

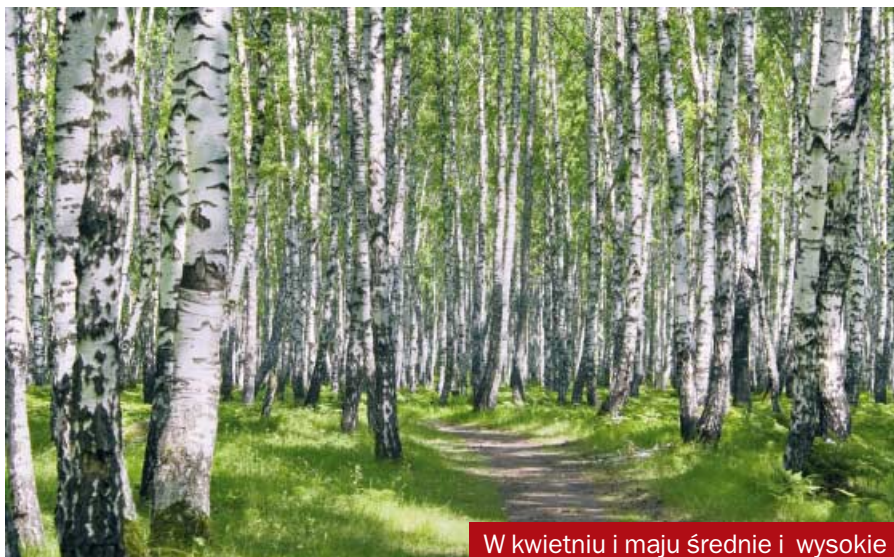
Uwaga: pyłki!

Wiosna to wyjątkowo trudny okres dla alergików, których liczba rośnie lawinowo. – Jest więcej zarówno alergii pokarmowych, jak i przede wszystkim, wziewnych. W tym drugim przypadku to bez wątpienia wynik zanieczyszczenia środowiska, w pierwszym modyfikowanego, wysoko przetworzonego jedzenia – mówi Dorota Sak-Rusek, specjalista alergolog z ZPS.

Wiosną szczególnie narzekają chorzy uczuleni na pyłki, czyli alergię wziewną. Bo też wiosna to okres intensywnego pylenia. Marzec-kwiecień to przede wszystkim pyłki drzew, maj-czerwiec pyłki traw.

Klasyczne objawy alergii wziewnej to:

- kichanie, swędzenie, katar, blokada nosa, czyli objawy alergicznego nieżytu nosa,
- swędzenie, zaczerwienienie i wydzielina ze spojówek oraz obrzęk powiek,
- kaszel ze świszczącym oddechem, świsty w klatce piersiowej,



- wysypki, pokrzywki, zmiany wypryskowe na skórze,
- fotoalergia, czyli uczulenie na słońce.

W kwietniu i maju średnie i wysokie stężenie pyłku i zarodników występuje w przypadku: olszy, brzozy, topoli, dębu, trawy, szczawiu, pokrzywy, cladosporium i alternarii

Czy wiesz, że...

- * Jeśli dwoje rodziców jest alergikami to w 80% dziecko też będzie alergikiem
- * System odpornościowy osób podatnych na uczulenie, traktuje niektóre substancje jak wrogów – alergeny – i wywołuje reakcje alergiczne
- * Ważna jest profilaktyka:
 - * należy unikać wiosennych spacerów po polach, wśród wysokich traw i podczas suchej, słonecznej pogody
 - * należy zamykać okna późnym rankiem i wczesnym popołudniem, kiedy stężenie pyłków w powietrzu jest największe
 - * należy prowadzić samochód z zamkniętymi szybami
 - * nie powinno się kosić trawników
 - * na odpoczynek wybierać okolice nadmorskie

- Gdy u Państwa lub Państwa dzieci pojawi się chociaż jeden z wyżej wymienionych objawów, niezbędne jest zgłoszenie się do lekarza po skierowanie do alergologa. Szczególnie, gdy sytuacja powtarza się rokrocznie w tym samym sezonie – zaleca doktor Sak-Rusek.

By rozpoznać czy mamy do czynienia z alergią, wykonywane są testy punktowe lub, w przypadku przyjmowania leków, testy z krwi. Rozpoznaną alergię leczy się objawowo podając leki przeciwalergiczne, antyhistaminowe i antyleukotrienowe, sterydy i leki rozszerzające oskrzela. Z kolei leczenie przyczynowe to odczulanie, które może być albo całoroczne albo przedsezonowe.

Bezpłatne badania profilaktyczne w ZPS

Nie ryzykuj – mierz ciśnienie

95 osób skorzystało z bezpłatnych profilaktycznych badań, jakie z okazji Światowego Dnia Zdrowia zorganizował ZPS. U kilkunastu osób stwierdzono podwyższone poziomy ciśnienia krwi i poziomu cukru. Zalecono

monitorowanie poziomu, a przy utrzymujących się zbyt wysokich wartościach, kontakt z lekarzem POZ.

- Tradycyjnie już, jak co roku, z okazji Światowego Dnia Zdrowia organizujemy akcje pro-

filaktyczne. Tym razem zgodnie z hasłem WHO „kontroluj ciśnienie krwi – zmniejsz ryzyko zawału serca i udaru mózgu” zachęcaliśmy do badań ciśnienia, a przy okazji poziomowi cukru – mówi Artur Asztabski, prezes ZPS.

ciąg dalszy na stronie 2

ZPS z nową stroną i na Facebooku

ZPS uruchomił nową stronę internetową. Jest nowoczesnie zbudowana, funkcjonalna, intuicyjna w obsłudze, z prostym dostępem do każdej informacji. To kolejny krok ułatwiający pacjentom komunikację z przychodnią i informacje o niej. Jednocześnie ZPS ma swój profil na popularnym portalu społecznościowym Facebook.

Strona internetowa jest przede wszystkim narzędziem informacji. Pacjenci znajdują tutaj wszystkie niezbędne informacje o lekarzach i godzinach przyjęć, o godzinach pracy poradni, gabinetów rehabilitacyjnych i zabiegowych. Nie brak informacji o prowadzonych akcjach profilaktycznych, bezpłatnych badaniach, o aktualnym życiu ZPS. ZPS zaprasza do korzystania ze strony pod adresem www.zps.tarnow.pl

Nowością jest także profil ZPS na najpopularniejszym obecnie portalu społecznościowym Facebook. To interaktywne narzędzie z jednej strony zachęcające do komunikacji, zamieszczania komentarzy, pytań, z drugiej informujące w lekkiej, ciekawej i



atrakcyjnej formie zarówno o ZPS, jak i ogólnie o zdrowiu, diecie, zdrowym trybie życia. – Można nas odnaleźć i „polubić” wchodząc z poziomu naszej strony internetowej lub

wpisując na swoim profilu lub w wyszukiwarce internetowej Zespół Przychodni Specjalistycznych – podsumowuje Prezes Artur Asztabski.

Nie ryzykuj – mierz ciśnienie c.d.

dokończenie na stronie 1

Dlaczego warto mierzyć ciśnienie krwi? Przede wszystkim dlatego, że zbyt wysokie zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, w tym zawału serca, udaru mózgu i niewydolności nerek. Z kolei zawał serca i udar mózgu są głównymi przyczynami zgonów na świecie. Problem z wysokim ciśnieniem jest też taki, że często przebiega bezobjawowo, dlatego niektórzy lekarze nazywają go „cichym zabójcą”. To dodatkowy powód do częstej kontroli ciśnienia.

Wysokie ciśnienie, a więc o wartości powyżej 130/80mmHG dotyczy co trzeciej doro-

szej osoby, częściej mężczyzn. Gdy odczyt kilku pomiarów ciśnienia krwi, robionych w różnych dniach, wskazuje wartość 140/90mmHG lub wyższą stwierdza się już nadciśnienie tętnicze.

Wysokie ciśnienie krwi może być uwarunkowane genetycznie, ale sprzyjają mu też inne czynniki ryzyka. Jakież? Otóż: dieta bogata w nasycone tłuszcze i sól, nadwaga i otyłość, siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej, nadmierne spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres, współistnie-



Badanie poziomu cukru



Badanie ciśnienia krwi

jące choroby m.in. cukrzyca oraz wiek powyżej 65 roku życia.

Skuteczna walka z nadciśnieniem to po pierwsze regularne, możliwie częste badania ciśnienia, po drugie zmiana trybu i stylu życia, wreszcie, gdy jest to konieczne, wprowadzenie leków.

- Organizujemy te badania także z powodów edukacyjnych, chcemy podnieść świadomość ludzi o konsekwencjach nadciśnienia oraz zachęcić do regularnej kontroli – podsumowuje prezes Asztabski.

Wśród 95 osób, jakie skorzystały z badań, było 67 kobiet i 28 mężczyzn, w większości osoby pomiędzy 50 a 80 rokiem życia.

Świadczenia prywatne poza godzinami NFZ

Panie prezesie, w związku z komercjalizacją pojawiła się dla pacjentów możliwość odpłatnego korzystania z zasobów przychodni.

Zostaliśmy skomercjalizowani na początku marca. Od tej pory pracujemy nad organizacją udzielania świadczeń komercyjnych. To proces pozyskiwania lekarzy, podpisywania z nimi umów, ułożenia wszystkiego tak, by nie kolidowało z pacjentami przyjmowanymi w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia. A jednocześnie, by poszerzało ofertę ZPS. Celem komercjalizacji jest, by pacjenci mieli wybór i możliwość skorzystania także z opieki medycznej i badań diagnostycznych odpłatnie. A to z kolei pozwala nam na pozyskiwanie dodatkowego strumienia środków i przeznaczenia ich m.in. na dalszy rozwój ZPS.

Z opieki jakich lekarzy i jakich poradni pacjenci mogą korzystać w chwili obecnej?

Poniżej zamieszczamy szczegółową listę. Jest ona także dostępna na naszej stronie, informację można uzyskać telefonicznie. Natomiast wszyscy pacjenci mogą być spokojni. Lekarze w ramach praktyki odpłatnej przyjmują wyłącznie poza godzinami pracy w ramach NFZ. Poza tym jest dokładnie tak, jak było. W ramach kontraktu z NFZ świadczeń udzielają ci sami lekarze i działają te same poradnie.

Rozumiem, że lista lekarzy, poradni i innych usług nie jest jeszcze zamknięta?

Nie, wciąż prowadzimy rozmowy. Zapewne jeszcze to wszystko potrwa. Dla nas, podobnie jak dla pacjentów, jest to sytuacja



nowa. Pracujemy intensywnie, bo zdajemy sobie sprawę, że to dodatkowa szansa i nowe możliwości dla pacjentów, naszych pracowników, całego ZPS.

LEKARZE PRZYJMUJĄCY PRYWATNIE W ZPS SP. Z O.O.

LEKARZ	PORADNIA	DZIEŃ I GODZINY PRZYJĘĆ
Dorota Sak-Rusek	Alergologiczna	czwartek 11.30-12.30
Tadeusz Chrzan	Chirurgii Ogólnej	piątek 19.10-20.00
Andrzej Martyna	Chirurgii Ogólnej	piątek 14.00-15.00
Jacek Marczyński	Chirurgii Ogólnej	wtorek 19.00-19.30
Sławomir Ulanecki	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	poniedziałek 13.00-14.00
Dariusz Noskowicz	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	wtorek 14.05-15.05
Marek Morawski	Chirurgii Stomatologicznej	piątek 13.00-14.00
Jolanta Kowalczevska	Chirurgii Stomatologicznej	środa 13.00-14.00
Irena Rajtar	Chorób Płuc	poniedziałek 17.00-18.00
Lidia Jantas	Dermatologiczna	wtorek 14.40-15.20
Małgorzata Kościuszko	Dermatologiczna	piątek 11.00-12.00
Jacek Pękalski	Endokrynologiczna	poniedziałek 18.00-20.00
Andrzej Kotniewicz	Gastroenterologiczna	wtorek 13.00 - 13.30, piątek 7.30-8.00
Krzysztof Kapusta	Kardiologiczna	wtorek 20.00-21.00
Jacek Kawecki	Leczenia Bólu	środa 15.20-16.00
Stanisława Zabawa-Hołyś	Nefrologiczna	piątek od 15.00
Krzysztof Siudziński	Neurologiczna	wtorek 11.00-11.30
Beata Mikosz	Okulistyczna	środa 14.00-15.00
Stefania Banach	Otorynolaryngologiczna	wtorek 12.15-13.00
Karolina Gliksman	Psychologiczna Dzieci	środa 14.35-15.35
Krzysztof Dec	Zdrowia Psychicznego	wtorek 17.40-18.40
	Zabiegi rehabilitacyjne	poniedziałek-piątek 18.00-19.00
	Badania diagnostyczne m.in.: Analityka, RTG, USG, EMG, Densytometria	poniedziałek-piątek

Szczegółowe informacje tel. 14 63 10 290 poniedziałek-piątek 6.30-20.00 oraz www.zps.tarnow.pl

Żylaki - nie ma żartów!

Żylaki kończyn dolnych to nie problem kosmetyczny, mimo, że wiele osób wciąż tak uważa, tylko jeden z objawów przewlekłej niewydolności żyłnej. To poważny problem zdrowotny dotyczący bez mała połowy dorosłych Polaków.

- Z chorobą żylakową mamy do czynienia wtedy, kiedy żyły zmienione są patologicznie na długich odcinkach i gdy występują bóle, obrzęki, kurcze, uczucie ciężkości oraz zmiany skórne – wyjaśnia Ewa Kuhl-Dutka, lekarz internista z ZPS.

Są dwie zasadnicze i zazwyczaj współwystępujące przyczyny powstawania żylaków: nadciśnienie żyłne oraz osłabienie zastawek żylnych warunkujących powrót krwi żyłnej do serca.

Klasyčnym objawem choroby jest wieczorne uczucie ciężkości nóg. Potem pojawiają się bóle nóg, obrzęki stóp, kurcze łydek oraz stóp, fioletowe żyłki. Kolejny etap to już żylaki.

Żylaki w znacznej mierze są dziedziczne, ale jest też wiele czynników wpływających na ich rozwój. Przede wszystkim to długotrwała praca w pozycji stojącej oraz siedzącej z nogami zgiętymi w kolanach. Ponadto nadwaga, ciąża, obcisła odzież i buty, zbyt

Czy wiesz, że...

* Kobiety chorują na żylaki trzykrotnie częściej niż mężczyźni.

długie opalanie się, zaburzenia w układzie krzepnięcia krwi.

Jak zapobiegać żylakom? Przede wszystkim konieczne jest zrzucenie nadwagi kilogramów. Po drugie aktywność sportowa, przy czym nie każdy sport jest wskazany. Dobrze robi pływanie, biegi, także na nartach, nordic walking, kolarstwo, taniec, spacer. Unikać należy sportów siłowych i ćwiczeń wykonywanych na bezdechu. Ważne jest odpowiednio dobrane obuwie oraz nieuciskające skarpety, pończochy czy spodnie. Zamiast gorącej kąpieli, masaże pod prysznicem ciepłą i zimną wodą. Warto też odpoczywać z nogami uniesionymi do góry przez ok. 15 minut dziennie.

Leczenie to z jednej strony usunięcie żylaków, z drugiej przyczyn ich występowania. Podstawowe rodzaje metod to: chirurgiczne, skleroterapia, czynna i bierna terapia uciskowa (kompresja terapia) oraz farmakoterapia.

Nieleczona choroba żylakowa może prowadzić do zapalenia żył głębokich, choroby zakrzepowo-zatorowej, zatoru tętnicy płucnej, a miejscowo do pęknięcia żyłki i krwotoku.

Historia medycyny z przymrużeniem oka



13 lat temu, w czerwcu powstał Zespół Przychodni Specjalistycznych.

Smacznie i zdrowo



Owoce morza! Frutti Di Mare! Kiedyś wielka kulinarna tajemnica, dzisiaj, w dobie zglobalizowanej kultury kulinarnej, kuchni fusion i daleko posuniętych eksploracji wakacyjnych, owoce morze weszły na dobre do żywieniowych zwyczajów Polaków. I słusznie, gdyż bowiem są wyjątkowo smaczne, zaskakująco afrodyzjakalne, a na dodatek jeszcze zdrowe. No i świetnie się mają w towarzystwie białego, wytrawnego, mocno schłodzonego do 8 stopni wina.

Potrzebujemy: białko z dwóch jajek, mąkę pszenną, po mniej więcej pół kilograma mrożonych kaptubów kalmarów i krewetek, litr oleju słonecznikowego (do głębokiego smażenia), sól morską, cytrynę.

Rozmrażam i czyszczę krewetki (najlepiej królewskie) i kalmary. Kalmary kroję w pół-

centymetrowe pierścienie. Bełtam białka jajek aż będą śnieżnobiałe, wrzucam do nich dokładnie wysuszone kalmary oraz krewetki. Niech sobie tam poleżą z 10 minut. Potem panieruję je w mące pszennej, bardzo delikatnie otrząsam z nadmiaru mąki. Teraz krótkie, szybkie smażenie na gorącym, głębokim oleju, dosłownie 5 minut i firtto misto, bo tak we Włoszech nazywa się ta potrawa, gotowe!

Usmażone owoce morza osączam na papierowym ręczniku. Przekładam do dużej miski, polewam sokiem z cytryny, lekko solę. Koniecznym towarzyszem jest lampka białego, wytrawnego wina, np. zdecydowany, cytrynowy chenin blanc z doliny Loary.

Można podać z prostą sałatką z czereśniowych pomidorków, mieszanki sałat, kapki balsamico i oliwy z oliwek.

Paweł Piszczek
www.cosnazab.tv