



Przewodnik Pacjenta

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 7 Lipiec 2013

Uniwersytet Niegasnącej Młodości

Warto się uczyć przez całe życie

W czerwcu zakończył się I semestr Uniwersytetu Niegasnącej Młodości – jest to inicjatywa edukacyjna dedykowana osobom w wieku 60+, ciesząca się ogromną popularnością wśród słuchaczy. Większość zajęć poświęcona jest zagadnieniom ochrony zdrowia, nie brakuje również modułów edukacyjnych z zakresu wiedzy o środowisku, wiedzy o sztuce, etyki, zagadnień technicznych. Zajęcia będą wznowione po przerwie wakacyjnej, we wrześniu.



Słuchacze Uniwersytetu Niegasnącej Młodości

mgr Magdalena Tłalka, Oddział Szybkiej Diagnostyki

■ Chcesz być zdrowy? Rzuć palenie!

Palenie tytoniu należy do najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych współczesnej cywilizacji. Jednocześnie jest jednym z głównych i najbardziej rozpowszechnionych znanych czynników ryzyka wielu chorób, który można wyeliminować. Zaprzymanie palenia to modyfikacja stylu życia przyczyniająca się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia wielu chorób (choroby układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, choroby nowotworowe), a w szerszym zakresie do zmniejszenia populacyjnych wskaźników zachorowań.



mgr Magdalena Tłalka

W Polsce palenie tytoniu jest szeroko rozpowszechnione, znacząco wpływając na jakość i długość życia. Sza-

Nasza historia

To ten sam budynek!

Aż trudno uwierzyć, że to ten sam budynek! Zdjęcie u góry przedstawia, jak wyglądał jeszcze na początku lat 90-tych. Został on wyremontowany w roku 1997.

Obecnie na parterze mieści się Konsultacyjna Przychodnia Specjalistyczna Kardiologiczna i Kardiochirurgiczna, na piętrze – Ośrodek Dokumentacji Medycznej, Zespół Technologii Informatycznych i Telemedycznych, Dział Sprzedaży i Rozliczeń oraz Administrator Bezpieczeństwa Informacji.



Tak było jeszcze na początku lat 90-tych...



Tak jest teraz...

kuje się, iż pali 29% populacji, co stanowi około 9 milionów ludzi, w tym 34% mężczyzn i 23% kobiet. Dane z raportu WHO z 2008 roku wskazują, że palenie tytoniu zabija każdego roku 5,4 mln osób na całym świecie, w Polsce jest to rocznie 69 tys. osób, z czego około 43 tys. stanowiły zgony przedwczesne (osoby w wieku 35-69 lat). Z powodu palenia tytoniu Polacy w średnim wieku tracili około 22 lat życia.

Leczenie wielu chorób nie będzie skuteczne bez zaprzestania palenia tytoniu. Szkodliwe jest zarówno palenie papierosów, jak i cygar lub fajki, a zagrożenia zdrowotne nie są zmniejszone przy paleniu papierosów o małej zawartości nikotyny lub substancji smolistych. Warto zaznaczyć, iż szkodliwe jest palenie czynne, a także bierne.

Palenie tytoniu to nałóg, na który składają się dwa podstawowe, wzajemnie oddziałujące na siebie typy uzależnień: uzależnienie farmakologiczne od nikotyny oraz uzależnienie behawioralne (zależne od czynników psychologicznych, środowiskowych i społecznych). Nasilenie uzależnienia farmakologicznego pomaga określić zamieszony obok Kwestionariusz Fagerstroema.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia! Nawet po kilkudziesięciu latach warto rzucić nałóg, a Twój organizm jest w stanie naprawić wyrządzone przez tytoń szkody.

Bezpośrednio po rzuceniu palenia stan układu krążenia ulegnie poprawie. Przez następne kilka tygodni organizm byłego palacza będzie się stopniowo przyzwyczajał do funkcjonowania bez nikotyny. Mogą wystąpić objawy odstawienia od nikotyny, które są zwykle najsilniejsze w ciągu pierwszych kilku dni od zaprzestania palenia, potem stopniowo znikają w ciągu następnych tygodni.

Najczęstszymi objawami odstawienia nikotyny są: wzmożony kaszel (płuca zaczynają się oczyszczać), bóle głowy, trudności z koncentracją, nadpobudliwość, uczucie zmęczenia, niepokój, napięcie, bezsenność, wzmożone uczucie głodu, zawroty głowy, nadmierna potliwość, podwyższone tętno, drżenia rąk i nóg, nieodparta chęć zapalenia papierosa (uczucie to mija i powraca z coraz mniejszą częstotliwością, aby całkowicie zniknąć).

W ciągu pierwszego roku po rzuceniu palenia, podwyższone ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejszy się o połowę, a ryzyko wystąpienia nowotworów i udaru mózgu znacząco się zmniejszy.

Chcesz rzucić palenie i co dalej? Rzucenie palenia to skomplikowany proces, który będzie wymagać wytrwałości i przygotowania. Początkowo kontroluj swoje palenie (nie pal automatycznie, sprawdź kiedy i w jakich okolicznościach najczęściej palisz, szukaj wsparcia osób niepalących). Wprowadź ograniczenia (zapalaj pierwszego

papierosa jak najpóźniej potrafisz, utrudniaj sobie dostęp do papierosów, nie pal w typowych sytuacjach). Zaplanuj dzień rzucenia palenia (warto, by był to dzień szczególnie). Jeśli odczuwasz chęć zapalenia, nie poddawaj się, wzmacniaj swój sukces. Rzucić palenie to ogromny sukces, teraz należy utrwalić to, co udało się osiągnąć. Informuj wszystkich o swoim osiągnięciu, ciesz się nim:

- wzmacniaj swój sukces – odnotowuj dni, tygodnie, miesiące bez papierosa,
- nagradzaj się za niepalenie, wierz w sukces i chwal się swoimi osiągnięciami,
- bądź stale zajęty,
- nie daj się skusić na „tylko jednego” - to może być powrót do nałogu.

W przypadku dużych trudności z utrzymaniem niepalenia, można zgłosić się po pomoc do profesjonalisty.

Powodzenia!

TEST UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY WG FAGERSTRÖMA

Pytanie	Odpowiedź	Punkty
1. Jak często po przebudzeniu zapala Pani/Pan pierwszego papierosa?	Do 5 minut	3
	6-30 minut	2
	31-60 minut	1
	Po 60 minutach	0
2. Czy ma Pani/Pan trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach zakazanych?	Tak	1
	Nie	0
3. Z którego papierosa jest Pani/Panu najtrudniej zrezygnować?	Z pierwszego	1
	Z każdego innego	0
4. Ile papierosów wypala Pani/Pan w ciągu dnia?	10 lub mniej	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 i więcej	3
5. Czy częściej pali Pani/Pan papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałe części dnia?	Tak	1
	Nie	0
6. Czy pali Pani/Pan papierosy nawet wtedy, gdy jest pani/Pan tak chora/-y, że musi leżeć w łóżku?	Tak	1
	Nie	0
	Razem	

Jeśli suma uzyskanych punktów wynosi 7 i więcej, może oznaczać, że jest Pani/Pan silnie uzależniona/-y od nikotyny.

W majowym numerze „Przewodnika Pacjenta” pisaliśmy o znaczeniu aktywności ruchowej dla kondycji człowieka. Temat kontynuujemy w tym wydaniu.

mgr Beata Swaltek – Juszkiewicz
mgr Bartłomiej Szczuka
Ośrodek Rehabilitacji

Profilaktyczne znaczenie aktywności ruchowej człowieka

Ćwiczyć mądrze

Wszechstronnie pozytywne oddziaływanie racjonalnie uprawianej aktywności fizycznej jest mocnym argumentem na korzyść wypisywania ruchowej recepty na zdrowie. Uprawiać można nie tylko jedną dyscyplinę sportową



Popularny nordic walking

– pożądana jest wręcz różnorodność aktywności ruchowej. Aby ćwiczenia odnosiły skutki zdrowotne, powinny być realizowane przez określony czas, z odpowiednią częstotliwością i intensywnością.

Jak ćwiczyć, by osiągnąć pożądaną skutek?

Intensywność ćwiczeń - zalecane jest, aby wydatek energetyczny osiągnięty poprzez wysiłek fizyczny wynosił powyżej 2000 kcal/tydzień (minimum 200 - 300 kcal/trening).

Wydatek energetyczny wybranych rodzajów aktywności ruchowej:

Marsz 5 km/godz.	5 kcal/min.	300 kcal/godz.
Tenis ziemny	7 kcal/min.	430 kcal/godz.
Koszykówka	9 kcal/min.	540 kcal/godz.
Pływanie	10 kcal/min.	600 kcal/godz.
Jazda na rowerze 20 km/h	10 kcal/min.	600 kcal/godz.
Bieg 10 km/h	11 kcal/min.	660 kcal/godz.

Intensywność wysiłku nie powinna przekraczać 60-85% max. tętna (max. częstość tętna orientacyjnie oblicza się odejmując wiek od 220).

Czas trwania - jednostka treningowa powinna trwać od 30 - 60 min. zaleca się rozpoczynać ją krótką 5-10 minutową fazą ćwiczeń rozgrzewających, następnie wykonuje się 20 – 40 minutowe ćwiczenia właściwe (trening wytrzymałościowy, gibkościowy, oporowy) na zakończenie należy zastosować 5-10 minutowe ćwiczenia uspokajające.

Rodzaj ćwiczeń - zalecane są ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym jak pływanie, biegi, marszobieg, spacer (np. nordic walking), jazda na rowerze (również na rowerze stacjonarnym), gimnastyka, taniec, codzienne czynności, np. wchodzenie po schodach.

• UWAGA!!!

Nie zaleca się ćwiczeń o charakterze siłowym (szczególnie wykonywanych bez nadzoru instruktora).

• Zalecane są ćwiczenia sprawiające przyjemność, a jednocześnie angażujące jak najwięcej grup mięśniowych.

Częstość ćwiczeń - wg zaleceń WHO należy trening o charakterze aerobowym wykonywać systematycznie 4 - 6 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie.

Wysiłek fizyczny powinien być dostosowany do możliwości indywidualnych osoby ćwiczącej, w zależności od stopnia wytrenowania oraz wydolności fizycznej i odpowiednio dawkowany.

Aktywność fizyczna przyczynia się również do rozwoju cech o charakterze społeczno-wychowawczym: uczy pokonywania trudności, prawidłowej oceny sytuacji, odwagi, szacunku, współzawodnictwa, kształtuje silną wolę, wytrzymałość, dyscyplinę, inteligencję, zdolności przewidywania.

Czynne uczestnictwo w kulturze fizycznej powoduje również zwiększenie efektywności pracy, wzrost odporności na zmęczenie fizyczne i psychiczne oraz podniesienie zdolności obronnych organizmu.



dr K. Gryglicki i mgr B. Szczuka z pacjentami

OGÓLNE WYTYCZNE DOTYCZĄCE INDYWIDUALNEGO PLANOWANIA ĆWICZEŃ

- Ćwiczyć tylko wtedy, gdy ma się poczucie zdrowia fizycznego.
- Nie trenować wkrótce po jedzeniu- odczekać około 2 godziny.
- Przyjmować odpowiednią ilość płynów (wody) przed, w trakcie i po sesji treningowej.
- Dobierać ćwiczenia w zależności od pogody: mała wilgotność, lekki wiatr, temperatura do 22° C.
- Nosić właściwe ubranie i obuwie.
- Poznać własne ograniczenia: np. dyskomfort w klatce piersiowej – ból, pieczenie, gneczenie, zasłabnięcie podczas wysiłku, uciążliwa zadyszka, dyskomfort w obrębie kości i stawów, zaburzenia snu.
- W zależności od aktualnego stanu zdrowia dobrze jest pamiętać, że powinniśmy je profilaktycznie chronić, poprzez promocję zdrowia doskonalić lub w zabiegach leczniczych i rehabilitacyjnych przywracać.
- Dbłość o własne zdrowie jest jednym z niezbędnych warunków, by człowiek mógł doświadczać – ku pożytkowi indywidualnemu i społecznemu – życia możliwie zdrowego, długiego i szczęśliwego.



dr Krzysztof Gryglicki z pacjentem

▪ Leki a żywość

Niektóre składniki żywności mogą mieć znaczący wpływ na działanie leku w organizmie.

Mogą zwiększać, obniżać skuteczność działania leku lub nawet spowodować poważne działania uboczne. Niekorzystne wzajemne oddziaływanie lek-żywność jest szczególnie ważne wtedy gdy leki są przyjmowane przez długi czas i w stosunkowo dużych dawkach.



Agnieszka Gąsior, dietetyk, Poradnia Leczenia Otyłości

Zalecenia ogólne dla osób zażywających leki

1. Zawsze czytaj ulotkę załączoną do leków. Jeśli czegoś nie rozumiesz, zapytaj lekarza lub farmaceutę.
2. Popijaj leki wodą (co najmniej pół szklanki). Herbata, mleko, kawa mogą zmniejszać działanie leku. Sok grejpfrutowy może zaburzać przemianę leku w organizmie.
3. Nie mieszaj leku z posiłkiem lub nie zażywaj go tuż przed, w trakcie lub tuż po jedzeniu (chyba że zaleci to lekarz), ponieważ może to zmienić działanie leku.
4. Nie mieszaj leku w gorącym napoju, gdyż wysoka temperatura może zmniejszyć jego skuteczność.
5. Jeśli posiłek zaburza działanie leku lepiej jest go zażyć 1-2 godz. przed lub 2 godz. po posiłku.
6. Nie zażywaj preparatów witaminowo-mineralnych w tym samym czasie co leki, ponieważ mogą zaburzać ich wchłanianie.
7. Nigdy nie zażywaj leków razem z napojami alkoholowymi.



Leki zawsze popijaj wodą!

PORADNIA LECZENIA OTYŁOŚCI

KRAKOWSKIEGO SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO IM. JANA PAWŁA II

- DIAGNOZOWANIE RÓŻNYCH STOPNI OTYŁOŚCI I PROBLEMÓW Z NIMI ZWIĄZANYCH
- INDYWIDUALNE DIETY W RÓŻNEGO TYPU SCHORZENIACH, JAK NP. CHOROBAH UKŁADU KRĄŻENIA, MIAŻDŻYCY, NADCIŚNIENIU, DYSLIPIDEMIACH, OSTEOPOROZIE, CHOROBAH NOWOTWOROWYCH I INNYCH,
- PORADY I EDUKACJA ŻYWIENIOWA,
- OPIEKA DIETETYCZNA, RÓWNIEŻ PO ZAKOŃCZENIU KURACJI,
- PORADY ŻYWIENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, KOBIET CIĘŻARNYCH I KARMIĄCYCH, OSÓB W WIEKU PODESZŁYM.

PORADNIA **CZYNNA OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY**. TERMINY USTALANE INDYWIDUALNIE.

UWAGA: PORADY ODPLATNE – NIE REFUNDOWANE PRZEZ NFZ.

REJESTRACJA PROWADZONA JEST POD NUMEREM TEL. **(12) 614 26 01 LUB 505 060 322**

Jak zarejestrować się do przychodni i poradni szpitalnych?

Rejestracja Przychodni i Poradni (kardiologiczna i kardiochirurgiczna, poradnie płucne, poradnie dziecięce, szczepienia ochronne refundowane przez NFZ) **12 614 3515**

Odrębne telefony do rejestracji pacjentów do poniższych jednostek:

- Diagnostyka - rejestracja **12 614 3333**
- Poradnia Rehabilitacji **12 614 23 64**
- Wojewódzka Poradnia Wirusowego Zapalenia Wątroby i Hepatologii **12 614 22 80**
- Centrum Szczepień (szczepienia nie refundowane przez NFZ) **NIE WYMAGANA REJESTRACJA, PRZYJĘCIA W KOLEJNOŚCI ZGŁOSZEŃ – gabinet zabiegowy - 12 614 22 37**
- Poradnia Leczenia Otyłości (świadczenia nie refundowane przez NFZ) **12 614 2601**
- Pracownia Badań Endoskopowych **12 614 2214**

Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

Redakcja: Biuro Marketingu i Promocji

Druk: Drukarnia Kraków

Lipiec 2013

Nakład: 2 tys. egz.

