Zdrowie Profesjonalizm Sukces

Biuletyn nr 3, lipiec-sierpień 2012 rok

ZPS

Wakacje – uwaga: słońce!

Lato to przez każdego z nas długo wyczekiwany czas. Wymarzone wakacje, góry, morze, jeziora, lasy, piękna pogoda. Słońce zachęca do opalania. Korzystamy z niego, bo dostarcza organizmowi witaminę D, endorfiny, pobudza do życia. Ale uwaga! ostrzegają dermatolodzy: słońce to broń obosieczna, oprócz dobroczynnego działania może spowodować poważne choroby skóry. Dlatego korzystajmy z niego rozsądnie.

To, co dzieje się z naszą skórą zależy przede wszystkim od docierających na ziemię promieni UV. Ich pozytywne działanie to skórna synteza witaminy D3. Negatywne to oparzenia posłoneczne, przedwczesne starzenie skóry, nowotwory złośliwe skóry. Oczywiście kłopotów można uniknąć pamiętając o kilku zasadach.

TANOREKSJA
Tanoreksja to występujące coraz częściej zjawisko polegające na uzależnieniu się od opalania. To coraz poważniejszy problem.

Po pierwsze, największe zagrożenie jest pomiędzy godzinami 10.00 a 14.00. Wtedy na słońcu można przebywać tylko pół godziny. Dłuższa ekspozycja skutkuje oparzeniami posłonecznnymi od odczynu rumieniotwórczego przez zmiany pęcherzykowe i martwicę skóry, aż do porażenia słonecznego.

Reakcje posłoneczne mogące wystąpić na zdrowej skórze:
- Oparzenie słoneczne
- Opalenizna
- Natychmiastowa lub opóźniona hiperpigmentacja
- Piegi
- Nabyte znamiona barwnikowe
- Rogowacenie posłoneczne
- Niebarwnikowe nowotwory skóry
- Rak podstawnokomórkowy
- Rak kolczystokomórkowy
- Czerniak złośliwy

Czy wiesz, że…
- W ciągu ostatnich 10 lat zanotowano niepokojąco wysoki wzrost zachorowań na czerniaka złośliwego i inne nowotwory skóry. Jako główny czynnik ryzyka przyjmuje się nadmierną ekspozycję na ultrafiolet.
- Problem opalania to nadmierne korzystanie ze słońca oraz z coraz powszechniejszych solariów.

Ale najbardziej niebezpieczną konsekwencją nadmiernej ekspozycji skóry na promieniowanie UV są nowotwory z najgroźniejszym czerniakiem złośliwym. – *W ostatnich latach w Polsce rocznie przybywa ponad półtora tysiąca nowych zachorowań, z czego połowa kończy się zgonem* – mówi dermatolog **Beata Bzdulska - Doskocz**. – *Jest to piąty co do częstości występowania nowotwór złośliwy u mężczyzn i siódmy u kobiet.*

Aby zminimalizować negatywne skutki promieniowania słonecznego trzeba pamiętać o rozsądnym korzystaniu ze słońca. Nie opalać się zbyt długo, unikać słońca w godzinach od późno porannych do popołudniowych, koniecznie smarować ciało kremami z wysokimi filtrami.

Należy pamiętać, że czynnikiem ryzyka w powstawaniu czerniaka są także solaria, gdzie występuje nadmierna ekspozycja skóry na duże dawki UV.

Uważnie w lesie, uważnie pod prysznicem

Są w miejskim parku, w nadrzecznych krzakach, w lasach, na skórze i sierści dziko żyjących zwierząt. Stamtąd łatwo dostają się na skórę człowieka. Jeśli nie są zakażone nie stanowią zagrożenia. Jednak będące nosicielem bakterii borrelia burgdorferi mogą doprowadzić do poważnych chorób i powikłań z groźną boreliozą na czele. Kleszcze, bo o nich mowa to coraz poważniejszy problem.

Kleszcze

Kleszcze – Ixodes ricinus – pasożytują na dziko żyjących zwierzętach m.in.: jeleniach, dzikach, innych ssakach, gryzoniach, ptakach. Żywiąc się ich krwią zakażają się groźną bakterią wywołującą boreliozę. Człowiek przebywając w miejscach występowania kleszczy sam staje się ich potencjalnym żywicielem.

Jak uniknąć spotkania z kleszczem? Nie jest to łatwe biorąc pod uwagę obszar ich występowania, pokrywający się z obszarem wakacyjnego wypoczynku ludzi, ale możliwe. Przede wszystkim spacerując po lasach warto mieć nakrycie głowy, koszulę z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami. Kolejny sposób to unikanie miejsc potencjalnego pobytu kleszczy: gęstych krzewów, lasów. Lekarze zalecają także szczepionkę zabezpieczającą przed konsekwencjami spotkania z kleszczem, w tym boreliozie.

- Na pewno konieczne jest po każdym pobycie w lesie czy nad wodą, bardzo dokładne sprawdzenie czy na naszym ciele nie ma kleszcza – radzi **Lidia JANTAS**, specjalista dermatolog-wenerolog z Zespołu Przychodni Specjalistycznych. – *Biorąc prysznic czy kąpiel sprawdźmy starannie całe ciało, ale szczególnie skórę głowy, pachy, pachwiny.*

Co zrobić, gdy znajdziemy kleszcza? Najlepiej udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który fachowo usunie pasożyta. Na pewno nie należy stosować popularnych metod ich usuwania – smarowania tłuszczem w oczekiwaniu, aż kleszcz sam odpadnie. Jeśli nie ma możliwości wizyty u lekarza, można zaryzykować usuniecie wykręcając kleszcza w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

ciąg dalszy na stronie 2

Rozmowa leczy

Karolina Gliksman jest psychologiem dziecięcym. Od kwietnia br. pracuje w Poradni Psychologicznej ZPS przy ul. Mostowej 6.

Z urodzenia krakowianka, tam też na Uniwersytecie Jagiellońskim skończyła psychologię stosowaną. W Krakowie rozpoczęła swoją zawodową karierę, najpierw pracując w Domu Pomocy Społecznej dla Psychicznie Chorych, a potem w Interwencji Kryzysowej. Do Tarnowa trafiła z ogłoszenia. – *Znalazłam informację, że ZPS poszukuje psychologa, sprawdziłam w Internecie, jak piękny jest Tarnów i zdecydowałam się tu przeprowadzić z całą rodziną. Miasto jest rzeczywiście urocze* – mówi.

Pani Karolina pracuje z dziećmi i ich rodzicami. W przypadku młodszych pacjentów pomoc psychologiczna polega zazwyczaj na rozmowie diagnostycznej i specjalistycznych poradach udzielanych rodzicom. W przypadku dzieci starszych można zaproponować psychoterapię, czyli leczenie poprzez dialog terapeutyczny. – *Przychodzą do mnie rodzice zaniepokojeni rozwojem psychoruchowym swoich dzieci, z dziećmi, które mają problemy z nauką w szkole, kłopoty z adaptacją do grupy rówieśniczej, sprawiają trudności wychowawcze* – wyjaśnia. – *Inna grupa to dzieci, które już mają objawy kliniczne np. różnego rodzaju lęki, jąkanie, tiki, pacjenci w stanach pourazowych i innych sytuacjach kryzysowych. Pacjentów jest naprawdę dużo.*

W ZPS **Karolina Gliksman** prowadzi też grupę terapeutyczną dla dzieci oraz terapię dla rodzin. I wciąż podnosi kwalifikacje. Obecnie kończy szkolenie z psychoterapii psychodynamicznej w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym, co pozwoli na uzyskanie certyfikatu psychoterapeuty.

Cukrzyca zatacza kręgi

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna, a co za tym idzie, coraz większy problem i wyzwanie. Gwałtownie postępująca urbanizacja, starzenie się społeczeństw, lawinowo rosnąca ilość ludzi otyłych i mniejsza aktywność fizyczna, powodują, że z roku na rok rośnie liczba chorych.

Według definicji, cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią spowodowaną zaburzeniami wydzielania insuliny lub jej działania lub obydwoma tymi czynnikami. Są 4 kategorie cukrzycy: typu 1, typu 2, ciążowa, inne swoiste postacie cukrzycy.

Najpowszechniejszą, bo występująca w około 90% przypadków cukrzyków, jest cukrzyca typu 2. Ma ona podłoże częściowo genetyczne, częściowo jest wynikiem wpływu środowiska. Przyczyną cukrzycy jest insulinoodporność i względny niedobór insuliny w połączeniu ze zwiększonym wytwarzaniem glukozy w wątrobie.

Cukrzycę typu 2 leczy się farmakologicznie. – *Najważniejszym celem terapii jest powstrzymanie rozwoju zmian sercowo-naczyniowych, do których cukrzyca się przyczynia* – mówi lekarz diabetolog **Renata Burnagiel.**

Niesłychanie ważna w profilaktyce cukrzycy jest właściwa, dobrze zbilansowana dieta oraz konsekwentna, cykliczna aktywność ruchowa. Także regularne badanie zawartości cukru w organizmie pozwoli na wczesne wykrycie cukrzycy.

Kilka faktów o cukrzycy

- Wg szacunków w 2000 roku na świecie żyło około 171 milionów chorych na cukrzycę.
- Krajami o największej liczbie chorych są Indie, Chiny i USA.
- Szacuje się, że w latach 1995-2025 liczba chorych na cukrzycę wzrośnie o 122%.
- Jednoznacznie wykazano, że nadwaga i otyłość wiążą się silnie z rozwojem cukrzycy typu 2.

ciąg dalszy ze strony 1

Borelioza

Nie każdy kleszcz jest zakażony bakterią i co za tym idzie nie każdy zakaża człowieka boreliozą. Jednak prawdopodobieństwo jest duże, dlatego niezależnie od objawów warto udać się do lekarza. Tym bardziej, iż bywa, że borelioza początkowo może przebiegać bezobjawowo. – *Bakteria może być utajona, a wtedy mimo zakażenia nie obserwuje się żadnych objawów klinicznych. Jednak stan taki, w każdej chwili może przejść w aktywną postać choroby* – mówi doktor **Lidia JANTAS.**

A jakie są objawy wczesnej fazy boreliozy? Podstawowy skórny objaw, to charakterystyczny „rumień wędrujący", czyli rozprzestrzeniająca się koncentrycznie wokół miejsca ugryzienia kleszcza czerwona plama. Rumień pojawia się w kilka dni od ukąszenia kleszcza i utrzymuje nawet do kilku miesięcy.

Objawy ogóle, to złe samopoczucie, gorączka, zmęczenie, bóle mięśni i stawów. Objawy neurologiczne, to zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, bóle głowy, sztywność karku, bóle korzeniowe, zaburzenia czucia, zapalenie mózgu. Objawy stawowe, to obrzęki i bóle stawów, głównie kolan, barków i łokci. Wreszcie objawy sercowe, to zaburzenia rytmu serca oraz kardiomiopatia.

dokończenie na stronie 4

Cichy złodziej kości

Czy wiesz, że…

- Na osteoporozę zapadają najczęściej kobiety w okresie około menopauzalnym, rzadziej mężczyźni. Choroba dotyczyć może również osób w wieku młodszym, a nawet dzieci.
- Czynnikami ryzyka warunkującymi rozwinięcie się choroby są m.in.: osteoporoza u matki, wątła budowa ciała, menopauza, podeszły wiek, mała aktywność ruchowa lub długotrwałe unieruchomienie, niedobór wapnia w diecie, palenie papierosów i alkoholizm, niektóre choroby ogólne i leki.

Osteoporoza to choroba szkieletu polegającą na łamliwości kości. Nazywana jest „cichym złodziejem kości", ponieważ przebiega podstępnie, nie dając wyraźnych objawów, aż do momentu złamania.

Złamania będące wynikiem osteoporozy to złamania niskoenergetyczne, tzn. kość łamie się po upadku z wysokości własnego ciała. Najczęstsze złamania osteoporotyczne dotyczą przedramienia w okolicy nadgarstka, trzonów kręgów kręgosłupa, szyjki kości udowej. Każde złamanie osteoporotyczne zwiększa ryzyko następnych złamań.

Typowymi objawami choroby są bóle pleców nasilające się po południu, po dłuższym siedzeniu i po niewielkich przeciążeniach.

W zaawansowanej osteoporozie z powodu złamań kręgów dochodzi do deformacji kręgosłupa i klatki piersiowej, przewlekłego bólu pleców, trudności ze schylaniem, ubieraniem się wstawaniem, oddychaniem, występują dolegliwości ze strony układu pokarmowego i moczowego.

Rozpoznanie choroby przez lekarza następuje po badaniu lekarskim i ocenie radiogramów kośćca, badaniach analitycznych i densytometrii. W badaniach analitycznych uwzględnia się m.in. poziom wapnia i fosforu, witaminy D3, markery obrotu kostnego, itp.

- Badanie densytometryczne jest badaniem radiologicznym, trwa kilka minut i nie wymaga specjalnych przygotowań ze strony pacjenta. Standardem w diagnostyce osteoporozy jest wykonanie badania w dwóch lokalizacjach: w kręgosłupie lędźwiowym i szyjce kości udowej – wyjaśnia dr n. med. **Grażyna Rokita**, specjalista reumatolog, internista, specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykalnej.

W profilaktyce osteoporozy zalecana jest dieta bogato wapniowa, uzupełnianie niedoborów witaminy D, aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne.

W przypadku stwierdzenia niskiej masy kostnej stosowane są odpowiednio dobrane przez lekarza leki.

Kolejna profilaktyczna akcja Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie

Logopeda dzieciom na zdrowie

31 maja i 1 czerwca Zespół Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie przeprowadził dwudniową akcję bezpłatnych porad logopedycznych dla dzieci. Konsultacje z logopedą miały charakter informacyjny. Po przeprowadzonym wywiadzie oraz badaniu rozumienia i nadawania mowy, logopeda decydował czy dziecko wymaga dalszej terapii.

Konsultacje odbyły się w poradni przy ulicy Mostowej 6. Prowadziła je logopeda **Elwira Węgrzyn.** – *Akcja pokazała, że profilaktyka i zapobieganie zaburzeniom mowy u dzieci jest potrzebna, gdyż pozwala rozpocząć terapię odpowiednio wcześnie, eliminując późniejsze, nawarstwiające się nieprawidłowości.*

Konsultacje przebiegały bezproblemowo, rodzice otrzymywali wskazówki, jak ćwiczyć z dzieckiem oraz, jeżeli była taka potrzeba, byli kierowani do innych specjalistów.

– *Akcja bezpłatnych porad logopedycznych to był nasz prezent dla dzieci* – powiedział **Artur Asztabski,** dyrektor ZPS.

Ciesząca się dużym zainteresowaniem akcja bezpłatnych konsultacji logopedycznych dla dzieci była kolejną z cyklu bezpłatnych akcji profilaktycznych organizowanych przez ZPS.

ciąg dalszy ze strony 2

Objawy przewlekłe boreliozy to m.in. nawracające zapalenia stawów, niedowłady, postępujące zapalenie mózgu, zaburzenie czucia, koncentracji, pamięci, nastroju, zmiany osobowości oraz zmiany zanikowe skóry.

Czy wiesz, że:

- W Europie odsetek zakażonych kleszczy waha się w granicach od 3 do 34 procent populacji
- W Polsce zachorowalność na boreliozę stale rośnie. Od 2000 do 2007 roku wzrosła czterokrotnie
- Inne nazwy boreliozy to: krętkowica kleszczowa i choroba z Lyme
- Poza boreliozą kleszcze przenoszą inne choroby, m.in. wirusa odkleszczowego zapalenia mózgu

Leczenie

Boreliozę leczy się stosownym antybiotykiem. Prawie zawsze dochodzi do całkowitego wyleczenia. Bywa jednak, że choroba jest przewlekła, a objawy utrzymują się przez długi czas.

Historia medycyny z przymrużeniem oka

1844–45
Doświadczenia H. Wellsa z podtlenkiem azotu jako środkiem ogólnie znieczulającym, zakończone nieudanym pokazem.

Jakub pod opieką ZPS

Zespół Przychodni Specjalistycznych objął indywidualną opieką medyczną Jakuba Jamroga, młodego żużlowca Tauron Azoty Tarnów. – *Jakub mimo młodego wieku jest świetnym żużlowcem, tarnowianinem, wychowankiem klubu. Warto w takie osoby inwestować, warto im pomagać. I to czynimy w miarę naszych możliwości* – mówi Artur Asztabski, dyrektor ZPS.

Jakub Jamróg już wcześniej trafił do ZPS. Rok temu odbywał tu rehabilitację korzystając m.in. z kriokomory. Zabiegi okazały się skuteczne i spowodowały szybki powrót do zdrowia oraz właściwej sportowej formy. Także teraz Kuba będzie miał szybki dostęp do kriokomory, rehabilitacji, masażów czy też – w miarę potrzeb – lekarzy innych specjalności. – *To dla mnie ważne* – podkreśla. – *Żużel jest sportem, w którym łatwo o kontuzje i trzeba być dobrze przygotowanym fizycznie. Świadomość, że jestem pod dobrą medyczną opieką uspokaja i pozwala się skupić na treningach i zawodach.*

Z ostatniej chwili...

W rozgrywanych na początku czerwca Indywidualnych Mistrzostwach Czech Juniorów, Jakub Jamróg zdobył srebrny medal. Gratulacje!

Jakub o sobie...

Pasję do żużla zaszczepił we mnie tato. Pamiętam, że miałem zaledwie kilka lat, kiedy zabrał mnie na żużel. Od tamtej pory wiernie kibicuję zawodnikom Jaskółek. I właściwie już wtedy poczułem, że chciałbym być jednym z nich. A na poważnie przygodę z żużlem rozpocząłem w wieku 16 lat. Pierwsze okrążenia tarnowskiego toru na motorze żużlowym przejechałem w lipcu 2007 roku. Poza żużlem lubię i uprawiałem piłkę nożną, kolarstwo górskie oraz speedrower.