

Nie lekceważ chrypki



fol. Tomasz Góral

Na nowotwory występujące w obszarze głowy i szyi w Polsce rocznie umiera ok. 6 tysięcy osób – dwa razy więcej niż ginie w wypadkach komunikacyjnych. Co roku diagnozuje się je u przeszło 10 tysięcy Polaków. Liczba chorych jest dwukrotnie większa niż np. pacjentek z rakiem szyjki macicy. A mimo to wciąż są to jedne z najmniej znanych nowotworów.

Czytaj na str. 4-5



Fot. USK

Naukowa współpraca z Cambridge

Zastosowanie niskich temperatur i pola elektromagnetycznego w medycynie – to dwa tematy badawcze, które Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu będzie realizował wspólnie z naukowcami z Uniwersytetu Cambridge.

Krioterapia, polegająca na działaniu niskiej temperatury (od -140 st. C) znana jest od wielu lat. Najbardziej popularne jest jej zastosowanie w medycynie sportowej, gdzie od dawna stanowi skuteczną metodę regeneracji po dużych wysiłkach, a także w leczeniu schorzeń układu ruchu.

– Wskazań do krioterapii jest jednak znacznie więcej i ich zakres wciąż się rozszerza – tłumaczy prof. Tomasz Kręcicki z Kliniki Otolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi USK we Wrocławiu, który współpracuje z prof. Bartłomiejem Głowackim z Uniwersytetu Cambridge m.in. w obszarze kriogeniki w leczeniu nowotworów. – Grant, który obecnie przygotowujemy, dotyczy możliwości krioterapii ogólnej i miejscowej w leczeniu chorób neurologicznych i laryngologicznych.

Częścią tego projektu są także prace nad nową technologią skraplania azotu, prowadzone razem z Politechniką Wrocławską. Celem naukowców jest skonstruowanie urządzenia, dzięki któremu będzie możliwe uzyskanie ciekłego azotu z powietrza, praktycznie w każdym miejscu. To rewolucyjny pomysł, którego realizacja znacznie ułatwiłaby w praktyce lecznicze stosowanie niskich temperatur.

Drugi obszar wspólnych badań prof. Kręcickiego i prof. Głowackiego wiąże się z polem jeszcze bardzo mało znanym w nauce. To zastosowanie pola elektromagnetycznego w terapii różnych nowotworów. Naukowcy chcą zbadać możliwości tej metody m.in. w leczeniu guzów mózgu. Planują składanie wspólnych grantów.

II Bieg Uniwersytetu Medycznego



Świetne rezultaty, liczne kategorie, zawzięta rywalizacja i doskonała zabawa, a także realna pomoc dla niepełnosprawnego dziecka – to efekty Biegu Uniwersytetu Medycznego, zorganizowanego już po raz drugi. W sobotni słoneczny poranek 1 października b.r. na starcie przy USK przy ul. Borowskiej stanęło prawie 800 zawodników, by przebiec dystans 10 km.

Czytaj na str. 3

Kolonoskopia – i wszystko jasne



Czy trwające średnio około kwadransa badanie może uratować życie? W wielu przypadkach tak się dzieje. Podczas kolonoskopii lekarz dokładnie ogląda wnętrze jelita i widzi każdą zmianę w powiększeniu. Dzięki temu można usunąć polipy, które nie bolą ani nie dają żadnych objawów, a które z czasem mogą przekształcić się w złośliwy nowotwór.

Czytaj na str. 6-7

Dieta a udar mózgu



5 marchewek tygodniowo – tyle wystarczy ich jeść, by zmniejszyć ryzyko udaru mózgu aż o 50 proc.! Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. To tylko jedna z ciekawostek, przedstawionych przez farmakologa klinicznego dr Magdalenę Hurkacz podczas akcji informacyjnej, zorganizowanej 28 września w USK.

Czytaj na str. 7

Kreatywny Wrocław 2016



Dr hab. Paweł Tabakow z Kliniki Neurochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu znalazł się wśród 30 Kreatywnych Wrocławian w kategorii nauka. To wyróżnienie dla nieszlachetnych i nowatorskich wrocławian, przyznawane po raz drugi przez portal www.wroclaw.pl.

Nagrody wręczano podczas uroczystej gali 22 września b.r. Przedstawiając sylwetkę wyróżnionego podkreślano, że osiągnięcia zespołu pod kierunkiem dr. hab. Pawła Tabakowa i prof. Włodzimierza Jarmundowicza jest sukcesem światowej skali. Neurochirurg z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w 2012 r. wykorzystali eksperymentalną metodę rekonstrukcji rdzenia

kręgowego, używając glejowych komórek węchowych. Kolejne półtora roku trwała intensywna rehabilitacja młodego mężczyzny. Pacjent odzyskał częściowe czucie w nogach, kontrolę nad funkcjami fizjologicznymi i seksualnymi, zaczął chodzić. Efekty operacji i rehabilitacji wrocławianie publicznie przedstawili w 2014 r.

Film o sukcesie polskich lekarzy pokazała prestiżowa BBC

One, wyniki prac zespołu opublikowane zostały w naukowym „Cell Transplantation”, informowały o nim media na całym świecie. Rezultaty zabiegu wzbudziły nadzieję na powrót do zdrowia u tysięcy ludzi z uszkodzonym rdzeniem kręgowym.

Prace nad nową metodą rekonstrukcji zniszczonego rdzenia kręgowego w Klinice Neurochirurgii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego trwały ponad 12 lat. Z klinicystami współpracowali naukowcy z Instytutu Immunologii i Terapii Doświadczalnej PAN oraz fizjoterapeuci i rehabilitanci.



Superbohaterowie na motorach

Motocykliści z grupy Motor Mania Husky, przebrani za superbohaterów, odwiedzili 30. września br. małych pacjentów „Przyłądka Nadziei” - Kliniki Transplantacji Szpiku, Hematologii i Onkologii Dziecięcej. Przywieźli dzieciom prezenty, ale przede wszystkim dużo radości.

Jak powstała akcja „Ty też jesteś superbohaterem”? – Przebrania za superbohaterów to mój pomysł, bo chciałbym, żeby dzieci miały pozytywne wzorce i dzielnie walczyły – opowiada portalowi motocaina.pl założyciel Motor Mania Husky Irek „Husky” Matejko.



70-lecie Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa na Dolnym Śląsku

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisa we Wrocławiu

ul. Czerwonego Krzyża 5/9

www.facebook.com/rckikwroclaw
www.rckik.wroclaw.pl



TWOJA KREW
RATUJE ŻYCIE

Partner
Akacji
Krwiodawstwa



Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa im. prof. dr hab. Tadeusza Dorobisa we Wrocławiu obchodzi w tym roku 70-lecie krwiodawstwa i krwiolecznictwa na Dolnym Śląsku. Jest to czas szczególnie ważny dla całej dolnośląskiej służby krwi. Podczas obchodów uroczystości chcemy okazać wdzięczność wszystkim Honorowym Dawcom Krwi za ich bezinteresowne działanie na rzecz ratowania życia ludzkiego. Pragniemy podziękować także pracownikom, którzy od ponad 70 lat służą pacjentom dolnośląskich szpitali i klinik i angażują się w działania na rzecz honorowego krwiodawstwa.

W dniu 22 listopada 2016 r. w Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu organizujemy uroczystą akademię z wręczaniem podziękowań i odznaczeń dla długoletnich Zasluzonych Honorowych Dawców Krwi. W uroczystości planujemy udział Ministra Zdrowia, Dyrektora Narodowego Centrum Krwi i Instytutu Hematologii i Transfuzjologii,

Wojewody, Marszałka Województwa Dolnośląskiego, Prezydenta Miasta Wrocławia, Honorowych Dawców Krwi, w tym członków klubów HDK Polskiego Czerwonego Krzyża. Akademii towarzyszyć będzie akcja honorowego krwiodawstwa, która odbędzie się tego samego dnia przed gmachem Narodowego Centrum Muzyki we Wrocławiu na Placu Wolno-

ści. Serdecznie zachęcamy do oddawania krwi w Dniu Jubileuszu. Rejestracja Dawców w godzinach 9.00 – 12.00

Podczas gali odznaczmy niemal 30 dawców tytułem „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu” oraz jeden dawca zostanie odznaczony „Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski”. Wyróżnimy na forum

organizatorów akcji krwiodawca. Podziękujemy za zaangażowanie i trud jaki wkładają w promowanie idei honorowego oddawania krwi.

Chcemy dotrzeć z informacją o 70-tej rocznicy krwiodawstwa i krwiolecznictwa do jak największej liczby mieszkańców Dolnego Śląska. Jest to bardzo wyjątkowy czas, gdzie możemy wspominać początki pobierania krwi we Wrocławiu i w naszych oddziałach oraz pokazać jak dużo się zmieniło. Zależy nam również na przedstawieniu tematu regularnego oddawania krwi i zachęcaniu kolejnych pokoleń do oddawania krwi i jej składników.

Korzystając z okazji składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim Krwiodawcom! Dziękujemy za wybitnie szlachetne, bezinteresowne działanie na rzecz ratowania zdrowia i życia drugiego człowieka, co stanowi potwierdzenie zaangażowania dla idei ludzkiego braterstwa. Dziękujemy w imieniu własnym oraz pacjentów, którym krew oddana honorowo ratuje życie. Państwa postawa, oddanie i determinacja w niełatwych zmaganiach o lepszy świat jest zawsze przez nas gorąco popierana. Niech nasza wdzięczność stanie się apelem do ludzi zdrowych o chętnie wspieranie tak pięknej idei pomocy. Dziękujemy za okazywane nam wsparcie i czynne włączanie się do naszych

inicjatyw.

Specjalnie dla naszych czytelników przygotowaliśmy również kilka ważnych informacji i ciekawostek. Najwięcej osób ma grupę A Rh+ (32 proc.), 0 Rh+ (31 proc.), znacznie rzadsze są grupy: B Rh+ (15 proc.), AB Rh+ (7 proc.) oraz ujemne: 0 Rh- (6 proc.), A Rh- (6 proc.), B Rh- (2 proc.) oraz AB Rh- (1 proc.). Zatem tylko 15 proc. populacji polskiej posiada grupę krwi Rh ujemną, dlatego też często centra krwiodawstwa borykają się z niedoborami w tych grupach. W związku z tym osoby, które posiadają grupę krwi Rh ujemną, proszone są o systematyczne uczestnictwo w krwiodawstwie.

A kto może oddać krew? Krew oddawać może osoba w wieku 18-65 lat ważąca powyżej 50kg i ciesząca się ogólnie dobrym stanem zdrowia. Krew można oddawać co 56 dni, 8 tygodni. Kobiety 4, a mężczyźni 6 razy w roku. Samo oddawanie krwi pełnej trwa średnio 8 minut i jest bezbolesne – czujemy najwyżej lekkie ukłucie igłą. Sprzęt używany podczas donacji jest jednorazowy. Aby oddać krew należy mieć przy sobie dokument tożsamości ze zdjęciem, numerem PESEL i adresem, trzeba też wypełnić kwestionariusz, który zawiera pytania dotyczące stanu zdrowia.



II Bieg Uniwersytetu Medycznego 2016 za nami

Świetne rezultaty, liczne kategorie, zawzięta rywalizacja i doskonała zabawa, a także realna pomoc dla niepełnosprawnego dziecka – to efekty Biegu Uniwersytetu Medycznego, zorganizowanego już po raz drugi. W sobotni słoneczny poranek 1 października b.r. na starcie przy Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu stanęło prawie 800 zawodników, by przebiec dystans 10 km.

Rzuciliśmy rękawicę innym uczelniom i szpitalom. Cieszy nas, że została ona podjęta i w BUM uczestniczyło sporo osób spoza Uniwersytetu Medycznego – mówi pomysłodawca i organizator BUM dr hab. Tomasz Zatoński. – Dzięki temu rywalizacja była bardziej emocjonująca. W biegu wzięło udział także więcej profesjonalnych zawodników, więc rezultaty sportowe są lepsze niż w ubiegłym roku.

Najszybszy na mecie był 19-letni Dariusz Boratyński z czasem 00:33:22. W drużynowej rywalizacji kategorii uczelni bezapelacyjnym zwycięzcą okazał się Uniwersytet Medyczny, którego zawodnicy pokonali kolegów z wrocławskie-

go Uniwersytetu Ekonomicznego i Akademii Wychowania Fizycznego. Wśród pracowników Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu pierwszy do mety dobiegli Wojciech Tyralski (00:42:21), drugi – Mariusz Szydło (00:44:17), trzecie miejsce zajęła Marta Puchala (00:45:37). W kategorii drużynowej szpitali USK zajął II miejsce, ustępując 4. Szpitalowi Wojskowemu z Polikliniką we Wrocławiu.

Tegoroczną nowością była także osobna kwalifikacja fizjoterapeutów. Po raz pierwszy w zawodach wzięły udział także dzieci, które przebiegły 400, 800 i 1200 metrów w trzech kategoriach wiekowych. Bieg ukończyło 128 dzieciaków.

Obowiązywały takie same zasady, jak w biegu dorosłych, łącznie z indywidualną klasyfikacją zawodników. Były to szczególnie zawody także z innego powodu: w ramach akcji „Biegamy – pomagamy” wszystkie pieniądze z opłat startowych i ofiarowane przez darczyńców przeznaczone zostały na rehabilitację i zakup protezy dla rocznej Julii Kozłowicz, córki pracownika USK. Dziewczynka urodziła się bez rączki. Udało się zebrać ponad 7,2 tys. zł.

Nadał można pomóc w zakupie protezy dla Julki. Wpłaty z dopiskiem: „Biegamy – pomagamy” można kierować na konto Fundacji Biegaj dla Zdrowia: ul. Cesarzowicka 38, 52-408, Wrocław, nr konta – Raiffeisen Bank Polska S.A.: 2117500012000000029151717.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się także liczne atrakcje miasteczka biegowego, wśród których dominowały te związane z profilaktyką zdrowotną. Bo o nią przecież chodzi przede wszystkim

w tego typu wydarzeniach. Każda okazja do promocji aktywnego trybu życia jest dobra, a zwłaszcza wtedy, gdy przykład dają sami pracownicy ochrony zdrowia.



► Bieg Uniwersytetu Medycznego połączył wrocławską społeczność akademicką, pracowników szpitali i pacjentów. Chodzi tu o coś więcej niż bicie rekordów.

Na kolejną edycję BUM dr hab. Tomasz Zatoński zaprasza już 30 września 2017 r.



Nasi w piłkarskim turnieju

Victoria USK, Gastro USK i Apteka USK – te trzy drużyny reprezentowały nas podczas II Turnieju Piłki Nożnej w Ochronie Zdrowia, zorganizowanego 17 września b.r. przez Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu.

Po zażartej sportowej walce 15 drużyn I miejsce zdobyła drużyna SPSK1 jednocześnie broniąc tytułu z poprzedniego roku, II miejsce – Latawiec Świdnica, III miejsce – Sokoły (Wałbrzych). Zapraszamy na kolejną edycję turnieju już za rok!

Nie lekceważ chrypki...



fol. Tomasz Gola

... ani bólu gardła, języka, guzków na szyi, zatkanego nosa z jednej strony czy trudności w polykaniu. Jeśli takie objawy utrzymują się dłużej niż trzy tygodnie, a w dodatku palisz papierosy, pijesz alkohol, a twoje zachowania seksualne narażają cię na zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego – koniecznie udaj się do lekarza. To może być nowotwór.

Na nowotwory występujące w obszarze głowy i szyi w Polsce rocznie umiera ok. 6 tysięcy osób – dwa razy więcej niż ginie w wypadkach komunikacyjnych. Pod względem częstości występo-

wania zajmują szóste miejsce. Co roku diagnozuje się je u przeszło 10 tysięcy Polaków. Liczba chorych jest dwukrotnie większa niż np. pacjentek z rakiem szyjki macicy. A mimo to wciąż są to jedne z najmniej znanych nowotworów. Z wiedzą na ich temat usilują się przebić do społecznej świadomości lekarze, m.in. podczas przypadającego na wrzesień Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi. Organizowane wówczas kampanie informacyjne służą jednemu celowi – by wykrywać jak najwcześniej stadium, w jak najwcześniejszym stadium, gdy chory ma największe szanse na wyleczenie.

Mylące objawy

– Wciąż walczyliśmy ze stereotypem, że dla chorego na raka nie ma ratunku – zauważa prof. Tomasz Kręcicki, kierownik Kliniki Otolaryngologii, Chirurgii Głowy

▶ – Najczęściej występujący nowotwór głowy i szyi, czyli rak krtani, jest wyleczalny w 96 proc. przypadków – przekonuje prof. Tomasz Kręcicki.

▶ – Paliliśmy, żałujemy – przyznają pacjenci kliniki: (od lewej) Krzysztof Krutina, Tomasz Wilgucki i Jan Czuba.

gardła czy trudności przy polykaniu można uznać za zwykle przeziębienie, mało kogo też niepokoi zatkanie ucho.

By nie było za późno

Prof. Hanna Gerber, kierownik Kliniki Chirurgii Szczykowo-Twarzowej USK zwraca uwagę na to,



fol. Tomasz Gola

▶ – Nawet najmniejsze owrzodzenia w jamie ustnej czy nawet zmiana barwy mogą być pierwszym objawem nowotworu – mówi prof. Hanna Gerber.

jak ważne jest uchwycenie wszelkich zmian w błonie śluzowej jamy ustnej.

– Nawet najmniejsze owrzodzenia czy nawet zmiana barwy mogą być pierwszym objawem nowotworu – podkreśla lekarka. – Musimy też zdawać sobie sprawę z tego, że głowa to obszar wielu pustych jam i przestrzeni. Z tego powodu nowotwory mogą się w nich długo rozwijać bez objawów zewnętrznych.

W Polsce ponad 60 proc. pacjentów w momencie diagnozy znajduje się w zaawansowanym stopniu choroby. W krajach Europy Zachodniej to ok. 40 proc., więc mamy wiele do zrobienia. Onkolog dr Beata Freier z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Zawodowych i Nadcisnienia Tętniczego z oddziałem onkologicznym USK potwierdza, że wciąż większość pacjentów na oddziale to osoby, które trafiły tam w zaawansowanym stadium raka. Z tego powodu w wielu przypadkach możliwe jest już tylko leczenie paliatywne: z intencją przedłużenia życia, ale nie wyleczenia.

– Tylko szybkie wykrycie nowotworu warunkuje jego pełne wyleczenie, dlatego podstawową metodą walki z nowotworami jest profilaktyka – dodaje dr Beata Freier. – W przypadku nowotworów głowy i szyi główne czynniki ryzyka to palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. Błędem jest też cudowna wiara w to, że elektroniczne papierosy są „zdrowsze”. Kolejne badania potwierdzają, że są one równie toksyczne, co tradycyjne.

O skutkach nałogu tytoniowego na własnej skórze przekonali się pacjenci USK, których czekają zabiegi chirurgiczne. Tomasz Wilgucki, u którego zdiagnozowano

raka krtani, przyznaje, że palił od 18-tego roku życia. Pracował na budowach, więc także praca nie

ograniczała mu nałogu. Minęło kilka miesięcy od momentu, gdy zauważył na swojej szyi niewielki guzka do właściwej diagnozy. Do USK trafił więc z zaawansowanym rakiem. Więcej szczęścia mieli dwaj inni mężczyźni – obaj namiętni i wieloletni palacze. U Jana Czuby i Krzysztofa Krutina rozpoznanie

było szybkie, dzięki czemu choroba nie zdążyła się rozwinąć. Zmiany w krtani są niewielkie i podczas operacji może się okazać, że mają jeszcze charakter przedrakowy.



▶ – W Polsce ponad 60 proc. pacjentów w momencie diagnozy ma zaawansowaną chorobę. W krajach Europy Zachodniej to ok. 40 proc., więc mamy wiele do zrobienia – przekonują specjaliści z USK podczas konferencji, dotyczącej profilaktyki nowotworów głowy i szyi.

Kto powinien przebadać się pod kątem nowotworów głowy i szyi?

Osoby znajdujące się w grupach ryzyka (palący papierosy, nadużywające alkoholu, narażone na ryzyko zarażenia wirusem brodawczaka ludzkiego), które zauważyły u siebie 1 z poniższych objawów utrzymujący się przez okres 3 tygodni:

- ból języka, nieleczone owrzodzenie jamy ustnej i/lub czerwone lub białe plamy w jamie ustnej
- ból gardła
- utrzymująca się chryпка
- ból i/lub trudności w polykaniu
- guzek w szyi
- zatkanie z jednej strony nosa lub krwawienie z nosa

Fakty

- Rak głowy i szyi jest 6-tym najczęściej występującym nowotworem na świecie
- Co roku w całej Europie nowotwór głowy i szyi zostaje zdiagnozowany u 350 tysięcy osób, a z jego powodu umiera 62 000 chorych
- W Polsce nowotwory głowy i szyi stanowiły w 2013 roku 9% wszystkich nowotworów rozpoznanych u mężczyzn oraz 5% u kobiet – w sumie zdiagnozowano prawie 11 000 zachorowań oraz odnotowano blisko 6 000 zgonów
- Rak głowy i szyi występuje o połowę rzadziej niż rak płuca, ale dwa razy częściej niż raka szyjki macicy
- Około 60% osób zgłasza się do specjalisty w zaawansowanym stadium choroby
- Około 60% osób z rozpoznaniem zaawansowanym stadium choroby umiera w okresie 5 lat
- Mężczyźni 2-3 razy częściej chorują na nowotwory głowy i szyi, ale liczba zachorowań wśród kobiet wzrasta

W ich przypadku szanse na całkowity powrót do zdrowia są duże. Alkohol

nowotwory głowy i szyi pojawiła się nowa, całkiem liczna grupa.

– To osoby młode, aktywne, żyjące szybko i mające wielu partnerów seksualnych – wyjaśnia dr hab. Tomasz Zatoński. – Wielu z nich ani nie nadużywa alkoholu, ani nie pali papierosów. Co zatem powoduje, że zachorowali na raka? Naukowcom udało się rozwikłać tę zagadkę i znaleźć „winnego”. Okazał się nim wirus brodawczaka ludzkiego HPV. Wirus ten jest jedną z przyczyn powstawania raka szyjki macicy. Dziś już wiemy, że nie tylko. To także czynniki ryzyka raka nosogardła, języka czy gardła. Do zakażenia się tym wirusem dochodzi podczas kontaktów seksualnych.

„Raka krtani wywołał u mnie wirus HPV, którego nabawiłem się podczas seksu oralnego” – powiedział trzy lata temu dziennikarzem popularny aktor Michael Douglas. Był pierwszym, który odważył się na takie publiczne wyznanie. Wywołało ono różne reakcje, łącznie z niewybrednymi żartami. Dwa lata później wokalista Iron Maiden Bruce Dickinson przekonywał w programach telewizyjnych, że nie ma się z czego śmiać. Dickinson nie pali papierosów, nie jest nałogowym alkoholiczkiem, a jednak dotknął go rak języka i gardła. „To był wirus. HPV – wirus brodawczaka ludzkiego. Mogę się założyć, że gdy słyszycie o kimś, kto ma raka migdałków, gardła, płuc lub czegokolwiek, a nie jest nałogowym palaczem albo alkoholiczkiem, to niemal pewne, że to wirus” – mówił w jednym z programów, apelując do mężczyzn, by potratali poważnie te ostrzeżenia.

i papierosy to najważniejsze, ale niejedynie czynniki ryzyka w nowotworach głowy i szyi. W ostatnich latach lekarze w całej Europie, w tym w Polsce zauważyli nowe zjawisko, określane przez niektórych ekspertów „fenomenem epidemiologicznym”. Oto nagle wśród chorych na

fol. Tomasz Gola



Kolonoskopia – i wszystko jasne

Czy trwające 15 minut badanie może uratować życie? W wielu przypadkach tak. Podczas kolonoskopii, która średnio zajmuje około kwadransa, lekarz dokładnie ogląda wnętrze jelita i widzi każdą zmianę w powiększeniu. Dzięki temu można usunąć polipy, które nie bolą ani nie dają żadnych objawów, a które z czasem mogą przekształcić się w złośliwy nowotwór. Podczas badań przesiewowych polipy wykrywa się średnio u co czwartego mężczyzny i co piątej kobiety.

Rak jelita grubego to w krajach europejskich drugi (po raku płuca u mężczyzn i raku piersi u kobiet) najbardziej rozpowszechniony typ nowotworu. Dr Beata Freier z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Zawodowych i Nadcisnienia Tętniczego z oddziałem onkologicznym wyjaśnia, że złośliwe nowotwory jelita w przeważającej większości powstają z polipów, które początkowo mają charakter łagodnych zmian. Zanim staną się groźne, mija zwykle sporo czasu.

Nowotwory jelita rozwijają się długo i mogą nie dawać objawów przez wiele lat – tłumaczy onkolog. – Pacjenci często trafiają do lekarza za późno: z dużymi (nawet kilkudziesięciocentymetrowymi!) guzami, ze zniszczonymi ścianami jelita lub z przerzutami. Im większy stopień zaawansowania choroby, tym mniejsze szanse na wyleczenie. I przeciwnie – zmiany wykryte w stadium początkowym lub przednowotworowym pozwalają na całkowite wyleczenie. Dlatego tak ważna jest wczesna diagnostyka, a kolonoskopia to obecnie najlepsza i najskuteczniejsza metoda. Pozwala dokładnie obejrzeć wnętrze całego jelita i wychwylić nawet niewielkie zmiany. Wiemy, które polipy są niegroźne, a które mają tendencje do przekształcania się w złośliwe guzy. Ich usunięcie w fazie przednowotworowej

zmniejsza ryzyko zachorowania aż czterdziestokrotnie.

Bezpieczne badanie

W Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu można wykonać badanie kolonoskopii w ramach programu badań przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego – bezpłatnie i bez skierowania. Do końca roku z programu może skorzystać 500 pacjentów.

Kolonoskopia jest całkowicie bezpieczna – zapewnia wykonujący te zabiegi na co dzień w USK dr Radosław Kempniński z Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii USK we Wrocławiu. – Ryzyko powikłań, czyli np. perforacji lub krwawienia, jest minimalne, zdarza się raz na kilka tysięcy przypadków. Kolonoskopię wykonujemy w znieczuleniu miejscowym, w dożylnym sedacji. Pacjent zachowuje świadomość, ale ma obniżone doznania

– Kolonoskopia jest całkowicie bezpieczna – zapewnia wykonujący te zabiegi na co dzień w USK dr Radosław Kempniński.

oraz próg bólu.

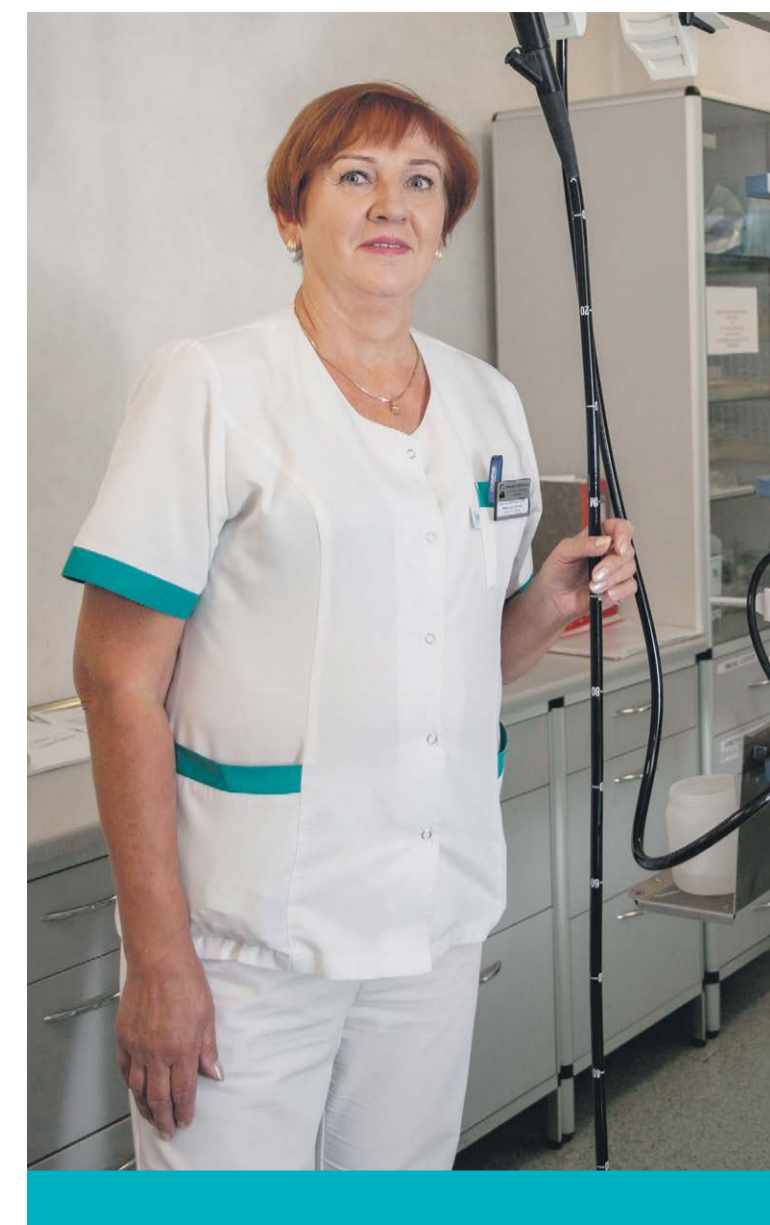
Do badania trzeba się wcześniej przygotować i przez kilka dni przestrzegać odpowiedniej diety. W dniu poprzedzającym badanie przyjmuje się preparat przeczyszczający i nie można już nic jeść. Wszystkiego pacjent dowiaduje się w momencie zapisu, otrzymuje wówczas szczegółowe instrukcje. Samo badanie standardowo trwa 15 minut, czasem nieco dłużej. Ze szpitala wychodzi tego samego dnia, ale nie od razu. Trzeba trochę poczekać, aż leki przestaną działać. – Po badaniu pacjent trafia na salę z nadzorem anestezjologicznym – tłumaczy mgr Małgorzata Gierczak, pielęgniarka oddziałowa z działu diagnostyki obrazowej USK. – Tam monitoruje się wszystkie jego parametry życiowe przez 1-2 godziny, w zależności od potrzeby. Gdy wszystko już jest w porządku, czeka go jeszcze krótka edukacja na temat profilaktyki raka jelita. Otrzymuje zalecenia dietetyczne (zaraz po badaniu nie można spożywać ciężkostrawnych produktów) i może wyjść do domu. Ponieważ pacjent nie czeka

w kolejce, bo przychodzi na wyznaczoną godzinę, jeśli wszystko przebiega bez zakłóceń, cały pobyt w szpitalu związany z przesiewowym badaniem trwa zatem średnio ok. 2,5 godz. od momentu wejścia do budynku.

Nie tylko diagnostyka

Kolonoskopia w ramach programu przesiewowego ma charakter diagnostyczny. Jednak podczas badania można usunąć małe polipy, których wielkość nie przekracza 1 cm. Gdy wykryte są większe zmiany, pacjent kwalifikowany jest do planowego zabiegu. Nikt zatem nie zostanie pozostawiony sam sobie w razie konieczności dalszego leczenia.

Programy przesiewowe adresowane są do osób, które nie mają objawów raka jelita, bo chodzi w nich o wczesne wykrywanie. Ma to głęboki sens: dr Radosław Kempniński przyznaje, że w tej potencjalnie zdrowej grupie wykrywa się polipy u ok. 25 proc. mężczyzn i 20 proc. kobiet. A to oznacza, że spośród tych, którzy nie mają pojęcia o zagrożeniu, co czwarty mężczyzna i co piąta kobieta może zachorować na raka. Dowiaduje się tego tylko



Kto może się zbadać?

USK zaprasza na badania w ramach programu:

- osoby w wieku 40 – 65 lat, które mają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- osoby w wieku 50 – 65 lat, niezależnie od wywiadu rodzinnego, bez objawów raka jelita grubego.

Jak się zarejestrować?

Zgłaszać się można osobiście lub telefonicznie do pracowni endoskopowej USK, budynek J 1 ul. Borowska 213, tel. 71-733-16-57.

Kiedy badanie?

Badania wykonywane będą do końca roku wtorki i środy w godz. 15-20 oraz w soboty i niedziele w godz. 8-18.

► Pielęgniarka oddziałowa z działu diagnostyki obrazowej USK mgr Małgorzata Gierczak, zapewnia, że nie ma czego się bać i zachęca do badań w ramach programu.

dzięki badaniu i tylko dzięki niemu ma szansę uniknąć najgorszego. Stąd też eksperci apelują, by po ukończeniu 50 r. życia kolonoskopię wykonywać przynajmniej raz na 10 lat, a jeśli w najbliższej rodzinie ktoś chorował na raka jelita – raz na 5 lat.

W profilaktyce nowotworów jelita obowiązują takie same zasady, jak w przypadku większości innych poważnych chorób. Podstawą jest aktywny tryb życia, wyeliminowanie używek i zbilansowana dieta.

– Wszystko, co prowadzi do zaparc, podrażnia śluzówkę jelita – mówi dr Beata Freier. – Dlatego prawidłowa dieta powinna zawierać dużo błonnika, owoców i warzyw. Jej stosowanie nie wymaga żadnych wyrzeczeń, a jedynie zdrowego rozsądku.



► Po badaniu pacjent trafia na salę z nadzorem anestezjologicznym, gdzie jest monitorowany. Na zdjęciu pielęgniarka anestezjologiczna Teresa Hyczko.



Cudowna marchewka, czyli co i jak jeść, by nie dać się udarowi

5 marchewek tygodniowo – tyle wystarczy ich jeść, by zmniejszyć ryzyko udaru mózgu aż o 50 proc.! Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Harvarda. To tylko jedna z ciekawostek, przedstawionych przez farmakologa klinicznego dr Magdaleny Hurkacz podczas akcji informacyjnej, zorganizowanej 28 września w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu.

W Polsce udary mózgu dotyczą rocznie ok. 70 tysięcy osób, spośród których umiera blisko 30 tysięcy. Na ryzyko wystąpienia udaru niebagatelny wpływ ma sposób odżywiania, co potwierdzają liczne badania naukowe. W ramach profilaktyki udaru nie musimy się jednak katować restrykcyjną dietą, wystarczy nieco rozsądku i unikanie powszechnych błędów.

– Jeśli lubimy grillowanie, nie musimy rezygnować z tej przyjemności – przekonywała dr Magdalena Hurkacz. – Ważne jest jednak to, co grillujemy. Zwykle jest to tłusta karkówka i kiełbasa. To najgorsze, co można spożywać przyrządzone w ten sposób. Większość kiełbas ma osłonkę, która nie nadaje się do podgrzewania, bo podczas tego procesu uaktywniają się szkodliwe substancje. Grillujemy warzywa, bo one z kolei zyskują przy obróbce termicznej.

W profilaktyce udarów należy ograniczyć spożycie tłuszczu i soli. Dowodzą tego europejskie statystyki. W krajach, w których ograniczono spożycie soli o 20 proc., ryzyko udaru zmniejszyło się aż o 26 proc. – To oznacza, że ok. co piąta osoba przeżyła tylko dlatego, że mniej soli – tłumaczy dr Hurkacz.

Większość z nas doskonale wie, jakie produkty są niezdrowe (nie tylko w profilaktyce udarów). Gorzej, że na skutek błędów nagminnie psujemy właściwości tych, które jeść należy. Koronnym tego przykładem są ziemniaki, zawierające dużo potasu, zalecanego w profilaktyce udarowej. W polskiej kuchni ziemniaki są tak powszechne, że mogłyby być najlepszym źródłem tego minerału. Mogłyby, ale nie są – bo najczęściej je obieramy, wrzucamy do zimnej wody i dopiero wtedy gotujemy. W ten sposób wszystko, co w ziemniakach cenne, pozostaje w wodzie i jest wylewane do zlewu. Żeby zachować jak najwięcej tego, co ważne dla zdrowia, ziemniaki należy gotować w mundurkach, wrzucając je do wrzątku.

Betaglukan i likopen – to jedne z tych związków, które poprawiają przepływ krwi, zmniejszając dzięki temu ryzyko udaru. Pierwszy z nich znajdziemy w dużej ilości np. w owsiance, a doskonałym źródłem drugiego są pomidory.

– Należy ich jeść jak najwięcej i w każdej postaci – radzi dr Hurkacz. – W tym przypadku obróbka termiczna nie tylko nie szkodzi, ale wręcz jest wskazana. Pamiętajmy jednak, by nie łączyć pomidorów z ogórkami (ze względu na utratę wit. C) oraz z białym serem (połączenie szkodliwe dla stawów). Nie należy też przechowywać pomidorów w lodówce.

Na koniec dobra informacja dla miłośników biesiadowania: to bardzo wskazane. Lepiej już nie jeść, niż jeść w pośpiechu. Postępek powinien trwać ok. 45 minut i przebiegać w spokoju, bo tak jest znacznie zdrowiej.

Poza prezentacją dr Magdaleny Hurkacz, podczas akcji zorganizowanej przez Aptekę, Klinikę Neurologii i Ośrodek Szkoleń i Promocji USK zainteresowani pacjenci wysłuchali także wykładu dr Mieszka Zagrajka na temat czynników ryzyka i profilaktyki udaru oraz mgr Patrycji Legieć o psychologicznych aspektach radzenia sobie z tą chorobą. Zainteresowaniem cieszyły się także indywidualne porady specjalistów: lekarza neurologa, psychologa, farmaceuty, farmakologa klinicznego. W czasie akcji pielęgniarki mierzyły chętnym ciśnienie i zakładały zeszyty samokontroli ciśnienia krwi. Rozdawano też ulotki i broszury informacyjne na temat udarów.



Ciekawostki medyczne

Zabójcze ubrania

Zanim założymy nową odzież, trzeba ją wyprać, wyprasować lub wysuszyć w wysokiej temperaturze, bo na ubraniach mogą znajdować się groźne dla zdrowia drobnoustroje, np. wąglik skórny. Jak informuje Gazeta Wyborcza, od początku lat 90. do 2013 r. stwierdzono w Polsce 26 zakażeń wąglikiem skórnym. Zdaniem lekarzy polskich produktów nie ma się co obawiać. Wąglik może znajdować się na produktach z wełny albo skóry m.in. z Pakistanu, Afganistanu, Indii i krajów afrykańskich. Dr Philip M. Tierno, mikrobiolog z Uniwersytetu Nowojorskiego, poddał testom spodnie, bluzy, kurtki, bieliznę i koszulki z droższych i tańszych sklepów odzieżowych. Znalazł na nich m.in. kał, drożdże, wydzielinę z pochwy i flegmę z kaszlu. Zdaniem naukowca, w wydzielinach tych drobnoustroje mogą przetrwać na tkaninach nawet miesiące.

Pozornie czyste ubrania mogą przenosić norowirusy, gronkowca, paciorkowce, wirus żółtaczkowy typu A, a także powodować biegunki i zatrucia.

Dieta w stresie nie leczy

Posiłki zawierające tłuszcze nienasycone pozwalają obniżyć stężenie substancji prozapalnych we krwi, ale nie wówczas, gdy jesteśmy w stresie. Wtedy jedzenie zdrowego tłuszczu nic nie daje. To główne wnioski płynące z badań naukowców z Uniwersytetu Stanowego Ohio (USA). Zadanie biorących udział w badaniu kobiet polegało na spożyciu śniadania zawierającego 930 kalorii oraz tłuszcze nasycone (olej palmowy) albo tłuszcze jednonienasycone (olej słonecznikowy). Przedtem kobiety opowiadały o stresujących wydarzeniach w ich życiu. Naukowcy sprawdzali w ich krwi stężenie wskaźników prozapalnych oraz cząsteczek związanych z gromadzeniem się płytek blokujących przepływ krwi w tętnicach. Te kobiety, które jadły śniadanie bogate w tłuszcze nienasycone, miały w organizmie mniej szkodliwych związków niż uczestniczki spożywające tłuszcze nasycone.

Z wyjątkiem tych, które znajdowały się pod wpływem stresu. Napięcie psychiczne niwelowało korzystne działanie tłuszczu nienasyconych i sprzyjało podwyższeniu stanu zapalnego.

Jak oczyszczają się komórki?

Nagrodę Nobla w tym roku w dziedzinie medycyny i fizjologii otrzymał Japończyk Yoshinori Ohsumi z Tokio Institute of Technology. Komitet Noblowski docenił jego odkrycia dotyczące mechanizmów autofagii, czyli trawieniu przez komórkę obumarłych lub uszkodzonych elementów jej struktury. Mechanizm ten występuje u wszystkich organizmów zawierających jądro komórkowe i dotyczy zarówno komórek zdrowych, jak i patologicznych. Komórki wykorzystują go zwłaszcza w okresie niedoboru substancji odżywczych. Pozwala on na podtrzymanie przede wszystkim procesów niezbędnych do życia, poprzez pozyskiwanie energii ze zbędnych elementów. Nagroda Nobla to nie tylko prestiż, ale i pieniądze. Uehonorowany tą nagrodą otrzymuje 8 mln koron szwedzkich (ok. 850 tys. euro).

Z czego duży brzuch

Ryzyko otyłości brzusznej rośnie, gdy w naszych jelitach występuje mniejsze zróżnicowanie bakterii – do takiego wniosku doszli naukowcy z King's College London. Ich badania potwierdzają przypuszczenia, że flora bakteryjna jelit wpływa na trawienie i skłonność do otyłości. Badacze przeanalizowali próbki kału ponad 3,6 tys. bliźniaków. Okazało się, że mają one podobną florę bakteryjną w stolcu, co świadczy m.in. o tym, że skłonność do otyłości mają podłoże genetyczne. Przy okazji badania wykazały, że małe zróżnicowanie znalezionych w stolcu bakterii miało związek z najbardziej niebezpieczną dla zdrowia otyłością brzuszna, która zwiększa ryzyko zawału serca i nowotworów. Zdaniem naukowców, być może powodem takiej zależności jest fakt, że przy małym zróżnicowaniu flory bakteryjnej w jelitach dominują bakterie, które przekształcają węglowodany w tłuszcze, odkładające się w jamie brzusznej. Najlepszym lekarstwem na to jest urozmaicona dieta.

Szczury w spodniach i drapanie na opak

Jaki wpływ na aktywność seksualną ma materiał, z którego wykonane są spodnie? To zagadnienie zbadał profesor Uniwersytetu Kairskiego urolog Ahmad Szafik. Naukowiec ubierał w spodnie... szczury i doszedł do wniosków, że zwierzęta w pantalonach z poliestru lub jego mieszanki z bawełną lub wełną wykazywały mniejszą aktywność seksualną. Prawdopodobnie powodem są ładunki elektrostatyczne na włóknach poliestrowych. Profesor przeprowadził te badania kilka lat temu, ale dopiero teraz zostały one wyróżnione nagrodą anty-Nobla. Naukowiec już tego nie doczekał, zmarł w 2007 r. Kolejny tegoroczny anty-Nobel w dziedzinie medycyny powędrował do Christophera Helmechena i jego zespołu za odkrycie, że jeśli mamy wysypkę po prawej stronie ciała, możemy spojrzeć w lustro i drapać się po lewej stronie.

Krzyżówka panoramiczna

W "FAUCIE": ZABIERA DUSZĘ BOHATERA DO PIEKŁA	UROCZYSTY AKT, OBRZĘD INSTRUMENT DĘTY	POWTARZANIE NA ŻYCZENIE STOLICA JEMENU	ANGIELSKI SZLACHCIC	POPULARNE KŁOCKI SZABLON, WYKROJ	WIELKA JASZCZURKA; IGUANA	ŚWIĄTYNIA BUDDYJSKA W JAPONII	INFORMACJA DLA POSZUKIWACZA OBSZERNE OPRACOWANIE NA PISIMIE TEMATU	ASKORBINOWY MAGAZYN ZBOŻOWY	16															
14			5				UCZEŃ SZKOŁY WOJSKOWEJ	3																
ODMIANA USTALONA W HODOWLI			KRÓL Z OPERY KAROLA SZYMANOWSKIEGO	10			W MITOLOGII GRECKIEJ: PODZIEMNE PAŃSTWO ZMAREYCH	MALOWANA W PIOSENCE KARIN STANEK																
IMIE PISARZA NAGANOWSKIEGO	19		... MLECZNA JEST NIEUŻYTECZNA DLA AUT		20		NAMASZCZENIE MONARCHY	23	4															
MÓWIENIE			BEZNAZDZIEJNY ALBO KAWALERSKI	MIEJSCE KŁĘSKI HANNIBALA	ŁĄCZONA KOŁANKAMI	PSALMISTA W KOŚCIELE PRAWOSŁAWNYM	IMIĘ LUBASZENKI	BABIE JESIENIĄ	KOŚCIÓŁ PARAFIALNY															
6			WIERSZOWANA ROZRYWKA UMYSŁOWA	12			18																	
WŁOSKI KOMPOZYTOR MUZYKI FILMOWEJ	ZNAK WYSOKOŚCI DŹWIĘKU		15	ZWÓD BOKSERSKI	13	1	9	REDUKUJE DŁUG	17															
	2	8	22	RZEKA ALBO RYBA		EKSPLUATUJE STATEK HANDLOWY	24																	
DAWNY ZNAK WEZWANIA NA WYPRAWĘ WOJENNĄ	IMIĘ O'BRIEN, PISARKI IRLANDZKIEJ		21	KLUB SPORTOWY W NOWEJ SOLI			25	PRAWO RELIGIJNE I SPOŁECZNE JUDAIZMU	11															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru: „Próżna rada po czasie”.

Nagrody (kubki USK) wylosowali: Ewa Gzowska, Paulina Liszyk, Monika Kańczuła.

Rozwiązanie proszę wysłać na e-mail: kowalskam@usk.wroc.pl. Nagroda – niespodzianka.



UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY
im. Jana Mikulicza-Radeckiego
WE WROCŁAWIU

Wydawca:
Uniwersytecki Szpital Kliniczny
we Wrocławiu
ul. Borowska 213
50-556 Wrocław

Teksty i redakcja:
Alicja Giedroyc

Informacja:
tel. (71) 733-1110
fax. (71) 733-1209
e-mail: sekretariat@usk.wroc.pl

Kontakt do redakcji:
tel. 71 733 10 55
e-mail: kowalskam@usk.wroc.pl

STUDIO
Skład: MANAT
www.studiomanat.com