Nr 8 (18)
wrzesień 2010
gazeta bezpłatna
ISSN 2081-2361

Zdrowie w Krakowie
miesięcznik informacyjny

ZDROWIE W KRAKOWIE

Bezpłatny informator medyczny
www.zdrowiewkrakowie.pl

GAZETA BEZPŁATNA

Gala za nami – statuetki rozdane!!!

7 września 2010 roku, w samym sercu miasta, bo w pięknej Sali Obrad w krakowskim Magistracie – w Pałacu Wielopolskich, odbyła się uroczystość wręczenia statuetek i certyfikatów Mecenasa Zdrowia.

Ta pierwsza edycja Gali może się poszczycić imponującą liczbą wyróżnień: rozdane zostały aż 62. statuetki wraz z certyfikatami! Organizatorzy i fundatorzy uroczystości – Epoka Zdrowia i VITAL – uhonorowali wiele wybitnych osobowości medycyny naukowej oraz Włodarzy Miasta Krakowa, a także redakcje interesujących programów i czasopism związanych zarówno z medycyną, jak i z dziedzinami zdrowia. Pośród wyróżnionych znalazły się również organizacje, instytucje i firmy związane swoją codzienną działalnością z promowaniem wiedzy i świadomości, jak ważne jest, aby na co dzień pamiętać o profilaktyce chorób oraz o zapobieganiu im.

Głównym przesłaniem uroczystości było motto imprezy prozdrowotnej Spotkania ze Zdrowiem©, której Gala była integralną częścią, a brzmiało ono: **Krzewienie Kultury Zdrowia.**

Wiąże się ono z kształtowaniem świadomości mieszkańców Krakowa, poprzez programy edukacyjne oraz inicjatywy prewentologiczne. Zachowywanie Kultury Zdrowia rozumie się, jako świadome i zamierzone dbanie o zdrowie, profilaktykę chorób oraz samoedukację w tym zakresie.

Ale Krzewienie Kultury Zdrowia, to także przyczynianie się do rozwoju medycyny naukowej swoją ciężką pracą, rozwijaniem wiedzy medycznej i przekazywaniem jej kolejnym pokoleniom lekarzy, przez lekarzy.

Krzewienie Kultury Zdrowia, to również wspieranie tych wszystkich inicjatyw, które służą promocji zdrowia w naszych domach, w zakładach pracy oraz w życiu społecznym.

Na każdej statuetce zacytowane zostały słowa znanej i cenionej jastrzębskiej artystki Zofii Durbacz: „Nie ma Wielkości bez Pasji… Posiadanie daru empatii, to duży skarb… Jesteśmy tyle warci, ile zrobimy dla drugiego człowieka". A Wyróżnieni, „robią" dużo, naprawdę dużo, służąc nam swoją pracą zawodową! Są Wielcy. Mają Pasję swoich zawodów. Dzięki takim ludziom właśnie, świat i nasze życie staje się lepsze, a trudności, z jakimi przychodzi nam się borykać w naszej codzienności, przestają być dla nas ciężarem nie do udźwignięcia.

dokończenie **str. 6** »

Sprawdź, na ile możesz sobie pozwolić

Na pytania dotyczące testu wysiłkowego odpowiada lic. Piotr Hetman - technik elektroradiologii, specjalista zdrowia publicznego i ratownictwa medycznego, promotor zdrowia, który na co dzień towarzyszy pacjentom podczas próby wysiłkowej.

czytaj str. 4 »

Schudnij pod okiem specjalisty

Pani Madzia (27 lat) na początku stycznia 2010 roku, przed rozpoczęciem kuracji w Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie, ważyła 87 kg. W ciągu pięciu miesięcy schudła 29 kg. Dziś czuje się rewelacyjnie, a jej mąż jest wręcz zachwycony taką zmianą.

czytaj str. 5 »

Spadek libido – kiedy zaczyna się problem?

Jeśli czujemy, że z jakiś powodów nasz popęd jest zahamowany, to należy znaleźć przyczynę i zastosować odpowiednie leczenie. Przykładowo w sytuacji, gdy obniżenie popędu wynika z zaburzeń hormonalnych, trzeba wyrównać poziom hormonów. – O podłożach spadku libido i niechęci do zbliżeń mówi mgr Magdalena Krzak, psycholog seksuolog kliniczny.

czytaj str. 6 »

CENTRUM LECZENIA ZEZA
Dr n. med. Ewa Wójcik
specjalista chorób oczu
LECZENIE ZEZA, OCZOPLĄSU U DZIECI I DOROSŁYCH - OPERACYJNIE I ZACHOWAWCZO
Przyjmuje:
poniedziałek: 9.00 - 19.00,
wtorek, czwartek: 15.00 - 19.00
Kraków ul. Bociana 4
tel. 12 633 00 41 gabinet
tel. kom. 0 601 40 92 34
e-mail: ewawojcik@yahoo.com
www.gabinetzeza.pl

WARTO WIEDZIEĆ

Narodziny w zgodzie z naturą

O porodzie naturalnym rozmawiamy z Agnieszką Petit, matką dwóch córek, urodzonych w sposób naturalny, która od kilku lat wciela się w rolę douli, służąc kobietom przygotowującym się do porodu radą i wsparciem.

Słowo „doula" w starożytnej Grecji oznaczało kobietę doświadczoną w macierzyństwie, która wpierała rodzącą podczas porodu. Dziś doula służy radą i wspiera matki przygotowujące się do porodu naturalnego, czasem uczestniczy też w samym porodzie i pomaga kobiecie znaleźć się w nowej roli matki.

Jak to się stało, że została Pani doulą?

– Tego zajęcia nie traktuję jako pracy. Można powiedzieć, że przyszło do mnie samo. Dwadzieścia lat temu we Francji sama przygotowywałam się do urodzenia starszej córki. Początkowo byłam nastawiona bardzo medycznie. Szukałam najlepszego lekarza i szpitala. Aż w końcu spotkałam kobietę, która powiedziała, że jeśli się dobrze czuję, ciąża przebiega bez żadnych zakłóceń, to może podczas porodu wystarczy mi tylko pomoc położnej. Ona sama tak rodziła. Spotkanie z tą kobietą zmieniło moje nastawienie i zdecydowałam się rodzić tylko z położną. Poród odbywał się w szpitalu, ale na sali dwie byliśmy tylko z moją położną i mężem. Poród był całkowicie naturalny, bezinwazyjny, rodziłam sama, położna mi tylko towarzyszyła. Urodziłam tak i wierzę, że inne kobiety też mogą. Mówię tu o porodzie naturalnym, ale niekoniecznie domowym.

Drugi raz rodziłam dziesięć lat później na Litwie. znalazłam wspaniałą położną i przy jej pomocy urodziłam drugą córkę, tym razem w domu. Było to wspaniałe doświadczenie. Można powiedzieć, że wtedy też zaczęło się moje „doulowanie". Zaprzyjaźnione małżeństwa, wiedząc, że rodziłam w domu, chciały ze mną porozmawiać, dowiedzieć się jak wygląda naturalny poród. Najpierw przyszli nasi znajomi, przygotowujący się na przyjęcie pierwszego dziecka. Potrzebowali rady, wsparcia, chcieli wiedzieć, czego mogą się spodziewać. Wówczas przekonałam się, jak rzadkim zjawiskiem jest pozytywny obraz porodu. A to przecież fundamentalne doświadczenie w życiu rodziny. I może być przeżyciem naprawdę pięknym.

Czy mąż był z Panią podczas porodu?

– Oczywiście był ze mną, ale jestem ostrożna w mówieniu o czynnym udziale męża. Owszem, czułam że jest ze mną, że nad wszystkim czuwa. Dawał mi poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Mój mąż był na pewno wielkim wsparciem w czasie ciąży, a także i po urodzeniu córki, jednak w trakcie samego porodu dominowało we mnie poczucie odcięcia od świata. Byłam jakby na innej planecie. Nie miałam potrzeby, żeby mnie ktoś trzymał za rękę i ocierał pot z czoła. Wszystko jest sprawą indywidualną. Każda para przeżywa swój poród inaczej. Zdarza się, że mój mąż bierze udział w spotkaniach z rodzicami, którzy przygotowują się do porodu. Mężczyźni bowiem też potrzebują wsparcia i to wsparcia ze strony innego mężczyzny. Chcą wiedzieć, że jest ktoś, kto to przeżył i z tą całą swoją racjonalnością może powiedzieć, że było to wspaniałe doświadczenie.

Czy każda kobieta może się zdecydować na poród naturalny?

– Przede wszystkim porodu naturalnego musi chcieć sama kobieta. To jest jej osobisty wybór. Oparty na zaufaniu do własnego ciała, do siły i mądrości, które w niej są. Jeśli dominują lęki czy wątpliwości, to najczęściej sama kobieta nie myśli nawet o porodzie naturalnym, a moim zadaniem nie jest przekonywanie jej do niego.

Jaka w takim razie jest rola douli?

– Rola douli to towarzyszenie kobiecie, czy parze przed porodem, ale też i po nim. Dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniami dotyczącymi ciąży, porodu i opieki nad dzieckiem. Kiedyś przy porodach towarzyszyły kobietom ich własne matki. Dawały im wsparcie i poczucie bezpieczeństwa.

Kobiety mają potrzebę dowiadywania się, czytania na temat porodu, ale tę najważniejszą wiedzę mają już w sobie. Staram się, by tę właśnie mądrość i siłę odkryły.

O czym na przykład rozmawia Pani z przyszłymi matkami?

– Zauważyłam, że jest coraz większy brak wiedzy na temat porodu, wszelkich procedur okołoporodowych, czy nawet opieki nad dzieckiem po porodzie. Dziewczyny potrzebują konkretnych rad typu, jak się ubrać, gdy karmi się piersią, co to są pieluchy naturalne i jak ich używać. Chcą wiedzieć, jak mają zacząć karmienie, a nawet jak regulować wizyty rodziny i znajomych. Wiadomo, że po narodzinach dziecka odwiedza nas mnóstwo osób, trzeba jednak dla dobra noworodka te wizyty sensownie ułożyć.

Jestem też konsultantką jeśli chodzi o noszenie dzieci w chuście. Uważam, że najlepiej nauczyć się tej sztuki na spotkaniu z doświadczoną osobą, a nie na podstawie ilustracji w gazetach. Złe ułożenie dziecka może bowiem zaszkodzić zarówno kręgosłupowi maleństwa, jak i matki.

Kobiety nie wiedzą też, do czego mają prawo podczas porodu. Staram się zatem wszystko im wyjaśnić.

A do czego mają prawo?

– Kobieta ma prawo sama wybierać pozycję, w jakiej chce rodzić. To wywalczyła Fundacja „Rodzić po ludzku", a dziewczyny nie zawsze o tym wiedzą. Poddają się personelowi medycznemu. Moja rola polega na tym, by nauczyć je, że one same są odpowiedzialne za poród i, że jeśli lepiej znoszą ból, gdy przykucną, albo oprą się na łokciach, to mają prawo tak właśnie rodzić.

Tak samo ważne jest, by zaraz po porodzie dziecko znalazło się na brzuchu mamy. Chodzi tu o kontakt psychiczny matki z dzieckiem. Jeśli spędzą oni tę chwilę razem, to łatwiejsze będzie później karmienie piersią.

Każde dziecko powinno być przystawione do piersi podczas pierwszej godziny po urodzeniu. Jest to podstawowa zasada szpitali przyjaznych dzieciom, ale nie zawsze się jej przestrzega. Matki powinny dlatego znać swoje prawa. Tu ważna jest też rola mężczyzny, który rozmawia z personelem szpitala i o wiele spraw może „zawalczyć".

Czy jest Pani obecna, gdy rodzą kobiety, które wspierała Pani jako doula podczas ciąży?

– Wszystko zależy od rodzącej kobiety. Doula wcale nie musi być obecna podczas porodu. Niektóre kobiety chcą tylko wcześniej o nim porozmawiać dowiedzieć się, jak będzie przebiegał. To im wystarcza. Inne natomiast proszą, żebym była z nimi, gdy będą rodziły.

Kiedyś uczestniczyłam w porodzie domowym. Byli to moi znajomi. Byłam z nimi, jednak nie podejmowałam żadnej decyzji. Wszystko zależało od przyszłych rodziców, to oni zdecydowali, że zostajemy w domu i czekamy na położną, a nie jedziemy do szpitala. Ja byłam wtedy tylko, można powiedzieć, „uspokajaczem", próbowałam stworzyć atmosferę spokoju i odprężenia. Położna przyjechała na czas i wszystko odbyło się tak, jak zaplanowali rodzice. To zaproszenie na poród było jednym z piękniejszych doświadczeń w moim życiu.

A jak taki poród naturalny wygląda?

– Poród naturalny odbywa się bez ingerencji z zewnątrz. Kobieta poddaje się rytmowi akcji porodowej. Rodząca przechodzi przez kolejne fazy porodu, całkowicie poddaje się ruchowi natury, który w niej się odbywa.

Dziecko potrzebuje trochę czasu żeby wejść w kanał rodny. Nie trzeba tego przyspieszać. Natura nadaje rytm, a kobieta za nim podąża. Nie próbuje nic kontrolować, na niczym się nie koncentruje, nie usiłuje zastosować określonej metody oddychania. Poród naturalny jest często porównywany do współżycia seksualnego. Proszę sobie wyobrazić, że pytamy kogoś, na czym się podczas stosunku koncentruje, w jaki sposób kontroluje sytuację. To byłoby niedorzeczne. Tak samo jest z porodem. Rodząca zamyka oczy i jest jakby na innej planecie.

Porodu nie da się racjonalnie kontrolować. Cała sztuka polega bowiem na tym, żeby wejść w archaiczne odruchy. Potrzebujemy wtedy prostych rzeczy, takich jak bezpieczeństwo, ciepło, przygaszone światło. Kobieta rodząca wyłącza całą racjonalność i idzie za głosem natury.

Jeśli ktoś w tym czasie ma się na czymś koncentrować, to jest to albo doula, albo położna, albo partner kobiety. Oni starają się dopilnować, żeby nikt jej nie przeszkodził, nie zaburzył rytmu porodowego. Nawet banalne pytanie „jak często ma pani skurcze?", może bowiem zaburzyć akcję porodową.

Porody naturalne nie są jednak zbyt popularne…

– Tak. Porody naturalne są w naszej kulturze niszowe. Cechą naszej cywilizacji jest to, że zawsze chcemy się jak najbardziej zabezpieczać i oddać wszystko w ręce specjalistów, którzy według nas wszystko wiedzą najlepiej. Natomiast według mnie najlepszą specjalistką od porodu jest sama rodząca. Ale to jest już myślenie niszowe, mało popularne.

A jeśli podczas takiego porodu pojawią się komplikacje…

– Osobiście wychowałam się z obrazem porodu jako czegoś bardzo skomplikowanego i przerażającego. To był obraz przekazany mi przez moją mamę i inne kobiety, z którymi miałam wcześniej kontakt. Dopóki we Francji nie spotkałam kobiety, która urodziła w sposób naturalny, w obecności położnej, nie miałam takich świadectw. Nie wiedziałam, że poród może przebiegać bez ingerencji medycyny, w sposób zupełnie naturalny.

Większość z nas jest obciążona właśnie takim bagażem. Często poród jawi się jako coś traumatycznego, niebezpiecznego. Skąd to się bierze? Wydaje mi się, że podchodzimy do porodu wbrew naturze, wszystko chcemy kontrolować, przyspieszać. Tymczasem często jest tak, że powikłania są następstwem właśnie tej nerwowej atmosfery. Komplikacje powstają, gdy naturalny rytm porodu zostaje zaburzony, na przykład przez mocne światło, wejście nowej osoby, zamieszanie wokół rodzącej. Kobieta nie może czuć się komfortowo, bo cały czas ktoś ją obserwuje. Podnosi się poziom adrenaliny, która wstrzymuje akcję porodową.

Taka sama sytuacja występuje u zwierząt. Kiedy samica rodzi, a na horyzoncie pojawia się inne zwierzę, wstrzymuje ona akcję porodowa i zaczyna uciekać. Tak samo kobieta. Kiedy nie ma poczucia bezpieczeństwa, ciągle słyszy dźwięk narzędzi, to normalne jest, że zaczyna się bać. Gdy wszyscy biegają i są zdenerwowani, to udziela się to też kobiecie, przez co cały proces może się wstrzymać.

Często komplikacje podczas porodu biorą się więc stąd, że kobieta nie ma poczucia bezpieczeństwa, poczucia intymności. Poród nie przebiega naturalnie, w sposób niezakłócony. Pojawiają się komplikacje, a za nimi idzie potrzeba interwencji.

W jaki sposób kobieta może sobie radzić z bólem porodowym?

– Największa trudność z bólem to lęk przed nim. Kobieta z góry zakłada, że będzie to coś nie do wytrzymania. Takie doświadczenia miała jej mama, babcie, ciocie. Tymczasem pierwszą ważną sprawą jest zrozumieć, czemu ten ból ma służyć.

Miałam kiedyś problemy z kręgosłupem i lekarz zalecił mi abym, zamiast zażywać środki przeciwbólowe, wsłuchała się raczej w te bolesne „odgłosy" mojego ciała, by lepiej rozumieć, jakie pozycje mogę przybierać, jakie są dobre dla mojego kręgosłupa. Po zażyciu środków przeciwbólowych ból przestanie mnie ostrzegać. Podobnie jest z bólem porodowym. Gdy kobieta odczuwa ból, spontanicznie szuka pozycji, która przyniesie jej ulgę. Najważniejsze jest, by dać jej wtedy swobodę ruchu i wszelkich innych reakcji. Jeśli ma ochotę krzyczeć, niech krzyczy, jeśli chce pomrukiwać, ma do tego prawo. Trzeba jej to umożliwić, kobieta musi czuć się swobodnie.

Czasem rodzącym pomaga też masowanie lędźwi, albo ciepłe okłady. Wszystko jest sprawą indywidualną. Sposobów jest dużo, ale najważniejsze to dać kobiecie swobodę i niczego nie narzucać.

Michel Odent, francuski położnik, od lat zajmujący się porodami naturalnymi twierdzi, że przyszłe matki mają potrzebę czytania na temat porodu i uczenia się, ale dobry poród to taki, podczas którego kobieta zapomina wszystko to, czego się wcześniej nauczyła. Nie myśli, co było na danej stronie poradnika, ale poddaje się całemu mechanizmowi porodu i naturalnie przechodzi do jego kolejnych faz.

Rozmawiała
Anna Piątkowska-Borek

ODSZKODOWANIA
EUROPEJSKIE CENTRUM PRAWNE
Odszkodowania nawet ponad 10 lat wstecz

Wypadki drogowe w kraju i za granicą
Nawet jeśli nie byłeś ubezpieczony a uległeś wypadkowi, niezależnie od tego czy byłeś kierowcą czy pasażerem, pieszym czy rowerzystą, czy wypadek zdarzył się w kraju czy za granicą, także wtedy gdy sprawca był pijany bądź zbiegł z miejsca wypadku, nie posiadał prawa jazdy, a samochód był kradziony lub wypadek spowodował Twój współmałżonek

Wypadki w miejscu publicznym
Pamiętaj, że instytucje takie jak szkoła, szpital, urząd, bank, więzienie, PKP, MPK, pracodawca czy administrator budynku - są odpowiedzialni za Twoje bezpieczeństwo

Tragiczna śmierć osoby najbliższej
Jeżeli najbliższa Ci osoba, członek rodziny, narzeczona lub konkubin ponieśli śmierć w wyniku wypadku, błędu medycznego lub popełnili samobójstwo - masz prawo dochodzić zadośćuczynienia

Rekompensata za nieruchomości
Jeżeli wartość Twojej nieruchomości zmniejszyła się w skutek zmian planu zagospodarowania przestrzennego, (np. w pobliżu powstała autostrada lub wysypisko śmieci), szkód górniczych, przekraczającego dopuszczalne normy hałasu, zatrucia środowiska, skażenia wody czy gleby - możesz dochodzić rekompensaty

Spadki zagraniczne
Jeżeli masz prawo do spadku to pomożemy Ci go odzyskać niezależnie od miejsca śmierci spadkodawcy, nawet gdy spadek znajduje się za granicą

Utrata zdrowia w związku z leczeniem
Jeśli w wyniku błędnego postępowania medycznego (w szpitalu lub poradni) stan Twojego zdrowia uległ pogorszeniu, możesz dochodzić odszkodowania. Dotyczy to również zakażeń wewnątrzszpitalnych np. wirusowego zapalenia wątroby, zakażenia gronkowcem oraz wypadków, którym uległeś na terenie szpitala. Jeżeli podejrzewasz, że byłeś niewłaściwie leczony, zbadamy dokumenty i zajmiemy się Twoją sprawą.

Bez opłat wstępnych.
Nasze wynagrodzenie zależy od Twojej wygranej.
Nic nie ryzykujesz, bo nasze wynagrodzenie to procent z odszkodowania, które dla Ciebie uzyskamy. Wiemy jak poprowadzić Twoją sprawę. Inwestujesz tylko koszt krótkiej rozmowy telefonicznej lub znaczka pocztowego.

tel. kom.: 796 796 185 tel.12 418 40 04
info@euro-plan.pl
www.euro-plan.pl

ARS MEDICA
www.ars-medica.pl
Specjalistyczno Zabiegowa Przychodnia Medyczna
• ginekolog • ortopeda • urolog
• endokrynolog • laryngolog
• okulista • DERMATOLOG
• chirurg plastyczny
- diagnostyka
- medycyna pracy
- zabiegi urologiczne
MEDYCYNA ESTETYCZNA
dermatoskopowe badanie znamion
NFZ - kardiolog
okulista
laseroterapia
dermatolog
Kraków, ul. Warszawska 17
tel. (12) 423 38 34

WARTO WIEDZIEĆ

Syryjski skarb na piękną i zdrową skórę

Znajoma właśnie wróciła z wakacji w Syrii. Przyznaję, że nie mogłam się nadziwić, jak bardzo się przez ten miesiąc zmieniła. Pamiętam, że zawsze miała przecież problemy z cerą – ciągle przesuszoną i podrażnioną.

Z trądzikiem walczyła właściwie od kilkunastu lat, stosowała wiele preparatów antytrądzikowych, ale nie przynosiły oczekiwanych efektów. Dlatego też teraz, kiedy odwiedziła mnie po powrocie z wakacji, aż westchnęłam z zachwytu. To już nie była ta sama kobieta.

Usiadłyśmy przy kawie i zaczęła mi opowiadać, jak udał się jej pobyt w Syrii. Pokazywała zdjęcia i wyjaśniała, co na nich jest. Tak minęły dobre dwie godziny. Wreszcie zdecydowałam się zapytać: – Co zrobiłaś z cerą? Jak to się stało, że tak cudownie wyglądasz? Znajoma uśmiechnęła się i sięgnęła do torebki. Wyjęła z niej niespecjalnie wyglądającą brunatną kostkę. – To prezent dla ciebie - powiedziała. – To jest właśnie cały sekret. Mydło z Aleppo, syryjski skarb.

Patrzyłam zdumiona, nie mogąc pojąć, jak takie mydło może tyle zdziałać. Wtedy koleżanka zaczęła mówić: – Te mydła są wytwarzane w Syrii już od ponad dwóch tysięcy lat. Bardzo ciekawy jest sposób ich powstawania, bowiem można je produkować jedynie raz w roku, na przełomie lutego i marca, podczas zbiorów w gajach oliwnych i laurowych. Najpierw ręcznie przygotowuje się masę mydlaną, a następnie wystudzoną już kroi się specjalnymi radłami w kostki i na nich przybija się pieczęć producenta. Później gotowe mydło, do którego oprócz oliwy z oliwek i oleju laurowego, dodawana jest także sól wodna (uzyskana z kolei z soli morskiej), przez dziewięć miesięcy schnie i dojrzewa na pustyni. Dopiero po tym czasie produkt jest gotowy do użycia.

Dowiedziałam się, że mydła z Aleppo może używać każdy, nawet dzie-ci i alergicy. Zawarta w nim oliwa z oliwek doskonale nawilża i odżywia skórę, pozostawiając na niej cienką warstwę ochronną, zabezpieczającą przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego. Dziś, gdy prawie w każdym domu z kranu płynie twarda woda, nawilżenie i natłuszczenie wysuszonej skóry powinno stać się naszym obowiązkiem. A doskonałym produktem, który nam to umożliwi, jest właśnie mydło z Aleppo. Ponadto ma ono również właściwości lecznicze, co jest zasługą oleju laurowego. Dzięki niemu mydło to jest idealne dla osób borykających się z łuszczycą, egzemą, atopowym zapaleniem skóry, trądzikiem, grzybicą, a stosowane do mycia głowy – także z łupieżem i wypadającymi włosami.

Nic więc dziwnego, że moja znajoma wyglądała tak rewelacyjnie. Nie mogłam się powstrzymać od słów zachwytu dla jej promiennej, wspaniale odżywionej

skóry i zdrowych, lśniących włosów. Naprawdę, niewiarygodne, że ta brunatna kostka zdziałała tyle dobrego. Pokonała trądzik, z którym nie mogły sobie poradzić żadne preparaty antytrądzikowe, oraz nawilżyła i doskonale odżywiła wysuszoną skórę. Znajoma wyglądała tak młodo i promiennie, więc nie dziwcie się, że z początku, gdy weszła do mojego mieszkania, nie mogłam jej poznać.

Jeszcze tego samego dnia wieczorem wypróbowałam prezent, który mi podarowała. Już następnego dnia zauważyłam, że moja cera jest gładka i wspaniale nawilżona. Wiedziałam, że od tej pory mydło z Aleppo na zawsze zagości już w mojej łazience. A ponieważ w najbliższym czasie nie wybierałam się do Syrii, od razu pobiegłam do znanej mi „Mydlarni u Franciszka", by kupić zapas tego wspaniałego kosmetyku. Zawsze wolę mieć w szafce dodatkowe opakowanie. Wiedziałam, że w „Mydlarni u Franciszka" na pewno kupię mydło z Aleppo. Tam zawsze można dostać naturalne kosmetyki, pochodzące nawet z najodleglejszych zakątków świata. Już niejednokrotnie zaopatrywałam się tam w pachnące oleje do nawilżenia ciała, czy sole do kąpieli.

I nie pomyliłam się. Na moja prośbę sprzedawczyni od razu podała mi brunatną kostkę, a pakując ją, uśmiechnęła się i powiedziała: – Doskonały wybór! Tego zakupu na pewno Pani nie pożałuje. – Wiem – odpowiedziałam z uśmiechem. – Już je wypróbowałam.

Zapraszamy do „Mydlarni u Franciszka":
- Katowice, ul. Piastowska 3 tel. 32 203 35 05
- Warszawa, ul. Koszykowa 30 (na odcinku między Pl. Konstytucji a ul. Mokotowską) tel. 22 621 71 75
- Warszawa, ul. Podwale 19 tel. 502 054 917
- Kraków, ul. Starowiślna 40 tel. 12 429 13 99
- Kraków, ul. Krakowska 5 (pod arkadami) tel. 12 421 20 07
- Kraków, ul. Gołębia 2 tel. 502 344 312
- Radom, ul. Reja 8 tel. 508 923 051
- Częstochowa, ul. Berka Joselewicza 1 tel. 694 449 638

Zapach, który przyciąga

Klika słów o feromonach i ich znaczeniu w relacjach partnerskich.

Co to są feromony?

Feromony są to lotne substancje zapachowe o charakterze wabiącym, wydzielane przez ciało ludzkie, ciała innych ssaków oraz owadów. We wszystkich przypadkach chodzi o zaznaczenie aktywności rozrodczej oraz - w przypadku ludzi - również aktywności seksualnej.

Feromony wydzielane są przez wiele gruczołów znajdujących się w ciele człowieka, w tym również przez gruczoły potowe, gruczoły znajdujące się w pochwie i w jądrach.

W ich skład w postaci lotnej wchodzi między innymi: androstenol i androsteron.

Kto jest najbardziej wrażliwy na ich działanie?

Poziom wrażliwości na feromony jest różny. Najbardziej wrażliwi są na nie ludzie młodzi w wieku rozrodczym, najmniej ludzie chorzy, uzależnieni od narkotyków, środków psychoaktywnych, alkoholu, zapracowani, wyczerpani nerwowo oraz ludzie w podeszłym wieku.

Od czego zależny jest wzrost poziomu feromonów?

Wzrost poziomu feromonów może być stymulowany przez różne czynniki, np. widok atrakcyjnego partnera, fantazje na temat aktywności seksualnej, pisma pornograficzne, wizualizacje stron internetowych, fizjologiczny stan partnera.

Poziom feromonów u kobiet rośnie także w okresie owulacji oraz miesiączkowania, natomiast obniża się u kobiet pobierających doustnie środki antykoncepcyjne.

Jakie znaczenie ma nasilenie wydzielania feromonów?

Nasilenie wydzielania feromonów ma istotne znaczenie w relacjach partnerskich.

Osoba nawet mało atrakcyjna fizycznie i intelektualnie, wydzielająca silne feromony, bez trudu przyciąga do siebie osobnika odmiennej płci i staje się obiektem pożądania.

Natężenie wydzielania feromonów bardzo często steruje relacjami między partnerami i decyduje, kiedy określony związek jest bardziej aktywny seksualnie.

Duże nasilenie aktywności feromonów u jednego z partnerów aktywizuje feromony u drugiego. Jest to między innymi powodem, dla którego wspólne łóżko stymuluje do częstszych relacji seksualnych.

W jaki sposób feromony wpływają na zachowanie się osób z otoczenia?

Osoby z otoczenia wyrażają zdecydowanie większe zainteresowanie pod warunkiem zgodności feromonów. Może się bowiem zdarzyć, że feromony wydzielane przez jedną z osób, odpychają inną. To, czy pewne osoby wydzielające feromony, zaczynają innych pociągać, pozostaje raczej w sferze ich relacji psychicznych.

Feromony mogą spowodować większe zainteresowanie, ale na pewno nie prowadzą do zniewolenia. Feromony nie mogą zatem służyć jako środek do manipulowania inną osobą.

Czy feromony mają wpływ tylko na sferę seksualną, czy też stosowane są również dla osiągnięcia innych celów?

Bardzo istotne znaczenie feromony odgrywają w likwidacji szkodników leśnych (tzw. pułapki feromonowe) - owady wyczuwają je nawet z odległości kilku kilometrów, przylatują i wpadają do pułapek.

dr n. med. Wojciech Śledziński

„PRO VITA" Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień
NZOZ Kraków-Śródmieście
ul. Majora 5
tel. (12) 413-80-47

Światowy Dzień Serca

Rajd rowerowy z okazji Światowego Dnia Serca – 26 września 2010 r.

Firma Medtronic Poland oraz Stowarzyszenie Pacjentów i Przyjaciół Oddziału Klinicznego Elektrokardiologii Instytutu Kardiologii CMUJ "Eurytmia" zapraszają wszystkich chętnych, bez względu na wiek, do udziału w rajdzie rowerowym organizowanym z okazji 10. Światowego Dnia Serca.

Rajd organizowany jest z myślą o osobach, które mają wszczepione kardiowertery-defibrylatory, stymulatory oraz do tych wszystkich, którzy solidaryzują się z osobami cierpiącymi na schorzenia kardiologiczne i nie są im obce ich problemy.

Trasa rajdu będzie wiodła malowniczym szlakiem architektury drewnianej. Jest łatwa I mało forsowana.

Wszyscy, którzy poczują zmęczenie, będą mogli skorzystać z busa. Łączna trasa rajdu – 8 km.

Uczestników rajdu wraz z rowerami na miejsce startu, do miejscowości Woźniki dowiezie autokar. Miejsce zbiórki – ul. Prądnicka 80 przed bramą wjazdową na teren Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II w Krakowie. Godzina zbiórki: 9:30. Meta: wadowicki Rynek.

Na wszystkich na wadowickim rynku czekają atrakcje przygotowane przez organizatorów obchodów Światowego Dnia Serca

Dla uczestników rajdu zapewniony jest również powrót do Krakowa. Liczba miejsc ograniczona. Ważna będzie kolejność zgłoszenia. Do udziału w rajdzie można zarejestrować się poprzez stronę www.dobre-serce.pl, telefonicznie: Joanna Rodzewicz - 22 856 55 34. Przy rejestracji wymagane jest podanie imienia I nazwiska, wieku oraz telefonu kontaktowego.

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA

Sprawdź, na ile możesz sobie pozwolić

Męczący bieg po bieżni do dostatniego tchu, pacjent padający ze zmęczenia na podłogę – tak niektórzy wyobrażają sobie badanie wysiłkowe. Nic bardziej mylnego. Po pierwsze - nie bieg, tylko spacer, a po drugie - spacer dostosowany do stanu zdrowia pacjenta. A wszystko pod okiem specjalistów.

Na pytania dotyczące testu wysiłkowego odpowiada lic. Piotr Hetman - technik elektroradiologii, specjalista zdrowia publicznego i ratownictwa medycznego, promotor zdrowia, który na co dzień towarzyszy pacjentom podczas próby wysiłkowej.

Jakie są wskazania do wykonania badań wysiłkowych?

– Test wysiłkowy obok takich badań jak ekg spoczynkowe, holter ekg, echokardiografia jest szeroko rozpowszechnionym nieinwazyjnym badaniem wykorzystywanym w diagnostyce kardiologicznej. Wskazaniami do wykonania próby wysiłkowej jest przede wszystkim podejrzenie choroby wieńcowej i diagnostyka bólów w klatce piersiowej. Do innych równie ważnych wskazań należą: ocena wydolności fizycznej, ocena rokowania po zawale serca, skuteczności farmakoterapii, występowania zaburzeń rytmu serca związanych z wysiłkiem. Każdy pacjent, który był poddany zabiegom na tętnicach wieńcowych lub ma stwierdzoną chorobę wieńcową powinien wykonywać takie badanie co roku w celu oceny progresji zmian w tętnicach wieńcowych. Chodzi tu o kontrolę, co jest bardzo istotne z punkty widzenia profilaktyki i zapobiegania ciężkim powikłaniom takim jak zawał serca.

Testom wysiłkowym poddawani są nie tylko ludzie chorzy. Również sportowcy, osoby wykonujące pracę w szczególnych warunkach (np. piloci, policjanci, żołnierze, strażacy i inni) oraz osoby rozpoczynające intensywne wysiłki fizyczne powinni wykonać takie badanie. Jest to ważne badanie w celu oceny ich sprawności i wydolności.

Czy do badania należy się przygotować, jeśli tak to w jaki sposób?

– Dobrze jest gdy pacjent odpowiednio się przygotuje do badania. Przede wszystkim pacjent powinien czuć się dobrze. Na 2-3 godziny przed badaniem nie należy spożywać posiłków oraz palić papierosów, nawiasem mówiąc lepiej w ogóle nie palić. Ponadto w dniu badania nie powinien wykonywać bardzo intensywnych wysiłków. Dobrze jest jeśli mężczyźni ogolą klatkę piersiową. I najważniejsze - należy przynieść dokumentację medyczną - zwłaszcza tę kardiologiczną, w tym karty informacyjne ze szpitala oraz wyniki badań (echo, holter, próba wysiłkowa) jakie się dotychczas wykonywało. O tym często pacjenci zapominają.

Czy każdy może być poddany takiemu badaniu?

– Badanie to wykonujemy na bieżni. Pacjent chodzi po poruszającej się taśmie przytrzymując się barierki. Trudności z wykonaniem takiego badania mogą mieć osoby, które mają trudności z chodzeniem np. osoby z zwyrodnieniami stawów biodrowych lub niedowładem kończyn dolnych.

Jak wygląda badanie wysiłkowe? Na co pacjent musi się przygotować?

– Przebieg badania jest następujący. Dane pacjenta zostają wprowadzone do systemu komputerowego. Zanim jednak rozpocznę badanie przeprowadzam krótki wywiad z pacjentem, pytam dlaczego zgłosił się na badanie, jak się czuje, jakie zażywa leki. Następnie informuję pacjenta o przebiegu testu: wyjaśniam jak będzie wyglądał i czego może się spodziewać. Poświęcam pacjentowi dużo czasu przed badaniem i tłumaczę kolejne etapy, dzięki czemu staram się rozwiać wątpliwości. Często pacjentom towarzyszy strach, a poświęcając tą chwilę przed badaniem uspokajam pacjentów dając im komfort. Pacjent musi być świadomy jak wygląda badanie.

Po tej krótkiej rozmowie przygotowuję skórę pacjenta, do której zostaną przyklejone elektrody. To właśnie dzięki nim będzie możliwe wykonanie zapisu elektrokardiograficznego (EKG) w trakcie badania.

W zależności od stanu pacjenta zostaje dobrany odpowiedni protokół badania nadający kąt nachylenia oraz tempo przesuwającej się taśmy podczas każdego etapu.

Zanim taśma ruszy wykonuję EKG i mierzę ciśnienie. Dopiero po dokonaniu tych pomiarów rozpoczynam test. Bieżnia rusza.

W trakcie badania towarzyszę pacjentom przez cały czas kontrolując przebieg badania, monitorując zapis elektrokardiograficzny oraz okresowo dokonując pomiaru ciśnienia krwi w

trakcie wysiłku i tuż po nim.

Badanie trwa do momentu osiągnięcia przez pacjenta limitu tętna odpowiedniego dla wieku, pojawienia się objawów klinicznych, zmian w elektrokardiogramie lub na życzenie osoby badanej.

Pacjenci idą, czy biegną po bieżni podczas badania?

– W czasie badania obowiązuje tempo spacerowe, około 2-6 km/h i proszę mi wierzyć - to naprawdę nie jest szybko. Ponadto podczas badania pacjent pokonuje odległość kilkuset metrów. Niestety często zdarzają się pacjenci, którzy na co dzień bardzo się oszczędzają dlatego pokonanie nawet tak niewielkiej odległości może ich zmęczyć. Zawsze jednak polecam, by chodzili większymi krokami niż zwykle, a wtedy nie będą tak szybko zmęczeni.

Pacjenci jednak muszą sobie zdawać sprawę, że w trakcie tego badania trzeba się zmęczyć i to bardziej, niż na co dzień zostało to podkreślone właśnie w nazwie badania: próba wysiłkowa/elektrokardiograficzny test wysiłkowy.

Jak długo trwa badanie? Ile czasu pacjent musi na nie poświęcić?

– Czas całego badania jest trudny do oszacowania ze względu na indywidualne podejście do każdego pacjenta i jego predyspozycje. Orientacyjnie jednak przyjmuję, że badanie powinno zamknąć się w czasie około 45-60 minut.

Czy wykonanie próby wysiłkowej nie wiąże się z ryzykiem? Czy taki wysiłek nie pogorszy stanu zdrowia pacjenta?

– Test wysiłkowy, tak jak każde inne badanie niesie ze sobą pewne ryzyko. Ryzyko powikłań w przypadku tego badania zdarza się niezmiernie rzadko. Piśmiennictwo podaje częstość występowania groźnych powikłań na poziomie ok. 1/2500 badań. Za każdym razem podkreślam, że pacjent podczas badania jest naprawdę bezpieczny. Zawsze w trakcie badania obecny jest wykwalifikowany personel medyczny, który w każdym momencie jest w stanie udzielić pacjentowi potrzebnej pomocy medycznej. Przypominam o tym każdej osobie przed badaniem. Takie działanie sprzyja zaufaniu i poprawia komfort.

Jakie znaczenie dla pacjenta ma badanie wysiłkowe?

– Badanie to dostarcza wiele cennych informacji nie tylko lekarzowi, który zlecał badanie ale również samemu badanemu i jego rodzinie.

Pacjent nie tylko dostaje wynik badania ale odpowiednie wskazówki dotyczące aktywności fizycznej i odpowiedniej diety pomocne w utrzymaniu lub poprawie zdrowia. Na podstawie testu wysiłkowego można wskazać i zalecić odpowiednią formę aktywności fizycznej, dostosowaną właśnie do możliwości i potrzeb danego pacjenta, co czynię za każdym razem. Ruch jest przecież bardzo istotny, nie tylko wpływa korzystnie na układ krążenia ale również na inne narządy, nastrój i samopoczucie. Wysiłek fizyczny wskazany jest dla każdego: od osób zdrowych, po osoby schorowane po zawale serca, bypassach czy nawet po przeszczepie serca, o czym pacjenci często zapominają.

Wiele osób tłumaczy zaniechanie aktywności fizycznej brakiem czasu. Innym ruch kojarzy się tylko z męczącym sportem i to już na samym wstępie ich odstrasza. Twierdzą, że nie przebiegną kilometra, nie wyjadą na rowerze pod górę itd. Jaki zatem rodzaj ruchu poleciłby Pan?

– Bardzo dobry jest spacer. Jako działanie zapobiegające powstawaniu i rozwojowi miażdżycy poleca się spacerować przynajmniej trzy razy w tygodniu co najmniej pół godziny do osiągnięcia 70% swojego maksymalnego tętna. Spacer to najlepsza forma aktywności w zasadzie dla każdego. Ponadto nie wymaga żadnego wkładu finansowego. Jeśli u pacjenta występują problemy z chodzeniem lub z kręgosłupem warto wybrać się na basen.

Rozmawiała
Anna Piątkowska-Borek

ZDROWIE

Schudnij pod okiem specjalisty

Pani Madzia (27 lat) na początku stycznia 2010 roku, przed rozpoczęciem kuracji w Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie, ważyła 87 kg. W ciągu pięciu miesięcy schudła 29 kg. Dziś czuje się rewelacyjnie, a jej mąż jest wręcz zachwycony taką zmianą.

Z jakich powodów zdecydowała się Pani na rozpoczęcie kuracji odchudzającej?

– Cztery lata temu zaszłam w ciążę, urodziłam dwoje dzieci. W ciąży dużo przytyłam i ta nadwaga mi została. Nie mieściłam się już w ubrania, w których chodziłam przed ślubem. Zaczęłam mieć problemy z kupieniem nowych, ponieważ nie mogłam znaleźć niczego fajnego, co by mi się podobało, w moim rozmiarze. Najgorzej było z zakupami przed większym wyjściem. Gdy na przykład wybieraliśmy się z mężem na wesele, nie mogłam dostać żadnej ładnej sukienki. Czułam się naprawdę niekomfortowo z powodu swojego wyglądu. Jak widziałam szczupłe osoby na ulicach, to im tylko zazdrościłam, też chciałam tak szczupło wyglądać. Oczywiście szybciej się też męczyłam, a nawet miałam skoki ciśnienia.

W końcu podczas ubiegłorocznego Sylwestra zrobiłam postanowienie noworoczne, że schudnę.

Dlaczego wybrała Pani akurat Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie?

– Siedziałam w Sylwestra u fryzjera i przeglądałam gazety. W pewnym momencie znalazłam reklamę punktu Naturhouse przy ul. Wielopole. Było napisane, że wizyta jest bezpłatna i że odchudzanie odbywa się pod okiem dietetyka, więc zaraz po Nowym Roku wybrałam się tam. Dokładnie 8 stycznia 2010 rozpoczęłam kurację.

Nie chciałam odchudzać się „na własną rękę", żeby nie wyrządzić szkód w organizmie. Wiedziałam, że kuracja pod okiem specjalisty będzie na pewno bardziej skuteczna, ale przede wszystkim też bezpieczna.

Jaki wyznaczyła Pani sobie cel w chwili, gdy rozpoczęła Pani odchudzanie?

– Gdy przyszłam pierwszy raz, pani Karolina spytała, ile bym chciała ważyć. Powiedziałam jej, że 70 kg. Ważyłam wtedy 87 kg.

Później, jak już osiągnęłam te upragnione 70 kg, to chciałam ważyć około 60 kg. I tak powoli waga spadała. Dziś mam 58.5 kg i czuję się doskonale i jest to moja zdrowa waga, którą obliczyła dla mnie na pierwszej wizycie Pani Karolina. Nigdy wcześniej tyle nie ważyłam, przed ślubem miałam 64 kg i nawet nie myślałam, że tyle mogę schudnąć.

Dziś na pewno wie Pani, jakie błędy żywieniowe popełniała Pani najczęściej przed rozpoczęciem kuracji. Co to było?

– Na pewno jadłam za dużo smażonych dań, właściwie to codziennie na stole było coś smażonego. Do tego dochodziły też słodycze, za którymi przepadałam i nie potrafiłam bez nich wytrzymać…

Trudno było zastosować się do zaleceń dietetyka?

– Początkowo było trochę ciężko, zwłaszcza jak upiekłam rodzinie ciasto, którego sama nie mogłam zjeść. Nieraz aż mnie skręcało, żeby spróbować, ale się nie poddałam. Trzeba mieć silną wolę. Poza tym rodzina jadła co innego. Osobno gotowałam dla nich, a osobno dla siebie. Potem brałam talerz do pokoju i tam jadłam sama, żeby nie patrzeć na ich posiłek. Ale tak było tylko na początku kuracji, w pierwszym tygodniu.

Po siedmiu dniach poczułam się już dużo lżejsza. Wtedy miałam większą motywację, by trzymać dietę. Między kolejnymi wizytami chudłam po 3 kg. Widoczne efekty mobilizowały mnie do dalszej pracy. Jak widziałam, że chudnę, to mnie to motywowało, chciałam osiągnąć wyznaczony cel. Szkoda było mi przerwać kurację i zaprzepaścić to, co już mi się udało osiągnąć.

A gdy przychodziły momenty na podjadanie, to jak sobie Pani z tym radziła?

– Owszem, miałam nieraz momenty, że chciałam zjeść coś słodkiego. Wtedy kupowałam dietetyczny batonik i to mi zupełnie wystarczało. Czasami pomagało także popijanie wody lub soku pomidorowego.

Co zmieniła Pani w swojej diecie?

– Zawsze patrzę, jaką dany produkt ma zawartość tłuszczu. Masło zamieniłam na lekki serek, a olej na oliwę z oliwek. Wybieram raczej wędliny i mięso drobiowe, kupuję mleko, które ma 1.5 % tłuszczu, szukam też sera żółtego z niską zawartością tłuszczu. Cukru w ogóle nie używam, w Naturhouse przy ul. Wielopole kupuję słodzik w płynie, który naprawdę wystarcza na bardzo długo.

Za każdym razem dostawałam od Pani Karoliny kartkę z nowym przepisem do wypróbowania, a na Wielkanoc aż cztery kartki z przepisami. Naprawdę, te dania są bardzo smaczne. Lubię filety z kurczaka smażone na oliwie z oliwek, albo duszoną z pieczarkami i sosem pomidorowym wołowinę.

Przestawiłam się też zupełnie na pieczywo razowe. Tylko takie teraz kupuję i jem po dwie kromki na śniadanie. To mi w zupełności wystarcza.

Stosowanie diety wiąże się z pilnowaniem regularności posiłków. Czy nie miała Pani z tym problemu?

– Nie. Regularnie jem pięć posiłków dziennie, o takich godzinach jakie ustaliła mi Pani Karolina. Pracuję na zmiany, dlatego gdy idę do pracy na rano, zabieram ze sobą drugie śniadanie, a obiad jem po przyjściu do domu, natomiast jak mam drugą zmianę, to jem obiad przed wyjściem, a do pracy biorę podwieczorek i kolację. Wtedy zazwyczaj jest to sok pomidorowy, czasem tuńczyk z puszki. Można więc bez problemu rozplanować posiłki, nawet jak się pracuje w trybie zmianowym.

Jak często odbywały się konsultacje z dietetyczką Naturhouse?

– Na wizyty przychodziłam co dwa tygodnie. Pani Karolina tak starała się rozplanować moje wizyty, by nie kolidowały z moją pracą.

Jak na Pani nowy wygląd zareagowała rodzina?

– Teraz każdy zachwyca się moją figurą. Mój nowy wygląd podoba się zwłaszcza mojemu mężowi.

Chociaż muszę powiedzieć, że na początku, jak schudłam około 20 kg, to rodzina się zaniepokoiła i wysłała mnie na badania. Za ich namową poszłam więc się przebadać, ale wyniki tylko potwierdziły, jak w rewelacyjnej jestem formie.

Co innego, jakbym nic nie jadła, jakbym wprowadziła jakąś głodówkę. Tymczasem diety Naturhouse mają to do siebie, że je się naprawdę dużo, nie jest się głodnym, a organizmowi dostarcza się wszystkich potrzebnych witamin i składników odżywczych. Trzeba tylko dobrać odpowiednie produkty, wiedzieć, co jest zdrowe, a co nie.

Co teraz zamierza Pani robić? Czy nadal będzie Pani stosowała zalecenia dietetyczki?

– Oczywiście. Nie chcę przecież zmarnować tego, co osiągnęłam. Myślę, że Pani Karolina doskonale mnie wyszkoliła i na pewno sobie poradzę z utrzymaniem diety.

Teraz zaczęłam jeszcze ćwiczyć. Dzień w dzień po przyjściu z pracy do domu ćwiczę po pół godziny. Wcześniej naprawdę nie chciało mi się tego robić. Zawsze powtarzałam sobie, że jak zacznę ćwiczyć to schudnę, ale nigdy nie miałam na to ochoty. Ćwiczyłam może jeden dzień, ale na drugi już rezygnowałam. Teraz mam motywację, chcę utrzymać figurę.

Co poleciłaby Pani tym osobom, które chcą schudnąć?

– Żeby zgłosili się do Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie i tu poradzili się dietetyka, który na pewno im pomoże w osiągnięciu upragnionej wagi.

Pani Madzia przed kuracją

Pani Madzia z dietetyczką, Karoliną Żmudą

Zdanem eksperta

Karolina Żmuda, dietetyk Naturhouse:

– Pani Madzia przyszła do nas na początku roku z takim nastawieniem, że zbliżają się wakacje i trzeba schudnąć. Wzięłyśmy się więc ostro do pracy. Po pierwsze trzeba było zmienić nawyki żywieniowe i wyregulować sposób odżywiania. Pani Madzia lubiła jeść słodycze, dania tłuste, mączne, zatem trzeba było dość restrykcyjnie zmodyfikować jej dietę, ale też uwzględniać takie rzeczy, które ona lubi jeść. Zawsze pytałam ją, na co ma ochotę, czy są jakieś zachcianki i tak planowałam dietę, żeby spełnić jej oczekiwania oraz jednocześnie tak dobierałam suplementy, żeby dochodziło do spadku wagi.

Kuracja postępowała bez większych problemów. Waga spadała stopniowo, krok po kroku, bardzo regularnie, w podobnych ilościach – najpierw po 3 kg, potem po 2 kg. Efekty było więc już widać po pierwszym miesiącu. Spadła nie tylko waga, ale i objętości, ubyło dużo centymetrów z obwodu ciała, co było widoczne zwłaszcza po ubraniach. Pani Madzia przychodziła w spodniach, które z wizyty na wizytę były coraz to luźniejsze, aż w końcu okazały się dużo za duże.

Pani Madzia jest już miesiąc po zakończeniu diety, przeszła okres stabilizacji i waga pozostaje bez zmian. Nie wróciła do starych nawyków żywieniowych, w dodatku zaczęła też ćwiczyć, bardziej dba o skórę i częściej ją nawilża. Jeśli czasem zdarzy się jej zjeść coś słodkiego lub wysokokalorycznego, to wie, że na drugi dzień będzie musiała być bardziej restrykcyjna w diecie, albo po prostu dłużej poćwiczyć. Myślę, że Pani Madzia bez problemu utrzyma wagę, na której bardzo jej zależało i którą udało jej się osiągnąć.

NATUR HOUSE
Eksperci w reedukacji żywieniowej
Centrum dietetyczne Naturhouse
31-072 Kraków,
ul. Wielopole 30
tel. (012) 422 50 47
Godziny otwarcia:
pon-pt 8:00 – 21:00
sob 8:00 – 18:00

Program profilaktyki głębokich zaburzeń w Krakowie na półmetku

Do tej pory w Poradni Psychiatryczno-Psychologicznej Gabinety Rozwoju zostało bezpłatnie przyjętych 52 pacjentów.

28 spośród nich wciąż uczestniczy w sesjach edukacyjnych prowadzonych przez psychiatrów i psychologów. Pozostałym – wystarczyły jednorazowe konsultacje, w trakcie których zostali zbadani i zdiagnozowani przez specjalistów poradni. U 33 osób postawiono rozpoznania z kręgu zaburzeń lękowych, związanych z oddziaływaniem stresu lub pod postacią somatyczną, 9 osobom zdiagnozowano zaburzenia osobowości.

NZOZ Gabinety Rozwoju, jako główny wykonawca miejskiego programu, może przyjąć do końca roku jeszcze 50 osób. Dla każdej z nich zarezerwowane jest kilka konsultacji, a także możliwość udziału w sesjach rodzinnych.

Program profilaktyki głębokich zaburzeń psychicznych jest pierwszym tego typu projektem w Polsce, finansowanym przez Urząd Miasta Krakowa w ramach miejskiego programu ochrony zdrowia psychicznego na lata 2010-2012. Adresowany jest do mieszkańców miasta, którzy albo nigdy nie byli leczeni psychiatrycznie, albo zdiagnozowano u nich lżejsze zaburzenia. Ma on na celu wychwytywanie wczesnych objawów depresji i psychoz, które szybko zdiagnozowane mają lepsze rokowania w leczeniu.

Corocznie w Krakowie odnotowuje się około 600 nowych zachorowań na depresję i około 100 na schizofrenię.

NZOZ Gabinety Rozwoju
Kraków, ul. F. Nila 14
tel. 601 49 52 80
www.gabinetyrozwoju.pl

Zapraszamy na stronę internetową
www.zdrowiewkrakowie.pl

Gala za nami – statuetki rozdane!!!

» dokończenie ze **str. 1**

Spośród wszystkich 62. Wyróżnionych, wymienię tylko kilku:
Przedstawiciele Władz Miasta Krakowa: Prezydent Miasta Krakowa Pan Prof. Jacek Majchrowski oraz Przewodniczący Rady Miasta Krakowa Pan Józef Pilch. **Przedstawiciele Mediów:** Redakcja Programu TVP Kraków „ora dla Seniora". Statuetkę odebrała Pani Redaktor Maria Guzy, Pan Bohdan Kurowski, Organizator Reprezentacji Futbolowej TVP Kraków – za wspieranie akcji charytatywnych i promocję sportu, Dyrektor Radia PLUS Ks. Robert Pietrzyk. Statuetkę odebrała Pani Agata Petela, Specjalista ds. Promocji, Portal MojaCukrzyca.org. Statuetkę odebrał Pan Jerzy Magiera, Pani mgr Beata Mazurek – Redaktor Naczelna Informatora Medycznego „Zdrowie w Krakowie". **Przedstawiciele Edukacji:** Pan mgr Jakub B. Bączek – Prezes Firmy Stageman Polska, Pani mgr Tatiana Konderak – Dyrektor Szkoły Języków Obcych „TINA", Szkoła Tańca AS – Państwo Andrzej i Agnieszka Gąsiorowscy. Statuetkę odebrała Pani Maria Gąsiorowska, Ratownictwo i Edukacja – Pan Piotr Kominek, Pani mgr Barbara Planta – Dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie, Pani Grażyna Korzeniowska – Prezes KT „Amazonki". **Przedstawiciele Medycyny Naukowej:** Pan Prof. dr hab. med. Aleksander Skotnicki – wybitny uczony hematolog, Kierownik Katedry Hematologii CM UJ i Ordynator Kliniki Hematologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, Pan Prof. dr hab. med. Jan Dobrogowski – wybitny uczony anestezjolog, Kierownik Zakładu i Leczenia Bólu Katedry Anestezjologii i Intensywnej Terapii CM UJ, Pan Dr n. med. Jerzy Mirosław Jaworski – Wybitny chirurg ortopeda i traumatolog; Dyrektor ds. Lecznictwa w Krakowskim Centrum Rehabilitacji.

Podczas uroczystości rozdano również dziesięć statuetek i certyfikatów dokumentujących nadany tytuł: Turystyczny Klejnot Zdrowia.

M.in. wyróżnione zostały obiekty wchodzące w skład Przedsiębiorstwa Uzdrowiskowego USTROŃ, Grupa Uzdrowisk Galicyjskich oraz te, które realizują doskonały program Diety Strukturalnej Pana Dr. Marka Bardadyna, a są to: Willa Zosieńka w Żegiestowie Zdroju, Pałac Odrowążów SPA w Chlewiskach, Hotel Fero Lux w Korbielowie i Dom Wczasowy MAZOWSZE SPA w Ustroniu.

Galę uświetnił profesjonalny Zespół Wokalny CANTITO. Ich śpiew, muzyka, profesjonalne wykonanie pięknych utworów, budziły w słuchaczach podziw i wzruszenie. Zespół posiada bogaty i szeroki repertuar, od muzyki rozrywkowej, po klasyczną. Doskonali się pod kierownictwem Pana Damiana Kędzi – kierownika muzycznego, kompozytora i aranżera.

Galę uwieńczyło wspólne zdjęcie Wyróżnionych, wraz z muzykami z Zespołu CANTITO, autorstwa Pana Aleksandra Macieja Bańdo. Konferansjerem uroczystości była Pani Jolanta Dąbrowska.

Organizator Alicja Feter

Spadek libido – kiedy zaczyna się problem?

■ O podłożach spadku libido i niechęci do zbliżeń mówi mgr Magdalena Krzak, psycholog seksuolog kliniczny.

Jak często, średnio, współżyją pary będące w stałych związkach? O jakiej częstotliwości zbliżeń można tutaj mówić?

– Nie można mówić tu o jakiejś standardowej częstotliwości. Dla jednej pary będzie to dwa razy dziennie, dla innej kilka razy w miesiącu. To zależy od potrzeb seksualnych partnerów. Oczywiście idealna sytuacja jest wtedy, gdy partnerzy mają podobne potrzeby. Problemy mogą pojawiać się wówczas, gdy na przykład partner ma ochotę współżyć codziennie, a kobiecie wystarczy współżycie raz w tygodniu. Wtedy trzeba wypracować jakiś kompromis.

Z naukowego punktu widzenia natomiast, by zachować najlepsze zdrowie seksualne, wystarczające jest współżycie podejmowane 2 - 3 razy w tygodniu.

Z czym związany jest popęd seksualny? Co może go wzmocnić?

– Popęd seksualny związany jest z wieloma czynnikami. Po pierwsze jest to biologiczne uwarunkowanie danego organizmu. Po drugie - na popęd może mieć wpływ styl życia (dieta, aktywność, używki). Po trzecie - na popęd seksualny mogą mieć wpływ niektóre choroby i leki. Wreszcie po czwarte - bardzo ważną rolę w kształtowaniu się naszego popędu odgrywa nasza psychika. Jeśli na przykład nie akceptujemy swojej seksualności, lub doświadczyliśmy jakichś traumatycznych wydarzeń w przeszłości, na przykład molestowania, nasz popęd seksualny może być zahamowany lub całkiem zablokowany, pomimo tego, że nasz organizm funkcjonuje prawidłowo. Jeśli natomiast jesteśmy otwarci na sferę naszej seksualności, a akceptujemy ją w sobie, to prawdopodobnie będziemy częściej dążyć do współżycia.

Jeśli czujemy, że z jakiś powodów nasz popęd jest zahamowany, to należy znaleźć przyczynę i zastosować odpowiednie leczenie. Przykładowo w sytuacji, gdy obniżenie popędu wynika z zaburzeń hormonalnych, trzeba wyrównać poziom hormonów. Nie zaleca się natomiast leczenia na własną rękę, ponieważ przyczyn obniżenia libido może być bardzo dużo i dopiero dokładna diagnoza, postawiona przez specjalistę umożliwi dobranie odpowiedniego leczenia.

Czy brak ochoty na seks przez kilka tygodni jest czymś normalnym?

– Może być czymś normalnym. Może wynikać z różnych przejściowych czynników. Przykładowo może to być spowodowane chorobą, okresem okołoporodowym, traumatycznymi wydarzeniami, przemęczeniem i nadmiernym stresem w pracy, czy zaburzeniami w relacji partnerskiej.

Skąd wiadomo, że zaczął się problem? Co powinno nas niepokoić? Czy tylko to, że kochamy się z partnerem rzadziej niż normalnie?

– Gdy zauważamy, że z jakichś przyczyn nie jesteśmy w stanie prowadzić satysfakcjonującego życia seksualnego, to wtedy powinna się u nas zapalić czerwona lampka. Nie jest to jednak powód do paniki, ponieważ, tak jak mówiłam, nie musi to oznaczać poważnego problemu i może być przejściowe. Nie należy jednak tego lekceważyć. Ważne jest, by porozmawiać z partnerem i poszukać przyczyn problemu. Jeśli jednak partnerzy nie są w stanie rozwiązać problemu sami, nie powinni zwlekać, tylko udać się do specjalisty. Mówienie sobie „to przejdzie, samo się rozwiąże" jest tak naprawdę zwlekaniem i unikaniem problemu, i może przyczyniać się do jego pogłębienia.

Jakie podłoże może mieć niechęć do zbliżeń?

– Bardzo różne. Począwszy od czynników biologicznych, takich, jak zaburzenia hormonalne, niektóre choroby, przyjmowanie niektórych leków, poprzez czynniki psychologiczne, takie, jak nieakceptowanie swojego ciała, niska samoocena, traumatyczne przeżycia w przeszłości, ukryta orientacja homoseksualna, zaburzenia relacji partnerskiej, stres i przemęczenie, i tym podobne, aż po czynniki społeczne, takie jak wychowanie w rodzinie, czy w społeczeństwie, gdzie seks był tematem tabu lub był postrzegany jako coś złego, grzesznego.

Czy te same czynniki zakłócają popęd u kobiet i u mężczyzn?

– Tak, z tym, że inna jest ich częstotliwość. U kobiet najczęściej są to takie czynniki, jak nieakceptacja własnego ciała, niska samoocena, brak zaufania do partnera, wychowanie w przeświadczeniu, że seks to coś złego, czego należy się wstydzić. U mężczyzn takimi czynnikami mogą być ukryta orientacja homoseksualna, stres i przemęczenie pracą.

U kogo częściej występują problemy związane ze spadkiem libido - u kobiet czy u mężczyzn?

– Zdecydowanie jest to dysfunkcja, która częściej dotyczy kobiet.

Przedstawiciele której płci częściej sięgają po pomoc specjalisty?

– Na to nie ma reguły. Przychodzą zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Natomiast w przypadku spadku libido, bardziej otwarci są na pomoc partnerzy osób z osłabionym libido. Wynika to z tego, że partnerzy często traktują spadek libido jako problem jednego z partnerów, a nie obojga, przez co partner z niższym libido czuje się po prostu gorszy i trudniej jest mu się przyznać do problemu.

Jak wygląda terapia? Czy dzięki niej całkowicie można zażegnać problem?

– Rodzaj leczenia uzależniony jest od tego, jaką postawimy diagnozę. Jeśli przyczyna zaburzeń jest organiczna, to specjalista zaproponuje leczenie farmakologiczne. Jeśli natomiast mamy do czynienia z przyczyną psychologiczną, to kierujemy pacjenta na psychoterapie. Efekt leczenia zależy od dobrze dobranej metody oraz od motywacji pacjenta.

Rozmawiała
Anna Piątkowska-Borek

psycholog seksuolog kliniczny
www.e-seksuolodzy.pl
mgr Magdalena Krzak

Wszyscy zainteresowani skorzystaniem z konsultacji, mogą kontaktować się z mgr Magdaleną Krzak poprzez internetową poradnię psychologiczną - www.e-seksuolodzy.pl

ZDROWIE
W KRAKOWIE
dział reklamy
zadzwoń:
504 146 788

ZDROWIE

Szansa na powrót do normalnego życia

Krakowskie Centrum Rehabilitacji we współpracy z Kliniką Hematologii Szpitala Uniwersyteckiego wszczepia endoprotezy chorym na skazy krwotoczne /hemofilia, choroba von Willebranda/. Do tej pory ci pacjenci musieli czekać na zabieg latami, ponieważ w Polsce mogli go wykonać jedynie w Warszawie.

Tymczasem chorych na hemofilię w naszym kraju jest około 3 tysięcy osób, a choroba ta, powodując między innymi wylewy wewnętrzne, uszkadza mięśnie i stawy, prowadząc do nieodwracalnych zmian w ich strukturze. Ratunkiem dla chorych są jedynie endoprotezy.

Krakowskie Centrum Rehabilitacji postawiło sobie wyzwanie pomocy takim chorym i już trzy udane operacje za nami. Do końca roku ma być zoperowane jeszcze sześć osób.

O artropatii hemofilowej i możliwości jej leczenia rozmawiamy z dr n. med. Jerzym Mirosławem Jaworskim, chirurgiem ortopedą, zastępcą dyrektora ds. lecznictwa Krakowskiego Centrum Rehabilitacji.

Jaki wpływ na stawy ma hemofilia?

– Można mówić o ogromnie destrukcyjnym wpływie hemofilii na mięśnie i stawy. Jedną ze składowych części obrazu klinicznego hemofilii są bowiem krwawe wylewy dostawowe, które inicjują proces zwyradniania stawu u pacjentów, nawet już od najwcześniejszych lat życia, nawet od około 2 roku życia.

Na szczęście aktualnie u dzieci, u których rozpoznaje się hemofilię, jest już wprowadzana profilaktyka hemofilowa. Mamy więc nadzieję, że kolejne pokolenia będą już mniej zagrożone artropatią hemofilową. Pokolenie dzisiejszych dwudziesto- i trzydziestolatków to pokolenie, gdzie jeszcze tej profilaktyki powszechnej nie było, więc często mamy młodych pacjentów z hemofilią, unieruchomionych właśnie z powodu artropatii.

Artropatia hemofilowa obejmuje praktycznie wszystkie stawy, ale najbardziej zagrożone są te, które służą komunikacji, czyli staw biodrowy, kolanowy i skokowy. Praktycznie u każdego pacjenta chorego na hemofilię występuje artropatia hemofilowa. Jeżeli więc przyjmiemy, że populacja hemofilików mieści się w granicach 3 tysięcy osób, to praktycznie jest to blisko 3 tysiące młodych ludzi, którzy z powodu artropatii hemofilowej tracą, bądź utracą zdolność do pracy, pomijając aspekty życia codziennego. Z powodu zmian w stawach mają przede wszystkim w znacznym stopniu ograniczone możliwości poruszania się, przestają być mobilni.

Niestety im później włączymy proces leczenia chirurgicznego zniszczonego stawu, zmierzający do odtworzenia ruchowości stawu, tym trudniej będzie nam uzyskać dobry efekt końcowy. Niepracujące mięśnie stopniowo będą ulegały zanikowi, przykurczom, zwłóknieniu.

Czy pacjent chory na hemofilię, u którego wystąpiła artropatia hemofilowa, poddany leczeniu chirurgicznemu po operacji będzie mógł się samodzielnie poruszać i wrócić do normalnego życia?

– Szansy na wyleczenie hemofilii niestety na dzień dzisiejszy nie ma, ale za to szanse na poprawę jakości życia pacjentów z artropatią hemofilową, związane z możliwościami chirurgii współczesnej są olbrzymie. Dziś implantujemy protezy stawów biodrowych, kolanowych, a nawet, jeśli istnieje taka potrzeba, także i stawów skokowych. Dzięki temu można przywrócić unieruchomionemu wcześniej pacjentowi mobilność, dać mu możliwość powrotu do aktywności ruchowej, która jest przecież składową życia każdego człowieka. Tak naprawdę to właśnie brak mobilności jest dla tych chorych największym utrudnieniem.

Implanty też się zużywają. Jak często zatem protezy powinny być wymieniane?

– Dzisiejsze protezy są doskonałej jakości i zapewniają długotrwałość ich użytkowania. Wytrzymują od kilkunastu do kilkudziesięciu lat bez potrzeby wymiany implantu. Zgodnie z zaleceniami światowymi wkładki polietylenowe w stawach kolanowych winny być wymieniane raz na dziesięć lat. Będziemy obserwować naszych chorych. Myślę, że będą zadowoleni z posiadanych implantów.

Uszkodzenie stawu może nastąpić już w okresie młodzieńczym. Czy zatem dzieciom też można wszczepić endoprotezę?

– Wskazaniem do implantacji protezy jest stan kliniczny stawu. Dawniej mówiło się, że operować należy raczej ludzi starszych, a nie młodych. Dzisiaj wskazaniem do operacji jest stan stawu, a nie wiek pacjenta. Oczywiście dzieciom w okresie wzrastania organizmu nie implantujemy protez. Nie ma takiej potrzeby. Zresztą bilans ewentualnych zysków i strat byłby na pewno ujemny.

Na szczęście wśród najmłodszego pokolenia jest już wprowadzana profilaktyka hemofilowa, więc problem artropatii hemofilowej z pewnością da się dość mocno zminimalizować. Na pewno nie wyeliminować, ale zmniejszyć.

Czym wyróżnia się zabieg wstawienia endoprotezy pacjentom z hemofilią od operacji, której poddawani są pacjenci nieobciążeni tą chorobą? Czy jest on trudniejszy z punktu widzenia ortopedy?

– Można mówić o co najmniej dwóch składowych procesu terapeutycznego. Pierwsza część to przygotowanie pacjenta o charakterze ogólnym, czyli maksymalne, o ile to tylko możliwe, usprawnienie, poprawa kondycji fizycznej oraz przygotowanie hematologiczne, w tym zabezpieczenie czynników krzepnięcia. Następnie wykonywany jest zabieg, w czasie którego nad pacjentem czuwa także hematolog i na bieżąco nadzoruje sytuację.

Z ortopedycznego punktu widzenia zabieg jest nieco trudniejszy, ponieważ artropatia hemofilowa wyrządza olbrzymie szkody, stawy są bardziej zniszczone niż u innych pacjentów, stąd też można mówić o trudniejszych warunkach do implantacji. Stawy, zwłaszcza kolana, są u chorych na hemofilię bardzo „zdewastowane". Myślę jednak, że jesteśmy w stanie przeciwstawić się trudnościom, pokonać je.

Drugim czynnikiem, który powoduje, że operacje chorych ze skazami krwotocznymi są trudniejsze, jest czynnik czasu. Dłuższa ekspozycja równa się większej utracie krwi. Staramy się, żeby ten zabieg nie trwał długo, by nie narażać pacjenta na jej dodatkową utratę. Zwykle zabieg trwa więc w granicach godziny, czasem półtorej, jeśli jest trudniejszy przypadek.

Operowanie pacjentów i wstawianie im endoprotez jest możliwe dzięki współpracy Krakowskiego Centrum Rehabilitacji z Kliniką Hematologii Szpitala Uniwersyteckiego. Kiedy ta współpraca się rozpoczęła?

– Ta współpraca rozpoczęła się z końcem ubiegłego roku. Przyszedł do mnie młody pacjent z poważnymi dolegliwościami, który szukał pomocy. W Warszawie na operację czekał już kilka lat. Do tej pory jedynym ośrodkiem w Polsce operującym hemofilików była Warszawa, dlatego pacjenci bardzo długo musieli czekać na operację. Ten pacjent, który do mnie trafił w zeszłym roku, nawiasem mówiąc chyba przypadkowo, czekał na ten zabieg już ponad 6 lat i był już właściwie zrezygnowany. Gdy poprosił o pomoc, uznaliśmy, że będzie to dla nas nowe wyzwanie. Jesteśmy przecież zespołem, który wszczepił już mnóstwo protez, możemy powiedzieć, że mamy doświadczenie. Operowanie pacjentów z hemofilią, zwłaszcza ludzi młodych było dla nas sporym wyzwaniem, które postanowiliśmy podjąć.

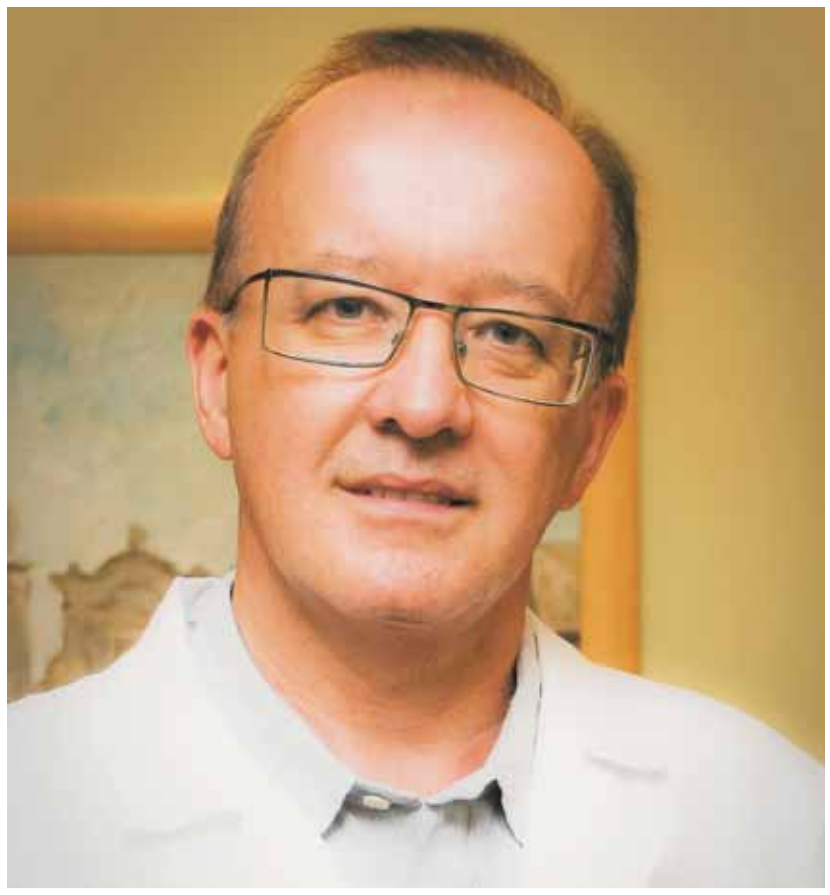
Nawiązaliśmy współpracę z krakowską Kliniką Hematologii CM UJ, która ma przecież ogromne doświadczenie w prowadzeniu pacjentów z hemofilią.

Najpierw zajęliśmy się przygotowaniem procedury operacyjnej, całą logistyką. Musieliśmy przewidzieć wszystko, by pacjent, który do nas trafi od razu był prowadzony według określonej procedury. W wyniku dyskusji, wymiany doświadczeń i poglądów, skonstruowano „drzewko", diagram, na zasadzie: „jeśli jest tak, to robimy to, jeśli inaczej, to tamto". Wypracowanie tych reguł i standardów zajęło nam pół roku. Chcieliśmy, by przed pierwszą operacją wszystko było dopięte na ostatni guzik, chcieliśmy przewidzieć wszystkie sytuacje, jakie mogą wystąpić w okresie okołooperacyjnym. Nie mogliśmy sobie pozwolić, by wystąpiła sytuacja, która okaże się dla wszystkich stron procesu terapeutycznego nową. I wydaje mi się, że na ten stan wiedzy, jaki mamy, przewidzieliśmy wszystkie możliwe powikłania i na nie mamy remedium.

Przygotowanie pacjenta chorego na hemofilię do operacji wymaga bardzo szczegółowych badań natury internistycznej dotyczących jego schorzenia podstawowego. Tu właśnie dużą rolę odgrywają nasi Koledzy z Kliniki Hematologii. Do nich oraz do naszych wyśmienitych anestezjologów, pracowników Regionalnego Centrum Krwiodawstwa, Pracowni Hemostazy i zespołu pielęgniarek należy cała ochrona i opieka okołooperacyjna. Im też należą się słowa podziękowania i uznania.

Ilu pacjentów z hemofilią już operowano w Krakowskim Centrum Rehabilitacji?

– Na razie operowaliśmy trzech pacjentów. Pierwszy, który przyszedł do nas po pomoc, ten młody, zrezygnowany człowiek, był dla nas sporym wyzwaniem. Choroba zdewastowała mu nie tylko stawy, ale też i psychikę. Był tak dalece zrezygnowany i pozbawiony chęci życia, że wymagał już opieki psychiatrycznej. Naprawdę najbardziej baliśmy się go operować, nie wiedzieliśmy, czy w związku z tą komponentą psychogenną uzyskamy sukces terapeutyczny. Tymczasem okazało się, że to właśnie ten pacjent najszybciej się uruchomił, zaczął się poruszać i był, można powiedzieć, liderem całej tej trójki w zakresie procesu usprawniania. To był nasz największy sukces na tym polu, że ten najbardziej poszkodowany przez los człowiek tak szybko wrócił do zdrowia.



Oczywiście planujemy już następnych pacjentów. W tym momencie jest naturalna przerwa wakacyjna, czas urlopowy. A ponieważ operowanie osób chorych na hemofilię jest procesem bardzo złożonym i wymaga nie tylko naszego udziału, ale też udziału hematologów i pomocy pracowni hemostazy, stacji krwiodawstwa, sporego kunsztu anestezjologicznego, to właśnie z powodu okresu urlopowego zawiesiliśmy na ten czas działalność, ale wracamy do niej już od października.

Ilu pacjentów rocznie będzie można operować?

– Planujemy do końca tego roku zoperować jeszcze sześciu pacjentów. W tej chwili przyjmujemy już zapisy już na przyszły rok i zgłaszają się do nas pacjenci z całej Polski.

Założyliśmy wstępnie, że będziemy operować dwóch pacjentów miesięcznie, ponieważ nie chcemy w żaden sposób ograniczać pracy z pacjentami nie dotkniętymi hemofilią. A ponieważ pacjenci z hemofilią bardziej absorbują nas czasowo, to założyliśmy, że optymalna liczba takich zabiegów to dwa na miesiąc.

Jeżeli natomiast nasze plany docelowe związane z rozbudową Krakowskiego Centrum Rehabilitacji uda się zrealizować, to nie będziemy mieć już takiego problemu, będziemy operować więcej. Nie ukrywam, że limituje nas również wielkość kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. Jest to problem dotyczący wszystkich szpitali i to też nam niejako burzy plany. Muszę jednak powiedzieć, że jak tylko Małopolski Oddział NFZ dowiedział się, że operujemy pacjentów z hemofilią, nasze Centrum aneksem do umowy otrzymało dodatkowe środki. Na tle potrzeb niewielkie, ale cieszy nas zrozumienie tematu przez płatnika. Niemniej na razie limitują nas także warunki lokalowe, między innymi sala operacyjna i sale chorych.

To znaczy, że sale pooperacyjne dla osób z hemofilią muszą być inaczej wyposażone?

– Staramy się dla nich zawsze przygotowywać sale najbliżej punktu pielęgniarskiego, by panie pielęgniarki miały nad nimi jak najlepszy nadzór. Poza tym ważne jest, by były to sale dwuosobowe. Wtedy obu pacjentów z hemofilią kładziemy na jednej sali i jeden pilnuje drugiego. Są to bowiem ludzie świetnie zorientowani w swojej chorobie, dlatego gdyby działo się coś niepokojącego z sąsiadem, momentalnie zawiadomią pielęgniarkę. Oprócz tego, i nadzór lekarski też jest wzmożony, wizytujemy ich wielokrotnie w ciągu doby

W tych warunkach lokalowych jakie mamy, większa ilość pacjentów z hemofilią niestety sprawiłaby spore utrudnienia. Na szczęście są plany rozbudowy Centrum, wierzymy i walczymy o ich realizację.

Ile czasu potrzebuje pacjent, żeby po wstawieniu endoprotezy stanąć na nogi?

– Po zabiegu operacyjnym pacjent na nogi staje już w drugiej dobie. Kiedy usuwamy dreny operacyjne, uruchamiamy pacjenta. Jest to uwarunkowane kilkoma przyczynami. Po pierwsze mamy coraz lepsze endoprotezy, można mobilizować chorych zaraz po operacji. Z drugiej zaś strony działa tu również czynnik psychologiczny – pacjenci, którzy od razu po operacji staną o własnych siłach na nogi, wierzą, że będą chodzić. A jeśli jest to już namacalnym doświadczeniem chorego, to bardziej wierzy on w sukces finalny całego postępowania. Dlatego to takie niezwykle ważne i zaczynamy uruchamianie właśnie od drugiej doby pooperacyjnej.

U nas, na Oddziale Chirurgii Urazowej, Ortopedii i Rehabilitacji Krakowskiego Centrum Rehabilitacji pacjent przebywa do czasu zdjęcia szwów, czyli około 14 dni, a następnie do miesiąca od zabiegu usprawniany jest na Oddziale Rehabilitacji, który także wchodzi w skład naszego Centrum. Ważne jest, by chory ćwiczył, ruszał się, ponieważ ruch jest najważniejszym czynnikiem terapeutycznym w ortopedii.

Po wypisaniu do domu pacjent nadal pozostaje pod naszą kontrolą i przynajmniej raz w miesiącu jest przez nas badany. Jednocześnie też jest pod opieką hematologa.

Rozmawiała
Anna Piątkowska-Borek

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

KRAKÓW
ul. Wysłouchów 30a
tel. 012 654 09 86
czynne:
pn. - pt. 8.00 - 20.00
sobota 8.00 - 15.00

MYŚLENICE
ul. Niepodległości 8
tel. 012 271 01 77
czynne:
pn. - pt. 8.00 - 20.00
sobota 8.00 - 15.00

www.rumianki.com.pl

KARTA STAŁEGO PACJENTA !

DO KOŃCA TEGO MIESIĄCA DIAGNOZA ZA DARMO !!!

BIOTERAPIA

- masaż limfatyczny
- koloroterapia
- świecowanie uszu – terapia układu laryngologicznego
- Biały Ozyrys – likwidacja kamieni nerkowych, żółciowych, stanów zapalnych, poprawa odporności, regulowanie funkcji organizmu

RADIESTEZJA

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

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 dożywotnie

664 957 081

DO KOŃCA TEGO MIESIĄCA DIAGNOZA ZA DARMO !!!

OPERACJE ZAĆMY
w trybie JEDNODNIOWYM
(NFZ oraz komercyjne)

LASER CENTRUM OKULISTYCZNE

OFERUJEMY:
- krótkie terminy oczekiwań
- nowoczesny blok operacyjny
- gwarantem jakości naszych usług jest zespół operacyjny lekarzy klinicznych między innymi:
  dr hab. n. med. Ewa Mrukwa-Kominek,
  dr hab. n med. Iwona Grabska-Liberek,
  dr n. med. Anna Kamińska,
  lek. med. B. Monika Szymkowiak.

PORADNIA OKULISTYCZNA OGÓLNA
- zapewnia pełny zakres badań okulistycznych

LECZNICTWO AMBULATORYJNE

PORADNIA LECZNIA SCHORZEŃ SIATKÓWKI

BADANIE OCT

PLASTYKA OKULISTYCZNA
- operacje plastyczne powiek
- diagnostyka zmian rozrostowych
- korekty plastyczne
- drobne zabiegi (gradówka, kaszak, kępki żółte)
- operacje skrzydlika

Tak zmieni się Twój świat!

Zespół operatorów - lekarzy klinicznych
Konsultacje:
prof. dr hab. n. med. Jerzy Szaflik
dr hab. n. med. Ewa Mrukwa-Kominek

- Operacje zaćmy (NFZ)
- Operacje siatkówkowo –szklistkowe (WITREKTOMIA)
- Chirurgia refrakcyjna
- Poradnia leczenia schorzeń siatkówki
- Badania OCT
- Poradnia okulistyczna ogólna i leczenia jaskry
- Ambulatoryjne ostrodyżurowe usługi okulistyczne
- Plastyka Okulistyczna
- Medycyna Pracy

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
usługi okulistyczne na kontrakcie z NFZ

e-mail: nzozlaser@gmail.com
www.nzozlaser.pl

CHRZANÓW NZOZ LASER (budynek szpitala powiatowego) **ul. Topolowa 16 / tel. 32 623 83 44, 32 624 76 02**

reklama w miesięczniku
ZDROWIE W KRAKOWIE
jest **skuteczna** i **niedroga**
zadzwoń 504 146 788
e-mail: reklama@zdrowiewkrakowie.info

ZDROWIE W KRAKOWIE

ZDROWIE W KRAKOWIE
Bezpłatny informator medyczny
ul. Przewóz 2a
30-716 Kraków

Druk:
Drukarnia Kraków
www.drukarniakrakow.pl

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

Dział reklamy - zgłoszenia:
tel. 602 155 804
tel./fax: 012 262 95 56
e-mail:
k.kupczyk@zdrowiewkrakowie.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.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych, oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Atrakcyjne pożyczki gotówkowe:

25 000 zł. - rata 291 zł.
50 000 zł. - rata 582 zł.
100 000 zł. - rata 1165 zł.

Rrsp 7,08% rocznie - bez zaświadczeń

TARNÓW
tel. 014 627-71-75
KRAKÓW
tel. 012 430 47 63, 012 426 10 81

Zapraszamy na stronę internetową
www.zdrowiewkrakowie.pl