

ZPS z LAUREM PACJENTA!



ZPS laureatem honorowego odznaczenia „Laur Pacjenta 2013” w kategorii placówka medyczna. To wyjątkowo prestiżowe wyróżnienie przyznawane przez pacjentów w Ogólnopolskim Plebiscyście Medycznym.

Celem Plebiscytu „Laur Pacjenta” jest nagradzanie lekarzy i placówek medycznych wyróżniających się w swojej pracy profesjonalizmem, uznaniem oraz autorytetem wśród pacjentów. To jednocześnie wskazanie potencjalnym pacjentom nagrodzonych placówek medycznych, w których otrzymują opiekę najwyższej jakości.

– Dla nas najcenniejsze jest to, że o tym, kto otrzyma Laur decydują sami pacjenci, czyli Ci, dla których codziennie pracujemy, którzy oceniają nas bezpośrednio na podstawie własnych obserwacji. Nie ma ważniejszej nagrody, niż ta przyznana przez pacjentów – mówi Artur Asztabski, prezes ZPS. – Za te wyrazy uznania, za głosowanie na ZPS, w imieniu zarządu i wszystkich pracowników, bardzo serdecznie dziękuję.

Choroba Raynauda

Nie do końca wiadomo, jakie są jej przyczyny, zatem i nie do końca wiadomo, jak ją leczyć. Choroba Raynauda, bo o niej mowa, jest uciążliwa, ale dobrze rokująca.

Lekarze rozróżniają chorobę Raynauda od zespołu Raynauda. Na etapie diagnozy do rozróżnienia stosuje się kapilaroskopię. To badanie polegające na ocenie przebiegu drobnych naczyń w obrębie palców. W przypadku choroby, naczynia są w prawidłowej liczbie, ułożone regularnie, bez śladów skurczu. W przypadku zespołu, naczynia są powiększone i poskręcane.

Na czym polega choroba Raynauda?

Najprościej mówiąc, to choroba zimnych rąk wynikająca z napadowego skurczu naczyń powodującego zaburzenie ukrwienia palców. Ataki występują zazwyczaj pod wpływem chłodu, ale także pod wpływem emocji, a czasem trudno określić przyczynę. – Są trzy fazy. Najpierw pod wpływem skurczu tętnic palce usztywniają się, robią się białe, pojawiają się zaburzenia czucia. Następnie palce sinieją, robią się fioletowe, pojawia się zdętnienie i ból. Wreszcie, zwiększa się przepływ tętniczy, palce stają się jasnoczerwone, pojawia się uczucie gorąca i pieczenie skóry – wyjaśnia specjalista dermatologii Beata Bzdulska – Doscoczek.

Atakowi często towarzyszą zimno, drętwienie i mrowienie. Mogą pojawić się zawroty i bóle głowy, a także zaburzenia koncentracji.

Grupy ryzyka, diagnoza, leczenie

Choroba dotyka najczęściej młodych kobiet. Może pojawić się w okresie dojrzewania. Czę-

ściej narażeni są ludzie z niskim ciśnieniem tętniczym, żyjący w zimnym klimacie. Jako zespół Raynauda towarzyszy też innym chorobom. Podczas napadu należy schronić się w ciepłym pomieszczeniu i stopniowo ogrzewać ręce.

Oprócz kapilaroskopii, chorobę najczęściej diagnozuje się przez dokładny wywiad, moż-

Zespół Raynauda pojawia się przy układowych chorobach tkanki łącznej (głównie sklerodermi), przy chorobach naczyńniowych, chorobach krwi, zakaźnych, nowotworowych, układu nerwowego, przy przyjmowaniu niektórych leków, także przy chorobach i narażeniach zawodowych: urazy mechaniczne palców, zatrucie metalami ciężkimi, przewlekłe działanie zimna.

na zanurzyć dłoni w zimnej wodzie przez kilka-następnie sekund.

Choroba jest dokuczliwa, wymaga leczenia i profilaktyki. Najlepiej unikać ekspozycji dłoni na zimno. Wskazane są: noszenie ciepłych ubrań i butów, rękawiczek, używanie ogrzewacza do rąk, przebywanie w ciepłym klimacie. Pomagają ciepłe kąpiele i masaże. Należy unikać kofeiny i tytoniu. Warto skorzystać z psychoterapii mającej na celu zmniejszenie stresu.

Leczenie farmakologiczne to m.in. podawanie odpowiednich blokerów i azotanów, czyli leków rozszerzających naczynia i przeciwbólowych. Czasami konieczne jest leczenie chirurgiczne.



Dzieci zimą...

Jak uchronić dzieci przed chorobami w okresie zimowym? Ruch, witamina D3 i szczepienia – to zalecenia lekarza medycyny, alergologa, Doroty Sak-Rusek z ZPS.

Za dwa miesiące, na przełomie lutego i marca, nastąpi najbardziej wzmożony okres zachorowań na grypę. Dlatego warto, właśnie teraz, zaszczepić dzieci. – Zalecamy szczepienia wszystkich dzieci, ale szczególnie tych, które obciążone są przewlekłymi chorobami serca, płuc i nerek – mówi doktor Dorota Sak-Rusek. – Chodzi o to, by uniknęły groźnych dla nich powikłań.

Niezwykle ważne jest też utrzymanie w organizmie na odpowiednim poziomie witaminy D3. Witamina ta w naturze znajduje się w tra-

nie, czyli rybim tłuszczu, poza tym wytwarzana jest przez skórę podczas jej ekspozycji na słońce. A, że zimą jest z tym problem, bo dni słonecznych mało, warto przyjmować preparaty z witaminą D3. – Koniecznie też, jeśli tylko jest to możliwe, należy korzystać z każdego słonecznego dnia i aktywnie spędzać z dzieckiem czas na świeżym powietrzu. Mróz nawet do -10 nie będzie problemem – mówi Dorota Sak-Rusek.

Dlaczego witamina D3 jest taka ważna? Przede wszystkim podnosi odporność, a to w zimie i na przedwiośniu jest bardzo ważne. Ponadto wpływa na prawidłową mineralizację układu kostnego. Z kolei niedobór witaminy D3 prowadzi do krzywicy, osteomalacji a nawet osteoporozy. Podnosi ryzyko rozwoju cukrzycy, niektórych no-



wotworów, chorób serca i autoimmunologicznych.

Z zaleceń profilaktycznych warto pamiętać, by ubierać dzieci warstwowo, czyli na tzw. „cebulkę” i nie doprowadzać do przegrzania organizmu. Bardzo ważna jest czapka i rękawiczki, bowiem głowa i ręce to miejsca, którymi najbardziej wyziębia się organizm.

Dobrze byłoby też unikać dużych skupisk ludzi na małej powierzchni np. kino, w takim otoczeniu łatwo złapać wirusa, który jak wiadomo, przenosi się drogą kropelkową. Konieczne jest staranne mycie dłoni po powrocie do domu. Wzmacniająco można pić syrop z czarnego bzu.

Pneumokoki

W okresie zimowym wyraźnie zwiększa się liczba zachorowań na zapalenie płuc i opon mózgowych oraz sepsę. Jako, że wspomniane choroby mogą wywoływać pneumokoki, lekarze zalecają szczepienia przeciwko tej bakterii.

Cykl szczepień p/pneumokokom: u dorosłych co 5 lat, u dzieci powyżej drugiego roku życia jedna dawka, a potem co 5 lat, najmłodsze dzieci, poniżej 2 roku życia zazwyczaj cykl 3 +1 lub 2+1.

Szczepione powinny być dzieci z astmą, chorobami serca, chorobami nerek, wadami układu nerwowego oraz urodzone przedwcześnie.

Szczepienie niezbędne jest w przypadku planowanego usunięcia śledziony.

Pracownia elektrofizjologii – badania EMG i ENG

Badania EMG (Elektromiografia) i ENG (Elektroencefalografia) są niezbędnymi w diagnostyce stanu funkcjonalnego obwodowego układu nerwowego i układu mięśniowego. Są to badania pozwalające ocenić stopień i charakter uszkodzenia we włóknach ruchowych i czuciowych nerwu obwodowego (ENG).

Podczas badania EMG w postaci wykresów rejestrowane są potencjały jednostki ruchowej z mięśni w spoczynku i podczas wysiłku. – EMG pozwala ustalić lokalizację i charakter zmian patologicznych w mięśniach oraz ocenić dynamikę procesu chorobowego – mówi Robert Meń, specjalista neurolog.

Liczba mięśni, która będzie przebadana zależy od rodzaju dolegliwości, z jakimi pacjent się zgłosił oraz od wyników badań pod-

czas przeprowadzania testu zgodnie z zaleceniem lekarza prowadzącego.

Z kolei badaniem ENG sprawdzana i oceniana jest czynność nerwów obwodowych na podstawie pomiaru odpowiedzi na kontrolowane bodźce elektryczne za pomocą elektrod powierzchniowych. Niezależnie od przyczyny uszkodzenia nerwów obwodowych przy pomocy neurografii można obserwować dynamikę narastania lub cofania się objawów uszkodzenia.



Do wykonania badania nie jest konieczne wykonywanie wcześniej innych badań, chyba, że zaleci je lekarz prowadzący. Przed badaniem należy dokładnie umyć badaną kończynę. Nie ma ograniczeń co do spożywania posiłków. Nie należy używać kremów lub maści na skórę w obszarze, który ma być badany. Przeciwwskazaniem do badania jest elektryczny rozrusznik serca. Przed wykonaniem badania należy poinformować lekarza wykonującego o przyjmowanych lekach, szczególnie lekach przeciwkrzepliwych oraz wydłużających czas krwawienia.

RTG W ZPS

Od lat jednym z głównych filarów diagnostyki ZPS jest diagnostyka obrazowa, gdzie funkcjonują dwie pracownie RTG, dwie pracownie USG oraz pracownia densytometrii. W pracowniach wykonywany jest pełny panel badań diagnostycznych.

Pracownia RTG dysponuje aparatem do radiologii ogólnej oraz aparatami do radiologii stomatologicznej, w tym w pełni cyfrowym aparatem pantomograficznym do tzw. „panoram”.

Sprzęt, którym dysponuje ZPS pochodzi od renomowanych zachodnich producentów i jest co roku poddawany testom kontrolnym wykonywanym przez niezależne firmy. W pracowniach RTG pracuje trzech lekarzy, zespół dziewięciu techników, oraz dwie sekretarki, co zapewnia pacjentom ZPS najwyższy standard opieki i diagnostyki.



Bezcenna Witamina D

To wyjątkowo ważna witamina. Powstaje w nerkach. Bierze udział w procesie mineralizacji kości. Jej właściwy poziom zmniejsza ryzyko powstania nowotworów oraz chorób sercowo-naczyniowych.

– Warto zbadać sobie poziom witaminy D w organizmie. Oznaczenie 25-OH witaminy D, czyli formy, w jakiej jest magazynowana, daje wiarygodną i miarodajną informację o jej ilości w naszym organizmie – mówi Ewa Baran, koordynator ds. Diagnostyki Laboratoryjnej w ZPS, gdzie tego typu testy można wykonać.

Czym grozi brak witaminy D 3 w organizmie? U dorosłych prowadzi do osteoporozy, wtórnej nadczynności przytarczyc, ponadto zwiększa ryzyko złamań. Z kolei u dzieci skutkuje krzywicą, zaburzeniem wzrostu, osłabieniem odporności organizmu, zwiększonym ryzykiem złamań kości. Ponadto niedobory witaminy D 3 lekarze łączą z cukrzycą, różnymi postaciami nowotworów, chorobami układu krążenia, chorobami autoimmunologicznymi i chorobami przebiegającymi z zaburzeniami odporności.

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

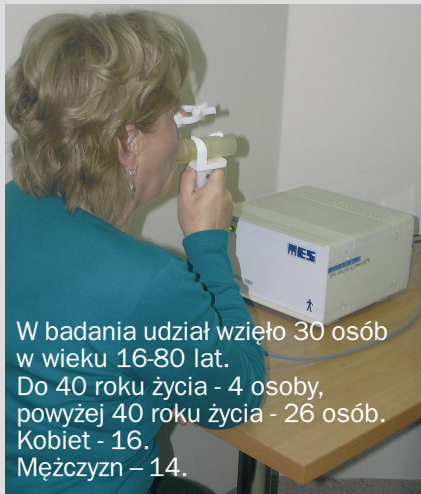
lekarz	poradnia	dzień i godziny przyjęć
UL. MARII SKŁODOWSKIEJ CURIE 1		
Dorota Sak-Rusek	Alergologiczna	czwartek 11.30-12.30
Tadeusz Chrzan	Chirurgii Ogólnej	piątek 19.10-20.00
Jacek Marczyński	Chirurgii Ogólnej	wtorek 19.00-19.30
Andrzej Martyna	Chirurgii Ogólnej	piątek 14.00-15.00
Dariusz Noskowicz	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	wtorek 14.05-15.05
Jacek Rybczyk	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	piątek 14.35-15.05
Sławomir Ulanecki	Chirurgii Urazowo – Ortopedycznej	poniedziałek 13.00-13.45
Marek Morawski	Chirurgii Stomatologicznej	środa 9.00-10.00
Jolanta Kowalczevska	Chirurgii Stomatologicznej	środa 13.00-14.00
Aneta Dzierwa - Gawron	Chirurgii Szczękowo - Twarzowej	poniedziałek 9.40-11.00
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
UL. MOSTOWA 6		
Irena Rajtar	Chorób Płuc	poniedziałek 17.00-18.00
Krzysztof Janusz	Chorób Zakaźnych	poniedziałek 15.00-16.30
Lucyna Dziadoń	Chorób Zakaźnych	czwartek 18.00-20.00
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, EEG, EKG, Próba wysiłkowa, Spirometria, OTC, Pachymetria, Kapilaroskopia		
poniedziałek-piątek		
Szczegółowe informacje tel. 14 63 10 290 poniedziałek-piątek 6.30-20.00, 14 63 10 285 w godz. 8.00 – 15.30. oraz www.zps.tarnow.pl		

Darmowa spirometria w ZPS, czyli...

...Dwa łyki profilaktyki

W listopadzie ZPS zorganizował kolejną akcję profilaktyczną. Tym razem, w ramach Światowego Dnia Chorych na Przewlekłą Obturacyjną Chorobę Płuc przeprowadzone zostały darmowe badania spirometryczne, będące złotym standardem wykrywalności POCHP. To bardzo istotne badanie, bowiem POCHP jest poważną i jedną z najczęstszych chorób układu oddechowego. Jak szacuje Światowa Organizacja Zdrowia w 2030 będzie trzecią przyczyną zgonów na świecie!

POCHP charakteryzuje się trwałym i postępującym ograniczeniem przepływu powietrza przez układ oddechowy. Spowodowane jest to przewlekłym stanem zapalnym. Pierwsze objawy mogą wydawać się niegroźne, np. zadyszka przy wchodzeniu po schodach. Z czasem chorym zaczyna brakować tchu nawet podczas zwykłych, codziennych czynności. Pojawia się długotrwała kaszel, odkrztuszanie plwociny, zmęczenie, utrata wagi.



W badaniu udział wzięło 30 osób w wieku 16-80 lat.
Do 40 roku życia - 4 osoby,
powyżej 40 roku życia - 26 osób.
Kobiet - 16.
Mężczyzn - 14.

Najpoważniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju POCHP jest palenie tytoniu tak czynne, jak i bierno. Ponadto wdychanie szkodliwych pyłów, chemicznych substancji, oparów. Choroba częściej dotyka mężczyzn, zazwyczaj pojawia się po 40-stym roku życia.

Podstawą rozpoznania POCHP jest dobrze przeprowadzony wywiad lekarski oraz badanie spirometryczne. – To proste, bezbolesne badanie, podczas którego mierzy się objętość i pojemność płuc oraz przepływ powietrza przez drogi oddechowe – wyjaśnia lekarz Joanna SIUDZIŃSKA, specjalista chorób płuc w ZPS, która oceniła wyniki badań.

Bezpłatne badania prowadzone były w Pracowni Badań Czynnościowych Narządu Oddechowego przy ul. Mostowej 6. Skorzystało z nich 30 osób. U czworga badanie dało wskazania do konsultacji i podjęcia leczenia.



ZPS wspiera cenne inicjatywy

Uczta dla ucha

ZPS po raz kolejny wsparł jedno z największych kulturalnych wydarzeń Tarnowa – Festiwal Jazz Contest. – Naszą misją jest opieka medyczna nad mieszkańcami Tarnowa i regionu, to oczywiste. Ale w miarę możliwości staramy się też wspomagać cenne inicjatywy realizowane w naszym mieście, a taką niewątpliwie jest Jazz Contest – mówi Artur Asztabski, prezes ZPS.

Przypomnijmy, że Grupa Azoty Jazz Contest Festiwal jest największym jazzowym przedsięwzięciem w regionie. Podczas kilkudniowego festiwalu występują największe gwiazdy światowego i polskiego jazzu. Drugim, równie ważnym elementem festiwalu, jest konkurs oraz warsztaty dla młodych muzyków.

Smacznie i zdrowo

Paszтет z królika

Już za kilka dni Święta Bożego Narodzenia, pełne tradycji zwyczajów, spotkań w gronie najbliższych. To wyjątkowy czas, wymagający wyjątkowej oprawy, jak również smacznych świątecznych potraw. Dzisiaj dzielimy się przepisem na pasztet z królika.

Składniki:

Tuszką z królika
ok. 30 dkg podgardła wieprzowego
1/2 kg wątróbek drobiowych
1 bułka pszenna
4 jajka
Kilka listków laurowych
Kilka ziaren ziela angielskiego
1 łyżeczkę gałki muszkatołowej świeżo startej,
2 łyżeczki imbiru w proszku
Sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Królika, podgardle płuczemy i gotujemy ok. 1 godziny w wodzie z dodatkiem liści laurowych i ziela angielskiego. Wątróbkę oczyszczamy i gotujemy w osobnym garnku ok. 20 minut. Kiedy mięso jest miękkie wyciągamy z garnka, odkładamy do wystygnięcia. To samo robimy z wątróbką. Bułkę pszenną namaczamy w powstałym po gotowaniu mięsa wywarze. Przystudzone mięso obieramy z kości, podgardle kroimy na mniejsze kawałki. Mię-



so, wątróbkę oraz odsączoną bułkę mielimy dwukrotnie w maszynce ze średnim sitkiem. Jajka wbijamy do miski, dodajemy imbir, gałkę muszkatołową, dosmaczamy solą i pieprzem, mieszamy i wlewamy do zmielonego mięsa. Masę dobrze wyrabiamy ręką. W razie potrzeby jeszcze doprawiamy. Napętniamy masę brytfankę wyłożoną folią aluminiową lub pergaminem i pieczemy w nagrzanym piekarniku ok. 1 godziny w temperaturze 180 st. C. Pod koniec pieczenia sprawdzamy drewnianą wykałaczką czy nie przykleja się do niej masa, jeśli nie, znaczy pasztet gotowy. Odstawiamy do ostygnięcia. Smacznego!