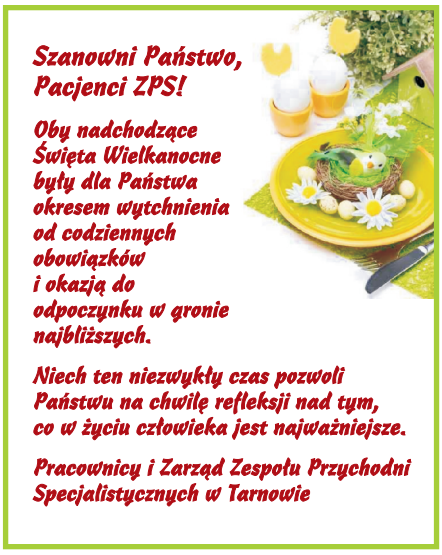
zdrowe życie

biuletyn Zespołu Przychodni Specjalistycznych Sp. z o.o. w Tarnowie
nr 13, styczeń-marzec 2015



Szanowni Państwo, Pacjenci ZPS!

Oby nadchodzące Święta Wielkanocne były dla Państwa okresem wytchnienia od codziennych obowiązków i okazją do odpoczynku w gronie najbliższych.

Niech ten niezwykły czas pozwoli Państwu na chwilę refleksji nad tym, co w życiu człowieka jest najważniejsze.

Pracownicy i Zarząd Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie

puls przychodni

Nowy lekarz

Lek. Katarzyna Primowicz – Niczyporuk – specjalista alergologii i chorób wewnętrznych – dołączyła do zespołu lekarzy Poradni Alergologicznej udzielających świadczeń w ramach umowy z NFZ. Przyjmuje w poniedziałki i czwartki w godzinach popołudniowych dorosłych oraz dzieci od 12 roku życia.

Dzięki zatrudnieniu nowego specjalisty, czas oczekiwania na poradę u specjalisty skrócił się do kilku dni.

Tysiące pacjentów

Blisko 83 tysiące pacjentów skorzystało ze świadczeń w warunkach ambulatoryjnych (poradnie i pracownie diagnostyczne) w ubiegłym roku w Zespole Przychodni Specjalistycznych. Świadczeń udzielono 82 903 pacjentom. W pracowniach USG wykonano z kolei 19921 badań dla 15 536 pacjentów.

Chirurgia jednego dnia

Coraz więcej pacjentów korzysta z zabiegów prowadzonych w ramach chirurgii jednego dnia. W 2013 roku na oddziale leczenia jednego dnia wykonano 1353 zabiegi dla 1190 pacjentów. W roku ubiegłym przeprowadzono już 1568 zabiegów dla 1390 pacjentów. Wyraźny wzrost wiąże się także ze zmianami w grupach zabiegowych wprowadzonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, pozwalającymi przyjąć więcej osób w ramach tego samego kontraktu. Przypomnijmy, że w ramach chirurgii jednego dnia chorzy są przyjmowani, operowani i wypisywani w przeciągu zaledwie 24 godzin.

Pacjenci zadowoleni z szybkiej terapii

Pierwsze miesiące funkcjonowania szybkiej ścieżki onkologicznej przyniosły pozytywne oceny pacjentów. Od początku roku w Zespole Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie już 20 osób skorzystało z pakietu onkologicznego, z czego w 5 przypadkach podejrzenie choroby nowotworowej stwierdzono w poradni lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej ZPS.

- Pozostali pacjenci zostali skierowani z naszych poradni specjalistycznych bądź innych placówek, działających nie tylko w Tarnowie, ale i Mędrzechowie czy Czarnej. Co ważne, u dziewięciu pacjentów nowotwór nie potwierdził się. Z kolei pozostałe osoby są na etapie pogłębionej diagnostyki lub konsylium. Rzeczywiście, jest znacznie szybciej. Na przykład, na badanie tomografem nie trzeba czekać dłużej niż tydzień - mówią koordynatorki medyczne Aldona Tabiś i Lilla Cyprowska. Jednocześnie dodają, że nie ma najmniejszych problemów z komunikacją z pacjentami, większość podaje nawet dwa numery telefoniczne.

Aldona Tabiś, koordynatorka medyczna, podkreśla, że pacjenci z nowej formy świadczeń są zadowoleni.

Nieustannie rośnie także liczba pacjentów pierwszorazowych. W ciągu niespełna trzech miesięcy trafiło ich tutaj około 2800. - Pacjenci nie kryją zadowolenia. Na tyle podoba im się sposób załatwiania formalności, że często przychodzą do nas także po zdiagnozowaniu, chociaż nasza rola kończy się wraz z zakończeniem tego procesu - tłumaczą koordynatorki medyczne.

(lj)

Wyjątkowe zabiegi

Zabiegi stomatologiczne w znieczuleniu ogólnym wykonywane w poradni stomatologicznej Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie to wyjątkowa oferta w skali całego regionu. - Poza nami nie wykonuje ich nikt. Dla niepełnosprawnych pacjentów to często jedyna szansa na podjęcie leczenia – podkreśla chirurg stomatolog Maciej Morawski.

Większość pacjentów korzystających z tej możliwości to osoby niepełnosprawne intelektualnie. – Bardzo często w ich przypadku niemożliwe jest leczenie w inny sposób – dodaje Joanna Piotrowska, kierownik poradni.

Znajdująca się w Zespole Przychodni Specjalistycznych poradnia na obszarze kilku powiatów jako jedyna posiada konieczne do tego wyposażenie i wykwalifikowany zespół. Ma specjalistyczny sprzęt i salę wybudzeniową, a także zespół specjalistów. W zabiegu obok lekarza stomatologa uczestniczy także anestezjolog, pielęgniarka anestezjologiczna, asystent i instrumentariuszka. Zwiększona obsada jest konieczna, bo zabieg nie jest łatwy.

Osoby niepełnosprawne z orzeczeniem o upośledzeniu umysłowym mogą korzystać ze znieczulania ogólnego nieodpłatnie w ramach świadczeń refundowanych przez NFZ. Pozostali pacjenci, którzy chcą uniknąć dyskomfortu związanego z bólem, za znieczulenie muszą zapłacić. Pacjenci przyjmowani są raz w tygodniu, w środy, po wcześniejszej rejestracji.

Mistrz biopsji w Tarnowie

Do Tarnowa przyjeżdża raz w miesiącu i zawsze zapisują się do niego tłumy pacjentów. Gdy rano wchodzi do gabinetu USG, na korytarzu jest już zwykle sporo ludzi. Wszyscy wiedzą, że kłuje precyzyjnie według własnej metody, a z diagnozą nawet na bardzo wczesnym etapie niemal zawsze trafia w punkt. Wszędzie tam, gdzie dotychczas pracował, wskaźniki wykrywalności raka tarczycy szły radykalnie w górę. Wszystko wskazuje na to, że wkrótce także Tarnów znajdzie się pod tym względem w krajowej czołówce. Dla pacjentów oznacza to coraz większe prawdopodobieństwo zwycięstwa w walce z chorobą.

Doktor Juliusz Pankowski, specjalista patomorfolog i pulmonolog, pracuje efektywnie. W niewielkim gabinecie Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie pojawia się zwykle pod koniec każdego miesiąca. Zaczyna mniej więcej o jedynastej. Do dyspozycji ma sprzęt raczej skromny. Jest łóżko, aparat ultrasonograficzny i igły – najważniejsze narzędzie pracy. Stosuje te bardzo cienkie o zewnętrznej średnicy 0,4 mm i długości 4 centymetrów. Zwykle nie używa stosowanej powszechnie strzykawki do aspiracji materiału komórkowego. – Wtedy znacznie łatwiej jest mi trafić w punkt o wielkości, załóżmy, trzech milimetrów niż osobie, która korzysta z dłuższej strzykawki. Wówczas ryzyko przesunięcia igły i pomyłki w nakłuciu odpowiedniego miejsca jest znacznie większe – objaśnia. W ciągu dnia robi nawet 70-80 biopsji, a pobrany na szkiełka mikroskopowe materiał barwi i ocenia w Pracowni Histopatologicznej Specjalistycznego Szpitala Chorób Płuc w Zakopanem. Przygotowani na bolesny zabieg pacjenci często się dziwią, słysząc, że już po wszystkim. – Niepotrzebnie zaliczyłam nieprzespaną noc – komentują niektóre pacjentki.

Jak zarejestrować się do doktora Juliusza Pankowskiego?

Do ZPS w Tarnowie przyjeżdża raz w miesiącu (najczęściej jest to przedostatni albo ostatni wtorek miesiąca). W najbliższym czasie przyjmować będzie 28 kwietnia od godz. 11.00.

Rejestracja: telefoniczna (14 63 10 217) albo osobiście w rejestracji Pracowni Analitycznej przy ul. M. Skłodowskiej - Curie 1, III piętro.

Poradnia Endokrynologiczna znajduje się na IV piętrze

tel. (14) 63 10 240, (14) 63 10 284

Lekarze specjaliści endokrynologii i chorób wewnętrznych przyjmujący w poradni: lek. med. Elżbieta Blicharz, lek. med. Małgorzata Bochenek, lek. med. Bożena Jaglarz, lek. med. Jacek Pękalski

Tysiące biopsji

Studia medyczne ukończył w Lublinie. Pracę zaczynał w jednym z dużych szpitali psychiatrycznych na Dolnym Śląsku, specjalizację z chorób płuc uzyskał podczas pracy w szpitalu przeciwgruźliczym w Szklarskiej Porębie. W 1986 roku przeniósł się do Szczecina. Pracując w Specjalistycznym Szpitalu Chorób Płuc i na Pomorskiej Akademii Medycznej, uzyskał specjalizację z patomorfologii. Od 1999 roku związany jest równocześnie ze Szpitalem Specjalistycznym Chorób Płuc im. O. Sokołowskiego w Zakopanem, a niedawno na zawodowej mapie pojawił się także Tarnów. To efekt osobistych kontaktów z doktor Ireną Rajtar, kierownikiem Zespołu Poradni Specjalistycznych. – Zaproponowała mi, abym zajął się biopsją tarczycy, ponieważ wiedziała, że robię to od wielu lat - wyjaśnia dr Pankowski. Doświadczenie ma, rzeczywiście, nieprzeciętne. Od ponad 20 lat bada guzki tarczycy. Przeciętnie w ciągu roku wykonuje mniej więcej 12 tysięcy nakłuć, a w sumie w ciągu dotychczasowej pracy naliczył ponad 250 tysięcy biopsji. W samym województwie zachodniopomorskim ponad 80 procent biopsji guzków tarczycy to efekt jego pracy.

Tajemnica sukcesu

Jego pierwszą specjalizacją były choroby płuc. Patomorfologiem został – jak mówi – z konieczności. Gdy prowadził oddział pulmonologiczny, często bardzo długo czekał na badania patomorfologiczne.

Do tego stopnia, że niejednokrotnie pacjenci umierali zanim otrzymał wynik. Jedynym wyjściem było nauczyć się samemu wykonywać te badania.

Dzisiaj, zwłaszcza gdy chodzi o tarczycę, nie tylko sam pobiera materiał, ale także osobiście go analizuje. Należy do nielicznych patomorfologów, którzy potrafią równolegle interpretować obrazy z USG i mikroskopu. Mając do dyspozycji także dane kliniczne od endokrynologa, zyskuje pełną wiedzę o pacjencie i jego tarczycy, dającą większe szanse na dokładne rozpoznanie. - Zwykle biopsję wykonuje dwóch lekarzy, czyli radiolog i patolog. Jeżeli to się skupi w jednej osobie, wtedy łatwiej trafić zarówno w sam guzek igłą jak i potem pod mikroskopem ustalić ostateczne rozpoznanie - objaśnia tajemnicę trafności diagnozy.

Sugestywne statystyki

Sukcesy pod tym względem potwierdzają dane statystyczne. Tam, gdzie często wykonywał biopsje, znacznie wzrastała wykrywalność zachorować. Najpierw w statystykach przewodziło Pomorze Zachodnie, później województwo warmińsko-mazurskie. Teraz do czołówki może dołączyć Małopolska. Czy tak się rzeczywiście stanie, przekonamy się za jakiś czas, bo dane są publikowane z trzyletnim opóźnieniem. - W opracowaniu są również informacje dotyczące powiatów. Ciekaw jestem, jak wypadnie Tarnów. Dowiemy się tego za jakieś półtora roku - szacuje.

Rak to nie wyrok

Doktor Pankowski z pacjentami potrafi rozmawiać. Wykorzystując swoje akademickie doświadczenie dydaktyczne w ciągu kilku minut, bo tyle trwa badanie, potrafi zainteresowanej pacjentce wytłumaczyć istotę i mechanizm jej choroby. Chorym z rakiem lub podejrzeniem raka tarczycy tłumaczy, że jest to jeden z najłagodniej przebiegających raków i w ponad 90 procentach całkowicie wyleczalny. - Gdyby mi ktoś powiedział: wybierz sobie raka, to wybrałbym tarczycę – uspokaja często w swoim gabinecie. Nie bez powodu. Większość nowotworów można wyleczyć, jeżeli są odpowiednio wcześnie wykryte. Dzięki powszechności badań USG wszelkie zmiany w tarczycy są możliwe do wykrycia w bardzo wczesnych stadiach. Dlatego warto korzystać z profilaktyki. - Najważniejsze, aby nie bać się raka – powtarza.

Badania z samochodu

Do Tarnowa przyjeżdża chętnie, mimo że dojazd zajmuje sporo czasu. Warto, bo w Zespole Przychodni Specjalistycznych praca jest wyjątkowo dobrze zorganizowana. - Dzięki temu nie zajmuję się biurokracją, ale mogę poświęcić jak najwięcej czasu pacjentom - zaznacza. Wysoko ocenia też współpracę z zespołem tarnowskich endokrynologów. - Taką organizację opieki nad pacjentem z chorobami tarczycy rzadko można spotkać w Polsce, mimo wszelkich ograniczeń i przeciwności stawianych przez centralne urzędy organizujące naszą ochronę zdrowia – tłumaczy.

W uzyskiwaniu coraz lepszych efektów pracy wykorzystuje również nowoczesne technologie. Jako laureat nagrody „Złotego skalpela" Pulsu Medycyny za projekt „Wykorzystanie przekazu internetowego do śródoperacyjnych badań torakochirurgicznych" często ocenia materiał zdalnie, siedząc w samochodzie. W trakcie jazdy robi np. badania śródoperacyjne. – Przykładowo, pacjent miał wycinany guzek płuca, który został zamrożony w pracowni histopatologicznej w Zakopanem i zeskanowany. Siedząc w samochodzie, wydaję rozpoznanie na podstawie przesłanego pliku. Proste rozwiązanie i szczególnie przydatne dla małych szpitali, gdzie brakuje specjalistów – objaśnia, zapowiadając kolejne innowacje z pogranicza medycyny i informatyki.

(g)

Pracownia Diagnostyki Laboratoryjnej

ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1 (III piętro)

tel. 14 63 10 217

Godziny pracy: poniedziałek – piątek: 6.30 – 19.00

Pobieranie materiału do badań: 6.30 – 17.00, niemowlęta do godz. 14.00

Badania z zakresu:

- **hematologii**
- **hormonów**
- **analityki ogólnej**
- **koagulologii**
- **markerów nowotworowych**
- **monitorowania leków**
- **biochemii**
- **autoimmunologii, chorób zakaźnych**

wizyta domowa

Profilaktyka raka tarczycy

lek. med. Elżbieta Blicharz, specjalista endokrynologii, chorób wewnętrznych

Rak tarczycy jest chorobą stosunkowo rzadką. Statystycznie występuje z częstością sześciu nowych przypadków na 100 tysięcy osób rocznie. Oznacza to, że w Tarnowie może być około dziesięciu przypadków zachorowań rocznie. Faktycznie, jak wynika z naszych doświadczeń, zachorowań w mieście jest więcej. Większość raków tarczycy to nowotwory zróżnicowane, które dobrze rokują. Znacznie gorsze rokowania ma rak anaplastyczny lub rdzeniasty, ale tego typu nowotwory występują bardzo rzadko. W Tarnowie możemy mieć przeciętnie jeden taki przypadek w roku lub wcale.

Charakterystyczną cechą raka tarczycy jest to, że nie ma on żadnych objawów klinicznych. Pacjent robi sobie podstawowe badanie TSH u lekarza rodzinnego, uzyskuje wynik prawidłowy i jest przekonany, że na tarczycę jest zdrów. Tymczasem wcale nie może być tego pewny. Można mieć prawidłowy wynik badania krwi i równocześnie raka tarczycy.

Krokiem milowym w profilaktyce raka tarczycy jest to, że lekarz rodzinny może od stycznia tego roku wykonywać badanie USG. Dotychczas lekarz rodzinny kierował pacjenta do specjalisty, na badanie oczekiwało się długo, co często zniechęcało do jego przeprowadzenia. Teraz lekarz rodzinny wykonuje badanie u siebie w przychodni i do specjalisty pacjent trafia już z wynikiem. To jest najważniejsza profilaktyka, jeśli chodzi o tę chorobę. Badanie USG każdy człowiek powinien sobie zrobić raz w życiu, a w zależności od uzyskanego wyniku można je powtarzać raz na kilka lat. Jeżeli pojawią się guzki, to udajemy się do poradni specjalistycznej i lekarz decyduje czy to się nadaje do obserwacji, do biopsji czy innych działań.

Warto pamiętać, że rak tarczycy może pojawiać się w każdym wieku, ale jego częstość rośnie wraz z wiekiem. Im jesteśmy starsi, tym większe jest prawdopodobieństwo zachorowania na raka tarczycy. Z drugiej strony wiadomo jednak, że wcześnie wykryty jest w zdecydowanej większości przypadków całkowicie wyleczalny.

Wady wymowy

- Im wcześniej zaczniemy przeciwdziałać wadom wymowy, tym szybciej nasza pociecha będzie się prawidłowo wysławiać - podkreśla Anna Kieć, logopeda z Zespołu Specjalistycznych Poradni Dziecięcych przy ZPS. Specjalistka dodaje, że przybywa dzieci z wadami wymowy.

- Niestety, negatywny wpływ na najmłodszych ma telewizja. W polskim dubbingu mamy wiele nieprawidłowych wzorców, a dzieci uczą się przez naśladownictwo i w efekcie zasłyszane błędy wprowadzają do własnego słownictwa. Oczywiście, wady mogą być też spowodowane uwarunkowaniami genetycznymi - zauważa Anna Kieć. Przybywa problemów, ale rozwija się także świadomość rodziców, którzy coraz szybciej reagują i szukają pomocy u specjalistów. Skąd wiadomo, że dzieje się coś złego?

- Istnieją pewne sygnały, jak między innymi brak gaworzenia w szóstym miesiącu życia, czy gestu wskazywania palcem w 9 miesiącu. Wówczas warto sprawdzić czy wszystko jest w porządku, celem uniknięcia późniejszych konsekwencji, skutkujących wadami wymowy, a co za tym idzie problemami szkolnymi - dodaje Anna Kieć. Przedszkolakom najczęściej doskwierają: seplenienie międzyzębowe, nieprawidłowa wymowa głosek „k" i „g", czyli odpowiednio: kappacyzm i gammacyzm oraz reranie (problemy z wymową „r").

Rodzic może wspomagać rozwój dziecka już od najmłodszych lat, przede wszystkim poprzez zabawy dźwiękonaśladowcze, czyli naśladowanie zwierzątek w zabawie i zachęcanie tym samym do podjęcia aktywności słownej. Mówiąc do dziecka, spowalniamy mowę, nie zmiękczamy sztucznie wypowiadanych słów. Ćwiczenie pamięci słownej następuje natomiast przez powtarzanie i naukę na pamięć prostych wierszyków i rymowanek. Rozwój narządów artykulacyjnych należy wspomagać w czasie tzw. gimnastyki buzi i języka: codziennych kilkuminutowych zabaw logopedycznych, które pomogą w prawidłowym napięciu mięśni języka, warg, podniebienia miękkiego oraz ruchomości żuchwy. Dodatkowo ćwiczy się aparat oddechowy, gdyż bez jego poprawnego funkcjonowania niezaburzona mowa jest niemożliwa. Najważniejsze, żeby zachować atrakcyjną formę dla dziecka i odpowiednio je zmotywować - radzi Anna Kieć

(lj)

zdrowe liczby

130

osób skorzystało z oferty przychodni rehabilitacyjnej przy ulicy Mostowej 6 podczas Dnia Otwartego. Do dyspozycji były zabiegi fizykoterapeutyczne, sprzęt diagnostyczny i lekarze specjaliści. A wszystko to za darmo.
Wysokiej klasy sprzęt diagnostyczny, niedostępny nigdzie indziej w Tarnowie, przygotowano specjalnie do dyspozycji uczestników Dnia Otwartego. Można było sprawdzić poziom równowagi, zidentyfikować problemy z bólem towarzyszącym chodzeniu, a także zmierzyć napięcie mięśni. Wyniki interpretował zaraz potem lekarz, a zainteresowani mogli skorzystać z zabiegów fizykoterapeutycznych i urządzeń do rehabilitacji. Popularnością cieszyły się bieżnie, rowery czy atlas. Chętni mierzyli sobie także ciśnienie i poziom cukru, a szczególne zainteresowanie budziła kriokomora. – Zimno, ale fajnie – to najczęściej powtarzany komentarz. Zdecydowana większość osób korzystających z kriokomory była w niej po raz pierwszy.

znajdź nas na facebooku

i na www.zps.tarnow.pl

za parawanem

Grażyna Kubarek

stanowisko pracy: Lekarz Poradni Neurologicznej Dzieci
kwalifikacje: Absolwentka Akademii Medycznej w Krakowie, specjalista pediatrii i neurologii dziecięcej, licencja Polskiego Towarzystwa Neurofizjologii Klinicznej na opisywanie EEG.

W dzieciństwie marzyłam...

Marzeń z dzieciństwa nie pamiętam, choć pewnie jak każde dziecko je miałam. Z dorastania zapamiętałam pragnienie interesującego, ciekawego życia. Myślę, że było ono wspólne dla większości naszego pokolenia. Nie było ściśle sprecyzowane, początkowo zamierzałam studiować matematykę, na medycynę zdecydowałam się w klasie maturalnej.

Najważniejszy dzień w życiu...

Było już wiele bardzo ważnych dni: narodziny syna, śmierć ojca, uzyskanie dyplomu.
Myślę też, że jest wiele prawdy w słowach piosenki „ważne są tylko te chwile, które jeszcze przed nami".

Największy sukces życiowy...

Z perspektywy czasu najważniejsze wydają się „drobne" sukcesy czyli trafne, trudne diagnozy, zaufanie pacjentów, dobre relacje w zespołach, w których przyszło mi pracować.
W neurologii dziecięcej jest wiele chorób nieuleczalnych, w których nie ma szans na spektakularny sukces. Pomoc w przeprowadzeniu rodziców przez ten bardzo trudny etap ich życia to również duże wyzwanie, powstają niepowtarzalne relacje, które bardzo sobie cenię.

Najlepszy sposób wypoczynku...

Wędrówki po górach, zwiedzanie nowych miejsc, rower, spacery, pływanie. Najwięcej czasu udaje się znaleźć na czytanie, trochę żal, że brakuje go na spotkania z przyjaciółmi.

Najbardziej irytuje mnie...

Arogancja i „cwaniactwo" w każdej postaci.

Mam słabość do...

Z rzeczy „przyziemnych"- do słodyczy, z „życiowo ważnych" - do ludzi z charakterem.

Moja praca to dla mnie...

Zawód, pasja, przygoda.