



Gdy dziecko się zakrztusi

Zakrztuszenia zdarzają się bardzo często ludziom w każdym wieku. Nie zawsze jednak mamy wyobrażenie, że taka sytuacja stanowić może realne zagrożenie dla naszego życia.

Aby nagłośnić ten problem, Fundusz na rzecz Dzieci One BY One Amway oraz Fundacja Ewy Błaszczyk „AKOGO?” zorganizowały kampanię edukacyjną PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU ZAKRZTUSZEŃ. W wyniku zakrztuszenia tabletką córka Pani Ewy Błaszczyk – Ola – doznała rozległego uszkodzenia mózgu i od 9 lat znajduje się w stanie śpiączki.

O zakrztuszeniu mówimy wtedy, gdy jakiś przedmiot, zamiast w przełyku znajdzie się w

krtańi, tchawicy lub oskrzelach, blokując przepływ powietrza i utrudniając oddychanie. Zablockowanie dróg oddechowych może z kolei doprowadzić do poważnego niedotlenienia mózgu, co niejednokrotnie kończy się śpiączką,



dokończenie str. 8 »

**PRYWATNY GABINET
OKULISTYCZNY**

Dr n. med. Ewa Wójcik
specjalista chorób oczu
**LECZENIE ZEZA, OCZOPLĄSU
U DZIECI I DOROSŁYCH
- OPERACYJNIE I ZACHOWAWCZO**
Przyjmuje:
poniedziałek, wtorek, czwartek
15.00 - 19.00

Kraków ul. Lea 19 m.1
tel. 012 633 00 41 gabinet
tel. kom. 0 601 40 92 34
e-mail: ewawojcik@yahoo.com
www.gabinetzeza.pl

FERTILITY CENTRE sp. z o.o.
Specjalistyczne Gabinety
Ginekologiczno-Położnicze

Prof. zw. dr hab. n. med. Rudolf Klimek, FRSM
Prof. dr hab. n. med. Marek Klimek

31-011 Kraków, Plac Szczepański 3
tel. (12) 422 57 74, tel./fax (12) 422 56 84
Rejestracja:
pn.-czw. 8.00 do 18.00, pt. 13.00 - 18.00

30-149 Kraków, ul. Balicka 12A
tel (12) 638 32 05, (12) 638 37 60
Rejestracja:
pn. - pt. 13.00 - 18.00

Praktyka Stomatologiczna

Lek. stom. Ewa Milc- Paciorek
31-625 Kraków, os. Piastów 41
tel. 012 648 11 96



PEŁNY ZAKRES USŁUG

**PROTETYKA
CHIRURGIA
IMPLANTY
ODBUDOWY
ESTETYCZNE ZĘBÓW
RTG NA MIEJSCU**

www.optiland.pl

OPTILAND

ul. Kalwaryjska 26
30-504 Kraków
tel.: 012 292 60 19

ul. Mazowiecka 16
30-036 Kraków
tel.: 012 357 50 51

"Soczewki kontaktowe w najlepszych cenach w Krakowie"

AIR OPTIX NIGHT&DAY

149 zł

NZOZ „SPÓŁKA LEKARSKA NA KOZŁÓWCE”

W RAMACH „NFZ”:
- poradnia okulistyczna
- poradnia diabetologiczna
- poradnia psychologiczna
- poradnia logopedyczna

USŁUGI MEDYCZNE ODPLATNE:
kardiolog, psychiatra

REJESTRACJA PN-PT. 8.00-18.00
TEL. 012 658 16 11
012 658 89 01

**GABINET
LARYNGOLOGICZNY
OPERACJE
ENDOSKOPOWE NOSA
I ZATOK PRZYNOSOWYCH**

dr hab. med. Paweł Stręk

Kraków, Al. Kasztanowa 44c
tel. 0 601 404 230
Kraków, ul. Raclawicka 48
tel. (012) 633 79 85

REJESTRACJA TELEFONICZNA

NATUR HOUSE
Eksperci w reedukacji żywieniowej

**Zbędne kilogramy?
Przekonaj się jak działa Naturhouse!**

Naturhouse to najskuteczniejsza i najbardziej trwała metoda odchudzania. W Centrum Naturhouse spotkasz się ze specjalistą w dziedzinie odchudzania i dietetyki. Opracujemy dla Ciebie indywidualny plan dietetyczny, dostosowany do konkretnych potrzeb. Sprawdzimy Twoją budowę ciała i przeprowadzimy specjalistyczne badania. Dobierzemy najskuteczniejsze dla Ciebie naturalne suplementy. W Naturhouse wszystkie konsultacje z dietetykiem są bezpłatne!

Centrum dietetyczne Naturhouse
KRAKÓW Ul. Wielopole 30 Tel: 012 422 50 47
Skuteczność kuracji potwierdziło już ponad 3.000.000 osób!



SPECJALISTYCZNE CENTRUM MEDYCZNE
laryngologii - audiologii - foniatrii

- leczenie chorób uszu, nosa, zatok, gardła, alergii – u dzieci i dorosłych
- pełna diagnostyka zaburzeń słuchu (audiometria, tympanometria, ABR, otoemisja – u dorosłych, dzieci i noworodków)
- foniatria (stroboskopia strun głosowych)
- logopedia – rehabilitacja dzieci i dorosłych



**Konsultacje laryngologiczne RABAT 50%
i bezpłatne badanie słuchu
w dniach 26 - 30 września 2009
na hasło "Zdrowie w Krakowie"
(po uprzedniej rejestracji telefonicznej)**

30-082 Kraków, ul. Kazimierza Wielkiego 118, lok.2
budynek "Konstelacji"
Rejestracja: tel. (012) 631 88 99, 0602 44 23 44

Ayurveda – pomoc w leczeniu otyłości

■ Ayurveda, najstarsza medycyna naturalna obszaru Indii i Sri Lanki, pomaga w leczeniu wielu schorzeń. Paraliż, niedowład, parkinsonizm, choroby związane z układem krążenia, nadciśnienie, choroby psychosomatyczne, depresje, bóle głowy różnego pochodzenia, migreny, choroby oczu, uszu, gardła, alergię, zapalenie stawów, choroby reumatyczne, brak równowagi hormonalnej, choroby organów wewnętrznych, otyłość – to tylko niektóre choroby wynikające z braku równowagi w organizmie.

Oczyszczenie organizmu z toksyn poprzez różnego rodzaju masaże ciepłym olejem ayurwedyjskim oraz zioła pomogą przywrócić utraconą równowagę. Dzięki odpowiednio dobranym zabiegom organizm wraca do zdrowia.

Otyłość jest jedną z bardziej uciążliwych chorób cywilizacyjnych. Znaczna część tego co u osób otyłych nazywamy tłuszczem, nie jest wcale tkanką tłuszczową, lecz grubą warstwą śluzu, złogów oraz substancji toksycznych, wypychających ścianki jelit, węzły chłonne, tkanki oraz inne części ciała zdolne do gromadzenia produktów zbytecznych. Odkładanie śluzu w jelitach jest sygnałem, że pokarm nie został prawidłowo strawiony, uległ gnicciu lub fermentacji.

Złe odżywianie, a także stres powodują nieprawidłowe wytwarzanie enzymów i zaburzają cały system trawienia pokarmu. Często to właśnie złe trawienie i słaba przyswajalność pokarmu jest przyczyną powstawania innych chorób np. reumatyzmu, chorób nerek, chorób cywilizacyjnych. W jelitach, gdzie odkłada się za dużo śluzu,



pryswajalność strawionego pokarmu jest dużo słabsza.

Wiele substancji odżywczych nie dociera do tkanek wraz z krwią i tym samym nie odżywia ich w dostatecznym stopniu. Czujemy się słabsi, mamy kłopoty z pamięcią, brak nam energii, przeziębiamy się, chorujemy. Fermentujące i gnijące resztki pokarmu są doskonałą pożywką dla bakterii.

Wydzielające się toksyny zamiast zostać wydalone, wędrują wraz z krwią do tkanek ciała zatrzymując je. Tworzą się złogi, a organizm nie radzi sobie z ich usunięciem. Z tego względu osoby otyłe, częściej narażone są na choroby

cywilizacyjne, psychosomatyczne, cierpią na różnego rodzaju bóle. Otyłość najczęściej dotyka osoby typu Kapha z uwagi na powolną ich przemianę materii. Brak równowagi u tych ludzi bardzo szybko prowadzi do nadwagi.

Panchakarma, podstawowa terapia odtruwająca i regenerująca organy wewnętrzne, pomaga usunąć toksyny, nagromadzony śluz oraz złogi. Reguluje przemianę materii. Dzięki niej nasze ciało nabiera jędrności. „Chudniemy” nie tylko w trakcie wykonywanego masażu, ale także po odbyciu całej kuracji. Zabiegi powodują gromadzenie się substancji toksycznych i śluzu w miejscach, z których następnie są usuwane poprzez układ wydalniczy i skórę. Masaż Abhyanga, Pinda Sweda oraz kąpiel parowo-ziołowa to podstawowe zabiegi pomagające zredukować naszą wagę, uregulować przemianę materii i oczyścić organizm z toksyn.

Specjaliści terapii Panchakarma podczas konsultacji ustalą nasz typ psychofizyczny oraz wszelkie zaburzenia i blokady występujące w organizmie. Wskażą co może być przyczyną otyłości, zlej przemiany materii oraz zaproponują rodzaj i ilość zabiegów, potrzebnych do przywrócenia naszej naturalnej równowagi. Pomogą ustalić dietę, która jest niezbędna by przywrócić prawidłowe trawienie. Dieta ta pomoże zmienić złe nawyki żywieniowe, a organizm stopniowo powróci do prawidłowego wydzielania enzymów trawiennych.

W wielu przypadkach terapie ajurwedyjskie można łączyć z leczeniem prowadzonym środkami farmaceutycznymi.

Terapia ayurwedyjska jest całkowicie naturalna, dlatego mogą z niej korzystać wszyscy.



**Body Time.
Ayurveda
w Krakowie**

ul. Konfederacka 23
30-306 Kraków
tel. 012 269 19 22
tel. kom. 698 852 034
www.bodytime.pl
www.ayurvedakrakow.pl

Naturze warto pomóc

„Abyśmy tylko zdrowi byli” – powtarzamy w rozmowach z przyjaciółmi, bliskimi, składając sobie życzenia. Dobrze jeśli się spełniają, trudniej zaś, gdy przychodzi stawić czoła chorobom, zwłaszcza nowotworowym.



Postęp medycyny często pozwala zastosować skuteczną terapię, która jednak pozostawia spustoszenie w organizmie. Specjaliści podkreślają znaczenie wczesnego wykrycia choroby czy regularnych badań. Przypominają także, że w przypadku chemioterapii stosowanej u mężczyzn jednym ze skutków ubocznych może być upośledzenie płodności.

Niepłodność może być przejściowa lub trwała, w zależności od rodzaju przyjmowanych leków. Rozpoczęta terapia to okres, w którym lekarze szczególnie odradzają ciążę, ponieważ przyjmowanie środków cytostatycznych zwiększa ryzyko wystąpienia uszkodzeń płodu.

Choroba nie musi jednak oznaczać, że pacjent nigdy już nie będzie mógł zostać rodzicem. Medycyna i na to znalazła skuteczny sposób. „Przed rozpoczęciem terapii zalecamy zdeponowanie nasienia do banku, gdzie jest ono przechowywane do zakończenia leczenia i chwili, kiedy pacjent zdecyduje się na posiadanie potomstwa” – mówi dr Małgorzata Swornik z Ośrodka „Macierzyństwo” z Krakowa. „Macierzyństwo” oferuje zamrożenie nasienia mężczyznom przystępującym

do terapii przeciwnowotworowej, pacjentom przed zabiegami urologicznymi (które też często prowadzą do niepłodności), a także pacjentom przystępującym w ośrodku do zabiegów inseminacji i In vitro.

– Aby zdeponować u nas nasienie, należy zgłosić się przed rozpoczęciem leczenia i wykonać badanie nasienia oraz badania wirusologiczne – bakteriologiczne – wyjaśnia Małgorzata Swornik. I dodaje: – Po otrzymaniu wyników pacjent oddaje nasienie. Dalej trafia ono do laboratorium, gdzie poddawane jest odpowiedniej preparatyce i mrożeniu.

Przedstawicielka „Macierzyństwa” podkreśla także, że klinika posiada specjalistyczny sprzęt IceCube umożliwiający komputerowe sterowanie procesem mrożenia. Zamrożone nasienie przechowywane jest następnie w ciekłym azocie w temperaturze około minus 190 stopni.

Jest rzeczą oczywistą, że wszelkie metody leczenia stosowane w trakcie

terapii przeciwnowotworowej mają przede wszystkim na celu uratowanie życia pacjenta.

Za wszelką cenę, również i za tą, która oznacza szeroko pojęte skutki uboczne. Najważniejsze, że chorobę coraz częściej udaje się przezwyciężyć.

– Mrożenie nasienia w przypadku osób poddawanych chemioterapii, pragnących w przyszłości posiadać potomstwo to przykład – mówi dr Swornik - kiedy sami bardzo możemy pomóc naturze. Z korzyścią dla nas i naszego przyszłego dziecka.

Warto o tym pamiętać, mimo, że mrożenie nasienia to rozwiązanie, które nie dla wszystkich jeszcze brzmi naturalnie.

Ośrodek „Macierzyństwo” oferuje je od 2002 roku. Rocznie, z różnych względów, na zamrożenie nasienia decyduje się tam ok 50 osób, zaś z możliwości zamrożenia nasienia przed terapią przeciwnowotworową skorzystało dotychczas 100. panów.



Macierzyństwo Sp. z o.o.
ul. Białołprądnicka 7A, 31-221 Kraków
tel/fax 012 415 88 00
012 415 88 22
www.macierzynstwo.com.pl

PILATES – gimnastyka dla seniora

Gimnastyka Pilates to ćwiczenia oddechowe, wzmacniające, równoważne i rozciągające, wykonywane w skupieniu, przy muzyce relaksacyjnej.

Uczestnicy zajęć zyskują świadomość własnego ciała, nad którym w trakcie ćwiczeń uczą się panować.

Jak zmienia się z wiekiem sylwetka człowieka? Jakie dolegliwości zmuszają seniorów do podjęcia decyzji o zapisaniu się na ćwiczenia?

W miarę upływu lat kręgosłup traci sprężystość, mięśnie słabną, stawy tracą ruchomość.

Często pojawia się reumatyzm, a kości narażone są na osteoporozę. Upadki i stłuczenia zagrażają sprawności fizycznej. Utrwalone podczas całego życia wady postawy powodują dolegliwości bólowe.

Najważniejszym celem gimnastyki

jest wzmacnianie mięśni i rozciąganie stawów.

Pilates pozwala zrobić to w przyjemny i świadomy sposób, poprawia równowagę oraz koordynację wzroku – ruchową. Ćwiczenia

rozluźniają napięte mięśnie karku i szyi. Panie doceniają wzmocnienie mięśni dna miednicy.

Wszystkie ćwiczenia kładą nacisk na wydłużanie kręgosłupa, co powoduje zmniejszenie dolegliwości bólowych i wyraźnie poprawia wygląd sylwetki. Plecy przestają się zaokrąglać, brzuch staje się mocny, a chód pewny i pełen energii.

Justyna Włodarczyk,
instruktor Techniki Pilates

**Ośrodek Edukacyjny
Zdrowie i Uroda**

Kraków-Kazimierz, ul. Miodowa 21
tel. 012/431 19 73, 421 95 34,
www.fitstyl.pl, e-mail: fitstyl@fitstyl.pl



fot. Maciej Rudy

Kiedy do Poradni Naczyniowej?

■ Coraz więcej osób zapada na choroby naczyniowe. Wywołane jest to w dużej mierze prowadzonym przez nich trybem życia, pracą i codziennymi obowiązkami. Zbyt długie siedzenie przy biurku, brak ruchu, nieodpowiednie obuwie to tylko niektóre czynniki niekorzystnie wpływające na stan naszych naczyń krwionośnych. A co za tym idzie, prowadzące do wielu chorób.

Często lekceważymy objawy chorób naczyniowych. Wydaje nam się, że bóle łydek przy chodzeniu, silne kurcze czy obrzęki nóg, niedługo same ustąpią. Tymczasem są objawy, które powinny wzbudzić nasz niepokój i zachęcić do zasięgnięcia opinii specjalisty w poradni chorób naczyń, czyli angiologa.

W poradni pacjent dowie się, czy jego dolegliwości są skutkiem miażdżycy tętnic, chorób żył lub chorób drobnych naczyń włosowatych. Z drugiej strony nie każda dolegliwość objawiająca się zmęczeniem i bólem kończyn musi być związana z chorobą naczyniową. Zmęczone, piekące nogi, czasem zimne stopy mogą być również skutkiem zwyrodnienia stawów lub choroby kręgosłupa. W takich przypadkach angiolog niewiele będzie mógł więc pomóc, a porady trzeba zasięgnąć u ortopedy lub reumatologa.

Najczęstszym schorzeniem trapiącym niemal wszystkie społeczeństwa rozwinięte jest miażdżycę. Utało się przekonanie, że dotyka ona jedynie tętnic wieńcowych powodując zawał serca. Tak jednak nie jest. Miażdżycę upodobała sobie również tętnice nóg i tętnice mózgu.

Kiedy zatem powinniśmy podejrzewać, że miażdżycę dotyczy nas i co powinno wzbudzić nasze obawy i skłonić do szukania porady angiologa?

Na pewno jeśli zaczynamy mieć trudności z chodzeniem - gdy po przejściu dystansu 100-200 metrów odczuwamy silny ból w łydkach i musimy się zatrzymać. Objaw ten, nazywany „chromaniem przestankowym”, czyli potocznie stajemy się z konieczności „ogładcem wystaw sklepo-

wych”, może być sygnałem zmian miażdżycowych w tętnicach kończyn dolnych. W takim przypadku lekarz może zaproponować leczenie tabletkami lub trening, ale niezbędne może być skierowanie na zabieg. Jeśli zlekceważymy te objawy, mogą się one stopniowo nasilać powodując silne bóle, trudno gojące się rany, a w skrajnych przypadkach grozi nam nawet amputacja nogi. Najbardziej zagrożeni są chorzy z cukrzycą oraz wieloletni palacze.

Konieczność zasięgnięcia porady lekarskiej sugerują także **silne zawroty głowy, zaburzenia widzenia, okresy tzw. zaniewidzenia lub widzenie tylko jedną częścią oka, kłopoty z utrzymaniem w ręce przedmiotu lub osłabienie nogi**. Często te objawy lekceważymy. Myślimy, że to samo przejdzie. Tymczasem mogą one wskazywać na zagrożenie udarem. Powinniśmy wtedy odwiedzić neurologa, a u naczyniowca zbadać naczynia domózgowe (tętnice szyjne), aby stwierdził czy przypadkiem nie ma w nich miażdżycowych zwężeń.

Innym częstym schorzeniem nierządkiem wynikającym ze stylu życia jaki prowadzimy są schorzenia żył. Nie mają one nic wspólnego z tętnicami i miażdżycą potrafią jednak być bardzo dolegliwe i znacznie upośledzać jakość życia, a w niektórych przypadkach stanowić również zagrożenie dla życia.

Schorzenie żył sugeruje obecność **żyłaków, uczucie ciężkości oraz obrzęki nóg**, które występują zwłaszcza wieczorem.

Przyczyn powstawania niewydolności żyłnej, a tym żyłaków jest wiele. Najczęściej cierpią na nie kobiety, które były w ciąży, dużo stoją i dźwigają, a także osoby, u których w rodzinie żyłki występują.

Narażone są osoby pracujące długie godziny w pozycji stojącej oraz pracujące za biurkiem w pozycji siedzącej.

Jeśli wiemy, że mamy skłonność do żyłaków powinniśmy starać się podejmować działania profilaktyczne, które im zapobiegną lub choć opóźnią ich pojawienie się. Ważne jest, by podczas pracy robić krótkie przerwy. Ci, którzy cały dzień siedzą powinni co godzinę przynajmniej przejść się chociażby po herbatę czy kawę. Warto też, by zachować zdrowe nogi, zrezygnować ze zbyt gorących kąpielii i nosić odpowiednie obuwie.

Niestety schorzenia żył to nie tylko żyłki. Wiele ostatnio mówi się o **zakrzepach żylnych**, jednak ciągle zdarza się, że pacjenci zbyt późno zwracają się o pomoc do lekarza. Niepokój nasz powinien wzbudzić nagły obrzęk jednej nogi, szczególnie po długim unieruchomieniu, lub jeśli stosujemy leki hormonalne i palimy papierosy. Czasem takie objawy łatwo zlekceważyć, jednak nagły obrzęk łydki może być objawem zakrzepu żylnego i w takim wypadku niezwłocznie należy udać się do lekarza, który to wykluczy lub potwierdzi i rozpocznie leczenie co pozwoli uniknąć groźnych niekiedy powikłań.

Do lekarza specjalizującego się w chorobach naczyniowych powinny również udać się osoby które zaobserwują u siebie zmiany zabarwienia skóry palców – sinienie i blednięcie pod wpływem stresu lub zimna. Może się okazać, że mamy do czynienia z **chorobą Raynaud'a**, w czasie której dochodzi do skurczu drobnych tętniczek w niektórych częściach ciała takich jak palce rąk i stóp, nosa i uszu. Często takie objawy nie wymagają leczenia, a jedynie troskliwego ubierania się i



dbania o ręce i stopy jednak lekarz powinien zbadać, czy zimne i zaczerwienione ręce to tylko taka „uroda” pacjenta, czy może już objaw poważnego schorzenia.

Nowa Poradnia Naczyniowa w Małopolskim Centrum Medycznym

Leczenie chorób naczyniowych niejednokrotnie wymaga wykonania specjalistycznego zabiegu. Każdy taki zabieg powinien być poprzedzony wcześniejszą konsultacją lekarską oraz wykonaniem badań nieinwazyjnych, które wskażą jaki jest charakter choroby i jaki zabieg należy przeprowadzić. Niestety tu zaczynają się kolejki i długie tygodnie oczekiwania. W Krakowie na sam zabieg pacjent nie musi czekać zbyt długo, jednak jak się okazuje, kolejki do nielicznych poradni naczyniowych na konsultacje i badania są ogromne. W związku z czym ten czas oczekiwania na leczenie się wydłuża.

Aby go skrócić i przyspieszyć zdiagnozowanie choroby, Małopolskie Centrum Medyczne przy ul. Rejtana zachęca do skorzystania z rozbudowanej oferty wykonywanych w nim badań i udzielanych konsultacji. Pacjent ma możliwość uzyskania tu pełnej diagnostyki nieinwazyjnej, leczenia i w przypadkach

koniecznych uzyskania kwalifikacji i skierowania do dalszych zabiegów.

Niezbędne porady naczyniowe w Małopolskim Centrum Medycznym udzielane były już od kilku lat. Teraz jednak stworzono **Poradnię Naczyniową**, której oferta została uzupełniona i znacznie rozszerzona. Pacjenci mają możliwość wykonania USG naczyń tętnicznych lub żylnych oraz dokładne pomiary ciśnienia na nogach i rękach za pomocą specjalnego urządzenia, zwanego potocznie „ślepy Dopplerem”. W celu rozpoznania choroby Raynoud'a można natomiast wykonać tu kapilaroskopię. Badanie to jest zupełnie nieinwazyjne, bezbolesne i polega na oglądnięciu wałków paznokciowych pod mikroskopem.

Zespół Poradni Naczyniowej MCM stanowią specjaliści chorób wewnętrznych, angiologii (chorób naczyń), chirurgii naczyniowej z Zakładu Angiologii Szpitala Uniwersyteckiego przy ulicy Skawińskiej oraz z Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Zakonu Bonifratrów w Krakowie. Są to: dr n. med. Marzena Frołow, dr n. med. Łukasz Partyka, dr n. med. Maciej Wandzilak, lek. med. Lidia Słowik, lek. med. Jacek Radwan oraz wykwalifikowane pielęgniarki Małopolskiego Centrum Medycznego.



mcm

małopolskie centrum medyczne

Zadbamy o Twoje zdrowie!

- Małopolskie Centrum Medyczne jest niepublicznym zakładem opieki zdrowotnej.
- Już od ponad 12-tu lat świadczymy usługi medyczne na małopolskim rynku.
- W naszym zespole pracuje ponad 40-tu lekarzy różnych specjalności oraz wykwalifikowane pielęgniarki i doświadczeni operatorzy densytometru.

- Zapraszamy do naszych gabinetów od poniedziałku do piątku w godz. 8-20 i w sobotę w godz. 8-14.
- Centrum posiada własny parking i jest przystosowany do obsługi osób niepełnosprawnych.
- Dojazd komunikacją miejską na przystanek Korona:
 - tramwaje linii 3, 6, 8, 10, 11, 23
 - autobus linii 502

Konsultacje lekarskie

W naszym ośrodku skorzystać można z konsultacji lekarskich w zakresie:

- reumatologii
- kardiologii
- chorób naczyń
- endokrynologii
- neurologii
- chorób wewnętrznych
- ginekologii i położnictwa
- pulmonologii
- hematologii
- laryngologii
- ortopedii

Badania diagnostyczne

- diagnostyka osteoporozy na wysokiej klasy densytmetrze
- pełen zakres badań USG, w tym echo serca
- badania naczyniowe, kapilaroskopia
- diagnostyka snu i bezdechów sennych
- EMG • EKG • badania laboratoryjne.

więcej informacji : www.mcm.med.pl

Małopolskie Centrum Medyczne

Ul. T. Rejtana 2

30-510 Kraków

Tel. (12) 295 41 00

Tel. (12) 295 41 02

e-mail: mcm.biuro@mp.pl



Fundacja Aby żyć – są po to, by pomóc



Od stycznia 2007 roku działa Fundacja Aby żyć, niosąca pomoc dzieciom i młodzieży dotkniętym schorzeniami neuroinfekcyjnymi. Szczególną wagę przywiązuje do tych występujących najczęściej, wywołanych przez meningokoki i pneumokoki.

– Powstanie fundacji – to wiele zdarzeń i ludzi, którzy mieli wpływ na stworzenie tej organizacji – mówi Andrzej Kuczara, Prezes Zarządu. – To choroba mojej córki, akceptowana przez polskie prawo odmowa pomocy przez lekarza skawińskiego pogotowia, działania wspaniałego personelu medycznego Oddziału Neuroinfekcji i Neurologii Dziecięcej Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II (całego personelu: lekarze, pielęgniarki i personel pomocniczy) oraz działania, wkład i postępowanie ludzi, którzy przyłączyli się do nas po stworzeniu fundacji. Fundacja Aby żyć (www.abyzyc.pl) powstała, aby w szerokim słowa znaczeniu nieść pomoc dzieciom i młodzieży dotkniętym przez neuroinfekcje, głównie te spowodowane przez pneumokoki i meningokoki oraz prowadzić działania związane z szeroko pojętą profilaktyką.

Fundacja zajmuje się informowaniem społeczeństwa i środowisk zawodowych o chorobach infekcyjnych układu nerwowego dzieci i młodzieży oraz możliwości ich leczenia i profilaktyki. Formami propagowania są informacje bezpośrednie w obiektach medycznych i szkolnych, a także media.

Fundacja wspiera inicjatywy dążące do szerszego rozpowszechniania profilaktyki neuroinfekcji, refunduje szczepionki dla dzieci i młodzieży, zajmuje się wspieraniem rozwoju nowoczesnej diagnostyki oraz umożliwianiem powszechnego dostępu do niej. Ważne jest również wsparcie dla procesu leczniczego chorób układu nerwowego oraz rehabilitacji dzieci i młodzieży z powikłaniami po schorzeniach neurologicznych. Fundacja współpracuje i wspiera działalność placówek zajmujących się

zawodowo profilaktyką i leczeniem neuroinfekcji. Ponadto organizuje też koncerty, konkursy, aukcje i spotkania oraz pozyskuje środki finansowe i majątkowe na swoje cele statutowe.

– Największym sukcesem fundacji jest profilaktyka poprzez bezpośrednie refundowanie szczepień – mówi Andrzej Kuczara, Prezes Zarządu. – Dotychczas 100% uzasadnionych próśb zostało załatwionych pozytywnie. Do sukcesów zaliczyć też można ogólnopolskie akcje zachęcające do szczepień –

www.meningokoki.info.pl i www.pneumokoki.pl.

Neuroinfekcje to jedno z największych zagrożeń dla dzieci i młodzieży. Nagłe ich pojawienie się, w wielu przypadkach prowadzi do nieodwracalnych zmian w organizmie prowadzących czasem do nagłego zgonu. Tylko szybkie rozpoznanie i natychmiastowe leczenie mogą zapobiec tragicznym skutkom tych chorób. Główne cele działania Fundacji Aby żyć to zatem edukowanie różnych grup społecznych i zawodowych (w tym przede wszystkim lekarzy i rodziców) oraz organizować akcje szczepień (w tym w miarę możliwości finansować szczepionki dla dzieci i młodzieży).

na rodziny (wydane przez Opiekę Społeczną, Dyrektora Szkoły, Proboszcza Parafii lub inną osobę zaufania publicznego).

3. Decyzja o dofinansowaniu szczepienia zostaje podjęta przez Zarząd Fundacji, który zbiera się w celu rozpatrzenia próśb co dwa miesiące, a w wyjątkowych sytuacjach decyzja będzie podejmowana wcześniej. W chwili obecnej ze względu na ograniczone możliwości finansowe Fundacja wyraża zgodę na refundację tylko jednej dawki szczepionki przeciw pneumokokom i meningokokom. Należy pamiętać, aby uzyskać pełne uodpornienie przeciwko zakażeniom pneumokokowym i meningokokowym, powinno się zaszczepić dziecko zgodnie ze schematami zalecanymi i zarejestrowanymi przez producentów szczepionek, uwzględniając w każdej sytuacji wiek dziecka.

4. Informacja o wyniku rozpatrzenia próśb przez Zarząd Fundacji zostanie przesłana pocztą wraz z informacją o sposobie realizacji szczepień.

5. Decyzje o refundacji szczepień są uwarunkowane także aktualnym stanem środków, jakie Fundacja Aby żyć może przeznaczyć na przedmiotowe szczepienia.

Fundacja Aby żyć
ul. Mogińska 40
31-546 KRAKÓW

www.abyzyc.pl
e-mail: fundacja@abyzyc.pl
tel/faks (12) 2767174

Adres do korespondencji:

Fundacja Aby żyć
ul. Wyspiańskiego 37
32-050 Skawina

Fundacja posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

(AP)

Zasady refundacji przez Fundację Aby żyć szczepionek przeciwko pneumokokom i meningokokom. Aby uzyskać dofinansowanie kosztów szczepionek należy:

1. Zwrócić się na piśmie do Zarządu Fundacji Aby żyć o sfinansowanie szczepionki.
2. Do pisma należy dołączyć zaświadczenie potwierdzające sytuację material-



Nie odkładaj życia na później poświęć 15 minut na mammografię

L.P. Nazwa Świadczeniodawcy

1	Nzoz Specjalistyczne Centrum Medyczne "Remedium"
2	Zoz Brzesko
3	Zespół Opieki Zdrowotnej w Dąbrowie Tarnowskiej
4	Nzoz Lek. Med. Stanisław Korpacki
5	Szpital Uniwersytecki w Krakowie
6	Diagammed Sp. z o.o. Pracownia Rentgenowska
7	Krakowski Szpital Specjalistyczny Im. Jana Pawła II
8	Nzoz "Polikmed"
9	Nzoz Centrum Medycyny Profilaktycznej Sp. z o.o.
10	Nzoz Kraków - Południe
11	Nzoz Szpital Na Siemiradzkiego Im. Rafała Czerwiakowskiego
12	Spec. Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe "Medicina" Sp. z o.o.
13	Centrum Medyczne "Ujastek" Sp. z o.o.
14	Zakład Rentgena I Usg Wyrobek Spółka Jawna
15	Zakład Rentgena I Usg Wyrobek Spółka Jawna
16	Nzoz Centrum Medyczne Zdrowie Kobiety
17	Nzoz Złota Jesień
18	Miejskie Centrum Medyczne
19	Nzoz Certus- Certus Sp. z o.o.
20	Nzoz "Opti-Med" Henryk Kaczmarek
21	Spoz w Nowym Targu
22	Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Oświęcimiu
23	Zespół Opieki Zdrowotnej W Suchej Beskidzkiej
24	Mościckie Centrum Medyczne
25	Szpital Wojewódzki Im.Św.Lukasza w Tarnowie

Miasto

Ulica

Kod

Tel.

Bochnia	Kazimierza Wiel. 13	32-700	(014) 611 54 50
Brzesko	Kościuszki 68	32-800	(014) 662 13 77
Dąbrowa Tarnowska	Szpitalna 1	33-200	(014) 642 28 31
Gorlice	Piekarska 1	38-300	(018) 352 20 03
Kraków	Kopernika 19	31-501	(012) 424 77 65
Kraków	Wiślna 9/2	31-007	(012) 421 89 51
Kraków	Prądnicka 80	31-202	(012) 614 33 33
Kraków	Garncarska 1/7	31-115	(012) 422 41 59
Kraków	Komorowskiego 12	30-106	(012) 683 05 57
Kraków	Szwedzka 27	30-315	(012) 267 05 68
Kraków	Siemiradzkiego 1	31-137	(012) 634 22 22
Kraków	Rogozińskiego 12	31-559	(012) 412 12 79
Kraków	Ujastek 3	30-969	(012) 683 38 92
Kraków	Teligi 8	31-108	(012) 657 48 72
Kraków	Smoleńsk 25a/2	31-108	(012) 422 00 63
Kraków	Kościuszki 44	30-114	(012) 427 37 49
Kraków	Os.Złota Jesień 3	31-826	(012) 648 29 12
Libiąż	9 Maja 2	32-590	(032) 627 14 21
Myślenice	Drogowców 5	32-400	(012) 372 75 30
Nowy Sącz	Długosza 34	33-300	(018) 441 51 20
Nowy Targ	Szpitalna 14	34-400	(018) 263 05 07
Oświęcim	Wysokie Brzegi 4	32-600	(033) 844 83 23
Sucha Beskidzka	Szpitalna 22	34-200	(033) 872 32 91
Tarnów	Kwiatkowskiego 15	33-101	(014) 630 05 13
Tarnów	Lwowska 178a	33-100	(014) 631 58 62

Zaproszenie na bezpłatne badanie mammograficzne*

Badanie mammograficzne jest to badanie, które kobieta w wieku 50 - 69 lat powinna wykonywać regularnie, co 24 miesiące, ponieważ rak piersi wykryty wcześniej może być wyleczony. Wcześniej – to znaczy w okresie, kiedy choroba nie daje żadnych objawów. Badanie jest bezpieczne i niekłopotliwe. Jeżeli niepokoi nas stan zdrowia lub nie jesteśmy pewni, że możemy sobie poradzić, prosimy o konsultację z lekarzem. Jeżeli jest Pani chora lub zagrożona chorobą to: – zyskamy spokój. Jeżeli jest Pani chora lub zagrożona chorobą to:

MOŻE PANI WYGRAĆ ŻYCIE

Badanie mammograficzne może Pani wykonać bezpłatnie w jednej z placówek medycznych, biorących udział w Populacyjnym Programie Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Ich wykaz jest dostępny w siedzibie Oddziału Wojewódzkiego NFZ lub na stronach internetowych pod adresem: www.wok.radiologia-malopolska.org a także pod numerami telefonów: **012 194 88, 012 424 74 96**

* Prosimy o zabranie ze sobą dowodu tożsamości z numerem PESEL oraz dowodu ubezpieczenia (ważny 1 miesiąc). Jeśli ma Pani wyniki i zdjęcia z wykonanych wcześniej badań mammograficznych, prosimy przynieść je ze sobą



Rodzice zaszczepionych dzieci mogą spać spokojniej



Czy warto szczepić przeciw meningokokom i pneumokokom?

Na pytania odpowiada dr Ryszard Konior, Ordynator Oddziału Neuroinfekcji i Neurologii Dziecięcej w Szpitalu im. Jana Pawła II w Krakowie

Jakie są czynniki ryzyka zakażenia meningokokami i pneumokokami? Kto jest najbardziej narażony?

Najważniejszym czynnikiem ryzyka w zakażeniach tzw. bakteriami otoczkowymi, do których należą zarówno pneumokoki jak i meningokoki, jest wiek człowieka. Mimo, że zachorowania wywołane przez te bakterie mogą wystąpić w każdym wieku, to najbardziej narażone na zachorowania są małe dzieci. Dzieci poniżej 5 roku życia mają w znacznym stopniu obniżoną możliwość obrony przed nimi. W przypadku meningokoków obserwuje się też drugą grupę zwiększonego ryzyka w wieku młodzieżowym, między 15 a 24 rokiem życia. Pneumokoki są natomiast najczęstszą przyczyną ciężkich zapaleń płuc u ludzi w wieku podeszłym. Grupami ryzyka dla tych chorób są również osoby z anatomicznym lub czynnościowym brakiem śledziony oraz innymi wrodzonymi i nabytymi niedoborami odporności.

Pneumokoki i meningokoki pozostają w powszechnym nosicielstwie. Jedynym źródłem zakażenia są ludzie, którzy stali się ich nosicielami. Bakterie umiejscawiają się w nosogardzieli i najczęściej nie dają objawów chorobowych.

Na szczęście zdecydowana większość osób, które przez krótki lub dłuższy okres czasu stają się nosicielami,

nie choruje. Czynnikiem, który ułatwia inwazję bakterii w organizmie człowieka jest najczęściej łagodna infekcja wirusowa, która uszkadza śluzówki dróg oddechowych i stwarza warunki do przedostania się bakterii do krwi.

Jakie są typowe objawy zakażenia meningokokiem, a jakie pneumokokiem?

Zarówno pneumokoki jak i meningokoki wywołują ciężkie zakażenia uogólnione (sepsa) oraz poważne krwiopochodne zakażenia narządowe (zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, zapalenie płuc, zapalenie osierdza, zapalenie otrzewnej).

Określamy te zachorowania odpowiednio jako Inwazyjną Chorobę Pneumokokową (IChP) lub Inwazyjną Chorobę Meningokokową (Ich). Pneumokoki odpowiedzialne są również za większość bakteryjnych tzw. zakażeń śluzówkowych u dzieci tj. zapalenie ucha środkowego, zapalenie zatok obocznych nosa. Zatem obraz choroby może być bardzo różny, zależny od wieku pacjenta, zjadliwości szczepu bakteryjnego. Najbardziej obawiamy się przypadków sepsy o piorunującym i obarczonym wysoką śmiertelnością przebiegu. W tych przypadkach początek choroby może nie być charakterystyczny, z podobnymi objawami jak obserwujemy w często w przebiegu

banalnych infekcji wirusowych. Wtedy nawet bardzo doświadczony lekarz może mieć trudności w postawieniu właściwej diagnozy. Rozpoznanie staje się bardziej oczywiste, jeśli pojawia się na ciele plamisto-krwotoczna wysypka. To sygnał, żeby jak najszybciej rozpocząć leczenie w warunkach szpitalnych.

Czy łatwo jest w tych obu przypadkach postawić diagnozę?

Do potwierdzenia rozpoznania IChP i IchP potrzebne są badania bakteriologiczne krwi, płynu mózgowo-rdzeniowego, które w naszych warunkach można wykonać tylko w szpitalu. Lekarz pierwszego kontaktu może podeprzeć podejrzenie inwazyjnego zakażenia bakteryjnego, jeśli wykona w trybie pilnym podstawowe badania krwi jak morfologia krwi i CRP. Wysokie wskaźniki leukocytozy, a zwłaszcza wysokie białko CRP są zwykle obecne nawet w początkowym okresie choroby.

W jaki sposób możemy zapobiegać zakażeniom meningokokowym i pneumokokowym?

Jedynym sposobem zapobiegania IChP i IchM jest powszechne stosowanie nowoczesnych skoniugowanych szczepionek przeciwko meningokokom i pneumokokom. Pomimo tego, że szczepionki dostępne na rynku chronią tylko przed niektórymi serotypami pneumokokowymi i meningokokowymi, to warto jest je stosować, bowiem zawierają one te szczepy, które odpowiedzialne są za najcięższe zachorowania. Ogromne znaczenie ma fakt, że szczepionki te nie tylko bronią przed zachorowaniem zaszczepioną osobę, ale w przypadku powszechnego stosowania dają tzw. efekt populacyjny. Co oznacza, że również osobnicy nieszczepieni są chronieni przed szerzeniem się szczepów chorobotwórczych, bowiem szczepionka zapobiega nosicielstwu bakterii. Znakomity efekt populacyjny obserwowano w USA już w niedługim czasie po wprowadzeniu do programu szczepień ochronnych szczepionki pneumokokowej u niemowląt i małych dzieci. Okazało się, że w tym czasie w znaczący sposób spadła liczba zachorowań na zapalenia płuc i hospitalizacji z nimi związanych w populacji ludzi dorosłych, która wcale nie była zaszczepiona. Po prostu zaszczepione dzieci przestały przenosić chorobotwórcze szczepy na swoich rodziców i dziadków. Niestety w Polsce nie udało się jak na razie wprowadzić szczepionki pneumokokowej i meningokokowej do refundowanego przez państwo koszyka szczepień, przede wszystkim z powodów ekonomicznych. W Polskim Programie Szczepień Ochronnych figurują one jako zalecane, co w naszych warunkach oznacza, że koszt ich zakupu ponoszą rodzice dzieci. Wyjątkiem jest niewielka bardzo wąska grupa dzieci z wybranymi czynnikami ryzyka, dla której Państwo zdecydowało



się refundować szczepionkę pneumokokową. Na szczęście znaczna grupa rodziców, a także niektóre samorządy decydują się na profilaktykę choroby pneumokokowej i meningokokowej.

Szczepienia pneumokokowe powinno się rozpoczynać jak najwcześniej, bo największe ryzyko zachorowania na IChP występuje w pierwszych dwu latach życia.

Ze szczepionką meningokokową też nie należy zwlekać. Zachorowania spowodowane meningokokami C, przeciwko którym dysponujemy skuteczną szczepionką, występują najczęściej w grupie młodzieżowej, ale w Polsce nie brak jest przypadków IChM u niemowląt.

Zapewniam, że rodzice zaszczepionych dzieci mogą spać spokojniej. Spokojniejszy może też być ich lekarz, bowiem ryzyko, że z często występującej u dzieci błahiej infekcji gorączkowej rozwinię się niebezpieczna choroba inwazyjna zmniejsza się w tej grupie niepomiaralnie. Dodatkowym efektem szczepień jest też zmniejszenie stosowania antybiotyków w populacji szczepionej, bowiem większość infekcji spowodowanych jest przez wirusy, które takiej terapii nie wymagają, a lekarz ma więcej czasu na zastanowienie, czy należy je wprowadzać.

Rozmawiała:
Anna Maria Piątkowska



INWAZYJNA CHOROBA MENINGOKOKOWA

Dzieci – najbardziej charakterystyczne i niepokojące objawy wywołane przez meningokoki

- brak apetytu
- rozpaczliwy płacz
- biegunka
- senność
- odgięcie głowy do tyłu
- wymioty
- pulsujące ciemiączko
- wysoka temperatura
- zimne stopy lub dłonie
- wysypka wybroczynowa

Szczepienia – najlepszy sposób zapobiegania chorobie

Zdrowie
autorytety

Rozmowa z lek. med. Ewą Domaradzką z Konsultacyjnej Poradni ds. Szczepień dla Dzieci z Grup Wysokiego Ryzyka Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. Świętego Ludwika w Krakowie.

Na czym polega mechanizm szczepień?

– Odporność przeciw chorobom może powstawać w wyniku procesów naturalnych, np. zakażenia, lub w wyniku działań medycznych - odporność nabyta sztucznie. Zarówno odporność nabyta po zakażeniu jak i w wyniku szczepień jest określana jako czynna.

W przypadku podania przeciwciał lub np. przy przechodzeniu przeciwciał przez łożysko do płodu mamy do czynienia z odpornością bierną. Podanie szczepionki wywołuje reakcje immunologiczne oraz pobudzenie limfocytów odpowiedzialnych za produkcję przeciwciał, białek mających właściwości ochronne. Ich poziom po pierwszej wakcynacji ulega obniżeniu, stąd istotne są dawki uzupełniające, których rola polega na wytworzeniu wtórnej odpowiedzi i tzw. komórek pamięci, które zapewnią szybką odpowiedź organizmu w razie kolejnego kontaktu z czynnikiem zakaźnym.

Dlaczego pacjent jest szczepiony przeciw odrze, śwince i różyczce, nawet w przypadku, gdy wywiad wskazuje, że przebył te choroby?

– Odra, świnka, różyczka należą do chorób wywoływanych przez wirusy. Ich objawy chorobowe, zwłaszcza odnośnie zmian skórnych są nie zawsze jednoznaczne. Jednocześnie znamy wiele chorób wirusowych wywołujących wysypkę. Tylko badania laboratoryjne, a więc oznaczenie poziomu przeciwciał

daje nam odpowiedź, czy dana osoba przebyła chorobę. Wywiad nie stanowi więc pewnego źródła odpowiedzi, czy pacjent jest zabezpieczony przed chorobą. Z drugiej strony szczepienie u osoby, która przebyła jedną z tych chorób nie niesie większego ryzyka odczynów poszczepiennych. Mamy możliwość zastosowania szczepionki skojarzonej. Istotne jest, by zaszczyć dziecko przeciw odrze. W przypadku zachorowania na tę chorobę bardzo groźne mogą być powikłania w postaci podostrego zapalenia mózgu.

Jakie są zalety szczepionek skojarzonych?

– Polska jest jednym z dwóch krajów w Europie, obok Albanii gdzie nadal w kalendarzu szczepień do uodpornienia przeciwko krztuścowi stosuje się szczepionkę z komórkowym komponentem krztuśca, która obciążona jest większą ilością niepożądanych odczynów poszczepiennych.

Zastosowanie szczepionek skojarzonych, niestety nie refundowanych w polskim kalendarzu szczepień, daje rodzicom możliwość skorzystania z bezpieczniejszej postaci szczepionki przeciwko krztuścowi z komponentem acelularną. Po tak przeprowadzonej wakcynacji obserwuje się mniej niepożądanych odczynów poszczepiennych.

Dodatkowo szczepionki skojarzone pięć bądź sześciowalentne łączą w sobie zalecane w programie szczepień

iniekcje. Zapewniają więc uodpornienie przed błonicą, tężcem, krztuścem, Polio, H.influenzae (Hib) oraz w przypadku szczepionki sześciowalentnej dodatkowo zabezpieczenie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Zastosowanie szczepionek skojarzonych pozwala zminimalizować ilość iniekcji u dziecka w ramach kalendarza podstawowego z dziesięciu do pięciu w przypadku szczepionek pentawalentnych oraz do trzech przy użyciu szczepionki heksawalentnej.

Tak przeprowadzone szczepienia wiążą się więc z mniejszym bólem dla dziecka, są również lepiej akceptowane przez rodziców. Dodatkowo pozwalają na łatwiejsze wkomponowanie do kalendarza szczepień, szczepień zalecanych.

Czy po zaszczeniu się przeciw grypie mamy pewność, że w ogóle na tę chorobę w danym sezonie nie zachorujemy?

– Skuteczność szczepienia przeciw grypie oceniamy w dwojaki sposób. Po pierwsze w badaniach klinicznych jako zmniejszenie infekcji grypowych rozpoznawanych klinicznie i tak np. w przypadku dzieci powyżej 2 roku życia ocenia się taką skuteczność na 36-40%. Ocenia się również zmniejszenie zapadalności na grypę potwierdzoną laboratoryjnie i tutaj skuteczność w tej grupie wiekowej notuje się na poziomie 60%. W przypadku grypy skuteczność szczepienia jest także zależna od sezonu epidemicznego, tzn. im danego roku więcej zachorowań na grypę tym wyższa skuteczność szczepienia. Żadna stosowana szczepionka nie chroni w 100% przed infekcją. Gwarantuje jednak łagodniejszy przebieg choroby i eliminuje niezwykle niebezpieczne powikłania, w tym wypadku pogrypowe. Dorosli często „przechodzą” grypę, nie chcą rezygnować na parę dni z pracy, dlatego niejednokrotnie pojawiają się u nich groźne powikłania jak np. zapalenie mięśnia sercowego. Bardzo ciekawe badania przeprowadzone w Polsce FLUCAD (2004) pokazało, że szczepienie przeciwko grypie jest niezależnym czynnikiem zmniejszającym występowanie wieńcowych incydentów niedokrwiennych i potwierdziło celowość szczepienia w chorobie wieńcowej

W Polsce szczepienia przeciwko grypie zalecane są osobom przewlekłe chorym, a więc również dzieciom (na astmę, cukrzycę, z niewydolnością serca, niewydolnością oddechową, niewydolnością nerek), osobom powyżej 55 roku życia, w stanach obniżonej odporności. Zalecenia ze względów epidemiologicznych obejmują pracowników ochrony zdrowia, szkół, transportu oraz innych narażonych na kontakty z dużą liczbą ludzi. W Stanach Zjednoczonych przeważa pogląd, że tym szczepieniem powinny być objęte wszystkie dzieci powyżej 6 miesiąca życia.



Dlaczego w tym momencie dzieci szczepione są przeciw gruźlicy tylko raz?

– W przypadku szczepienia przeciw gruźlicy kalendarz szczepień został zmodyfikowany. Obecnie szczepienie to jest dokonywane tylko u noworodków w pierwszej dobie życia. Wiąże się to z przeprowadzonymi badaniami naukowymi, które dowodzą, że szczepienie zabezpiecza przed najcięższymi postaciami choroby, czyli gruźlicą rozsianą i gruźliczym zapaleniem opon mózgoworzdzeniowych. Odporność w wyniku tak przeprowadzonej wakcynacji uzyskuje się na 15-20 lat. Druga dawka BCG nie zmniejsza ryzyka zachorowania na gruźlicę w porównaniu do placebo.

Jak długo po szczepieniu szczepionką przeciw odrze, śwince i różyczce kobieta nie powinna zachodzić w ciążę?

– Według zaleceń producenta po szczepieniu przeciwko odrze, śwince, różyczce należy poinformować kobietę, że nie powinna zająć w ciążę przez okres trzech miesięcy od ostatniego szczepienia. Opinie ekspertów naukowych zalecają okres 28 dni jako wystarczająco bezpieczny dla prokreacji.

Czy istnieje obawa, że po szczepieniu pacjent „zarazi się” daną chorobą?

– Większość obecnie stosowanych szczepionek to szczepionki rekombinowane, zabite, które nie noszą ze sobą ryzyka rozwoju choroby. W polskim kalendarzu szczepień stosowana jest jeszcze po 5 roku do uodpornienia przeciw nagminnemu porażeniu dziecięcemu szczepionka żywa atenuowana,

której użycie może wiązać się z występowaniem porażenia wiotkich szczepem szczepionkowym. Do uodpornienia przeciw tej chorobie w 1 i 2 roku życia stosowana jest bezpieczna szczepionka nieżywa.

Czy ważne jest przestrzeganie terminów szczepień obowiązkowych zawartych w kalendarzu szczepień?

– Odstępy pomiędzy kolejnymi dawkami szczepień wyznaczone są czasem niezbędnym do uzyskania odpowiedzi immunologicznej organizmu. Skracanie odstępów między poszczególnymi dawkami szczepionek może spowodować zmniejszenie ich skuteczności i zwiększenie działań niepożądanych. Dawka podana wcześniej zostaje uznana za nieważną i szczepienie należy powtórzyć. Niewielkie wydłużenie odstępu między dawkami szczepionki nie powoduje słabszej odpowiedzi immunologicznej.

W jakich sytuacjach podawana jest szczepionka przeciwko wściekliznie?

– Szczepienia przeciwko wściekliznie stosowane są w kilku sytuacjach. Po pierwsze poekspozycyjnie, czyli w przypadku ryzyka zarażenia wścieklizną po ekspozycji bądź w przypadku podejrzenia ekspozycji. Szczepieniom rutynowo podlegają pracownicy laboratoriów naukowo-badawczych, mających kontakt z wirusem, a także weterynarze, myśliwi, pracownicy przemysłu mięsnego. Trzecią grupę stanowią osoby narażone - w przypadku wyjazdów, jeśli są ku temu wskazania.

Rozmawiała:
Anna Maria Piątkowska

INWAZYJNA CHOROBA MENINGOKOKOWA



Młodzież – najbardziej charakterystyczne i niepokojące objawy wywołane przez meningokoki



wysoka temperatura



wymioty



silny ból głowy



szttywność karku



bóle mięśni i stawów



drgawki



ogólne złe samopoczucie



wysypka wybroczynowa



senność



biegunka

Defi – moje osobiste pogotowie ratunkowe

Kardiowertery – defibrylatory (ICD) to niewielkie urządzenia wszczepiane pod skórę w okolicy obojczyka. Ratuja życie pacjentom z arytmia serca. Impuls elektryczny jest natychmiastową reakcją na pojawiające się zaburzenia akcji serca. Bez tego urządzenia, wielu pacjentów nie doczekałoby się na przyjazd karetki lub przewiezienie do szpitala.

Z roku na rok zwiększa się liczba pacjentów ze wskazaniem do implantacji urządzeń wszczepialnych, wspomagających pracę serca. Niepokój budzi też fakt, iż pacjentami oddziałów kardiologicznych są coraz młodsze osoby, duża ich część trafia na zabieg w wyniku powikłań pogrypowych, w których dochodzi do zapalenia mięśnia sercowego.

Po implantacji najtrudniejsze są pierwsze miesiące, gdzie pacjent zmaga się z buntem i nie potrafi zaakceptować nowej sytuacji, kiedy radykalnie musi zmienić styl życia i dotychczasowe przyzwyczajenia. Z inicjatywy samych pacjentów i ich rodzin zawiązują się grupy wsparcia, osób borykających się z tymi samymi problemami zdrowotnymi, a także coraz aktywniej funkcjonują fora internetowe, na których osoby po wszczepieniu mogą wymieniać swoje doświadczenia i obserwacje, mówić o obawach, wspierać się wzajemnie.

„Co by było gdybym nie posiadała Defiego?” - pisze uczestniczka forum www.defji.fora.pl – „Przed wszczepieniem defiego miałam ogromny problem z wciąż powtarzającymi się arytmiami i z towarzyszącymi omdleniami. Wyraziłam świadomą zgodę na taki zabieg w przeświadczeniu dużego zagrożenia SCD (nagłą śmiercią sercową).

Zadowolenie z życia może stopnio-



wo się obniżyć po implantacji. Ale po kilku miesiącach powróci do dawnej formy. Potrzebny jest tutaj czas. Ja byłam wspaniale przygotowana przez moich lekarzy z kliniki, wyjaśnili mi zasady jego działania, co istotnie wpłynęło na zmniejszenie obaw w początkowych okresach posiadania ICD. (...)

Pamiętajcie że lęk nie może wpływać na Wasze życie dezorganizująco. Ja sobie znalazłam kilka sposobów na radzenie z moimi lękami. Pamiętam o

kilku zasadach i staram się je wykorzystywać każdego dnia podczas mojej aktywności. Tłumaczę sobie pewne sprawy i to mi naprawdę pomaga. Dużą rolę odgrywają także lekarze prowadzący, którzy nie są obojętni na mój stan zdrowia. Wiem że są poradniki jak radzić sobie lękiem i arytmia serca. Ja obserwuję swoje reakcje i wiem najlepiej jak sobie radzić.

A oto kilka moich złotych wskazówek na radzenie sobie z chorobą serca:

- Mam tą pewność że wyładowania nie pogarszają stanu mojego zdrowia
- Codziennie sobie w myślach powtarzam że Defi jest najlepszą metodą leczenia zagrażającej życiu arytmii w połączeniu z farmakoterapią
- Mając Defiego czuję że mam przy sobie własne pogotowie ratunkowe. Które zawsze przywróci naturalny rytm serca bez potrzeby wzywania brygady RR (żartuję z tą brygadą chodzi mi tutaj o pogotowie ratunkowe) Pamiętajcie jednak że należy wzywać pogotowie w momencie wystąpienia kilku wyładowań, a także, jeżeli arytmia nadal się utrzymuje mimo interwencji defibrylatora.
- Nie lubię wyładowań, ale wiem że w danej chwili były najlepszą metodą przerwania groźnej arytmii
- Wykonuję ćwiczenia relaksacyjne połączone ze spójną odprężającą muzyką
- Wstaję rano ok. 7 codziennie i spaceruję ok. 30 min. Serce jest wspaniale dotlenione a ja mam przez cały dzień wspaniałą energię
- Znajduje sobie hobby, które pozwalają mi zapomnieć o troskach związanych z Defim
- Spotykam się ze znajomymi, tańczę, śmieję się.
- Ćwiczę jogę, uprawiam lekki jogging. Pamiętam że muszę unikać sportów, które mają niekorzystny wpływ na defika takie jak: siłownia, siatkówka, pompki.
- Zdrowo się odżywiam, jem dużo owoców i warzyw z własnego ogródka



Fora internetowe stały się nie tylko platformą komunikacji, ale także formą psychoterapii. Łatwiej zaakceptować swoją chorobę, jeśli nie przeżywa się jej w odosobnieniu.

+ Pogotowie Ratunkowe uratowało mi życie.

W 1999 r. wszczepiono mi defibrylator, czuję się bezpieczny, gdyż wiem, że po interwencji nagłej defibrylatora po jakiejś chwili mogę iść do lekarza na badanie EKG. Nikt nie zalecał mi żadnej rehabilitacji, natomiast ograniczono pracę fizyczną – zakaz kopania działki, podnoszenie ciężarów do 15 kg. Zaleconą mam dietę niskokaloryczną: dużo warzyw, owoców i soków, najlepiej naturalnych z marchwi, buraka ćwikłowego oraz czosnek i sałata. Odstawiłem alkohol i papierosy. Do tej pory miałem siedem interwencji defibrylatora, prawdopodobnie spowodowane było to tym, że wystąpił u mnie guz pęcherza moczowego na który lecę się od 2003r. Osobom, które także mają defibrylator radzę -dużo ruchu, jazda na rowerze po terenie płaskim, zimą rower treningowy i dziennie 20 km. Oczywiście prócz wszystkich zaleceń przyjmuję także zalecone leki /mam 9 tabletek dziennie/
Wiktor

+ Witam.

Naprawdę można żyć normalnie praktycznie bez żadnych ograniczeń ale za to bezpiecznie i psychicznie w lepszym komforcie. A po pewnym czasie prawie nie zwraca się uwagi. Do tego drugiego świata nie ma co się spieszyć. W życiu masz więcej znajomych niż tam więc tu jest ciekawiej. Decyzja może być tylko jedna TAK. Pozdrawiam.
Heniek

+ Ja zaczęłam wracać do "normalnego" życia mniej więcej po miesiącu.

To fakt, że ten pierwszy okres jest najtrudniejszy. Samochód zaczęłam prowadzić też jakoś po miesiącu może po 1,5 i też na początku bałam się jeździć sama. Teraz (wszczepienie miałam w sierpniu 2007) już nie zwracam uwagi na to że mam defika. Oczywiście żyję rozsądnie i bez zbędnych szaleństw, ale normalnie. Nie patrzę na świat przez pryzmat tego że mam kardiowerter. Pozdrawiam.
Ewa

+ Ja wsiałem za kółko pierwszy raz po wszczepieniu mniej więcej 3 tygodnie.

Po miesiącu od wszczepienia wszystko jest normalnie, lekarz kazał uważać, więc uważam.. (3 do 4 miesięcy) chciałbym wrócić do wszystkiego żeby normalnie było, ale oczywiście już na siłownię nie pójdę. Lekarz powiedział mi że jeśli chcę mogę poczekać do pierwszego wyładowania, ale statystycznie pierwsze jest po 7 latach - tyle nie będę czekał. Jeśli nie ma tendencji do niepotrzebnych wyładowań, to można jeździć bo nawet w wypadku potrzebnego wyładowania wcześniej czuć że coś się dzieje i samochód można zatrzymać. Nie warto się bać. Co do ICD to faktycznie przeszkadza mi elektroda bo jest bardzo napięta pod ramieniem i boje się że ja uszkodzę. A co do mnie to często rano budzę się z bólem w szyi - często czuję że mam ścierniętą lewą żyłę szyjną i pod mostkiem czuję klujący ból. Elektrode też można wyciąć do samego serca, bo materiał z którego jest zrobiona wolniej zmienia temperaturę niż ciało.
Dawid

+ Dawid ma rację

Jak mam aurę przed wyładowaniami nagle czuję ogromne osłabienie jakby zdrętwienie ciała i chaotyczna nierówna praca serca i jak zdążyć: siadam i strzał. Napiszcie mi jakie odczuwanie objawy stymulacji defika, może wyjaśnię bardziej czy odczuwanie słabsze impulsy stymulatora. I jak wpływa na was wyładowanie kardiowertera - defibrylatora???? na sferę psychiczną???
Dorota

+ Psychicznie, czuję się pewniej

Sam fakt, że mam prawko i śmigak autkiem już 8 rok ... a bez Kardiowertera za kółko bym nie wsiał. Co do tych impulsów są wyczuwalne od czasu do czasu, jakby wiązki prądu przechodziły. Z tego co pamiętam to po wyładowaniu bardzo boli mnie klatka piersiowa ale to chyba normalne i oczywiste. Poza tym migotanie ma to do siebie, że około 20-30 sekund zawsze można się do tego przygotować...
Gabriel

+ Nawiązując do wypowiedzi Gabrysia

Też mam uczucie jakby tysiące "wiązek" przechodziło mi przez każdą część ciała i wyływało na zewnątrz każdy ma inne reakcje na wyładowania. Przed wystąpieniem szoku mam uczucie ogromnego osłabienia, czyli można powiedzieć że mam wyładowania z aurą. Również czuję się bezpieczna, mam świadomość, że każdego dnia jestem chroniona przez defika
Dorota

zapraszamy na forum <http://www.defji.fora.pl>

» dokończenie ze str. 1

a w skrajnych przypadkach natychmiastową śmiercią.

Najbardziej zagrożone są dzieci, które często biorą do ust różne przedmioty znajdujące się w ich ręku. Tymczasem tchawica rocznego dziecka to narząd o 7-milimetrowej średnicy. W przypadku dostania się do niej nawet niewielkiego ciała obcego, istnieje wysokie prawdopodobieństwo zakrztuszenia. Dodatkowo drogi oddechowe małych dzieci są bardzo wrażliwe i przy podrażnieniu przez ciało obce może dojść do ich skurczu uniemożliwiający przepływ powietrza.

Oczywiście najskuteczniejszą bronią przed zakrztuszeniem to profilaktyka: niepodawanie tabletek i pokarmów, których dziecko nie jest w stanie pogryźć, wyeliminowanie małych przedmiotów z bezpośredniego otoczenia dziecka, kupowanie zabawek pozbawionych niebezpiecznych drobnych elementów etc. Gdy jednak pomimo zachowania wszelkich środków ostrożności do zakrztuszenia dojdzie, warto wiedzieć jak dziecku pomóc, by nie skrzywdzić go jeszcze bardziej.

30 sierpnia na Małym Rynku w

Gdy dziecko się zakrztusi

Krakowie odbyła się kampania „Pierwsza Pomoc w Przypadku Zakrztuszeń” zorganizowana została przez Fundusz na rzecz Dzieci One BY One Amway oraz Fundację Ewy Błaszczak „AKOGO?”.

O godzinie 12.00 odbyło się uroczyste otwarcie. Gość specjalny - Pani Anna Dymna - ciepło powitała Panią Ewę Błaszczak, zachęcając jednocześnie Krakowian, by wsparli dzieło fundacji AKOGO. „Ewa robi bardzo ważne rzeczy, ja ją podziwiam po prostu i będę Cię wspierała Ewuniu, póki żyję. Ewa dokonuje cudu, dlatego, bo swoją własną, osobistą tragedię przekuła w nadzieję dla innych ludzi. Ewa buduje Klinikę, w której osoby (znajdujące się w stanie śpiączki) będą mogły powrócić do życia. Dzięki Ewie rozmawiałam z osobami, które przeżyły wielomiesięczną śpiączkę, które wróciły do życia, które cieszą się tym życiem, które chodzą, mówią. Te osoby są żywym świadectwem, tego, że potrzebne są miejsca, w których będą powracały do rzeczywistości.” Anna Dymna zachęcała do wsparcia

inicjatywy budowy Kliniki Budzik.

Patronat merytoryczny nad kampanią objęła Polska Rada Resuscytacji, z jej prezesem - Panem prof. Januszem Andersem na czele.

W dużym namiocie na Małym Rynku odbyła się część praktyczna, każdy z uczestników, mógł zobaczyć pokaz ratownictwa medycznego, a także samodzielnie przećwiczyć na fantomach niemowlaków i małych dzieci. Zajęcia prowadzone były w blokach, co 30 minut, przy czterech stołach obrazując

poszczególne etapy postępowania w stanie zagrożenia życia przy zakrztuszeniu.

Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem. Jest to bardzo cenna inicjatywa. Taka forma szkoleń nie powinna być jednorazowym eventem. Ze względu na powszechny charakter oraz dużą częstotliwość zakrztuszeń, a zarazem prosty schemat postępowania - warsztaty powinny wejść do stałego kanonu szkoleń w szkołach i przedszkolach - dla rodziców i nauczycieli oraz na oddziałach noworodkowych w szpitalach.

Beata Mazurek



Proszę? Słucham?

■ Niedosłyszenie to poważny problem ludzi w starszym wieku, wiele osób jednak doświadcza utraty słuchu znacznie wcześniej. Pewne rodzaje niedosłuchu poddają się leczeniu farmakologicznemu bądź operacyjnemu, inne wymagają aparatu słuchowego.

Najbardziej powszechną przyczyną utraty słuchu są zmiany związane z wiekiem. Większość z nas zostanie dotknięta tą przypadłością w miarę upływu lat. Nie dzieje się to z dnia na dzień, lecz bardzo powoli. Wiele może wskazywać na powolną utratę słuchu. Przykładem mogą być sytuacje, w których trudno jest zrozumieć mówiących, gdy rozmowa toczy się w większym gronie osób. Szum z otoczenia tylko pogarsza tę sytuację, a inne dźwięki, takie jak dzwonek do drzwi, dźwięki

telefonu, śpiew ptaków rozmywają się lub wręcz zanikają. Ubytek słuchu w starszym wieku zwykle ma taki charakter, że pewne istotne dźwięki mowy są odbierane niewyraźnie. To powoduje wrażenie, że: **SŁYSZĘ, ALE NIE ROZUMIEM.** Trudności w zrozumieniu tego, co mówią inni mogą być niezwykle frustrujące i zawstydzające.

Gdy zaczynamy doświadczać utraty słuchu, może nam się wydawać, że problem dotyczy tylko nas - że nikt inny nie jest w takiej

samej sytuacji, więc tym bardziej nie będzie nas w stanie zrozumieć. Nic bardziej mylnego!

Badania wykazały, że około 15% ludzi ma problemy ze zrozumieniem mowy! Oznacza to, że blisko pół miliarda osób na całym świecie doświadcza trudności w słyszeniu i powinno rozważyć wizytę u specjalisty celem zbadania słuchu. Niedosłuchowi często towarzyszą liczne uprzedzenia i nieporozumienia. Z jednej strony osoby niedosłyszące, które czasem zapytane o coś odpowiadają nie na

temat, lub gubią wątek rozmowy, są posądzane przez bliźnich o niedostatki inteligencji.

Z drugiej zaś wielu niedosłyszących unika noszenia aparatów słuchowych, sądząc, że to uwidacznia ich kalectwo. A przecież, jak na ironię, to **BRAK APARATU W PEŁNI OBNAŻA TĘ WADE!** Mimo iż wielu z nas będzie zmuszonych zaakceptować niedosłyszenie jako efekt starzenia się, nie ma żadnego powodu, aby akceptować **GORSZĄ JAKOŚĆ ŻYCIA.**

Największym błędem w tej sytuacji jest ignorowanie lub ukrywanie swojej wady. Ludziom generalnie łatwiej jest żyć, gdy się ze swoim niedosłuchem pogodzą. Poddają się oni wówczas stosownym badaniom i mogą skorzystać z dobrodziejstw aparatów słuchowych.

Współczesne aparaty słuchowe to bardzo skomplikowane tech-

nicznie, a zarazem **BANALNIE PROSTE** w obsłudze urządzenia, dopasowywane indywidualnie do wady słuchu. Aparaty nie przywrócą nam słuchu, ale pomogą wykorzystać to, co z niego zostało. Często też pomagają zapomnieć o towarzyszącym niedosłuchowi, opornym na leczenie szumom usznym. Dzięki częściowej refundacji kosztów zakupu przez Kasy Chorych oraz z funduszu PFRON aparaty słuchowe stały się bardziej dostępne niż kiedykolwiek wcześniej.

UWAGA!

Bezpłatnie badanie słuchu w dniu ... na hasło „ZDROWIE W KRAKOWIE”.

dor-MED Aparaty Słuchowe
30-051 Kraków,
ul. Urzędnicza 10
tel./fax.:(0-12) 632-41-74
www.dor-med.com.pl

Wymagajmy dotrzymywania obietnic...

W ostatnim okresie, zwiększyła się ilość dostępnych na rynku soli kąpielowych. Są to głównie produkty kosmetyczne, w których sól wzbogacona licznymi dodatkami, poprawia pielęgnacyjne walory codziennej kąpieli.

Niektórzy jednak, w nadziei na trafienie do grona bardziej wymagających klientów, zalecają do soli kosmetycznych opis ich rzekomego leczniczego wspomaganie organizmu???

A przecież różnica pomiędzy solą leczniczą a kosmetyczną jest ogromna:

Jeśli produkt jest lekiem oznacza to, że ma udowodnione lecznicze oddziaływanie na organizm i jest wytwarzany z zachowaniem standardów jakości i dokumentacji obowiązujących w przemyśle farmaceutycznym.

Jeśli produkt jest kosmetykiem musi wykazywać, co najwyżej

działanie pielęgnacyjne i brak szkodliwego wpływu na organizm.

Każdy sam musi zdecydować, czy potrzebuje prawdziwego wsparcia



organizmu, czy jedynie jego codziennej pielęgnacji.

Porównanie soli leczniczej z solą kosmetyczną z to jak porównywanie soku wyciśniętego z pomarańczy z napojem pomarańczowym. Jedno i drugie ma swoje miejsce na rynku, ale oczekiwania wobec nich są zgoła odmienne.

Jak odróżnić produkt leczniczy od produktu kosmetycznego? To bardzo łatwe:

1. Produkt leczniczy musi mieć na swoim opakowaniu umieszczony numer pozwolenia Ministra Zdrowia (MZ). W przypadku zaś korzystania z kąpeli

solankowych w ośrodkach sanatoryjnych, wykorzystujących sole lecznicze, dostępne są oprócz informacji na opakowaniu produktu także kopie aktualnego pozwolenia.

2. Sól lecznicza jest opodatkowana 7% podatkiem VAT, w przeciwieństwie do 22% stawki dla kosmetyków. Informacja taka możliwa jest do uzyskania w każdym punkcie handlowym.

Nasza firma, jako producent zarówno soli leczniczej jak i soli kosmetycznych stara się w swoich materiałach informacyjnych zdecydowanie rozróżnić oba produkty, kierując się zasadą: **„Leki leczą, kosmetyki pielęgnują...”**



Zakład Przeróbki Solanek Jodowo-Bromowych „SALCO”
Spółka Jawna
32-744 Łapczyca 445,
www.salco.pl,
e-mail: biuro@salco.pl

Instrukcja udzielania pierwszej pomocy przy zakrztuszeniu niemowlęciu (dziecko do pierwszego roku życia)

Po pierwsze: **ZAWSZE W TAKIEJ SYTUACJI wołamy o pomoc – należy jak najszybciej wezwać pogotowie – nr tel. 999 lub 112**

W przypadku zakrztuszenia niemowlęcia należy na wstępie sprawdzić czy ciało obce widoczne jest w buzi dziecka. Jeśli tak – próbujemy wyjąć je za pomocą małego palca jednym ruchem. W przypadku gdy jest to niemożliwe, **NIE PONAWIAMY PRÓBY I NIGDY NIE PRÓBUJEMY WYJĄĆ PRZEDMIOTU NA ŚLEPO** – grozi to prawie na pewno wepchnięciem przedmiotu głębiej! Następnie oceniamy rodzaj kaszlu:

- jeśli jest to **kaszel efektywny** - głośny, wyraźny, dziecko może nabrać powietrza do płuc, płacze i reaguje na nasze sygnały – trzymamy je na rękach główką do góry i zachęcamy je do samodzielnego „wykaszenia” ciała obcego z dróg oddechowych,
- jeśli jest to **kaszel nieefektywny** – cichy, bezgłośny, dziecko nie może oddychać, płakać, sinieje – musimy mu pomóc i przystępujemy do wykonania następujących czynności:

1. Kładziemy dziecko na przedramieniu głową w dół w taki sposób, by nasza dłoń trzymała jego bródkę. Dłoń ma za zadanie przytrzymać główkę, która u małych dzieci jest ciężka.



2. Uderzamy dziecko mocno nadgarstkiem drugiej dłoni 5 razy między łopatkami – dzięki temu powinno wykrztusić przedmiot.



3. Odwracamy dziecko na plecy i sprawdzamy, czy przedmiot został usunięty.



4. Jeśli nie – 5 razy uciskamy dwoma palcami klatkę piersiową tuż powyżej miejsca, gdzie żebra łączą się z mostkiem, drugą ręką podtrzymując główkę.



5. Na zmianę uderzamy dziecko między łopatkami i uciskamy klatkę piersiową do czasu aż przedmiot wypadnie albo dziecko straci przytomność.

JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ:

6. Kładziemy dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole dziecka odginamy jego głowę i unosimy bródkę. Pozwoli to udrożnić drogi oddechowe oraz sprawdzić, czy ciała obcego nie widać i czy nie da się go usunąć palcem.



7. Ponieważ dziecko nie oddycha, nabieramy powietrza, obejmujemy ustami usta i nos dziecka i wdmuchujemy swoje powietrze wydechowe. Nasz oddech powinien unieść klatkę piersiową dziecka i trwać ok. 1 – 1,5 sek. Wykonujemy cykl 5 oddechów.



WAŻNE: niemowlę potrzebuje o wiele mniejszą objętość powietrza niż osoba dorosła.

8. Jeśli klatka nie unosi się przy oddechach, należy przed każdym następnym jeszcze raz skorygować położenie głowy dziecka.



9. Jeśli 5 prób oddechów się nie powiodło, należy wykonać 30 uciśnień klatki piersiowej z częstotnością 100/minutę w dolnej części mostka używając 2 palców.

10. Po 30 uciśnięciach sprawdzamy jamę ustną, czy nie widać ciała obcego, które można usunąć, wykonujemy 2 oddechy ratownicze i kolejne 30 uciśnień.



11. Jeśli uda się usunąć ciało obce z dróg oddechowych dziecka, jeśli któryś z naszych oddechów unieśli jego klatkę piersiową, jeśli dziecko zaczęło ruszać się lub kaszleć należy sprawdzić czy oddycha prawidłowo.

Jeśli oddycha, ale wciąż jest nieprzytomne, układamy je na boku i czekamy na przybycie pogotowia. Jeśli niemowlę nie wykazuje w/w objawów, czynności kontynuujemy do skutku lub do przyjazdu karetki.



Schemat udzielania pierwszej pomocy przy zakrztuszeniu (dzieci powyżej pierwszego roku życia)

W przypadku zakrztuszenia dziecka należy na wstępie ocenić rodzaj kaszlu: - jeśli jest to kaszel **efektywny** - głośny, wyraźny, dziecko może nabrać powietrza do płuc, płacze i reaguje na nasze sygnały – zachęcamy je do samodzielnego „wykaszenia” ciała obcego z dróg oddechowych - jeśli jest to kaszel **nieefektywny** – cichy, bezgłośny, dziecko nie może oddychać, sinieje – rozpoczynamy następującą procedurę pierwszej pomocy:

Wołamy o pomoc – należy jak najszybciej wezwać pogotowie – nr tel. 999 lub 112

1. Pochylamy dziecko do przodu i 5 razy

mocno uderzamy otwartą dłonią między łopatkami. Jeśli dziecko jest cięższe, możemy je położyć w poprzek kolan.

2. Jeśli to nie pomogło, kłękamy za dzieckiem, pochylamy je do przodu, układamy swoje ramiona pod jego ramionami, obejmując tułów. Jedną rękę zwiijamy w pięść, obejmujemy ją drugą ręką i 5 razy mocno uciskamy nadbrzusze od góry do siebie w połowie odległości między pępkiem a końcem mostka. 5 uderzeń między łopatkami i 5 uciśnień nadbrzusza wykonujemy na przemian. Po każdym 5 czynnościach sprawdzamy czy ciało obce nie wypadło.

Jeśli dziecko traci przytomność i

nasze czynności nie skutkują:

A. Kładziemy dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole dziecka odginamy jego głowę i unosimy bródkę. Pozwoli to udrożnić drogi oddechowe oraz sprawdzić, czy ciała obcego nie widać i czy nie da się go usunąć palcem.

Ponieważ dziecko nie oddycha:

B. Nabieramy powietrza, obejmujemy ustami usta dziecka i wdmuchujemy swoje powietrze wydechowe. Pamiętajmy przy tym o zatkaniu nosa dziecka – zapobiega to ucieczce powietrza. Nasz oddech powinien unieść klatkę piersiową dziecka i trwać ok. 1 – 1,5 sek. Wykonujemy cykl 5 oddechów.

Jeśli 5 prób oddechów się nie powiodło:

C. Wykonujemy 30 uciśnień klatki piersiowej nasadą dłoni tuż powyżej połączenia żeber z mostkiem, z częstotliwością 100 na minutę. Po 30 uciśnięciach sprawdzamy czy ciała obcego nie ma w jamie ustnej i czy nie da się go usunąć. Jeśli nie – wykonujemy 2 oddechy ratownicze i kolejne 30 uciśnień.

D. Jeśli dziecko jest większe lub osoba udzielająca pomocy mniejsza, można do uciśnień klatki piersiowej używać obu dłoni.

Czynności kontynuujemy do skutku.

Jeśli uda się usunąć ciało obce z dróg oddechowych dziecka, jeśli któryś z naszych oddechów unieśli jego klatkę piersiową, jeśli dziecko zaczęło ruszać się, kaszleć i oddycha prawidłowo – nawet gdy jest wciąż nieprzytomne, układamy je na boku i czekamy na przybycie pogotowia.

Nawet jeśli udało nam się skutecznie przeprowadzić pierwszą pomoc, dziecko musi być koniecznie zbadane przez lekarza, który stwierdzi czy zakrztuszenie nie spowodowało obrażeń wewnętrznych i czy fragmenty ciała obcego nie zostały w drogach oddechowych.

Spotkanie małych pacjentów

Na polu golfowym Royal Kraków Golf & Country Club w Ochmanowie (Gmina Niepołomice) 29 sierpnia 2009 roku odbył się szósty już Turniej Golfowy „O Puchar Kolibra” i Piknik Charytatywny Fundacji „Dar Nadziei”.

Calkowity dochód z imprezy zostanie przeznaczony na rzecz Ośrodka Transplantacji Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie. Pomysłodawcą i głównym organizatorem imprezy charytatywnej była Fundacja Ośrodka Transplantacji „Dar Nadziei”.

Rozmowa z dr med. Jackiem Kijowskim z Zakładu Transplantologii Polsko-Amerykańskiego Instytutu Pediatrii CMUJ; Dyrektorem Zarządu Fundacji „Dar Nadziei”

Co było głównym powodem założenia Fundacji Ośrodka Transplantacji „Dar Nadziei”?

– Fundacja Ośrodka Transplantacji „Dar Nadziei” została powołana w marcu 2005 r. przez pracowników Ośrodka Transplantacji Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie - Prokocimiu.

Celem Fundacji „Dar Nadziei” jest stałe podnoszenie standardów leczenia oraz modernizacja Ośrodka, tak by zapewniał on naszym Małym Pacjentom wszechstronną i możliwie najlepszą opiekę. Chcemy także wspierać działania naukowe, kliniczne i organizacyjne udoskonalające metody leczenia przeszczepianiem komórek macierzystych.



Co do tej pory udało się zrealizować?

– Dzięki podejmowanym przez Fundację akcjom udało się zwrócić uwagę na problemy Ośrodka Transplantacji, pozyskać wielu przyjaciół i ludzi dobrej woli, którzy wspomagają Ośrodek w codziennej pracy, za co składamy im serdeczne podziękowania.

Fundacja jest pomysłodawcą i organizatorem cyklicznej imprezy - Turnieju Golfowego „O Puchar Kolibra” oraz Pikniku Charytatywnego Fundacji „Dar Nadziei”. Wówczas podczas wspólnej zabawy spotykają się pracownicy, przyjaciele Ośrodka, pacjenci i ich rodziny, ludzie ze świata biznesu, medycyny, nauki i mediów. Wymiernymi efektami tych akcji były m.in. wymiana okien na oddziale, instalacja na każdej sali sieci internetowej, zakup

komputerów dla pacjentów oraz zakup sprzętu rehabilitacyjnego. Ponadto dzięki środkom finansowym pozyskanym podczas tych spotkań udało się zastosować unikalną, eksperymentalną terapię, z wykorzystaniem macierzystych komórek mezenchymalnych, nigdy dotąd niestosowaną w Polsce.

Fundacja jest również współorganizatorem projektu Słońce i Przygoda, którego celem jest wprowadzenie nowej metody rehabilitacji poprzez nurkowanie. Obejmuje ona terapię ruchową, zajęciową i psychoterapię. Głównym jej elementem są zajęcia w wodzie połączone z nauką nurkowania. Tegoroczna edycja realizowana była w dniach 21-28 czerwca, w miejscowości Medulin, na jednej z malowniczych plaż Chorwacji.

Anna Maria Piątkowska

Pomoc dawców jest szczególnie potrzebna

19 września w Centrum Rozwoju Com-Com Zone w Nowej Hucie będzie można oddać krew.

Na chętnych czekamy od godziny 10 do 14. Jeśli będą dawcy, akcja zostanie przedłużona do godziny 15:00.

– Liczymy na duży odzew. Szczególnie zaproszenie należy się wszystkim nowohucianom, ale oczywiście chcielibyśmy żeby zjawili się jak najwięcej ludzi nie tylko z Nowej Huty – mówi Ryszard Janiczek, prezes Klubu Honorowych Dawców Krwi Polskiego Czerwonego Krzyża „Hutnik Kraków”.

Warto się zdecydować

Po wakacjach pomoc dawców jest szczególnie potrzebna ponieważ trzeba odbudować zapasy.

– Każdego dnia, centra krwiodawstwa i krwiolecnicstwa w Polsce muszą zapewnić około 300, 350, a nawet zdarza się że i więcej litrów krwi – mówi Ryszard Janiczek. – W wakacje jej zapas drastycznie maleje. Regularni krwiodawcy wyjeżdżają, a jednocześnie zdarza się więcej nieszczęśliwych wypadków podczas wypoczynku, wypadków drogowych do tego odbywają się operacje, zabiegi od dawna już

planowane.

My, my jako Klub HDK, którego członkami są głównie sympatycy Hutnika Kraków, ale także i innych klubów sportowych z różnych części Polski (np. Sanok, Warszawa), poprzez organizowanie takich akcji jak 19 września krwiodawczych chcemy spowodować by ów zapas krwi nie malał tak drastycznie. Po wakacjach jest to szczególnie istotne.

Kilka zasad

Krew można oddawać co 3 miesiące (kobiety) i 2 miesiące (mężczyźni). Jednorazowo pobierane jest 450 ml krwi.

Co najmniej 24h przed oddaniem krwi nie można spożywać alkoholu, trzeba mieć minimum 18 lat, maksimum 65, zaś górną granicę stanowi 65 wiosna życia. Krwi nie może oddać też ktoś kto w ciągu ostatnich 3 miesięcy przechodził nawet drobny zabieg chirurgiczny oraz osoby, które w ciągu ostatniego półrocza robiły sobie tatuaż czy poddawały się akupunkturze. W dniu akcji warto zjeść lekkie śniadanie

Więcej szczegółów na stronie www.hdkpckhutnik-krakow.xt.pl

Miejsce i prezenty

Dla wszystkich, którzy oddadzą krew w sobotniej akcji centrum będzie miało darmowe wejściówki na pływalnię, siłownię i saunę. Będą także paczki ze słodkościami z cukierni „Pączek” z Wadowa.

Do Com-Com Zone można dojechać między innymi tramwajami 15 i 20. Budynek mieści się przy ulicy Ptaszyckiego 6, za obiektami Hutnika Kraków.



Jesteś osłabiony? Pomoże Ci Nutridrink!

- ✓ Nie masz apetytu?
- ✓ Straciłeś na wadze?
- ✓ Masz problemy z jedzeniem?
- ✓ Wyszedłeś ze szpitala?

wypróbuj **Nutridrink** – preparat wzmacniający, który jest produktem bogatoenergetycznym i zawiera składniki dodające sił w walce z chorobą: białko, tłuszcze, węglowodany oraz kompletny zestaw witamin i minerałów.

Nutridrink wskazany jest przede wszystkim dla pacjentów: po pobycie w szpitalu, z nowotworami, z chorobami płuc, z chorobami zapalnymi jelit, z chorobami ograniczającymi samoobsługę, z problemami z gryzieniem, z zaburzeniami połykania.

Pacjentom z cukrzycą polecany jest Diasip.

WAŻNE! Nutridrink jest skuteczny tylko w prawidłowej dawce czyli 1–3 opakowania dziennie przez co najmniej 7–10 dni.



Nutridrink Yoghurt style i Diasip: dietetyczne środki spożywcze specjalnego medycznego przeznaczenia. Producent: N.V. Nutricia, Holandia.

NUTRICIA Polska Sp. z o.o. · ul. Bobrowiecka 6 · 00-728 Warszawa
tel. 022 55 00 000 · ecm@nutricia.com.pl · www.nutricia.com.pl
www.niedajszjeschorobie.org

NUTRICIA
Nutridrink

Nutridrink dodaje sił

Co o przeszczepie szpiku kostnego powinniśmy wiedzieć

■ Na pytania odpowiada dr med. Szymon Skoczeń z Zakładu Transplantologii Polsko-Amerykańskiego Instytutu Pediatrii CMUJ; Członek Rady Fundacji „Dar Nadziei”.

Na czym polega przeszczep szpiku kostnego?

Jak wygląda zabieg?

W nomenklaturze transplantologicznej „przeszczep” to materiał, który podaje się pacjentowi (biorcy). Tym materiałem może być szpik kostny, ale także komórki krwiotwórcze pobrane z krwi obwodowej (krążącej w naszym organizmie w tętnicach i żyłach). Zabieg podania materiału nazywamy „przeszczepieniem” komórek krwiotwórczych. Wbrew powszechnie przyjętym opiniom sam zabieg jest bardzo prosty i polega na przetoczeniu przygotowanego wcześniej preparatu komórek krwiotwórczych, podobnie jak przetaczamy na przykład preparat krwi.

Gdy rozmawiamy z rodzicami chorych dzieci i pacjentami, dzielimy zazwyczaj procedurę przeszczepiania komórek krwiotwórczych na trzy części. Pierwsza ma na celu zniszczenie własnego szpiku chorego lub przytłumienie funkcji jego układu odpornościowego tak, by nie zniszczył podanych komórek dawcy. Druga to właśnie przetoczenie komórek dawcy. Trzecia to wykorzystanie całej naszej wiedzy i doświadczeń, aby skłonić komórki dawcy i biorcy, by żyły obok siebie w przyjaźni, podejmując wszystkie funkcje

jak w jednym zdrowym organizmie.

W jakich przypadkach choremu można podać jego własny szpik, a w jakich jest to niemożliwe?

Własny szpik chorego możemy pobrać i ponownie podać wtedy, gdy jego choroba nie jest zlokalizowana w szpiku kostnym. Dotyczy to pacjentów z chorobą nowotworową zlokalizowaną poza szpikiem kostnym. W takich przypadkach przeszczepienie komórek krwiotwórczych nie jest zabiegiem leczniczym, ale pozwala na zastosowanie większych dawek chemioterapii, dających nadzieję na zniszczenie obecnych w narządach komórek nowotworowych. Niestety duże dawki cytostatyków niszczą również własny szpik dziecka. Podanie wcześniej pobranych i przechowanych poprzez zamrożenie komórek krwiotwórczych pozwala na odbudowę własnego szpiku i ponowne podjęcie wszystkich jego funkcji.

Co to jest „przeszczep przeciwko gospodarzowi” i jakie niesie z sobą niebezpieczeństwo?

Reakcja „przeszczep przeciw gospodarzowi” powstaje wtedy, gdy komórki dawcy rozpoznają komórki organizmu

biorcy (chorego dziecka) jako obce i starają się je za wszelką cenę zniszczyć. Objawy tej agresji widzimy najczęściej na skórze, w wątrobie, przewodzie pokarmowym, ale mogą dotyczyć każdego narządu. Jeżeli są bardzo nasilone, mogą doprowadzić do śmierci pacjenta, jeżeli natomiast reakcje przebiegają łagodnie, mogą trwać wiele lat upośledzając funkcję zajętych narządów.

Czy w przypadku białaczki stosuje się metodę leczenia komórkami macierzystymi?

Białaczka jest chorobą szpiku kostnego, komórki krwiotwórcze są komórkami macierzystymi szpiku kostnego (mają zdolność odnowienia go w całości). Przeszczepienie komórek krwiotwórczych stosuje się w białaczkach bardzo agresywnych, nie poddających się standardowej chemioterapii stosowanej w dziecięcych oddziałach onkematologicznych.

Czy trudno jest znaleźć odpowiedniego dawcę? Czy grupa krwi też ma znaczenie?

Około 25-30% pacjentów ma dawców rodzinnych (rodzeństwo). Dla pozostałych chorych szukamy dawców w

rejestrach dawców niespokrewnionych oraz rejestrach krwi pępowinowej. Czasami dawcami komórek krwiotwórczych mogą być rodzice. Obecnie uważa się, że dla większości pacjentów można dobrać dawcę komórek krwiotwórczych.

Zgodność grup krwi powoduje, że zabieg przeszczepienia jest łatwiejszy. Ich niezgodność nie jest jednak przeciwwskazaniem do jego wykonania.

Co to jest Bank Dawców szpiku kostnego?

Tak naprawdę nie jest to Bank Dawców, a Rejestr Dawców komórek krwiotwórczych. W rejestrze zgromadzone są dane osób (w tym także tzw. antygeny zgodności tkankowej), którzy dobrowolnie wyrazili zgodę na bycie potencjalnym dawcą komórek krwiotwórczych. Po oznaczeniu antygenów zgodności tkankowej (białek znajdujących się na powierzchni komórek) chorego przeszukuje się za pośrednictwem organizacji POLTRANSPLANT rejestry dawców niespokrewnionych. Jeżeli występuje zgodność wykonuje się poszerzone badania u dawcy i kwalifikuje do procedury pobrania komórek krwiotwórczych.

Jakie są metody pobierania szpiku kostnego?

Komórki krwiotwórcze można uzyskać od dawcy na dwa sposoby. Pierwszy to pobranie szpiku kostnego w znieczuleniu ogólnym poprzez wielokrotne nakłucia kości biodrowej. Drugi to pobranie komórek krwiotwórczych z krwi obwodowej od dawcy po wcześniejszym „zmobilizowaniu” szpiku do zwiększenia ich produkcji za pomocą odpowiedniego leku. W szpiku namnaża się duża liczba komórek krwiotwórczych, które przechodzą do krwi obwodowej i krążą w żyłach i tętnicach dawcy, następnie jest wirowana w maszynie, która izoluje prawie wyłącznie komórki krwiotwórcze, a pozostałe komórki wracają do innej żyły dawcy. Po odpowiednim przygotowaniu materiał uzyskany z wykorzystaniem jednej z metod jest podawany choremu. Zdarza się w wyjątkowych sytuacjach, że dla uzyskania odpowiedniej liczby komórek krwiotwórczych u tego samego dawcy wykorzystuje się obie metody.

Anna Maria Piątkowska

Skuteczny test stanu zdrowia

Szukasz rozwiązań swoich problemów zdrowotnych?!

Zrobimy wszystko by Twoje życzenie nareszcie się spełniło!

W ostatnich latach nauka poczyniła ogromne postępy w różnych dziedzinach dotyczących zachowania zdrowia i leczenia organizmu ludzkiego.

Chętnie korzystamy z tych dobrodziejstw, jeżeli wiemy, że to naprawdę działa...

Proponujemy Państwu skorzystanie z usług naszego Centrum, poczynając od bardzo skutecznego testu komputerowego stanu zdrowia, do polecenia najlepszych naturalnych produktów, sprawdzonych w doskonałym działaniu przez dziesiątki tysięcy zadowolonych

klientów i nasze 14 letnie doświadczenie.

Prowadzony przez nasze Centrum System Diagnostyki Nieliniowej (NLS) - to najbardziej nowoczesne technologie. Unikalny Test komputerowy nie jest badaniem medycznym, jest bezinwazyjny i całkowicie bezpieczny.

Oparty jest na analizie spektralnej wirowych pól magnetycznych organizmów żywych. NLS daje możliwość otrzymania najpełniejszej informacji o zdrowiu i najwcześniejszych objawach zachorowań, co nie jest dostępne przy zastosowaniu jakichkolwiek innych metod badań (USG, rentgen, tomografia komputerowa i inne), które ukazują tylko już uformowany proces.

Metoda diagnostyki NLS pozwala na:

- obserwowanie na monitorze komputera testowanych narządów wraz z zaznaczonymi miejscami chorobowo-zmienionymi, uwzględniając stan zaawansowania problemu oraz otrzymanie wydruku komputerowego,
- określenie przyczyn powstania

zaburzeń (alergii, wirusy, pasożyty i inne),

- wykrycie problemu zdrowotnego znacznie wcześniej niż tradycyjna diagnostyka,
- ocenianie zdolności adaptacyjnych organizmu,
- określenie skuteczności poszczególnych preparatów dla badanej osoby jeszcze przed spożyciem, dzięki czemu uzyskuje się optymalną skuteczność w profilaktyce i uzdrowieniu.
- monitorowanie i kontrolę dynamiki zmian stanu czynnościowego organizmu w trakcie stosowania zaleconych kuracji przez cały czas ich trwania (powtórna diagnostyka o 50% taniej!).

Jedna wizyta obejmuje sprawdzenie:

- mózgu i układu nerwowego,
- serca i układu krwionośnego,

- dróg oddechowych,
- przewodu pokarmowego,
- układu moczowo-płciowego,
- układu endokrynologicznego (zaburzenia hormonalne, stan tarczycy, przysadki mózgowej, gruczołów płciowych i inne)
- układu kostno-mięśniowego.

Badanie trwa 1,5 godziny i obejmuje całkowite sprawdzenie funkcjonowania poszczególnych narządów i tkanek organizmu na poziomie komórkowym, analizę i indywidualny komputerowy dobór najskuteczniejszych środków uzdrawiających i suplementów odżywczych.

Koszt takiego badania wynosi – 140 zł. (powtórne badanie - 50% taniej!)

Pozostałe konsultacje i obsługa



Serdecznie zapraszamy do naszego Centrum konsultacyjnego "AlternA" przy ul. Mogiłskiej 21 w Krakowie.

Prosimy o wcześniejszą rejestrację telefoniczną:

0692-363-765

Krakowskie Dni Zdrowia

W dniach 26 - 27 września 2009 r. odbędą się VII Krakowskie Dni Zdrowia, w ramach, których mieszkańcy Miasta Krakowa będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, konsultacji lekarskich i pielęgniarskich.

W dniu 26 września 2009 r. w ramach Białej Soboty będzie można skorzystać z następujących badań profilaktycznych:

1. Na terenie wybranych Przychodni: pomiar ciśnienia tętniczego, badanie poziomu cholesterolu i cukru, EKG, konsultacje lekarskie w zakresie pediatrii i interny, w zakresie chorób układu krążenia, w zakresie dermatologii, ginekologii, badanie cytologiczne, porady w zakresie okulistyki, badanie wad postawy, badanie stomatologiczne, porady dietetyczne (szczegółowy wykaz przychodni oraz godziny przyjęć dostępny pod numerem telefonu Całodobowej Informacji Medycznej: (0-12) 661 22 40 oraz na stronach Magicznego Krakowa).

2. Na płycie Rynku Głównego: pomiar ciśnienia tętniczego, badanie poziomu cholesterolu i cukru, EKG, konsultacje lekarskie w zakresie interny, w zakresie chorób układu krążenia, diabetologii, poradnictwo dietetyczne w chorobach cywilizacyjnych, badanie zmian skórnych, badanie spirometryczne, badanie mammograficzne, konsultacje lekarskie w zakresie pediatrii oraz szczepień ochronnych, badanie wad postawy, poradnictwo dla kobiet w ciąży oraz opieki nad noworodkiem, pokazy

pierwszej pomocy, badanie diagnostyczne wykrywające schorzenia siatkówki oka, porady lekarzy okulistów, promocyjne szczepienia p/grypie.

Od godziny 10.00 - 15.00 Fundacja Kibicujmy Życiu zachęca do honorowego oddawania krwi.

W dniu 27 września 2009r. w ramach Obchodów Światowego Dnia Serca na płycie Rynku Głównego: pomiar ciśnienia tętniczego, badanie poziomu cholesterolu i cukru, EKG, konsultacje lekarskie w zakresie interny, chorób układu krążenia.



Niedziela Samarytańska Plac Wolnica, 27 IX 2009 r. godz. 11.00 - 16.00

„Niedziela Samarytańska” odbywać się będzie w ramach Jubileuszu 400 – lecia obecności Bonifratrów na ziemiach polskich równoległe w czterech Szpitalach bonifraterskich: Marysin, Łódź, Katowice, Kraków. Ponad to w Krakowie połączona będzie z 3 dniem Festiwalu Anielskiego.

W ramach „Niedzieli Samarytańskiej” pacjenci będą mogli skorzystać z możliwości wykonania bezpłatnych badań profilaktycznych takich jak:
– Badania laboratoryjne: cukier, PSA, cholesterol, TSH
– Mierzenie ciśnienia
– Cytologia ginekologiczna
– Bad. przepływu w tętnicach kończyn dolnych

„Niedziela Samarytańska” wkomponowana będzie w 3 dzień Festiwalu Anielskiego który odbywać się będzie w dniach 25-27 września 2009 r. w związku z tym na Placu Wolnica oprócz namiotów w których będą udzielane porady, można będzie zakupić zioła, przyprawy bonifraterskie.

Od godziny 11.00 - 16.00 organizowana będzie **zbiórka krwi** przez Fundację Kibicujmy Życiu.

V Krakowski Dzień Słuchu

26 września (sobota) Rynek Główny, godz. 10.00 - 18.00



- konsultacje laryngologiczne
- zapisy na bezpłatne badania słuchu
- informacje dotyczące zapobiegania lub korekcji niedosłuchu
- badanie videootoskopowe
- porady protetyków słuchu
- informacje o możliwościach refundacji

aparatów słuchowych przez NFZ

Akcja realizowana w ramach kampanii „Usłyszeć Świat - usłysz wszystkie odcienie dźwięków”
www.slyszymy.pl

Medi-Vox, ul. Grzegorzewska 24 (przy Koronie) tel. 012 421 58 47, 012 421 57 60



PZG Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu, ul. Lenartowicza 14, tel. 012 633 83 98



Gabinety Korekcji Wad Słuchu SONO, ul. Prądnicka 10, tel. 012 623 77 78



Biała Sobota w Szpitalu Narutowicza

Dnia 26.09.2009 r w ramach akcji Zdrowy Kraków w Szpitalu Miejskim Specjalistycznym im. G. Narutowicza odbędzie się „Biała Sobota” program profilaktyki miażdżycy u kobiet i mężczyzn między 25 a 60 rokiem życia - profilaktyka kardiologiczna.

Celem programu jest wczesne wykrycie nieprawidłowego poziomu cholesterolu umożliwiające wprowadzenie leczenia i wdrożenie zachowań prozdrowotnych.

Pacjenci będą mieli oznaczony poziom cholesterolu i jego frakcji. Będą mieli wykonane EKG spoczynkowe opisane przez specjalistę kardiologa.

Osoby z nieprawidłowymi wynikami zostaną poinformowane o dalszym sposobie postępowania i skierowane do dalszej diagnostyki i opieki specjalistycznej.

Program skierowany jest do mieszkańców Krakowa.

Pacjenci mogą się zgłaszać do Szpitala Miejskiego Specjalistycznego im.G.Narutowicza w Krakowie – Dział Promocji Zdrowia 26.09.2009r. od godziny 8:00

Konieczne na czczo – 14 godzin bez posiłku!!! W dniu poprzedzającym badanie kolacja lekkostrawna.



Jest o niebo lepiej

■ Marcin od pięciu lat choruje na cukrzycę. Insulinę musiał podawać sobie penami, kłując się kilka razy na dobę. Nie miał szansy na pompę insulinową, gdyż zachorował mając, aż 13 lat, a tylko dzieci do 10 roku życia miały szansę otrzymać pompę z Fundacji Jurka Owsiaaka.

W 2009 r. weszła w życie ustawa, zapewniająca dzieciom do 18 roku życia leczenie za pomocą pomp. Trzy miesiące temu Marcin dostał pompę, miał dużo szczęścia, gdyż we wrześniu kończy 18 lat i przestałaby go obejmować ustawa refundacyjna. Niestety od października będzie musiał samodzielnie pokrywać koszty wkuć, które również nie podlegają refundacji - w skali miesiąca jest to wydatek 300 zł.

Kiedy w maju znajomi zaproponowali wspólny wyjazd na wakacyjny obóz, w pierwszej chwili zareagowałem bardzo entuzjastycznie, bo kto nie marzy, by po całym roku monotonii nie wyrwać się gdzieś za miasto. Niestety szybko pojawiły się obawy i wahania. Otóż od kilku lat choruję na cukrzycę i niestety choroba bywa kłopotliwa. Zaraz pomyślałem o sytuacjach, kiedy po posiłku podaję insulinę. W domu oczywiście to nie problem, jednak w restauracji, bywa to dość niezręczne, gdy ludzie zaczynają obserwować jak wbijam pena.

Na dodatek w ciągu dnia zdarzają się chwile, kiedy muszę dostrzyknąć insulinę, bo utrzymuje się wysoki poziom cukru.

Przez jakiś czas myślałem, jaką decyzję podjąć, wreszcie się zgodziłem na wyjazd, bo trzeba z tym żyć i nie należy unikać ludzi.

Pewnego dnia dzwoni telefon - to z poradni cukrzycowej. Poinformowano mnie, że moje starania o pompę

insulinową się powiodły. Dostałem pompę. Udałem się na kilkudniowe szkolenie. Od tego czasu życie z chorobą stało się sporo łatwiejsze, o czym przekonałem się zwłaszcza na wakacjach, na które już pojechałem z nową pompą.

Najważniejsze jest to, że nie podaje już insuliny pięć razy na dzień, nie licząc dostrzykiwań, jak było to wcześniej w przypadku penów. Teraz kłuje się raz na trzy dni. Różnica kolosalna. Na dodatek nie muszę myśleć, o zabranii penów, bo pompę mam zawsze ze sobą, a nie ukrywam, że już nie raz zapomniałem pena i musiałem wracać, bo w przeciwnym wypadku nie mogłbym przecież nic zjeść.

Podoba mi się, że nie muszę się już krępować, gdy jem poza domem, ustawiam odpowiednio pompę i dawkuje insulinę. Zanim używałem pompy miewałem problemy z poziomem cukru po spożyciu posiłków zawierających sporo tłuszczu. Teraz nie mam takiego kłopotu, dzięki temu, że mogę stosować tzw. Bolus przedłużony.

W trakcie obozu zdałem sobie sprawę, że funkcjonuję lepiej, nawet nie dbając o regularność posiłków w trakcie dnia. Dużym plusem jest, iż posiłek jem, gdy mam na to ochotę, a nie dlatego, że zbliża się pora jedzenia. Oczywiście ma to swoje granice, jednak jest o niebo lepiej.

Niezwykle wygodne jest również to, że nie muszę się dodatkowo kłuć, w

przypadku podwyższonego poziomu cukru w ciągu dnia, czy podczas „zjawiska brzasku”, kiedy to nad ranem poziom cukru we krwi się podnosi. Wciskam na pompie odpowiedni klawisz i programuję tak, by nie było problemu. Teraz nawet mogę dłużej spać, gdyż wiem że pompa zadba za mnie o dostarczenie organizmowi insuliny.

Pompa sprawdza się super, gdy mam ochotę pograć w kosza, czy piłkę nożną. Wcześniej musiałem taką aktywność fizyczną sporo wcześniej planować, starając się zapewnić mojemu organizmowi odpowiedni posiłek. W chwili obecnej, mogę dużo bardziej spontanicznie reagować i nie zdarzają się tak duże spadki poziomu cukru we krwi jak to bywało, gdy podawałem insulinę penami.

Bardzo pozytywnie zaskoczyło mnie, że alarm w pompie informuje o niskim poziomie insuliny w ampułce, gdy ja nie zawsze o tym pamiętam, bo mając pompę zapominam czasem o chorobie.

Cieszę, że po czterech latach choroby, udało mi się dostać pompę insulinową. Żyje się z nią nieporównywalnie łatwiej. Ubolewam nad tym, że niestety nie każdy chory na cukrzycę ma taką możliwość jak ja.

Marcin Batko

Bezpieczny transport noworodków

Na początku lipca 2009 Krakowskie Pogotowie Ratunkowe w wyniku procedury przetargowej pozyskało ambulans do przewożenia noworodków. Jest to jedyna na terenie województwa małopolskiego karetka posiadająca takie parametry i działająca w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Całkowity koszt ambulansu to 327 488,00 zł. Dotacja z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego wyniosła 194 080,00 zł, natomiast środki własne KPR - 133 368,00 zł.

Nowa karetka to Mercedes Benz, model Sprinter 316 CDI z silnikiem turbodiesel o pojemności 2143 cm3 i mocy 120 KM. Samochód wyprodukowany został w 2009 roku. Posiada system antypoślizgowy „BAS”, klimatyzację i wentylację.

Ambulans ten różni się od innych tym, że podstawa noszy umożliwia ustawienie pozycji „pływającej”. W dodatku automatycznie dobierany jest stopień amortyzacji w zależności od wagi pacjenta. Ponadto ambulans wyposażony jest w sprzęt wymagany w zespołach specjalistycznych „S” oraz zestaw inkubatora tj. inkubator, monitor parametrów (EKG, RR, S_p O_2), dwie sztuki pomp infuzyjnych, respirator i

ssak elektryczny. Dodatkowo wewnątrz umieszczony jest również GPS i radiotelefon.

– Zespół „N” przeznaczony jest do transportu wcześniaków i noworodków – podaje Dorota Krawczyk z Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego. - Realizuje transporty międzyszpitalne i dalekie na terenie województwa małopolskiego. Eksploatowany jest od 20 lipca 2009 roku. Komfort i bezpieczeństwo transportu noworodka jest nieporównywalne do poprzedniego wyeksploatowanego już ambulansu. Inkubator zamontowany jest na lawecie pneumatycznej, której nie ma żaden inny ambulans. Laweta ta niweluje wszelkie nierówności drogi.

– Organizm wcześniaka lub noworodka jest niezwykle wrażliwy na zmiany środowiska zewnętrznego – dodaje Dorota Krawczyk z KPR. - Utrzymanie stałych parametrów otoczenia zapobiega nagłemu pogorszeniu się stanu zdrowia wcześniaka lub noworodka będącego w ciężkim stanie. Karetka posiada inkubator, który zapewnia utrzymanie optymalnej temperatury, a specjalistyczne wyposażenie monitoruje funkcje życiowe małego pacjenta. Wyposażenia takiego nie ma żaden inny ambulans.

(AP)

Razem łatwiej



Pompy insulinowe
ACCU-CHEK®

Nowoczesna terapia cukrzycy



Roche Diagnostics Polska Sp. z o.o.
ul. Wybrzeże Gdyńskie 6B
01-531 Warszawa
tel. 022 481 55 80
www.accu-chek.pl

ACCU-CHEK®

Ciesz się życiem. Tak jak chcesz.

Najważniejsza jest regularność

■ Wielu z nas ma problemy z nadwagą. Choć może głośno się do tego nie przyznajemy, to jednak często głodzimy się, by zrzucić parę kilogramów. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że w ten sposób za jakiś czas znowu przybierzemy na wadze, a w dodatku zaszkodzimy swojemu zdrowiu.

Ważne są zatem fachowe porady dietetyków, dzięki którym będziemy mieć pewność, że dieta, na jaką się zdecydowaliśmy, jest całkowicie bezpieczna dla naszego zdrowia.

W centrum Naturhouse w Krakowie przy ul. Wielopole 30 klient ma pewność, że trafił w dobre ręce. Każda kuracja odbywa się tu pod fachowym okiem wyspecjalizowanego dietetyka. Podczas pierwszej wizyty przeprowadzany jest szczegółowy wywiad dotyczący stanu zdrowia i nawyków żywieniowych klienta, a także wykonywany jest specjalistyczny pomiar tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie. Na podstawie tych informacji układana jest odpowiednia dieta, wspomagana suplementem. W zależności od tego, czy ktoś walczy z nagromadzoną wodą czy tkanką tłuszczową, dieta jest inna.

Diety zawsze są dobierane indywi-

dualnie. Każda osoba jest przecież inna, ma inny charakter pracy, tryb życia, problemy zdrowotne. Nie można zatem tej samej diety zalecić w kilku różnych przypadkach.

Stosując diety Naturhouse, klient nie chodzi głodny. Są one pożywne i pełnowartościowe. Tak dobierane, by klient miał pięć prawidłowo zbilansowanych posiłków w ciągu dnia. Diety te pomagają nie tylko pozbyć się zbędnych kilogramów, ale też mają dobry wpływ na samopoczucie klienta.

– Dzięki naszym dietom klienci czują się doskonale – mówi Anna Marciniak, dietetyk z centrum Naturhouse w Krakowie przy ul. Wielopole 30.

W przypadku nadwagi klient traci średnio od 1 kg do 2 kg tygodniowo. – Później, co najważniejsze, tę wagę stabilizujemy – podkreśla Anna Marciniak. – Chcemy ją tak ustabilizować, by w miarę możliwości utrzymała się do

końca życia. Nie zdarza się, by klienci wracali za jakiś czas ponownie z nadwagą. Dzięki wizytom u nas, nauczyli się, jak mają się prawidłowo odżywiać.

Diety przygotowujemy w połączeniu z suplementem. – Dietą regulujemy pory posiłków – mówi Karolina Żmuda, dietetyk z centrum Naturhouse w Krakowie przy ul. Wielopole 30. – Uczymy klientów, jak i kiedy jeść, jakie produkty spożywać, a także które można ze sobą łączyć, a które nie. Suplement jest dodatkiem, który w połączeniu z dietą daje odpowiedni efekt. Uczymy regularności posiłków, co jest niezwykle ważne – dodaje. – Stąd też tzw. reedukacja żywieniowa. Często klient przyznaje się do tego, że np. nie jada śniadań. Połowa sukcesu to nauczyć go regularności w jedzeniu.

Suplementy mają działanie drenażowe, poprawiają metabolizm i pracę jelit,



pomagają też w detoksykacji organizmu. Zawierają wyciągi z roślin i warzyw, a także ekstrakty z ziół. Dobierane są także w sposób indywidualny, w zależności od tego, z jakim problemem boryka się klient. Mają postać fiolek, kapsulek, czy syropów. Oprócz suplementów klient na czas kuracji może zakupić także tzw. produkty zastępcze. Są to koktajle, batony, ciasteczka, po które w każdej chwili może sięgnąć, zwłaszcza gdy nie ma czasu ugotować obiadu.

Należy tu podkreślić, że wszystkie kuracje Naturhouse są całkowicie bezpieczne dla zdrowia klienta, a przy tym nie ma po nich efektu jo-jo. Ważne jest, że klient do końca kuracji prowadzonej przez tę samą dietetyczkę, dzięki czemu kuracja jest skuteczniejsza.

Wizyty podczas kuracji są cotygodniowe, co także motywuje pacjentów do dalszej walki. W czasie każdej wizyty, klient jest mierzony, ważony, wykonywany jest też pomiar tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej. Dzięki temu od razu widzi, czy zastosowana dieta przynosi rezultaty.

Wszystkie wizyty i porady dietetyka w punkcie Naturhouse przy ul. Wielopole 30 w Krakowie są bezpłatne. Można przyjść, zmierzyć poziom tkanki

tłuszczowej i wody metabolicznej, bez żadnych zobowiązań. Klient płaci tylko za zakup suplementu diety, jeśli oczywiście zdecyduje się na rozpoczęcie kuracji.

Firma Naturhouse powstała w 1992 roku w Hiszpanii. Obecnie ma swoje centra w ponad 25 krajach. Zajmuje się żywieniem i dietetyką, uzupełniając diety warzywno-owocowymi suplementami. Wykwalifikowani dietetycy pomagają klientowi uzyskać idealną wagę i sylwetkę, jednocześnie regulując jego żywieniowe nawyki.

Co trzy miesiące firma Naturhouse wydaje swoje czasopismo „Peso Perfecto – Zdrowie i Uroda”, którego dystrybucja odbywa się w centrach dietetycznych Naturhouse i w dobrych salonikach prasowych. Znajdują się w nim porady, przykładowe diety, a także historie ludzi, którym udało się schudnąć, właśnie dzięki dietetykom Naturhouse.

Centrum dietetyczne Naturhouse

31-072 Kraków,
ul. Wielopole 30
tel. (012) 422 50 47



BIOTERAPIA

- przekaz energii z dłoni
- masaż limfatyczny – czyszczenie układu limfatycznego w stanach zapalnych
- koloroterapia – wyrównanie poziomów energetycznych w czakrach
- świcowanie uszu – terapia układu laryngologicznego energetycznych w czakrach
- świcowanie uszu – terapia układu laryngologicznego

RADIESTEZJA

- poszukiwanie studni i innych rzeczy
- sprawdzanie przydatności ziół, leków, suplementów diety
- sprawdzanie kosmetyków i żywności dla alergików
- diagnoza stanu zdrowia
- konsultacje

NEUTRALIZACJA

- diagnoza mieszkań i działek pod względem szkodliwych zapromieniowań geopatycznych
- diagnozowanie przebiegu żył wodnych
- diagnozowanie szkodliwych promieniowań od urządzeń elektrycznych i elektronicznych
- MONTAŻ NEUTRALIZATORA- działanie dożywnie

664 957 081

Wykryć uszkodzenia słuchu jak najwcześniej

Fundacja Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przekazała do Oddziału Noworodkowego w Szpitalu im. S. Żeromskiego aparat do przesiewowego badania słuchu u noworodków.

Tym badaniem objęte są wszystkie noworodki przebywające w Oddziale. Jest to rutynowa procedura. – Badanie polega na umieszczeniu w uchu noworodka aparatu wraz z małym monitorem generującym dźwięki różnej częstotliwości – informuje Leszek Gora, Rzecznik Prasowy Szpitala. – Na monitorze odnotowywana jest reakcja noworodka na dźwięki.

Badanie to pozwala na szybkie wykrycie uszkodzenia głębokiego lub niedosłuchu mniejszego stopnia u

noworodka. Badanie jest bezinwazyjne i skuteczne – dodaje. – Następnie wyniki badań noworodków

wraz z wywiadem i danymi dziecka przesyłane są do Centrum Zdrowia Dziecka.

Przeprowadzenie przesiewowego badania słuchu u noworodków jest niezwykle ważne. Wczesne wykrycie uszkodzenia słuchu u dzieci pozwala na szybkie rozpoczęcie leczenia i daje większe szanse na wyzdrowienie.



(AP)

ARSMEDICA

www.ars-medica.pl

Specjalistycznie Zabiegowa Przychodnia Medyczna

- konsultacje specjalistyczne wszystkich dziedzin
- diagnostyka
- medycyna pracy
- zabiegi urologiczne
- zabiegi ortopedyczne
- NFZ - kardiolog, okulista, dermatolog, laseroterapia

Kraków, ul. Warszawska 17
tel. 423 38 34

Zdrowy ruch dla kobiet w ciąży

■ W czasie ciąży większość kobiet odczuwa dużą potrzebę ruchu i jeśli ciąża przebiega prawidłowo wcale nie należy rezygnować ze wszystkiego, co się do tej pory robiło.

Ruch poprawia kondycję przyszłej mamy, wzmacnia siłę mięśni i więzadeł, uelastycznia ciało i jego ukrwienie, usuwa wiele przykrych dolegliwości ciążowych, jak np. bóle pleców, głowy, zaparcia, żylaki, bezsenność czy zaburzenia oddychania.

Oprócz tego, ruch wyraźnie poprawia samopoczucie i nastrój przyszłej mamy, a to ma kolosalny wpływ na zdrowy rozwój fizyczny i emocjonalny dziecka w jej łonie. Zwłaszcza, kiedy „brzuszek” zaczyna rosnąć i uciskać organy wewnętrzne oraz przeponę, wykonywanie odpowiednich dla tego okresu ćwiczeń staje się zbawienne. Mamy często zastanawiają się, jaki rodzaj ruchu wybrać, a z czego jednak zrezygnować. Na pewno unikać należy wszystkiego, co niesie zagrożenie upadku, nagłych szarpnięć, nadwyrężeń i nadmierne obciążenia organizmu. Cięża sama w sobie jest ogromnym

wydatkiem energetycznym, więc dobrze jest znaleźć ćwiczenia, które tej energii dodadzą i pomogą lepiej znieść czas ciąży nie tylko fizycznie, ale również emocjonalnie. W KCZ „Joga Centrum” przy ul. Biskupiej 18 w Krakowie od prawie 10 lat pracujemy z kobietami w ciąży przygotowując je między innymi do aktywnego, świadomego porodu. Na zajęciach ruchowych panie poprawiają swoją kondycję psychofizyczną, uczą się efektywnego oddechu i radzenia sobie z dolegliwościami ciążowymi, a także

poznają techniki relaksacyjne i anty-stresowe, które pomagają odnaleźć spokój i równowagę pośród tej burzy hormonalnej, jaka towarzyszy okresowi ciąży, porodu i porodu. Zajęcia ruchowe uzupełniamy wykładami i spotkaniami ze specjalistami z dziedziny położnictwa, psychologii i medycyny naturalnej na kursach Instytutu Świadomego Rodzicielstwa, na których przyszli rodzice przygotowują się do radosnego i odpowiedzialnego przyjęcia swojego potomka na świat, a potem bezstresowego z nim obcowania. Staramy się również wzmocnić motywację rodziców do prowadzenia zdrowego trybu życia, a ciąża jest ku temu doskonałą okazją.

W Instytucie prowadzimy również zajęcia **BABY JOGI** dla mam z niemowlętami od 1 do 8 miesiąca życia (obejmujące ćwiczenia ruchowe z niemowlęciem, masaż i zabawy rozwojowe). Jest to też miejsce wsparcia w trudach rodzicielstwa.

Żołycielami Instytutu są Agnieszka Grin-Walaszek (dyplomowana nauczycielka jogi z wieloletnim doświadczeniem w praktyce i nauczaniu, mama pięciorga dzieci) i Janusz Walaszek (obecny przy porodach tata, naturoterapeuta, dietetyk), którzy dzielą się swoimi doświadczeniami zarówno zawodowymi jak i jako rodzice.

Jak wyglądają zajęcia dla pań w ciąży w KCZ „JOGA CENTRUM”?

W zajęciach mogą uczestniczyć panie, które ukończyły 14 tydzień ciąży i nie mają poważniejszych przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ruchowych. Uczęszczać na zajęcia można do samego porodu, a niektóre pozycje i techniki oddechowe wykorzystać w poszczególnych jego fazach, co pomaga złagodzić bóle porodowe i efektywnie pracować ze skurczami zapewniając dobre dotlenienie dziecka w tym ważnym i trudnym dla niego momencie.

Każde zajęcia rozpoczynają się relaksem, w czasie którego zrzucamy ciężar całego dnia, zarówno zmęczenie fizyczne, jak i napięcie psychiczne. Wprowadzane proste ćwiczenia oddechowe uspokajają

system nerwowy i pomagają kobietom nawiązać kontakt z własnym ciałem, poczuć swój oddech i odpowiednio nim pokierować.

Kolejnym etapem jest rozciąganie i wzmocnienie mięśni całego ciała w różnych sekwencjach, zależnych od dotykanego problemu czy dolegliwości ciążowej (np. praca z dolnym odcinkiem kręgosłupa, barkami i szyją, czy kończynami dolnymi i miednicą). Panie dowiadują się między innymi jak radzić sobie z problemem krążenia w nogach (opuchnięcia, żylaki, skurcze łydek), zamknięcia w klatce piersiowej i sztywności w barkach i szyi (trudności z oddychaniem, zaburzenia ciśnienia krwi, zawroty głowy, omdlenia), jak również poznają sposoby na poprawę funkcjonowania układu trawiennego (nudności, zgaga, zaparcia, hemoroidy). Każde z ćwiczeń można wykonywać później samodzielnie w domu w oparciu o wskazówki nauczyciela. Panie, które w czasie ciąży cierpią na zaburzenia snu wywołane silnie przeżywanymi emocjami i lękami, jak również z powodu dyskomfortu spowodowanego rosnącym brzuszkiem i trudnością ze znalezieniem wygodnej pozycji do spania, cenią sobie szczególnie poznane na zajęciach różne ułożenia i sposoby na spokojny i regenerujący sen.

Panie, które praktykowały jogę jeszcze przed ciążą wykonują również pozycje odwrócone, takie jak świeca czy stanie na głowie, które wpływają bardzo korzystnie na uregulowanie gospodarki hormonalnej i poprawę krążenia w całym ciele. Pozycje te wykonuje

się jednak tylko z asekuracją nauczyciela.

Na zajęciach dużą uwagę skupiamy również na odpowiednim wzmocnieniu mięśni dna miednicy i mięśni krocza, aby uchronić się przed przedwczesnym porodem, a po porodzie zachować zdrowie narządów rodnych i satysfakcję z życia seksualnego. Ćwiczenia te chronią również kobietę na przyszłość przed dolegliwościami takimi jak opadanie narządów rodnych, czy nietrzymanie moczu.

Każde zajęcia kończą się relaksem, w czasie którego energia zgromadzona w czasie praktyki zostaje rozproszona po całym organizmie, odżywiając i regenerując komórki. Umysł ponownie się wycisza i jest to dobry moment na to, aby wejść w głębszy kontakt ze swoim małym dzieckiem.

Zajęcia dla pań w ciąży odbywają się dwa razy w tygodniu we wtorki w godz. 17.30 – 18.45 i czwartki w godz. 16.15 – 17.15. Natomiast na Baby Jogę zapraszamy we wtorki w godz. 16.15 – 17.15.

Zajęcia w ramach Instytutu Świadomego Rodzicielstwa ogłaszane są na bieżąco na stronie www.jogacentrum.pl Najbliższy trzymiesięczny kurs planowany jest na 15 września. Zapisy trwają. Serdecznie zapraszam,

Agnieszka Grin-Walaszek
dyplomowany nauczyciel jogi Iyengara



Zapanować nad stresem

■ Stan stresu - jak go rozpoznajemy:

• zaczyna się od uczucia, że z jakiegoś powodu jesteśmy zaniepokojeni, zagrożeni, zmartwieni, niekiedy wpadamy w panikę

Pierwsze reakcje są automatyczne ponieważ nie zawsze uświadamiamy sobie co stało się, co było przyczyną stresu. Mówimy: „Czuje się podłe, jestem spięty, wręcz agresywny”. Te automatyczne, instynktowne, mimowolne reakcje naszego organizmu wyzwalają się, kiedy jesteśmy zaskoczeni jakimś zdarzeniem, które boleśnie nas dotyka, kiedy np. dostajemy wiadomość o konieczności wpłaty za coś, co już opłaciliśmy, albo dowiadujemy się, że nasz przyjaciel nie zachował dyskrecji i rozpowszechnił treść naszej rozmowy na temat bardzo osobisty, lub sami zrobiliśmy komuś przykrość, dotyka nas traumatyczne wydarzenie. Trudno nam się z tym pogodzić i często



sypchamy te treści gdzieś głęboko, pozostając w stanie napięcia.

• stajemy wobec wyzwania by zrealizować na to co się z nami dzieje i chcemy się uwolnić od takich przeżyć

• kiedy, sami lub z pomocą osób zaufanych, specjalistą - uświadamiamy sobie przebieg sytuacji, potrafimy określić co wywołało nasz stan, jak sobie z nim poradzić i co z tego wynikało, dochodzimy do wniosku, że początkiem stresu były emocje, które pojawiły się w odpowiedzi na zdarzenie ocenione przez nas subiektywnie jako zagra-

żające, kompromitujące, przykre, a także takie, które okazało się zbyt obciążające mimo, że pożądane i pozytywne np. pomyślnie wydanie za męża córki lub narodzenie dziecka

Ocena sytuacji powodującej stres jest subiektywna bo zależy od naszych dotychczasowych doświadczeń, wiedzy, postaw, przekonań, aktualnej kondycji psychofizycznej, posiadanego wsparcia.

To co dla jednych jest nadmiernym wyzwaniem dla innych, z dużym treningiem w radzeniu sobie z trudnościami, jest codzienną aktywnością. Obiektywnie można zmierzyć fizjologiczną reakcję na stres badając: ciśnienie tętnicze krwi, częstość oddechów uderzeń serca potliwość napięcie mięśni poziom hormonów poziom odporność

Odrębnym rodzajem stanu stresu jest stres chroniczny, utrzymujący się długo stan ciągłego pobudzenia z poczuciem niemożności radzenia sobie z wymogami środowiska. Ten stan wymaga interwencji specjalistów lekarzy i psychologów ponieważ istnieje zagrożenie wyczerpania zasobów organizmu, obniżenie odporności. Nie odkładajcie Państwo decyzji zwrócenia

Zdrowie psychologia



specjalista psychologii klinicznej
JaNina Nowakowska

się do specjalisty jeśli zauważacie przewlekły stan stresu. Zatelefonujcie do mnie lub przyjdźcie, oczywiście zapewniam pełną dyskrecję. Popracujemy nad kontrolą emocji, relaksacją, sposobami radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i tym co można zmienić w sobie samym, aby wykorzystać swoje zasoby wewnętrzne: motywację, aktywność, poczucie własnej wartości, optymizm - bo jeśli nie można zmienić sytuacji, trzeba zmienić coś w sobie

mgr Nina Nowakowska
specjalista psychologii klinicznej

ZDROWIE
W KRAKOWIE

ZDROWIE W KRAKOWIE

Bezpłatny informator
zdrowie – uroda
ul. Przewóz 2a
30-716 Kraków

Redakcja:
tel. 012 269 90 30
tel./fax: 012 262 95 56
e-mail:
redakcja@zdrowiewkrakowie.info

Dział reklamy - zgłoszenia:

tel. 602 155 804
tel./fax: 012 262 95 56
e-mail:
k.kupczyk@zdrowiewkrakowie.info

Druk:
Drukarnia Kraków
www.drukarniakrakow.pl

Zdrowie w Krakowie. Bezpłatny informator
zdrowie – uroda.
Wydawca: ABW Graf Group s.c.ul. Przewóz
2, 30-716 Kraków.
Redaktor naczelny: Beata Mazurek.
Druk: Drukarnia Kraków.
Adres redakcji: Zdrowie w Krakowie,
ul. Przewóz 2a, 30-716 Kraków.
Redakcja: tel./fax: 012 262 95 56, e-mail:
redakcja@zdrowiewkrakowie.info

Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych, oraz zastrzega
prawo do ich prerredagowania
i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść
zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów
redakcyjnych bez zgody wydawcy
jest zabronione.

JaNina Nowakowska
POMOC PSYCHOLOGICZNA

Jestem dobra na każdy kryzys

- w rodzinie
- w pracy
- w chorobie

tel. 0602 480 887
012 625 00 25

ninanowa@poczta.onet.pl

CIEKAWOSTKI



Słoneczny kredyt
letnim rozwiązaniem

- na organizację wymarzonego **ślubu**
- na **remont** domu,
- i na wszystkie **Inne** potrzeby
- na wakacje dla **Ciebie** i Twojej rodziny

office **KREDYT**

Nasze biura w Krakowie

ul. Krowoderska 8
wejście od ul. Biskupiej 19
012 430-03-53

os. Teatralne 3
wejście obok Ciżemki przy
Rondzie Kocmyrzowskim
012 685-58-99

al. Słowackiego 60/9
naprzeciw N. Kleparza, domofon,
wejście przez bramę
012 632-78-47

ul. Kalwaryjska 6
obok księgarni,
w pobliżu Rynku Podgórskiego
012 296-30-53

ul. Grzegorzewska 12
naprzeciw Hali Targowej,
za wjazdem do lombardu
012 422-51-42



Apteki RUMIANEK

NASZE ZDROWE MAŁE CENY

Pełen asortyment leków gotowych, recepturowych oraz kosmetyków w bardzo atrakcyjnych cenach.

GDÓW ul. Młyńska 1 TEL. 012 251 47 48	KRAKÓW ul. Wystouchów 30A TEL. 012 654 09 86	MYŚLENICE ul. Niepodległości 8 TEL. 012 271 01 77
--	---	--

www.RUMIANKI.COM.PL

czynne: pn. - pt. 7.00 - 20.00 sobota 7.00 - 14.00	czynne: pn. - pt. 8.00 - 20.00 sobota 8.00 - 15.00	czynne: pn. - pt. 8.00 - 20.00 sobota 8.00 - 15.00
---	---	---

KARTA STAŁEGO PACJENTA !

AUDIO-MED
APARATY SŁUCHOWE

U NAS ODZYSKASZ SŁUCH

- **bezpłatne aparaty dla osób z gr. inwalidzką**
- **badanie słuchu**
- **dobór i sprzedaż aparatów słuchowych**
- **wkładki douszne indywidualne**
- **naprawy i regulacje aparatów słuchowych**
- **akcesoria i sprzęt dla osób niesłyszących**
- **sprzedaż ratalna**

Czynne od 8.00 do 16.00 z wyjątkiem sobót i świąt
Możliwość rejestracji w dowolnych dla pacjenta terminach



Kraków, ul. Bolesława Komorowskiego 12
(budynek przychodni, pok.618, V piętro)
tel./fax (012) 431-29-77, e-mail: ania.berniak@wp.pl

Medi-vox

... i usłysz świat na nowo!



APARATY SŁUCHOWE

- **Bezpłatne komputerowe badanie słuchu**
- **Porady protetyków słuchu**
- **Nowoczesne cyfrowe aparaty słuchowe po konkurencyjnych cenach (duże zniżki)**
- ★ **Videotoskopia i tympanometria**
- **Osoby z grupą inwalidzką lub stopniem niepełnosprawności - możliwość dopłaty do aparatów ze środków PFRON.**

Kraków:

- ★ ul. Grzegorzewska 19/1, tel. 012 421 57 60, 012 383 46 15/16
- Aleja Pokoju 4, tel. 012 417 40 08, 012 410 10 13
- ul. Strzelców 15, tel. 012 418 00 44
- ul. Nowosądecka 31/48, tel. 012 265 00 11

e-mail: medivox@wp.pl www.medivox.pl

ZAKŁAD RENTGENODIAGNOSTYKI OGÓLNEJ
30-347 Kraków ul. BROŻKA 1
WYKONUJEMY NASTĘPUJĄCE BADANIA

RTG	USG
* pluc (także sylwetki serca)	(PO WCZEŚNIEJSZEJ REJESTRACJI)
* stawów (także na stojąco)	* jamy brzusznej i prostaty
* kości	* tarczycy
* kręgosłupa (także czynnościowe)	* stawów i mięśni
* czaszki i zatok	* naczyń (DOPPLER KOLOR)
Badania wykonujemy bez terminów! (wyjątek - badania wymagające przygotowania)	* echo serca (doppler)
	INFORMACJE I REJESTRACJA
	tel. 012 254-12-73

MedTV

Twoja reklama w telewizji szpitalnej

doskonała lokalizacja, dynamiczny przekaz, wysoka oglądalność

www.citycast.pl/medtv tel. 0-792-72-55-44