zdrowe życie

biuletyn Zespołu Przychodni Specjalistycznych Sp. z o.o. w Tarnowie
nr 15, lipiec - wrzesień 2015

ZPS

puls przychodni

Godzina za darmo

Przypominamy, że na parkingu przed siedzibą Zespołu Przychodni Specjalistycznych przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1 i przy ul. Szpitalnej (do ul. Mickiewicza) pierwsza godzina parkowania jest bezpłatna. Aby z tej możliwości skorzystać, wystarczy wpisać na klawiaturze parkometru numer rejestracyjny parkowanego pojazdu, a następnie użyć przycisku „akceptuj". Po chwili zostanie wydrukowany bilet, który należy umieścić za szybą samochodu.

Zabiegi pod nowym numerem

Zmianie uległ numer telefonu, pod którym można umawiać się na prywatne zabiegi rehabilitacyjne w pracowni znajdującej się przy ul. Mostowej 6. Aktualnie zainteresowani korzystaniem z zabiegów pracowni powinni umawiać się na świadczenia, korzystając z następującego numeru telefonu: 514 717 500.

Przetarg raz jeszcze

Nie doszedł do skutku pierwszy przetarg na modernizację obiektu ZPS przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie. Powód był prozaiczny: zaoferowane przez uczestników przetargu ceny przekraczały kwotę, jaką na realizację przedsięwzięcia zabezpieczył zamawiający. W efekcie konieczne jest ogłoszenie drugiego przetargu. Przypomnijmy, że planowane zmiany obejmą modernizację ciągów komunikacyjnych, rejestracji, a w wyniku modernizacji do dyspozycji lekarzy będzie 16 nowych gabinetów. Wskutek modernizacji mają się także poprawić warunki dla chirurgii jednego dnia, która zyska nowe pomieszczenie. Wybudowana zostanie sala operacyjna z zapleczem dostosowanym do aktualnych wymogów, będą łóżka dla pacjentów po zabiegu. Ponadto zamiast analogowego rentgena pojawi się rentgen cyfrowy.

Szybsza diagnostyka chwalona przez pacjentów

Blisko 11 tysięcy pacjentów Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie skorzystało z uruchomionej od stycznia br. szybkiej ścieżki leczenia dla tzw. pacjentów pierwszorazowych. – *Większość z nich jest bardzo pozytywnie zaskoczonych, gdy okazuje się, że nie muszą czekać w kolejkach* – komentuje Lilla Cyprowska, koordynatorka medyczna.

Po zmianach wprowadzonych od stycznia br. na szybki proces diagnostyczny u specjalistów mogą liczyć tzw. pacjenci pierwszorazowi czyli osoby, które nie korzystały z porady specjalisty od co najmniej 730 dni. Warunek ten w skali miesiąca spełnia od 1000 do 1100 pacjentów Zespołu Przychodni Specjalistycznych. Dzięki dobrej organizacji pracy, wyznaczonych ustawowo terminów udaje się zasadniczo dotrzymywać. – *Mimo tak dużej liczby uprawnionych osób, pracę przychodni udało się zorganizować w taki sposób, by najdalej w ciągu 42 dni od pierwszej wizyty pacjent miał postawioną diagnozę* – podkreśla Artur Asztabski, prezes ZPS w Tarnowie. Przypadki przekroczenia tego terminu zdarzają się sporadycznie i to z przyczyn niezależnych od przychodni, gdy specjalistyczne badania, takie jak np. tomografia komputerowa wykonywane są poza przychodnią.

Z szybkiej ścieżki dla pacjentów pierwszorazowych korzystają pacjenci większości z blisko 30 poradni znajdujących się w ZPS.

Zaufaj mi – nie musisz cierpieć

Rozmowa z lek. med. Jackiem Kaweckim, specjalistą z poradni leczenia bólu

Zacznijmy od tego, czym jest ból?

Ból jest powszechnym objawem, który występuje u większości z nas i towarzyszy różnym chorobom. Trzeba rozróżnić dwa rodzaje bólu: ból ostry oraz przewlekły. Są choroby powodujące, że ból trwa bardzo długo i staje się chorobą sam w sobie. W związku z tym ból przewlekły jest chorobą, którą należy leczyć inaczej niż ból ostry. I tym się zajmuje poradnia leczenia bólu.

Jakie są przyczyny bólu leczonego w poradni Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie?

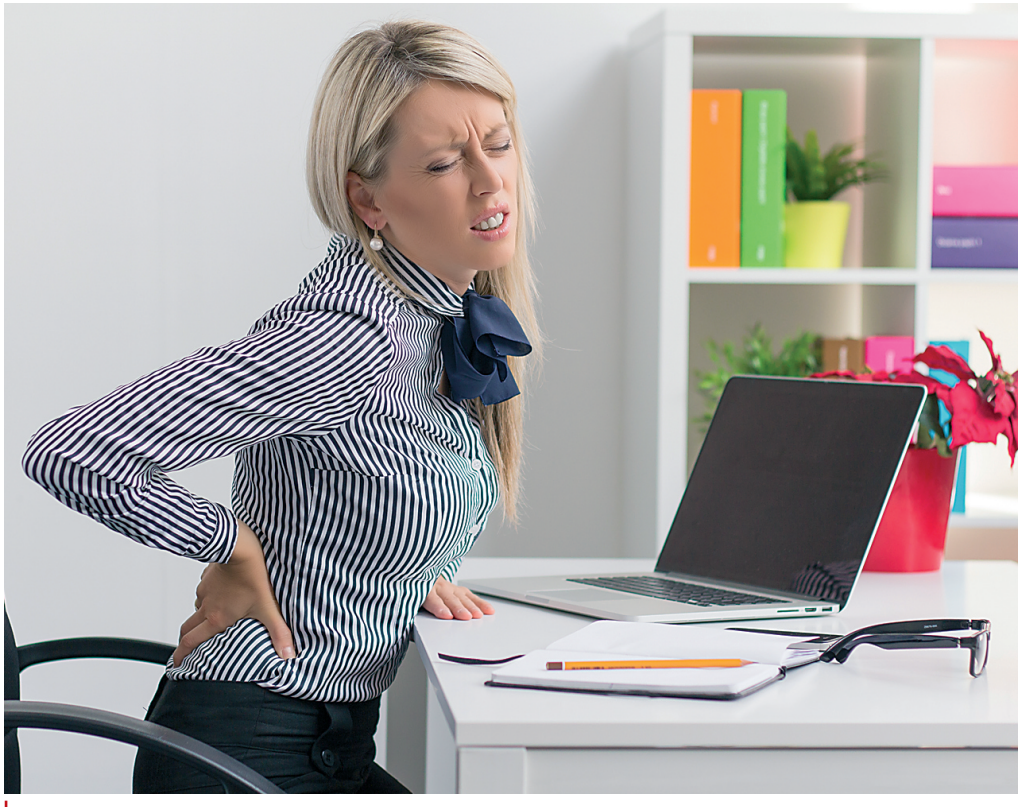
Zakres jest szeroki, począwszy od spraw nowotworowych, po choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa, stawów czy mięśni. Kolejną przyczynę bólu stanowią uszkodzenia nerwów i układu nerwowego, w tym migreny. Ból jest chorobą powszechną i jego dolegliwości bywają większym problemem dla pacjentów aniżeli choroba zasadnicza.

Kiedy przyjść do poradni leczenia bólu?

Dobre pytanie. Za istotę problemu należy uznać długotrwały ból. On nie ustąpi samoistnie, to sygnał do leczenia odrębnego. Samodzielne stosowanie ogólnodostępnych leków przeciwbólowych ma znaczenie tylko w przypadku bólu ostrego. Ale nawracające, krótkotrwałe bóle zawsze warto przynajmniej skonsultować. Oczywiście, przy wizycie w naszej poradni podstawą jest skierowanie

Co nas najczęściej boli?

Z poradni korzysta kilkuset pacjentów miesięcznie. W mojej poradni są to najczęściej pacjenci z bólami zwyrodnieniowymi kręgosłupa i stawów. Chociaż statycznie powinny być to osoby walczące z nowotworami, tak niestety nie jest. Do poradni często pacjenci trafiają zbyt późno, zwłaszcza osoby chore na nowotwory. Wówczas trudno im pomóc. Dlatego apeluję: leczenie bólu u chorych na nowotwory należy rozpocząć jak najszybciej. Ten ból wcześniej czy później się pojawi, a możemy im oszczędzić wielu niepotrzebnych cierpień. Im wcześniej zaczniemy terapię, tym lepszy będzie komfort życia. Przykre jest, gdy pacjent trafia do nas zbyt późno.



W jaki sposób można ocenić poziom bólu?

Ból jest odczuciem subiektywnym i każdy z nas odczuwa go inaczej. Istnieje wiele skal klasyfikacyjnych. Przyjęliśmy 10-punktową skalę wizualno-analogową, jedną z najbardziej skutecznych. Pacjent ocenia swój ból, a ja dodatkowo sprawdzam parametry wyjęte z życia, jak chociażby to czy pacjent dobrze śpi, jak się porusza w życiu codziennym etc. W ten sposób powstaje obiektywny obraz sytuacji danej osoby. Dlatego dla mnie relacja z pacjentem ma priorytetowe znaczenie i kładę ogromny nacisk na kontakt międzyludzki. Jest on kluczowy dla powodzenia leczenia. Dzięki temu mogę wzbudzić chęć życia, nadzieję. Każdy gest ma nie-

bagatelne znaczenie. Lekarz nie może być urzędnikiem, lecz swoją postawą przekazywać klarowny sygnał – jestem po to, aby zrobić wszystko, żeby panu/pani pomóc.

Jak wygląda leczenie bólu?

Terapia jest bardzo skomplikowana i złożona, zależna od przyczyn bólu, które najczęściej są mieszane. Wobec tego sposoby leczenia można podzielić na kilka grup. Jedną z nich jest farmakologia. I tak na przykład w przypadku bólu związanego z uszkodzeniem układu nerwowego stosuje się leki przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne czyli leki niezwiązane z daną chorobą, ale mające bardzo duże zastosowanie w leczeniu bólu przewlekłego. Następna metoda to terapia zabiegowa, a mianowicie wykonywanie blokad terapeutycznych, z czym jest związany niestety, pewien pokutujący mit o rzekomym szkodliwym działaniu czy stosowaniu sterydów – leków niekorzystnie oddziaływujących na pacjentów. Natomiast ta metoda pozwala uzupełnić farmakologię i pomaga w uniemożliwieniu przewlekania się bólu, co skutkuje stanem bardzo trudnym do leczenia i nie reagującym na podstawowe leki. Trzecim elementem – bardzo istotnym – jest szeroko pojęta rehabilitacja czyli niekoniecznie zabiegi, ale zachowanie pacjenta na co dzień. Pacjent musi wiedzieć, że ma się ruszać i w jaki sposób. Czasami są to proste sprawy, typu rozciąganie. Samo planowanie leczenia również odgrywa niezwykle kluczowe zadanie. Należy być elastycznym w zależności od czynnika bólu, który w danym momencie przeważa.

Co towarzyszy przewlekłemu bólowi?

Praktycznie zawsze są to apatia, zachowania depresyjne, zniechęcenie. W związku z czym bardzo istotne jest to, żeby chory miał nadzieję, że istnieje szansa na wyleczenie. Oczywiście musimy dotrzeć do jego świadomości w taki sposób, aby realizował nasze wytyczne. Rehabilitacja psychiczna odgrywa niezmiernie ważną rolę. Pacjent musi poczuć chęć i sens terapii, a ja muszę pomóc w przełamaniu bariery na linii lekarz-pacjent.

Poradnia Leczenia Bólu funkcjonuje w budynku Zespołu Przychodni Specjalistycznych przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 1 w Tarnowie. Z poradnią można się kontaktować pod nr tel. (14) 63 10 240, (14) 63 10 284.

W ubiegłym roku z pomocy skorzystało 794 pacjentów, którym udzielono 5644 świadczenia. Natomiast do 20 września 2015 roku liczba pacjentów Poradni Leczenia Bólu wyniosła 788, przy 4367 udzielonych świadczeniach.

wizyta domowa

Lek. med. Lidia Jantas,
specjalista dermatologii i wenerologii

Stres sprzyja powstawaniu łupieżu

Nieuchronnie nadchodzą coraz chłodniejsze dni, co oznacza, że u wielu osób nasili się problem łupieżu, ponieważ choroba właśnie w okresie zimowym jest najbardziej uciążliwa. Łojotok postępuje również wtedy, gdy żyjemy w długotrwałym stresie. Dlatego warto dbać o dobre samopoczucie.

Zwłaszcza, że łupież, to dolegliwość występująca powszechnie i dotykająca ponad 50 procent ludzi na całym świecie. To choroba skóry, która objawia się drobnopłatowym złuszczaniem zrogowaciałej warstwy naskórka, czemu towarzyszy łojotok o różnym stopniu nasilenia. Problem często dotyczy najmłodszych, w wieku 6-10 lat – najczęściej w postaci łupieżu zwykłego. Oczywiście, w późniejszym wieku również musimy się z nim mierzyć, a szczyt zachorowań następuje w 20. roku życia i później. Łupieżu nie wolno bagatelizować, ponieważ grozi przedwczesnym, łojotokowym wyłysieniem. Zwykle dochodzi do tego w wieku 20-30 lat. Postępujące łysienie powoduje zmniejszenie zarówno łupieżu, jak i łojotoku. Proces jest w zasadzie nieodwracalny, nawet jeżeli pokonamy chorobę, to włosy zazwyczaj nie odrastają.

Przyczyny powstawania dolegliwości są różne. Jedną z nich stanowi niewłaściwe odżywianie – w szczególności w przypadku diety ubogiej w cynk. Tworzeniu się łupieżu sprzyjają takie czynniki jak: nadużywanie żeli i lakierów oraz elektrycznych wałków do włosów, niewłaściwe korzystanie ze środków koloryzujących, zbyt rzadkie stosowanie szamponów, niewystarczające spłukiwanie włosów, a nawet niska wilgotność w pomieszczeniach, w których przebywamy czy, jak już wspomniałam, zimny klimat. Wszelkiego rodzaju używki też zwiększają ryzyko zachorowania. Jednak głównym czynnikiem przyczyniającym się do powstawania łupieżu jest grzyb malassezia globosa.

Objawy łupieżu są doskonale widoczne w formie białych płatków na włosach bądź ubraniach. Mamy do czynienia również z innymi symptomami czyli suchą, swędzącą skórą głowy albo zaczerwienieniem. Z uwagi na przewlekły charakter choroby, łupież leczymy objawowo szamponami posiadającymi w składzie m.in.: dermokosmetyki nawilżające, smołę pogazową, sól cynkową pyritionu, kwas salicylowy, siarczek selenu i siarkę. Zaznaczam, że to dotyczy tzw. łupieżu suchego.

Nieco inaczej wygląda leczenie łupieżu tłustego, przy którym musimy zastosować kremy i płyny przeciwgrzybicze, a także leki mające na celu przywrócenie właściwego procesu odnowy warstwy rogowej naskórka. Problem może jednak powrócić po pewnym czasie. Aby zminimalizować ryzyko nawrotów, pacjentom doradzamy pielęgnację głowy odpowiednimi preparatami, właściwą dietę bogatą w witaminy i minerały.

Pożegnaliśmy doktora Jasiewicza

Na cmentarzu na Salwatorze rodzina, znajomi i przyjaciele pożegnali Stanisława Jasiewicza, lekarza-neurologa, wieloletniego pracownika Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. Zmarł 3 sierpnia w wieku 79 lat, zapisując się w pamięci pacjentów jako lekarz nietuzinkowy, wyjątkowo wrażliwy na potrzeby drugiego człowieka.

Jak podkreślają współpracownicy nieczęsto spotyka się człowieka tak mocno zaangażowanego w swoją pracę. – Zawsze otwarty i życzliwy – to słowa, pod którymi podpisują się chyba wszyscy znający doktora Jasiewicza. Doktor Alicja Koczwara wspomina, że właśnie tym jego cechom zawdzięcza możliwość uzyskania w szybkim tempie specjalizacji. – *Gdy zaczynałam pracę w Poradni Reumatologicznej nie było gabinetu. Doktor Jasiewicz udostępnił swój i dzięki temu mogłam w terminie przystąpić do egzaminu* – relacjonuje.

Pacjentów nigdy mu nie brakowało. Szeroka wiedza i opinia człowieka zawsze gotowego pomóc powodowała, że do zajmowanego przez niego gabinetu ustawiały się kolejki. – *Nie miało dla niego znaczenia, że kończyły się godziny przyjęć. Jeśli pacjent poprosił o pomoc, to wracał do gabinetu* – potwierdza pielęgniarka Wiesława Niemczura. Z doktorem Jasiewiczem pracowała pewnie ze 20 lat i tego rodzaju sytuacje widziała wielokrotnie. Ciepła atmosfera, jaką tworzył, była powszechnie znana. Przychodzący do niego pacjenci nie mieli wątpliwości, że przychodzą do lekarza, który poświęcenie i oddanie dla pacjenta traktuje bynajmniej nie tylko teoretycznie.

Rzadko korzystał ze zwolnień lekarskich. Do pracy, którą traktował jako powołanie, przychodził nawet po udarze mózgu. Mimo że nie było łatwo, nie chciał zrezygnować z tego, co w życiu było dla niego najważniejsze.

znajdź nas na facebooku i na www.zps.tarnow.pl

zdrowe liczby

100

złotych kosztuje wykonanie piaskowania zębów w Poradni Stomatologicznej Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie. Ta niedawno uruchomiona, nowa usługa polega na usunięciu przebarwień i osadów nazębnych za pomocą piaskarki. Urządzenie pozwala odzyskać blask zębom za sprawą wyzwalanej pod ciśnieniem mieszaniny dwuwęglanu sodu, wody i powietrza. Zabieg jest w zasadzie bezbolesny i trwa ok. 20 minut. Piaskowanie jest przeznaczone dla pacjentów, których zęby straciły nieskazitelną barwę z powodu palenia papierosów, spożywania kawy czy herbaty w dużych ilościach oraz osób zmagających się z kamieniem nazębnym.

Przeciwwskazania do piaskowania dotyczą pacjentów z ograniczonym spożywaniem sodu (hipernatremia toksemia lub ciąża), z owrzodzeniami i ranami w jamie ustnej, przekrwieniami, krwawieniami, bolesnością i zapaleniem w jamie ustnej. Z zabiegu nie powinny też korzystać osoby cierpiące na alergię, zaburzenia czynności serca, wątroby i płuc.

za parawanem

Paweł Blicharz

Stanowisko pracy/funkcja: **Lekarz diagnosta w Pracowni RTG oraz Pracowni USG**
Kwalifikacje: **Absolwent Śląskiej Akademii Medycznej w Zabrzu oraz Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej oraz instruktor strzelectwa sportowego.**

W dzieciństwie marzyłem....
Będąc w przedszkolu marzyłem, by zostać kierowcą Formuły I, a w podstawówce chciałem zostać marynarzem.

Najważniejszy dzień w życiu...
Nadejdzie – zapewniam cię o tym.

Największy sukces życiowy...
Jestem optymistą i wiem, że wszystko w życiu jest możliwe. Dlatego śmiało mogę powiedzieć, że największy sukces życiowy jest wciąż przede mną.

Najlepszy sposób wypoczynku...
Choć zabrzmi to trywialnie, to jednak zwykły sen, którego ostatnio mi brakuje.

Najbardziej irytuje mnie...
Marnowanie czasu, brak organizacji oraz konieczność postępowania według zasad, które nie są do końca przemyślane.

Mam słabość do...
Mlecznej czekolady, choć trudno w to uwierzyć, bo jestem szczupły.

Moja praca to dla mnie...
Źródło satysfakcji i spełnienia, choć nie ukrywam, że także pożeracz cennego w życiu czasu, bo wymaga zaangażowania przez wiele godzin zarówno w dni „pracujące" jak i zwyczajowo „wolne" i to zarówno w dzień jak i w nocy.