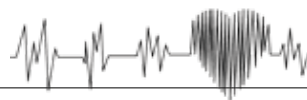
Dziewanna – alergicy sezonowi mogą, jak Marian, rozważyć picie herbatki z tej niepozornej roślinki. Znana jest z doskonałych właściwości chroniących układ oddecho-

wy, działając przeciwzapalnie. Ma dużo flawonoidów, śluzów, żywic i bakteriobójczego olejku eterycznego. Działa osłaniająco na układ oddechowy co przydaje się w astmie i chorobach oskrzeli.

Tymotka łąkowa – w zasadzie nieznaną szerzej roślinką o potężnym potencjale prozdrowotnym. Pomaga w astmie, rozluźnia drogi oddechowe i niweluje objawy alergii np. w postaci łzawienia z oczu. Co ciekawe, badania wykazały, że tymotka łąkowa może służyć jako substytut klasycznych leków stosowanych na alergię. Często chorzy zażywają ją i jednocześnie „schodzą” do niższych dawek klasycznej terapii sterydowej.

Czosnek – no może nie zioło, ale wspominamy o nim tutaj ponieważ znalazł się na liście Mariana, co go nieco zadziwiło. Nie spodziewał się, że właściwości przeciwzapalne czosnku mogą być pomocne w alergii. To zasługa kwercetyny, naturalnie w nim występującej substancji przeciwhistaminowej. Niezależnie od tego czosnek ma na tyle dużo innych właściwości zdrowotnych, że warto go włączyć do swojej diety.

Maciej Chrościelewski



Nieuleczalna ślepotą barw. Co to takiego?

Martyna była w szoku. Przed minutą wchodziła do gabinetu okulisty, aby, jak się spodziewała, przejść rutynowe badania i otrzymać zaświadczenie potrzebne do podjęcia upragnionej przez nią pracy dziennikarza. Przed chwilą dowiedziała się, że cierpi na delikatną formę daltonizmu.



foto: Freepik

Otóż Martyna pozytywnie przeszła test z popularną tablicą z liczbami – zidentyfikowała wszystkie, i to zarówno prawym, jak i lewym okiem. Z ostrością widzenia perspektywy też nie miała problemów. Te pojawiły się, gdy okulistka podsunęła Martynie obrazki z różnobarwnych kropek, na których miała rozpoznać cyfry, czyli tzw. tablice Ishihary. Ku swemu zaskoczeniu była w stanie zidentyfikować poprawnie zaledwie połowę z dziesięciu.

— No cóż, wygląda na to, że ma pani, jak by to powiedzieć, pewną formę delikatnego daltonizmu — zawyrokowała okulistka.

— Czy to znaczy, że nie przeszedłam badań i nie dosta-

nę zaświadczenia? — zapytała przerażona Martyna.

— Nie, w zasadzie jest pani zdrowa, to nie jest taka wada, która panią dyskwalifikuje. Od kiedy ma pani problemy z takimi kolorowymi obrazkami? — chciała wiedzieć okulistka.

— Wie pani co? Pamiętam, że miałam taki problem na badaniu bilansowym w szkole podstawowej.

— No cóż, wypiszę Pani zaświadczenie, że jest pani zdolna do pracy, a przy okazji, aby się pani nieco uspokoiła, proszę sobie poczytać o daltonizmie i jego odmianach.

Wbrew pozorom, daltoniści w niektórych branżach są nieocenioną i wielką pomocą. Na szczęście pani to nie dotyczy bo chodzi o ludzi, którzy widzą tylko czerni i biel — dodała doktor. Po powrocie do domu Martyna od razu sprawdziła, czym jest daltonizm.

Daltonizm to nie tylko widzenie na czarno i biało

Ślepotą barw, jak inaczej zwany jest daltonizm, jest w większości przypadków schorzeniem już wrodzonym. Popularna nazwa „daltonizm” wzięła się od nazwiska uczonego, Johna Daltona – zdol-

ny chemik i fizyk zauważył, że niektóre barwy odbiera i identyfikuje całkowicie inaczej, niż jego znajomi i inni ludzie. Nie był jednak w stanie odkryć przyczyny nietypowych różnic – te zostały wyciągnięte na światło dzienne znacznie później, a choroba dała się poznać dokładniej dopiero pod koniec XX wieku.

Choroba jest powszechnie rozumiana, jako widzenie na czarno i biało, ale to tylko jedna z form daltonizmu. Generalnie w przypadku daltonizmu możemy mieć do czynienia z dichromatyzmem, trichromatyzmem oraz najbardziej skrajną odmianą tej przypadłości, monochromatyzmem.

Dichromatyzm to nie odróżnianie barwy czerwonej od barwy zielonej. Za tą postacią defektu odpowiada brak jednego z rodzajów tzw. fotoreceptora (wspomnianych czopków). Tacy daltoniści mogą nie odbierać np. koloru czerwonego (protanopia) czy zielonego (deutanopia), jak i niebieskiego (tritanopia).

Trichromatyzm z kolei to zaburzenie wrażliwości określonego rodzaju czopków. Skutkuje to obniżoną percepcją np. czerwieni (protonomalia) lub zieleni (deutanomalia) i koloru niebieskiego (tritanomalia).

Monochromatyzm to już całkowita niezdolność do rozpoznawania barw. Takie osoby mogą mieć także wyraźne zaburzenia w widzeniu w określonym świetle, np. dziennym.

Jak powstaje daltonizm?

Najczęściej jest tak, że ta wada wzroku jest dziedziczona z pokolenia na pokolenie w przekazywanym chromosomie X. Na daltonizm znacznie bardziej są narażeni panowie – mają tylko jeden taki chromosom, podczas gdy panie dysponują dwoma. Również defekty w budowie oka, jak brak czopków odbierających/przetwarzających widmo świetne (fale) lub ich zaburzone i niewłaściwe działanie są przyczyną tego defektu.

Stosowanie niektórych substancji medycznych i leków może poskutkować nabawieniem się daltonizmu. Oczywiście ta choroba może być także wywołana inną, jak np. jaskrą, zwyrodnieniem plamki żółtej, czy też zaćmą. Bezpośrednie urazy oczu również mogą skutkować nabawieniem się daltonizmu.

Jak objawia się daltonizm?

Oprócz oczywistych, jak np. w przypadku monochromatyzmu (brak identyfikowania kolorów), objawy daltonizmu mogą być naprawdę zdwojnicze, tym bardziej, że wiele chorych osób nawet nie wie, że odbiera pewne barwy nieco inaczej, niż zdrowi ludzie. Dokładnie tak, jak nasza Martyna. Nie widziała dokładnej różnicy między czerwonym, a zielonym, stąd niektóre cyfry z tablic Ishihary były dla niej nierozpoznawalne.

W celu potwierdzenia potencjalnych objawów daltonizmu przeprowadza się także jeszcze test przy wykorzystaniu tzw. amaloskopu, a badanie polega na tym, że osoba porównuje do siebie dwie zestawione ze sobą barwy.

Czy daltonizm jest uleczalny?

Mamy złe wieści – niestety nie jest. Obecna medycyna konwencjonalna (zresztą alternatywna także) nie

opracowała póki co sposobu na poradzenie sobie z tym przykrym schorzeniem. Pewną formą podleczenia i poprawienia komfortu chorych może być noszenie specjalnych okularów, które są pomocne w korekcy widzianych barw – niestety chory może dostrzegać tylko barwę zieloną i czerwoną oraz ich odmiany. Ponadto, takie okulary pomogą wyłącznie osobom, które cierpią na łżejsze, częściowe odmiany daltonizmu.

Daltonizm ma także minusy „dodatnie”

Jakkolwiek by to dziwnie brzmiało, ale tak jest. Martyna pamiętała dokładnie słowa okulisty i szukała ich potwierdzenia. Oczywiście choroba ta wyklucza pracowanie w pewnych zawodach, jak np. bycie kierowcą, pilotem, chemikiem, plastykiem, ale także np. maszynistą, fotografem czy nawet lekarzem.

Martyna doczytała za to, że daltoniści, a zwłaszcza osoby chorujące na skrajną jego odmianę, monochromatyzm, mogą być bardzo pomocni w rzadkich specjalizacjach. Otóż są wielką pomocą w analizie czarno-białych zdjęć, co może przydać się np. w związku z lotniczymi operacjami militarnymi. Osobiście wyrażamy nadzieję, że będą tutaj jak najmniej potrzebni, bo przecież nikt nie życzy sobie wojen.

Mamy nadzieję, że daltoniści się nie obrażą. I tak Was kochamy. I policjantów też, bo mamy dla Was na koniec mały dowcip.

Policjant zatrzymuje samochód.

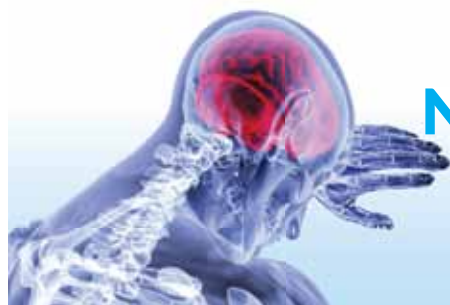
— Proszę pana, przejechał pan skrzyżowanie na czerwonym świetle. Będzie mandacik.

— Panie władzo, ja bardzo przepraszam, naprawdę nie zauważyłem. A tak szczerze mówiąc, to jestem daltonistą. Skonfundowany policjant daruje mu mandat. Wieczorem, gdy zdaje służbę koledze, mówi:

— Spotkałem dzisiaj na mieście daltonistę. Świetnie mówił po polsku.

Maciej Chrościelewski

REKLAMA

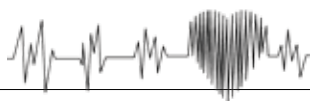


**PRYWATNY GABINET
NEUROLOGICZNY**
lek. J. CHAJEWSKI

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

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

Rejestracja tel. 501 504 907, 509 354 690



Żółtko jajka bardziej wartościowe od białka

Żółtko jaja kurzego ma bardziej urozmaicony skład chemiczny niż białko, jest bardziej wartościową częścią jaja, jest także bardziej kaloryczne – wskazuje dr Agata Kiciak z katedry dietetyki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Białko jaja kurzego stanowi tzw. białko wzorcowe, zawierając wszystkie aminokwasy, w tym niezbędne aminokwasy egzogenne (tryptofan, treonina, izoleucyna, leucyna, lizyna, metionina), których organizm nie potrafi sam wyprodukować - dlatego należy je dostarczać z pożywieniem. Żółtko jaja kurzego ma bardziej urozmaicony skład

chemiczny, niż białko, z tego względu jest bardziej wartościową częścią jaja, jest jednak również bardziej kaloryczne.

Jaja mają korzystny skład tłuszczu, dostarczają wielu niezbędnych dla organizmu nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasów omega-3, głównie w postaci kwasu dokozaheksaenowego (DHA). DHA pomaga w utrzymaniu funkcji mózgu i wzroku.

Ważnym składnikiem jest lecytyna, której zawartość w żółtku jest trzykrotnie wyższa niż w soi, będącej głównym jej źródłem żywieniowym. Lecytyna jest istotna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, jest stałą składową mózgu, osłonek mielinowych tkanki nerwowej i uczestniczy w metabolizmie cholesterolu.

Cennym składnikiem jaja kurzego jest cholina, będąca



Fot. pixabay

ważnym elementem zapewniającym prawidłową pracę mózgu, systemu nerwowego i metabolizmu wątroby. Odgrywa ona ważną rolę w rozwoju mózgu i rdzenia kręgowego podczas ciąży, rozwoju poznawczego u niemowląt, może też pomóc w zapobieganiu

osłabieniu funkcji poznawczych u osób starszych.

Żółtko jaja kurzego zawiera duże ilości luteiny oraz zeoksantyny, karotenoidów o właściwościach przeciwutleniających. Badania wykazały, że dostarczenie wystarczających ilości tych składników odżywczych

może istotnie zmniejszyć ryzyko zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.

Jajka są przy tym dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K oraz w wodzie: B1, B2, B5, B6, B9, B12. Spożywanie dwóch jaj dziennie może pokryć 10 – 30 proc.

zapotrzebowania na witaminy dla osób dorosłych, poza witaminą C, której jaja nie zawierają. Jaja kurze są również cennym źródłem składników mineralnych: fosforu, potasu, sodu, wapnia, żelaza, cynku, seleniu.

Jedno jajo zawiera 270 mg cholesterolu, jest zatem bogatym źródłem cholesterolu pokarmowego. Dr Kiciak zastrzegła, że wysokie spożycie cholesterolu wraz z żywnością nie jest jednoznacznie z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi. Aktualne badania naukowe wskazują, że cholesterol pokarmowy nie wpływa na ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Zawartość składników odżywczych w jajach zależy jednak od różnych czynników, m.in. rasy kury, sposobu żywienia i pory roku.

Mateusz Babak/PAP

REKLAMA

OGÓLNODOSTĘPNA REHABILITACJA

AZS COSA CENTRUM REHABILITACJI & SPA W WILKASACH

Akademicki Związek Sportowy Centralny Ośrodek Sportu Akademickiego
Ośrodek w Wilkasach, ul. Niegocińska 5, 11-500 Giżycko



OFERUJE ZABIEGI:

- FIZYKOTERAPIA
- HYDROTERAPIA
- KINEZYTERAPIA GRUPOWA (ĆWICZENIA W WODZIE)
- MASAŻE LECZNICZE
- ZABIEGI PIELĘGNACYJNE NA CIAŁO I TWARZ
- TLENOTERAPIA – KOMORA HIPERBARYCZNA



WIĘCEJ POD NR. TEL. 87 428 07 15



OGŁOSZENIA DROBNE

PRYWATNY GABINET URAZOWO-ORTOPEDYCZNY lek. Marcin Witkowski i specjalista ortopeda traumatolog przyjmuje: CO-DZIENNE zapisy po rejestracji telefonicznej: 877394522, PILNE PRZYPADKI 24h/7 dni w tygodniu tel. 669-601-609 ul. Sikorskiego 3C (budynek basenu). W gabinecie możliwe jest wykonanie: USG narządu ruchu, zastrzyku z osocza (PRP), kwasu hialuronowego, blokady z lekiem sterydowym i przeciwbólowym, zabiegi urazowe, ortopedyczne, lekkie gipsy, w których można pływać, blokady okotokręgosłupowe i przykręgosłupowe, NOWOŚĆ PŁYNNA PROTEZA

PRYWATNY GABINET NEUROLOGICZNY I KONSULTACJE W DZIEDZINIE CHOROBY ZAKAŻNYCH lek. Katarzyna Witkowska – specjalista neurologii i specjalista

chorób zakaźnych Giżycko, ul. Sikorskiego 3C (budynek basenu), tel. 509-324-569

PRYWATNY GABINET UROLOGICZNY dr. n. med Wiesław Kotarski- USG układu moczowego i jamy brzusznej. Giżycko, ul. Wodociągowa 2 (obok budynku szpitala, naprzeciw urologii), tel. 602-663-694

GABINET LECZENIA BÓLU dr n. med. Bułat Tuyakov specjalista anestezjologii i intensywnej terapii. Tel. 606-380-943

PSYCHOTERAPIA UZALEŻNIENIA NZOZ Poradnia Terapii Uzależnień 11-500 Giżycko, ul. Kościuszki 9/1. Kier. poradni — certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień mgr Gizela Frojman. Środa od 12.00 do 16.00 oraz poniedziałek- wtorek od 12.00

do 18.30, Czwartek od 12.00 do 18.30 oraz piątek 15.00 do 17.00

Rejestracja tel. 604 256 115 Przyjęcia w ramach ubezpieczenia w Narodowym Funduszu Zdrowia i wizyty prywatne. Terapia dorosłych z rodzin dysfunkcyjnych. Terapia uzależnień od internetu, gier, hazardu oraz narkotyków i alkoholu. mgr Piotr Gierkowski- Psycho-terapeuta w procesie certyfikowania oraz certyfikowany specjalista psychoterapii. Zapisy, tel. 793-975-568

GABINET AKUPUNKTURY OŚRODEK WALKI Z BÓLEM dr n. med. Czesław Wismont- bóle głowy, nerwobóle, dyskopatia, choroby sercowo-naczyniowe, płucne i brzuszne, moczenie nocne, nałogi i inne choroby, laseropunktura- akupunktura przy pomocy lasera. Giżycko, ul.

Przejsiowa 2, tel. 874284092, 602-738-589

REHABILITACJA I ODNOWA- zabiegi fizykalne, ćwiczenia, masaż. Ul. Bohaterów Westerplatte 4, 11-500 Giżycko (przychodnia lekarska- dawna apteka Caritas), Tel. 799 092 745

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY Przewóz pacjenta: z domu do szpitala, ze szpitala do domu, międzyszpitalny, do sanatorium, do domów opieki, na zabiegi rehabilitacyjne, do lekarza specjalisty na umówioną godzinę, do stomatologa, na badania lekarskie RTG, USG, Tomografii Komputerowej, Rezonansu magnetycznego. Wnosimy pacjenta na dowolne piętro, przenosimy bezpiecznie na łóżko lub fotel w domu, realizujemy transport medyczny na terenie Giżycka, kraju i Europy.

W naszej ofercie znajduje się także świadczenie usług transportu międzynarodowego w całej Europie. Zajmujemy się przewozem osób chorych i niepełnosprawnych na różnego rodzaju zabiegi, repatriacją po wypadkach, leczenie, rehabilitację i inne formy pomocy medycznej. Gwarantujemy terminowy i sprawny transport w komfortowych i w pełni wyposażonych ambulansach, przystosowanych do przewozu osób z ograniczoną motoryką. Zapewniamy też wyszkoloną kadrę ratowniczą. Nasze usługi obejmują również zabezpieczanie imprez masowych. Realizując nasze usługi bezpieczeństwa medycznego, przestrzegamy przepisów obowiązujących na podstawie rozporządzenia Ministra Zdrowia z 6 lutego 2012 roku. Określa ono jasno, że zabezpieczenie medyczne jest

wymagane w przypadku, gdy liczba uczestników na świeżym powietrzu przekroczy 1000, a w zamkniętych pomieszczeniach 300 osób. Zapewniamy nasze usługi na takich wydarzeniach jak imprezy sportowe, kulturalno-rozrywkowe czy prywatne imprezy.

W ramach naszych usług gwarantujemy:

- obecność wykwalifikowanej i doświadczonej kadry medycznej lekarzy, ratowników medycznych oraz kierowców ratowników,
- w pełni wyposażone karetki w standardzie S i P,
- opatrzenie ran na miejscu oraz transport do szpitala.
- Więcej informacji pod adresem internetowym: www.prywatny-transport-medyczny.pl.
- Zgłoszenia pod całonocnym numerem telefonicznym: 609-654-112

ROZKŁAD GODZIN PRACY APTEK OGÓLNODOSTĘPNYCH NA TERENIE POWIATU GIŻYCKIEGO

Lp.	Nazwa i adres apteki	Telefon	Godziny pracy			
			poniedziałek – piątek	sobota	niedziela	święta
I. Miasto Giżycko						
1.	Apteka, ul. Wodociągowa 17, 11-500 Giżycko	(87) 428-25-91	8:00-18:30	nieczynna	nieczynna	nieczynna
2.	Apteka Błękitna, ul. Jagielly 14, 11-500 Giżycko	(87) 429-81-15	7:00-20:00	8:00-16:00	nieczynna	nieczynna
3.	Apteka Cefarm, Al. Wojska Polskiego 8, 11-500 Giżycko	(87) 428-52-84	8:00-19:00	8:00-16:00	nieczynna	nieczynna
4.	Apteka Cefarm, ul. Kościuszki 18, 11-500 Giżycko	(87) 428-33-03	8:00-20:00	8:00-16:00	nieczynna	nieczynna
5.	Apteka Cefarm, ul. Warszawska 7, 11-500 Giżycko	(87) 428-23-60	8:30-16:30	8:00-14:00	nieczynna	nieczynna
6.	Apteka Centrum, ul. Jagielly 1A, 11-500 Giżycko	(87) 428-15-64	9:00-20:00	9:00-18:00	10:00-17:00*	nieczynna
7.	Apteka Dbam o Zdrowie, ul. Kazimierza Wielkiego 2, 11-500 Giżycko	800-110-110	8:00-20:00	8:00-20:00	9:00-20:00*	nieczynna
8.	Apteka Dr. Max, ul. Warszawska 2, 11-500 Giżycko	(87) 429-16-55	8:00-20:00	8:00-20:00	11:00-18:00*	nieczynna
9.	Apteka Gemini, Plac Grunwaldzki 11, 11-500 Giżycko	(87) 428-31-49	8:00-20:00	8:00-16:00	nieczynna	nieczynna
10.	Apteka Nowa, ul. Wodociągowa 15A, 11-500 Giżycko	(87) 428-79-09	8:00-21:00	8:00-20:00	8:00-20:00	9:00-14:00
11.	Apteka Parkowa, ul. Warszawska 29, 11-500 Giżycko	(87) 428-52-83	8:00-19:00	nieczynna	nieczynna	nieczynna
12.	Apteka Przyjazna, ul. Kościuszki 25A i 25B, 11-500 Giżycko	(87) 428-89-09	7:30-20:00	8:00-16:00	nieczynna	nieczynna
13.	Apteka Salveo, ul. Okrzei 4, 11-500 Giżycko	(87) 428-78-00	8:00-19:00	8:00-15:00	nieczynna	nieczynna
14.	Apteka Społeczna Na Warszawskiej Grupa Nowa Farmacja, ul. Warszawska 6, 11-500 Giżycko	(87) 428-55-00	7:30-20:00	8:00-16:00	nieczynne	nieczynne
15.	DOZ Apteka Dbam o Zdrowie, ul. Olsztyńska 3A, 11-500 Giżycko	800-110-110	8:00-19:00	8:00-16:00	nieczynna	nieczynna
II. Miasto Ryn						
1.	Apteka „Viola”, ul. Wallenroda 2, 11-520 Ryn	(87) 421-80-37	8:00-18:00	8:00-14:00	nieczynna	nieczynna
III. Gmina Giżycko						
1.	Punkt Apteczny, ul. Olsztyńska 48, Wilkasy, 11-500 Giżycko	(87) 429-22-21	pn., wt., śr., pt.: 8:00-16:00 czw.: 11:00-19:00	nieczynny	nieczynny	nieczynny
IV. Gmina Kruklanki						
1.	Apteka Pod Modrzewiem, ul. Dworcowa 2, 11-612 Kruklanki	570-280-203	pn., wt., czw., pt. 8:00-16:00 śr.: 9:00-18:00	9:00-14:00	nieczynna	nieczynna
V. Gmina Wydminy						
1.	Apteka „VITA”, ul. Dworcowa 1B, 11-510 Wydminy	(87) 564-09-38	8:00-18:00	8:00-13:00	nieczynna	nieczynna

* czynne tylko w niedziele handlowe 2023 r. tj. 29 stycznia, 2 kwietnia, 30 kwietnia, 25 czerwca, 27 sierpnia, 17 grudnia, 24 grudnia.



PRYWATNY

TRANSPORT MEDYCZNY

tel. 609 654 112

PRYWATNY GABINET ORTOPEDYCZNY

lek. med. Marcin Witkowski

specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu



Rejestracja:
87 739 45 22

Pilne przypadki:
669 601 609

GIŻYCKO
ul. Sikorskiego 3C
(GIŻYCKI BASEN)



VII KONGRES PRZYSZŁOŚCI 16V 2023

Centrum Konferencyjno-Szkoleniowe
UWM w Olsztynie

KONGRES PRZYSZŁOŚCI TO:

- ◆ interesujące prelekcje i dyskusje
- ◆ inspirujący goście
- ◆ stoiska wystawiennicze
- ◆ strefa networkingowa
- ◆ istotne tematy:
 - ◆ BIZNES I GOSPODARKA
 - ◆ BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
 - ◆ ENERGETYKA JUTRA
 - ◆ ROLNICTWO PRZYSZŁOŚCI
 - ◆ MEDYCYNA PRZYSZŁOŚCI
 - ◆ SAMORZĄD PRZYSZŁOŚCI
 - ◆ WYZWANIA EKOLOGICZNE
 - ◆ TRENDY SPOŁECZNE



ZAPLANUJMY PRZYSZŁOŚĆ REGIONU – BĄDŹ Z NAMI NA KONGRESIE PRZYSZŁOŚCI

WSTĘP WOLNY – ZAPRASZAMY!



VII KONGRES
PRZYSZŁOŚCI

GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI