



Przewodnik Pacjenta

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 11

Listopad 2013

Seniorzy wrócili na wykłady!

We wrześniu, po przerwie wakacyjnej, wznowione zostały zajęcia dla słuchaczy Uniwersytetu Niegasnącej Młodości – jest to obecnie największy projekt edukacyjny, dedykowany osobom w wieku 60+, prowadzony przez Stowarzyszenie Zdrowe Serce i Płuca PULMO-COR we współpracy ze Szpitalem oraz kilkoma uczelniami krakowskimi. W wykładach uczestniczy regularnie 100 osób, a kilkanaście – jako wolni słuchacze. Zajęcia cieszą się nie słabnącym zainteresowaniem seniorów, systematycznie pojawiają się pytania o kolejną edycję, a nowe osoby proszą o wpisanie na listę oczekujących.

Zadanie współfinansowane jest przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej ze środków Rządowego Programu na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013



Światowy Dzień Serca 2013

Z tej okazji Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II reprezentowali wybitni specjaliści z dziedziny kardiologii, kardiologii, chirurgii klatki piersiowej, pulmonologii, pediatrii, dietetyki, rehabilitacji, techniki medycznej oraz pielęgniarstwa. Tegoroczne obchody miały na celu promowanie aktywnej profilaktyki fizycznej, a także zwrócenie szczególnej uwagi na choroby cywilizacyjne XXI w. m. in. miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, otyłość, stres, depresję. Była możliwość skorzystania z bezpłatnych porad naszych ekspertów oraz badań lekarskich. Organizatorem Światowego Dnia Serca, odbywającego się zwykle w ostatnią niedzielę września, jest Polskie Towarzystwo Kardiologiczne. Raz jeszcze serdecznie dziękujemy Państwu za udział w tak ważnym dla nas wszystkich przedsięwzięciu.



Przed mikrofonem: dr hab. med. Andrzej Gackowski, Przewodniczący Zarządu Oddziału Krakowskiego Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego

Dr med. Krzysztof Grylicki,
Oddział Rehabilitacji
Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II

Choroby cywilizacyjne kręgosłupa i stawów

Zespoły bólowe kręgosłupa

Zespoły bólowe kręgosłupa to szybko narastająca choroba cywilizacyjna. Są one najczęstszą przyczyną wizyt pacjentów w gabinetach lekarskich i ośrodkach rehabilitacyjnych, natomiast drugim pod względem częstości powodem niesprawności fizycznej i absencji w pracy osób

poniżej 45 roku życia. Ocenia się, iż 80–100% dorosłej populacji doświadcza bólów kręgosłupa. Występują one u ok. 90% populacji po 40 roku życia. Najbardziej dotyczą odcinka piersiowego (2–5%), natomiast najczęściej dolegliwości występuje w odcinku lędźwiowym (ok. 60–65%).

Większość dolegliwości bólowych pleców ma charakter ostry i ustępuje w ciągu 3 miesięcy.

Bóle, które trwają dłużej niż 3 miesiące, określane są przewlekłymi. Przeważająca część przypadków dotyczy zaburzenia statystyki i czynności kręgosłupa, określanych też jako konflikt kostno-dyskowo-nerwowy.

Etiologia dolegliwości bólowych jest bardzo złożona, jednak w większości przyczyna związana jest ze zmianami mechanicznymi w obrębie krążka międzykręgowego oraz ze zmianami zwyrodnieniowymi struktur jednostki

ruchowej kręgosłupa w danym segmencie. Znacznie rzadziej procesem chorobowym objęte są więzadła lub mięśnie. Niekiedy przyczyną zespołów bólowych dolnego odcinka kręgosłupa są urazy lub stan zapalny (zapalenie kręgow, zapalenie kręgow i krążków międzykręgowych) lub procesy ekspansywne w kanale kręgowym czy bezpośrednio obejmujące korzenie nerwowe (np. nerwiaki). Zespoły bólowe mogą również wystąpić w wyniku rzutowania bólu z innych okolic (np. „rzekomokorzeniowy” ból w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów biodrowych).

Czynniki ryzyka



Nadwaga, a zwłaszcza otyłość, to bardzo poważne zagrożenie dla kondycji naszego kręgosłupa i stawów!

Czynniki ryzyka wystąpienia zespołu bólowego dolnego odcinka kręgosłupa są: nadwaga, wiek (ponad 40 lat), niewydolność mięśni brzucha i tułowia, przebyte cięższe, niewłaściwa mechanika ciała w czasie pracy w pozycjach wymuszonych i niekorzystnie obciążających kręgosłup.

Nie bez znaczenia pozostają także czynniki psychologiczne:

zaburzenia osobowości ze skłonnością do depresji, hipochondrii lub reaktywnej ucieczki w chorobę, nakładając się na objawy somatyczne zespołu bólowego kręgosłupa, stanowią bardzo niekorzystną prognozę.

Skuteczność leczenia bólów krzyża zależy od precyzyjnej diagnozy, polegającej na stwierdzeniu, która struktura wywołuje ból, jak również na właściwym rozpoznaniu rodzaju zaburzenia. Leczenie bólów kręgosłupa jest trudne i musi być kompleksowe. Kompleksowość postępowania leczniczego wynika z istoty choroby i powikłań, jakie jej towarzyszą. Mimo stałego doskonalenia i opracowywania technik operacyjnych, dużą rolę odgrywa leczenie usprawniające, któremu należy nadać odpowiednią rangę. Duże znaczenie ma też profilaktyka. Właściwa edukacja, mająca na celu zmianę niewłaściwych nawyków i wskazanie, jak się posługiwać własnym kręgosłupem, mogą być potężną bronią w walce o zdrowie.

Jak boli?

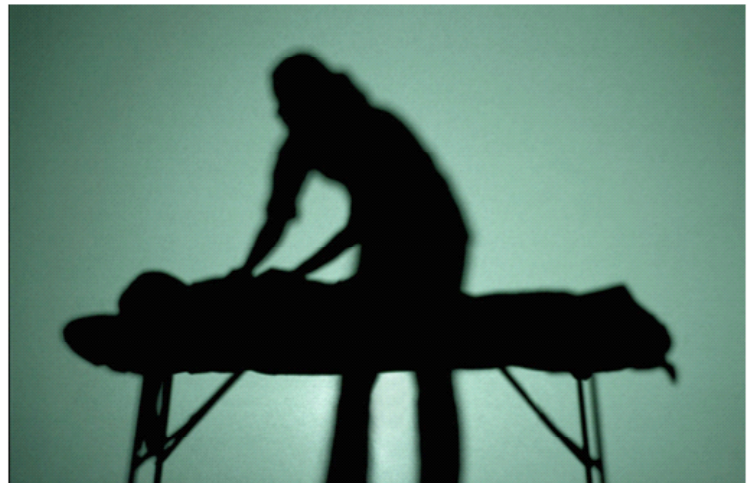
Następstwem wyżej wymienionych zmian jest drażnienie zakończeń bólowych znajdujących się w:

- mięśniach,
- więzadłach,
- torebkach stawowych,
- krążkach międzykręgowych,
- trzonach kręgow,
- oponie twardej,
- pochewkach korzeni nerwowych,
- tkance łącznej w obrębie nerwów

Większość przyczyn występowania choroby przeciążeniowej kręgosłupa i związanych z nią dolegliwości nie jest znana. Mając na uwadze aktualny stan wiedzy, oraz czynniki usposabiające do dolegliwości bólowych kręgosłupa można je sklasyfikować następująco:

1. Czynniki niemodyfikowalne, wśród których występuje:

- wiek,
- predyspozycje genetyczne,
- wady wrodzone,
- wady rozwojowe



Dolegliwości bólowe często prowadzą nas do gabinetu specjalisty.

2. Czynniki modyfikowalne, które obejmują takie elementy jak:

- nadwaga,
- siedzący tryb życia,
- powtarzające się urazy i mikrourazy,
- chroniczny stres i brak umiejętności rozładowywania napięć,
- niewystarczająca ilość snu, oraz niewłaściwe łóżko (za miękkie, zbyt twarde),
- nieodpowiednie nawyki dietetyczne,
- nadużywanie alkoholu oraz innych używek,
- palenie papierosów,
- zła organizacja stanowiska pracy,

- nieprawidłowe wzorce ruchowe związane z pracą i życiem codziennym,
 - brak regularnego i odpowiedniego wysiłku fizycznego,
 - niewłaściwa organizacja czasu wolnego i wypoczynku,
 - negatywnie oddziałujące elementy ubioru np. buty, niewyrównane wady statyki np. płaskostopie.
- O właściwym rozpoznaniu medycznym w przypadku ze-

społów bólowych kręgosłupa, objawach oraz o tym, gdzie szukać pomocy, będą Państwo mogli przeczytać w grudniowym numerze „Przewodnika Pacjenta”, w którym planujemy zamieścić ciąg dalszy artykułu dra K. Gryglickiego.

Agnieszka Gąsior, dietetyk, Poradnia Leczenia Otyłości, Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II tel. 12 614 2601 - świadczenia Poradni nie są refundowane przez NFZ

■ **Pieczywo- czym się kierować przy wyborze?**

Według Instytutu Żywności i Żywienia produkty z mąki żytnio-razowej powinny sytanować podstawę naszego pożywienia, ponieważ zawierają wit z gr B, magnez, żelazo, miedź, cynk oraz stanowią bardzo dobre źródło błonnika (zwłaszcza owies)

Niestety dość powszechnym zjawiskiem jest fałszowanie chleba: pieczywo nazywane razowym jest w rzeczywistości pieczywem sporządzonym z jasnej mąki, w celu wprowadzenia konsumenta w błąd zabarwionym karmelem, sproszkowaną cykorią lub ciemnym słodem.

Pieczywo razowe prawidłowo produkowane jest z ciemnej mąki dającej pieczywo o ciemniejszym, charakter-



Agnieszka Gąsior, dietetyk, Poradnia Leczenia Otyłości

stycznym, szarawym, miększym (a nie czekoladowym odcieniu)

W społeczeństwie, pokutuje nieprawdziwe przeświadczenie o tuczących właściwościach chleba.

Zgodnie z osiągnięciami współczesnej wiedzy jedzenie chleba, zwłaszcza z mąki pełnoziarnistej – razowej i na zakwasie, nie powoduje otyłości, ponieważ zmniejsza uczucie głodu i potrzebę jedzenia tłuszczu, jest więc sprzymierzeńcem w walce z nadwagą.

Ostatnie badania dotyczące profilaktyki chorób nowotworowych wykazały, że w populacjach, które spożywają dużo produktów z całego ziarna, częstość występowania nowotworów okrężniczo-prostniczych oraz raka żołądka jest dużo mniejsza.



Zastosowanie pieczywa	Charakterystyka pieczywa
Dla chorych na cukrzycę	chleb wysokobiałkowy o niskim indeksie glikemicznym- można go osiągnąć przez dodanie do ciasta surowców bogatych w błonnik np. owsa, zwłaszcza otrąb, które zawierają β-glukany regulujące stężenie glukozy we krwi.
Dla chorych na chorobę trzewną (celiakę)	pieczywo bezglutenowe
Dla chorych na choroby nerek	zaleca się pieczywo skrobiowe (bezglutenowe) bez soli (niskosodowe).
Chorym z anemią	pieczywo wzbogacane w żelazo
W leczeniu i zapobieganiu miażdżycy	polecany jest zwykły chleb razowy, względnie pieczywo z dużym dodatkiem otrąb (zwłaszcza owsianych) i z dodatkiem nasion roślin oleistych, bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.
W przypadku otyłości	zalecany jest chleb razowy albo specjalny chleb wysokobłonnikowy, produkowany z dużym udziałem otrąb pszennych, które są szczególnie ubogie w skrobię i dobrze chłoną wodę, przez co przyczyniają się do zwiększenia pojemności wodnej ciasta, dzięki czemu zostaje zmniejszona kaloryczność chleba.

fit DANIA OBIADOWE

szklana warstka kaloryczna

Filet drobiowy pieczony
Nadzieniony posiekaniem: cytrylinami i serem feta z brokułami i ryżem

Filet drobiowy z grilla
Z aromatycznym sosem serowym tymiankowym, fasolką szparagową i żółtym ryżem

BUFET
BUDYNEK KARDIOCHIRURGII, PARTER
GODZINY OTWARCIA
PN-PT 7.00-18.00 SOB-ND 9.00-16.00

Przygotowane przez
Instytut Żywności i Żywienia
Wieloletni doświadczenie

Innowacyjny system pokarmowa
dla gościów fit FIT
Wieloletni doświadczenie
Wieloletni doświadczenie

Przygotowane przez Instytut Żywności i Żywienia Wieloletni doświadczenie

Innowacyjny system pokarmowa dla gościów fit FIT Wieloletni doświadczenie Wieloletni doświadczenie

Przygotowane przez Instytut Żywności i Żywienia Wieloletni doświadczenie



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WYKŁADÓW I BADAŃ!

23 listopada 2013, BIAŁA SOBOTA – DZIEŃ EDUKACJI DLA ZDROWIA

Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II zaprasza Pacjentów i ich Rodziny na Białą Sobotę, organizowaną w ramach Dnia Edukacji dla Zdrowia.

Rejestracja na bezpłatne badania i konsultacje lekarskie:
pod numerem tel. **12 614 3515** /od dnia 4 listopada/.
Ze względów organizacyjnych liczba miejsc ograniczona.

Wstęp wolny na wykłady.

PRELEKCJE DLA PACJENTÓW, POŁĄCZONE Z DYSKUSJĄ
I MOŻLIWOŚCIĄ ZADAWANIA PYTAŃ

BUDYNEK CENTRUM KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWEGO „EDUKATORIUM”

- Godz. 9:00** - Najważniejsze czynniki ryzyka chorób serca
dr med. Izabela Górkiewicz-Kot
- Godz. 9:30** - Jak żyć z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc i astmą?
dr med. Anna Prokop-Staszecka, Dyrektor Szpitala
- Godz. 10:00** - Prawidłowa dieta w chorobach serca, Maria Sapek, dietetyk
- Godz. 10:30** - Trening odechowy metodą SpiroTiger w kardiologii i pulmonologii,
dr med. Krzysztof Gryglicki
- Godz. 11:00** - Jak żyć po zawale serca?, dr med. Grzegorz Kopec
- Godz. 11:30** - Higiena jamy ustnej w wieku senioralnym,
mgr piel. Dorota Gałązka

BADANIA I KONSULTACJE LEKARSKIE BUDYNEK OŚRODKA DIAGNOSTYKI

- Cholesterol
- Cukier
- Ciśnienie
- Ekg
- Konsultacje lekarzy (po badaniach)

PAWOILON A

Spirometria – badania – pok. nr 5
Konsultacje lekarzy pulmonologów:
Pok. nr 21 – dr Zbigniew Stankiewicz
Pok. nr 14 dr Barbara Sikora

KONSULTACJE LEKARZY PEDIATRÓW

Pok. nr B1 budynek Ośrodka Diagnostyki
· dr med. Maria Rokitka pediatra, hepatolog (od 9:00 do 10:30),
· dr Joanna Bobrzyńska, pediatra, specjalista chorób zakaźnych (od 10:30 do 12:00).

KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY zaprasza Pacjentów na *bezpłatne wykłady*, prowadzone przez lekarzy.

Wykłady odbywają się w budynku **Centrum Konferencyjno-Szkoleniowego**, wejście do Szpitala od ul. Gen. A. Fieldorfa-Niła.

5 LISTOPADA 2013 (WTOREK)

- 12:00-13:00 - KARDIOLOGIA**
Ocena ryzyka zawału serca i udaru mózgu.
- 13:00-13:15 - PYTANIA I DYSKUSJA**
- 13:15-14:00 - PULMONOLOGIA**
Jak leczyć i diagnozować pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP)?

19 LISTOPADA 2013 (WTOREK)

- 12:00-13:00 - KARDIOLOGIA**
Co to jest miażdżycy, czym grozi i jak ją leczyć?
- 13:00-13:15 - PYTANIA I DYSKUSJA**
- 13:15-14:00 - DIAGNOSTYKA**
Co pacjenci powinni wiedzieć o medycynie nuklearnej?

4 GRUDNIA 2013 (ŚRODA)

- 12:00-13:00 - KARDIOLOGIA**
Jak postępować, kiedy cukrzyca towarzyszy chorobie sercowo-naczyniowej?
- 13:00-13:15 - PYTANIA I DYSKUSJA**
- 13:15-14:00 - NEUROLOGIA**
Bóle i zawroty głowy – kiedy udać się do neurologa?

17 GRUDNIA 2013 (WTOREK)

- 12:00-13:00 - KARDIOLOGIA**
Jak żyć z nadciśnieniem tętniczym?
- 13:00-13:30 - PYTANIA I DYSKUSJA**
- 13:30-14:30 - CHOROBY NACZYŃ (ANGIOLOGIA)**
Zakrzepica żylna – kiedy się jej bać?

WAŻNE TELEFONY

Jak zarejestrować się do przychodni i poradni szpitalnych?

Rejestracja Przychodni i Poradni (kardiologiczna i kardiologiczno-chirurgiczna, 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 Edukacji
e-mail: promocja@szpitaljp2.krakow.pl

Druk: Drukarnia Kraków

Listopad 2013

Nakład: 2 tys. egz.

