

## Smutek duszy

Wielu wciąż uważa, że to kaprys lub wręcz wymysł pacjentów czy lekarzy. Tymczasem nie ma żadnych wątpliwości – depresja to choroba i to bardzo poważna, zataczająca coraz szersze kręgi. Szacuje się, że w skali globu choruje na nią nawet 10 procent populacji. To oznacza, że w samym Tarnowie jest około 10 tysięcy chorych. – *Potwierdza to nasza codzienna praktyka* – mówi Marcin Bardel, lekarz psychiatra, kierownik Oddziału Dziennego Psychiatrii w ZPS. – *Wśród naszych pacjentów grubo ponad połowa to osoby ze zdiagnozowaną depresją.*

Jak opisać depresję? To nie tylko ciągły smutek i pogarszające się samopoczucie. To cała grupa objawów praktycznie uniemożliwiających normalne, codzienne funkcjonowanie. Z depresją mamy do czynienia, gdy co najmniej przez dwa tygodnie utrzymują się: bezsenność, ciągły smutek bez określonej przyczyny, utrata radości i sensu



Prace plastyczne – efekt zajęć terapeutycznych.



Na Oddziale Dziennym Psychiatrii w ZPS codziennie leczy się kilkunastoosobowa grupa pacjentów. Ale potrzeby są zdecydowanie większe. By się tu dostać chorzy muszą czekać nawet i cztery miesiące. To wynika z ograniczonego kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. – *Na oddział moglibyśmy przyjąć spokojnie dwa razy tyle osób, niestety ogranicza nam to kontrakt z NFZ* – podkreśla kierownik oddziału Marcin Bardel.

*... indywidualna czy grupowa to przede wszystkim rozmowy, ale prowadzimy też psychodramę, polegającą na odgrywaniu przez pacjentów ról w zaimprovizowanych, niekiedy trudnych sytuacjach. Dzięki temu chory uczy się jak postępować, gdy ktoś jest w stosunku do niego agresywny, nieuprzejmy, czy narzuca swoją wolę... -* mówi Marcin Bardel. – *Stosujemy także psychorysunek i biblioterapię. W tych przypadkach pacjent wyraża swoje emocje i problemy za pomocą rysunku, wiersza czy prozy.*

W przypadku depresji istotna jest także praca nad usprawnianiem pamięci, koncentracji i rozwojem funkcji poznawczych. Na oddziale pacjenci uczeni są spostrzegawczości, szybszego zapamiętywania informacji, ich analizy, kojarzenia i logicznego myślenia. Wykorzystywane są do tego także programy komputerowe.

*- Praktycznie każdego dnia pojawiają się nowe formy terapii, często przy współudziale samych pacjentów, którzy razem z nami na początku tygodnia układają swój plan leczenia. Dla chorych na depresję bardzo ważna jest terapia w grupie, wspólnota, która akceptuje, nie odrzuca, pokazuje, że można się wyleczyć* – podsumowuje doktor Bardel.

### Czy wiesz, że...

- na depresję częściej chorują kobiety niż mężczyźni
- dotyka ludzi w każdym wieku: od dwudziestolatków po osoby w wieku podeszłym
- jest całkowicie wyleczalna

życia, trudności w kontrolowaniu emocji, utrata dotychczasowych zainteresowań, problemy z koncentracją i pamięcią, brak apetytu lub nadmierny apetyt na słodczyce, spadek popędu seksualnego. Pojawiają się myśli o bezsensie życia, myśli samobójcze. – *Dlatego bardzo ważne jest, by takich ludzi szybko zdiagnozować, i by osoby te trafiły do psychiatry. Bowiern depresja sama nie chce minąć, wymaga konsekwentnego leczenia* – mówi Marcin Bardel.

Leczenie depresji na Oddziale Dziennym Psychiatrii przebiega wielotorowo i trwa zazwyczaj 12 tygodni. W ZPS stale z pacjentami pracuje 2 lekarzy, 3 psychologów, 1 terapeuta zajęciowy, pielęgniarka oraz wolontariusz.

Podstawowe metody to farmakoterapia, czyli podawanie odpowiednich leków, psychoterapia indywidualna i grupowa, fototerapia (leczenie światłem), terapia zajęciowa, muzykoterapia i aromaterapia. – *Tera-*

### Nowi lekarze ZPS

W minionym roku w ZPS pojawiło się kilkoro nowych lekarzy powiększając grono specjalistów. Oto lekarze nowo zatrudnieni w Zespole Przychodni Specjalistycznych w 2012 r.

- Mgr Elwira Węgrzyn** (logopeda) – Poradnia Logopedyczna Dzieci
- Mgr Karolina Gliksman** (psycholog) – Poradnia Psychologiczna Dzieci
- Lek. Krzysztof Dec** (specjalista psychiatrii) – Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Lek. Teresa Homa – Tarnowska** (specjalista psychiatrii) – Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Lek. Irena Knapik** (specjalista diabetologii) – Poradnia Diabetologiczna
- Lek. Piotr Staszewski** (chirurg ogólny, w trakcie specjalizacji z urologii) – Poradnia Urologiczna
- Mgr Krzysztof Tarnowski** (psycholog) – Oddział Dzienny Psychiatrii Ogólnej
- Lek. Andrzej Kotniewicz** (specjalista chorób wewnętrznych) – Poradnia Lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej

# Podstępna, słodka choroba

**To wyjątkowo podstępna choroba. Nie boli i rozwija się prawie nie dając objawów. Nie leczona może doprowadzić do tragicznych w skutkach powikłań. Cukrzyca typu II, bo o niej mowa, to niebezpieczny wróg naszego zdrowia. Jednocześnie znak czasów i choroba cywilizacyjna. Zapada na nią coraz więcej ludzi.**

Na cukrzycę choruje coraz więcej ludzi i, niestety, coraz młodszych. Niegdyś uważana za chorobę wieku późnego, teraz cukrzyca poja-

## Grupa ryzyka zachorowania na cukrzycę

- Gdy w rodzinie są osoby z cukrzycą
- Gdy w trakcie ciąży występowała cukrzyca
- Osoby otyłe
- Nadmierny apetyt na słodkie i ogólnie niezdrowa dieta
- Brak lub znikoma aktywność fizyczna

wia się nawet u dzieci. To efekt prawdziwej epidemii otyłości wywołanej zbyt dużą ilością słodkich, gazowanych napojów i siedzącego trybu życia pozbawionego odpowiedniej dawki ruchu.

Jak mówi Irena Knapik, diabetolog z ZPS, cukrzyca jest chorobą, która rozwija się przez całe życie, ale ten proces da się zahamować. – *Można nawet na pewien czas zrezygnować z leków. Warunek to wczesne rozpoznanie i konsekwentne leczenie.*

Jakie objawy powinny dać nam do myślenia? Gdy cukrzyca rozwija się powoli, objawów nie ma. Nawet, gdy cukier osiągnie poziom 200 lub więcej (przy normie do 100). Natomiast, gdy cukier podwyższa się szybko, może pojawić się: bardzo duże pragnienie (wypija się po 3-4 litry płynów dziennie), częste oddawanie dużej ilości moczu, spadek wagi ciała, osłabienie.

Jak wobec tego rozpoznać cukrzycę? Przede wszystkim poprzez badanie krwi. – *Każdy wynik glukozy powyżej 100 mg% trzeba skonsultować z lekarzem* – mówi Irena Knapik.

Leczenie cukrzycy to przede wszystkim właściwa dieta, wysiłek fizyczny, redukcja wagi ciała, leki doustne, podawanie insuliny w zastrzykach.

By cukrzyca uniknąć, warto jej zapobiegać dbając o zdrowy tryb życia. Ważny jest dynamiczny wysiłek fizyczny, typu bieganie, szybkie marsze, pływanie. Kolejny element to utrzymanie prawidłowej wagi ciała i redukcja nadwagi, gdy takowa występuje. Dalej, zdrowe żywienie, przede wszystkim ograniczenie słodczy i włączenie do diety dużej ilości świeżych warzyw. – *Profilakty-*



▲ *Irena Knapik, diabetolog: - Zdrowy tryb życia, aktywność fizyczna, ograniczenie słodczy i regularne badanie cukru to podstawowe zalecenia w profilaktyce cukrzycy.*

*ka cukrzycy to również regularne badanie cukru – przypomina dr Knapik. – Powinno się je wykonywać co kilka lat, a po 40-stym roku życia co roku.*

Im dłużej cukrzyca trwa, tym większe ryzyko powikłań. Mogą pojawić się: niewydolność nerek, miażdżycy kończyn dolnych, stopa cukrzycowa, ślepotą, udar mózgu, zawał serca. – *Najprościej mówiąc, wysokie cukry powodują, że organizm człowieka coraz szybciej się starzeje. Nie dopuśćmy do tego* – mówi Irena Knapik.



## Zespół Przychodni Specjalistycznych w 2012 roku w liczbach

- Porad lekarskich, psychologicznych i logopedycznych **252 682** dla **63 587** pacjentów
- Zabiegów rehabilitacyjnych **222 604** dla **6 150** pacjentów
- Procedur stomatologicznych **42 584** na **20 382** wizytach dla **6 656** pacjentów
- Zabiegów chirurgicznych **1393**, w tym **211** zabiegów stomatologicznych w znieczuleniu ogólnym dla osób z orzecznym stopniem niepełnosprawności
- Osobodni w oddziale dziennym psychiatrycznym **3 565** dla **94** pacjentów
- Osobodni w oddziale dziennym rehabilitacyjnym **4 196** dla **275** pacjentów
- Tlenoterapię realizowano przy użyciu **86** koncentratorów dla **98** pacjentów
- Podstawową opieką zdrowotną objęto **1 650** pacjentów
- Program terapeutyczny – leczenie spastyczności w mózgowym porażeniu dziecięcym dla **8** pacjentów, którym podano **6** dawek leku BOTULINE TOXIN TYPE A
- Badań analitycznych **350 740**
- Badań radiologicznych **31 560** dla **22 784** pacjentów
- Badań ultrasonograficznych **18 131** dla **14 224** pacjentów
- Badań elektromiograficznych, densytometrycznych i elektroencefalograficznych **9 903** dla **6 118** pacjentów

## Co jeść?

- pełnoziarniste pieczywo, ryż, groch, fasolę, kasze, otręby
- świeże lub przygotowane bez tłuszczu jarzyny i warzywa
- owoce świeże i suszone
- niskotłuszczowe mleko i serek granulowany
- mięso bez tłuszczu, drób, chuda cielęcina, ryby
- białko jaj
- oliwę z oliwek i olej rzepakowy
- w małych ilościach: sorbety, jogurt, herbatę czerwoną i zieloną, kawę

## Co ograniczyć?

- wafle, biszkopty, herbatniki, domowe ciasta
- puszkowane owoce
- awokado, orzechy
- mleko i jogurt o dużej zawartości tłuszczu, sery żółte
- owoce morza, jajka

## Czego nie jeść?

- ciastek, krakersów, frytek
- jajecznych makaronów i klusek
- warzyw smażonych i w śmietanowych sosach
- orzechów kokosowych
- pełnego mleka, śmietany, serów wysokotłuszczowych
- wieprzowiny, wołowiny, gęsiny, kaczek, kiełbas, podrobów, słoniny, parówek
- masła, smalcu, boczku, bekonu
- lodów na śmietanie, czekolad, chipsów, tortów

# Jakby ktoś siadł mi na piersiach...

**Choroba wieńcowa jest jedną z najczęściej występujących na tle miażdżycowym chorób. Nieleczona może w prostej drodze doprowadzić do zawału serca.**

Z chorobą wieńcową zgłaszali się w większości ludzie po 60-tym roku życia. – *I tak jest nadal, ale pojawia się też coraz więcej chorych w bardzo młodym wieku, nawet przed trzydziestką* – mówi Agnieszka Wojtasik-Spyra, specjalista kardiolog w ZPS. – *To z jednej strony uwarunkowania genetyczne, z drugiej styl życia.*

Na genetykę, płeć i wiek wpływu nie mamy, na styl życia już jednak tak. By zminimalizować ryzyko choroby wieńcowej powinniśmy żyć aktywnie, uprawiać sporty, rozsądnie się żywić, nie palić.

Choroba wieńcowa we wczesnej fazie nie daje wyraźnych objawów. W zaawansowanym stanie klasyczne objawy wieńcówki to: dusznica bolesna, czyli jak sama nazwa wskazuje odczucie duszności oraz dławica piersiowa. W tym przypadku chory odczuwa charakterystyczny ból w klatce piersiowej, najczęściej określane przez niego: „*jakby ktoś usiadł mi na piersiach...*”. – *Taki ból często pojawia się przy wysiłku, a gdy po chwili odpoczynku ustępuje, może to wskazywać właśnie na chorobę wieńcową* – mówi Agnieszka Wojtasik-Spyra.

Także zawał serca, czyli nagłe zatrzymanie krążenia, to z jednej strony konsekwencja cho-



roby wieńcowej, z drugiej jedna z postaci tej choroby.

Niesłychanie ważne jest, by będąc zagrożonym chorobą wieńcową, przestrzegać poniższego dekalogu:

1. walka z nadwagą poprzez dietę z dużym udziałem owoców, warzyw, roślin strączkowych i tłuszczów nienasyconych
2. ograniczenie soli
3. niepalenie tytoniu
4. ograniczenie alkoholu
5. utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu
6. regularne ćwiczenia fizyczne, co najmniej trzy razy w tygodniu po 45 minut
7. unikanie stresu
8. prawidłowy sen
9. regularne przyjmowanie leków w przypadku nadciśnienia, wysokiego cholesterolu, czy cukrzycy

A punkt dziesiąty? – *Pacjent powinien uważnie słuchać rad lekarza i przestrzegać zaleceń* – podsumowuje Agnieszka Wojtasik-Spyra.

# Fabryka hormonu

**To choroba, na którą kobiety zapadają mniej więcej dwa razy częściej niż mężczyźni. W sumie choruje na nią 8 procent ludzi, a powyżej 60-go roku życia – 15 procent. Niedoczynność tarczycy, bo o niej mowa, to choroba, której absolutnie nie można lekceważyć. – W związku z tak częstym występowaniem wskazane jest, by lekarze zalecali regularne sprawdzanie czynności tarczycy – mówi Ewa Kuhl-Dutka, lekarz internista z ZPS.**

Niedoczynność tarczycy występuje, gdy gruczoł nie jest w stanie wyprodukować odpowiedniej ilości hormonu. Jako że hormon działa prawie we wszystkich tkankach organizmu, jego niedobór prowadzi do spowolnienia różnych funkcji: pracy mózgu, serca, trawienia, upośledzenie układu rozrodczego, etc.

Skąd bierze się niedoczynność tarczycy? Przyczyn jest wiele. Choroba może wynikać z zaburzenia układu immunologicznego, z

leczenia nadczynności tarczycy, operacji tarczycy, poporodowego zapalenia tarczycy, z wrodzonej niedoczynności, z niedoboru lub nadmiaru jodu. – *Jod potrzebny jest tarczycy do produkcji hormonu* – wyjaśnia Ewa Kuhl-Dutka.

Niedoczynność tarczycy zazwyczaj przez długi okres czasu rozwija się skrycie, nie dając wyraźnych objawów. Lekarz jest jednak w stanie na podstawie wywiadu z pacjentem i wywiadu rodzinnego oraz właściwych badań zdiagnozować chorobę. – *Dobrze, by osoby z grupy ryzyka, czyli kobiety w okresie menopauzalnym i po meno-*

*pauzie oraz w pół roku po urodzeniu dziecka, w przypadku podejrzenia choroby zrobiły przesiewowe badania krwi w kierunku niedoczynności tarczycy* – mówi Ewa Kuhl-Dutka.

Leczenie choroby polega na uzupełnianiu hormonów tarczycowych, a więc dostarczaniu organizmowi tego, czego sam nie może wyprodukować. Gdy niedoczynność jest trwała, leki przyjmowane muszą być do końca życia. W innych przypadkach choroba jest w pełni wyleczalna, a leczenie trwa kilka tygodni do momentu, gdy tarczyca rozpocznie prawidłową produkcję hormonów.

Tarczyca to gruczoł wydzielający wewnątrzorgany zlokalizowany w przedniej, dolnej części szyi. Odpowiada za produkcję hormonu zwanego tyroksyną. Hormon przenoszony z krwią do wszystkich tkanek organizmu ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Tyroksyna m.in. produkuje energię, utrzymuje ciepło, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie mózgu, serca, mięśni.

# Warto powalczyć z nadwagą

Prawidłowa waga ciała ma zasadniczy wpływ na nasze życie. Zgrabna, szczupła sylwetka zapewnia dobre samopoczucie i wysoką samoocenę. Także otoczenie postrzega nas pozytywnie. Natomiast z medycznego punktu widzenia, najważniejsze, że prawidłowa waga ciała minimalizuje ryzyko wystąpienia wielu groźnych i ciężkich chorób, np. nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, cukrzycy oraz jest elementem ich leczenia.

Jak zmniejszyć wagę ciała? To pytanie, z którym wiele osób zmagają się na co dzień. Najprostsza odpowiedź – ograniczyć kalorie!

Zanim jednak weźmiemy się za odchudzanie, musimy ocenić, czy mieścimy się w normie, czy mamy nadwagę, czy otyłość? Służy temu indeks masy ciała BMI. Oblicza się go dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach do kwadratu. W większości przychodni, w niektórych gabinetach lekarskich, w klubach fitness i na basenach, są wagi obliczające BMI. Wartość BMI powyżej 25,0 wskazuje na nadwagę, powyżej 29,9 na otyłość.

Innym istotnym wskaźnikiem jest obwód pasa, mogący wskazać na otyłość brzuszna. Nieprawidłowy obwód pasa u kobiet to 88 cm i więcej, u mężczyzn 102 i więcej. – *Nowe kryteria są jeszcze bardziej ostre, mówią o wartościach odpowiednio 80 cm i 94 centymetry* – mówi lekarz z ZPS Ewa Kuhl-Dutka.

Odchudzanie to z jednej strony dieta, z drugiej ruch. Oba te elementy muszą ze sobą współistnieć, by skutecznie zredukować masę ciała. My zajmijmy się dietą. Przede wszystkim w naszym menu konieczne jest wyeliminowanie lub zdecydowane ograniczenia słodczy i alkoholi, głównych dostarczczyeli pustych kalorii. Po drugie istotne jest, by nie przejadać się – jeść 5 razy dziennie, ale mniejsze porcje jednorazowo, najlepiej o określonych porach, a ostatni posiłek nie później niż o godz. 19.00. Do diety powinniśmy włączyć warzywa i owoce oraz nienasycone kwasy tłuszczowe (ryby, oliwa z oliwek). A także produkty z dużą ilością potasu: ziemniaki, brokuły, banany czy pomidory.

– *Bardzo ważne jest ograniczenie soli. Mówiąc obrazowo, zjadamy trzy łyżeczki dziennie, a powinniśmy jedną!* – mówi Ewa Kuhl-Dutka. Rezygnacja z soli to odstawienie lub ograniczenie spożywania produktów z dużą ilością soli: chipsów, orzeszków, krakersów, żywności konserwowanej, serów dojrzewających i pleśniowych, gotowych dań z torebek i puszek, fast foodów. To także ograniczenie solenia podawanych nam potraw oraz zastąpienie soli ziołami i innymi przyprawami naturalnymi.

To tylko kilka podstawowych wskazówek. Jeśli jednak zaczniemy je konsekwentnie stosować, oczekiwane efekty nadejdą.

Historia medycyny z przymrużeniem oka



## Smacznie i zdrowo

# Pachnący łosoś z tagliatelle



Czy zdrowe jedzonko może być jednocześnie smaczne? Odpowiedź jest prosta – oczywiście! Wszystko zależy od naszej inwencji twórczej. Na wypadek, gdyby nam jej brakło, poniższy przepis. Coś specjalnego dla wielbicieli rybek i... włoskich past.

### Potrzebny jest:

- kawałek filetu z łososia,
- trochę oliwy z oliwek,
- sól i pieprz.

Rybę smarujemy oliwą, bardzo delikatnie solimy, a pieprzu dajemy nieco więcej. I niech się nam łosoś marynuje jakiś czas. A potem dajemy go na 20 minut do piekarnika 200 stopni C.

Teraz makaron.

### Potrzebujemy:

- makaron, najlepiej tagliatelle – takie grube wstążki,
- oliwę z oliwek,
- dwa ząbki czosnku,
- jedną cebulę,

- kilka garści świeżego szpinaku,
- śmietankę słodką 18%
- pieprz i gałkę muszkatową,
- 5 dag startego parmezanu,
- orzechy włoskie albo pistacjowe.

Gotujemy makaron tak, żeby był lekko twardy. Na patelni szklimy drobno posiekane cebulę i czosnek. Dodajemy umyty i osuszony szpinak. Chwilę smażymy. Polewamy śmietanką. Mieszamy. Dosmaczamy pieprzem i gałką muszkatową. Mieszamy z ugotowanym makaronem.

Na środek dużego talerza układamy makaron. Posypujemy go orzechami i parmezanem. Z boku kładziemy upieczonego łososia. Dekorujemy ćwiartką cytryny i listkiem bazylii. Możemy podać obok małe koktajlowe pomidorki poprzekrawane na pół, skropione oliwą, posypane szczyptą soli i pieprzu oraz listkami bazylii.

Życzę smacznego!  
Paweł Piszczek  
www.cosnazab.tv