



# Przewodnik Pacjenta

Numer 2

Luty 2013

## Co warto wiedzieć o rehabilitacji laserem?

■ Rozmowa z drem n. med. Jackiem Śmiałkiem, Kierownikiem Ośrodka Rehabilitacji i Oddziału Rehabilitacji

### Panie Doktorze, w jakich schorzeniach stosujemy laser?

Lasery stosowane w medycynie to urządzenia zaprojektowane dla szerokiej gamy zastosowań. Pacjenci spotykają się z nimi w urologii, ginekologii, dermatologii, chirurgii plastycznej, medycynie fizykalnej i sportowej i innych dziedzinach. My wykorzystujemy je w poradni rehabilitacyjnej, w leczeniu różnego typu schorzeń tkanki miękkiej jak na przykład choroby stawów i kręgosłupa, zapalenia ścięgien, nerwobólach, zespołach cieśni nadgarstka, zaburzeniach ukrwienia rąk i wielu innych.

Laser można bezpiecznie stosować przy wielu współistniejących chorobach, przy których inny rodzaj zbiegów byłby niewskazany lub niemożliwy. Tak na przykład, gdy pacjent cierpi jednocześnie na nadciśnienie tętnicze oraz ma wszczepiony rozrusznik serca, zastosowanie zabiegów z użyciem pól elektromagnetycznych lub magnetycznych (jak np. terapię puls, magnetronik) jest zabronione, podczas gdy użycie lasera jest całkowicie bezpieczne. Metodę tę można również stosować w u kobiet w ciąży.

### Jak długo trwa zabieg?

Czas trwania terapii, moc aparatu i dawkę należy rozważyć zgodnie ze wskazaniem terapeutycznym i lokalizacją, na jaką wprowadzamy promieniowanie.

Czas zabiegu zależy głównie od mocy aparatu oraz od tego, czy zabieg jest wykonywany punktowo, czy tzw. metodą skanowania, gdy pacjent siedzi lub leży, a aparat działa na większą powierzchnię ciała. Obecnie jednak odchodzi się od metody skanowania, jako zdecydowanie mniej skutecznej. Im wyższa



Laseroterapia



dr med. Jacek Śmiałek

jest moc aparatu, tym większa przyswajalność energii przez komórki.

### Czy stosowanie lasera jest bezpieczne?

Laser jest urządzeniem całkowicie bezpiecznym. Wszystkie osoby wykonujące laseroterapię przeszły odpowiednie przeszkolenia. Ważne jest, aby w czasie wykonywania zabiegu pacjent i fizykoterapeuta mieli nałożone specjalne okulary. Przestrzeganie zaleceń osoby prowadzącej terapię laserową gwarantuje pacjentowi pełne bezpieczeństwo i pozwala wykonywać efektywnie przezskórne i powierzchniowe, bezinwazyjne i niechemiczne zabiegi terapeutyczne.

**Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II serdecznie zaprasza na nieodpłatne szkolenia dla pacjentów i ich rodzin. Wykłady będą prowadzone w budynku centrum konferencyjno-szkoleniowego przy ul. Prądnickiej 80 (wjazd od ul. Fieldorfa Nila), w terminach:**

**19 lutego 2013 (wtorek)**

**12:00-13:00 KARDIOLOGIA** – Co to jest zawał serca? Jak go leczyć i jak żyć po zawale?

**13:00-13:45 CHOROBY NACZYŃ (ANGIOLOGIA)** – Zakrzepica żylna - kiedy się jej bać?

**13:45-14:30 HEPATOLOGIA** – Czy można się wyleczyć z wirusowego zapalenia wątroby typu B?

**5 marca 2013 (wtorek)**

**12:00-13:00 KARDIOLOGIA** – Jak żyć z migotaniem przedsionków?

**13:00-13:45 KARDIOCHIRURGIA** – Chirurgiczne leczenie pacjentów z wadą zastawki aortalnej

**13:45-14:30 PULMONOLOGIA** – Jak leczyć i diagnozować pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP)?

**12 marca 2013 (wtorek)**

**12:00-13:00 KARDIOLOGIA** – Jak żyć z rozrusznikiem serca?

**13:00-13:45 REHABILITACJA** – Jaka powinna być rehabilitacja w chorobach układu krążenia?

**13:45-14:30 PEDITRIA** – Jak rozpoznać i jak zapobiegać posocznicy (sepsie)?

# Dieta a odporność organizmu

## W jaki sposób można wzmocnić odporność organizmu?

■ Wszyscy ludzie niezależnie od płci, wieku i miejsca zamieszkania aby zachować prawidłowy rozwój i stan organizmu wymagają regularnego dostarczania z pożywieniem odpowiedniej ilości energii oraz kilkudziesięciu składników odżywczych. Odpowiedni skład diety i prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego są ze sobą ściśle powiązane.

### Jakie składniki warto uwzględnić w diecie i gdzie ich szukać?

#### Kwasy tłuszczowe OMEGA 3

Kwasy tłuszczowe wspomagają odporność na różne sposoby. Biorą udział w zwalczaniu stanów zapalnych i mogą redukować ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych: układu krążenia, nowotworów, zmniejszają dolegliwości w chorobach układu oddechowego (min w astmie), łagodzą bóle reumatyczne.

**Źródła OMEGA3:** Makrela, śledź, łosoś, sardynki, orzechy włoskie, olej rzepakowy, len.

#### Witaminy antyoksydacyjne A, E, C i β-karoten:

Wymienione witaminy są w stanie, mimo małych stężeń w krwi opóźnić bądź zapobiegać niekorzystnym przemianom w organizmie i wspierać jego naturalne mechanizmy obronne. Chronią przed ryzykiem zachorowania na nowotwory, cukrzycę, choroby układu krążenia, choroby stawów, zaćmę.

**Źródła Witaminy A:** Wątróbka, masło, żółtka jaj, nabiał.

**Źródła β-karotenu:** Marchew, dynia, czerwona papryka, morele, pomidory, brokuły, szpinak, sałata.

**Źródła Witaminy E:** Oleje roślinne, orzechy, awokado, kielki kukurydzy.

**Źródła Witaminy C:** Owoce cytrusowe, kiwi, czerwona papryka, porzeczki, aronia, dzika róża.

#### Cynk

Oprócz wielu ważnych funkcji jakie pełni w organizmie jest odpowiedzialny za powstawanie białych krwinek i dojrzewanie komórek odpornościowych sterujących pracą całego systemu immunologicznego. Wzmacnia go i utrzymuje w stanie gotowości, dzięki czemu wzmaga się odporność na zakażenia. Cynk hamuje namnażanie się wirusów, uodparnia komórki na działanie toksyn i bakterii.

**Źródła cynku:** Skorupiaki, szczególnie ostrygi, chleb pełnoziarnisty, orzechy, mięso, jaja, produkty mleczne.

#### Probiotyki

Są to żywe drobnoustroje fermentacji mlekowej, wzmacniają florę bakteryjną w jelicie grubym, która w znacznej mierze odpowiada za szybką reakcję na tworzące się procesy zapalne i wspomaga walkę z chorobą.



**Źródła probiotyków:** jogurty naturalne, kefir, mleko acidofilne maślanka, a także kiszona kapusta i ogórki kwaszone.

#### O czym warto pamiętać?

Urozmaicona codzienna dieta jest kluczem do sukcesu w utrzymaniu zdrowia, dobrego samopoczucia i właściwej odporności naszego organizmu. Im bardziej różnorodne produkty pojawią się na naszych talerzach tym większe prawdopodobieństwo że niczego nam nie zabraknie i zachowamy zdrowie.



Agnieszka Gąsior

Przygotowała: Agnieszka Gąsior, Poradnia Leczenia Otyłości

## OPINIE NASZYCH PACJENTÓW

„Polecam z całego serca każdemu, kto chce zrzucić zbędne kilogramy, Poradnię Leczenia Otyłości w Szpitalu im. Jana Pawła II! Z ogromną nadwagą zmagam się od wielu lat, mam też cukrzycę insulinozależną, co utrudnia odchudzanie. To było moje kolejne podejście do diety, wcześniej próbowałam różnych diet-cud itp. ale bez efektu.

Każdy pacjent jest tutaj traktowany indywidualnie, ja otrzymałam przykładowe jadłospisy z uwzględnieniem moich innych schorzeń. Początki były oczywiście trudne ale z czasem nabrałam wprawy w przygotowywaniu posiłków, przy zakupie produktów zwracam uwagę na ich kaloryczność i zawartość tłuszczu.

W ciągu 2 miesięcy zrzuciłam 9 kg, nawet moja Pani diabetolog, u której lecę cukrzycę jest zachwycona i powiedziała, że jak tak dalej pójdzie to od marca przejdę z zastrzyków insulinowych na tabletki.

Już wiem, że dieta to tak naprawdę zmiana stylu życia całej rodziny. Bardzo dziękuję za wsparcie i profesjonalne podejście całemu zespołowi Poradni Leczenia Otyłości !”

Pacjentka Zofia R. (nazwisko do wiadomości redakcji Biuletynu)

Jeżeli odczuwasz dyskomfort z powodu zbędnych kilogramów, właśnie się dowiedziałeś że Twoje schorzenie można leczyć dietą przyjdź do **Poradni Leczenia Otyłości** działającej na terenie **Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II**

- skuteczna terapia w zakresie redukcji masy ciała
- indywidualny program żywieniowy, który pomoże osiągnąć Ci wyznaczone cele
- indywidualne porady dla pacjentów w różnych jednostkach chorobowych
- wsparcie i motywowanie do działania w trakcie prowadzenia Terapii
- monitoring postępów
- stały kontakt z pacjentem
- możliwość uczestniczenia w zabiegach rehabilitacyjnych i ćwiczeniach na terenie Szpitala

tel. 12 614 2601, 505 060 322



## Kartka z historii Szpitala

Szpital powstał w 1917 roku – był to tzw. Miejskie Zakłady Sanitarne na Prądniku. Pełniły one m. in. rolę zakładu dezynfekcyjnego i Sanatorium dla chorych na gruźlicę. Ogółem, na terenie Miejskich Zakładów Sanitarnych, znajdowało się 246 łóżek – część dla chorych na szkarlatynę i część chorych na gruźlicę. Rozwiązania ówczesnych Zakładów Sanitarnych były na wysokim poziomie – np. projekt zakładu dezynfekcyjnego, który był szczytowym osiągnięciem swoich czasów, wykonała szwajcarska firma Schaerera z Berna. Dezynfekcja przeprowadzana była zarówno w Zakładach, jak i w mieście, przy użyciu specjalnych aparatów. Wszystko to przyczyniło się do uzyskania I miejsca i złotego medalu na międzynarodowej wystawie urządzeń sanitarnych w Lipsku.

## Gruźlica nadal groźna ...

■ Zwykło się sądzić, że gruźlica jest chorobą charakterystyczną dla krajów słabo rozwiniętych, tymczasem choroba ta coraz częściej atakuje mieszkańców obszarów rozwiniętych cywilizacyjnie. Dotyczy to również Polski. Z powodu gruźlicy każdego roku umiera ok. 3 mln osób na świecie. W pierwszym półroczu 2012 roku w Polsce zachorowało blisko 6 tys. osób. Te dane niepokoją tym bardziej, że w minionym, całym roku 2011, w Polsce zachorowało na gruźlicę 8,5 tys. osób.

Ekspertki zauważają, że liczba chorych na pewno jest większa niż wskazują oficjalne statystyki, ponieważ spory odsetek zarażonych pozostaje niezdiagnozowany. Nie wszyscy chorzy poddają się stosownym badaniom. Problemem jest również fakt, że gruźlicę leczy się długotrwale i w sposób uciążliwy.

### Pytania do dr Magdaleny Biernat – Silczuk Ordynatora I Oddziału Chorób Płuc

**Pani Doktor, na czym polega uciążliwość leczenia gruźlicy?**

Leczenie gruźlicy jest procesem długotrwałym. Trwa 6-9 miesięcy. Zwykle już po 2 tygodniach od rozpoczęcia leczenia pacjent przestaje być zakaźny dla otoczenia. Są różne schematy leczenia gruźlicy. Aby uniknąć powstawania wielolekoopornych szczepów bakterii, w leczeniu stosuje się wiele leków przeciwprątkowych równocześnie. W przypadku gruźlicy pierwotnej – w postaci aktywnej choroby, leczenie trwa 6 miesięcy.

W pierwszym etapie leczenia, który trwa 2 miesiące, używa się 4 leków przeciwprątkowych, podczas kontynuacji leczenia – przez kolejne 4 miesiące stosuje się 2 rodzaje leków. Jeśli wystąpi wznowienie gruźlicy, niepowodzenie leczenia lub pacjent zaniedba/przerwie przyjmowanie leków, konieczne będzie przedłużenie kuracji.

Czasami w łżejszych postaciach gruźlicy pozapłucnej oraz w przypadku gruźlicy płuc z ujemnym rozmazem płwociny stosuje się schemat 3 leków przeciwprątkowych przez 2 miesiące i kontynuuje się leczenie 2 lekami przez kolejne 4 miesiące.

**Czyli – podkreślmy – ważna jest współpraca pacjenta...**

Stosowanie się do zaleceń i systematyczne zażywanie leków to sprawa podstawowa. Pacjent musi również pamiętać o kontroli w wyznaczonych terminach

**Czy gruźlicę da się wyleczyć całkowicie?**

Gruźlica prawidłowo leczona jest chorobą całkowicie uleczalną.

**Jakie objawy powinny skłonić pacjenta do odwiedzenia poradni pulmonologicznej?**

Pokasływanie lub suchy napadowy kaszel, stan podgorączkowy lub długo utrzymujące się temperatury pomimo leczenia antybiotykami, obfite poty, postępujące osłabienie, duszność, niekiedy odpluwanie płwociny podbarwionej krwią lub krwioplucie – takich objawów na pewno lekceważyć nie wolno.



Dr Magdalena Biernat-Silczuk,  
Ordynator I Oddziału Chorób Płuc

## Ważne telefony

Rejestracja Przychodni i Poradni (kardiologiczna i kardiologiczna, 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 KOLEJNOSCI ZGŁOSZEŃ 12 614 22 37** – gabinet zabiegowy

• Poradnia Leczenia Otyłości (świadczenia nie refundowane przez NFZ) **12 614 2601**

• Pracownia Badań Endoskopowych **12 614 2214**

# Szczepienia

## ▪ Rozmowa z dr Danutą Jurkiewicz - Badacz, Kierownik Centrum Szczepień oraz Wojewódzkiej Poradni Szczepień Ochronnych

**Pani Doktor – co to są meningokoki i pneumokoki? Czym się różnią?**

Meningokoki to bakterie, które mogą wywołać najbardziej groźne choroby dla człowieka - sepsę oraz bakteryjne zapalenie opon mózgowo - rdzeniowych. Choroba meningokokowa występuje najczęściej u niemowląt i nastolatków, ale zachorować można w każdym wieku. Przebieg choroby może być różny. Postać piorunująca obarczona jest wysoką śmiertelnością.

Dla odróżnienia - 70 różnych typów pneumokoków powoduje różne choroby: zapalenia płuc, uszu, a najgroźniejszych 13 serotypów powoduje zapalenia opon mózgowo - rdzeniowych i posocznice. Dysponujemy różnymi szczepionkami przeciwko zakażeniom pneumokokowym. Wybór szczepionki zależy od wieku pacjenta oraz od tego czy występuje u niego inny problem zdrowotny. Dzieciom od 2 miesiąca życia do 17 roku życia proponuje się szczepionkę 13 składnikową, osobom dorosłym i seniorom 13 lub 23 składnikowa.

**Czy to prawda, że nie każdy, kto jest nosicielem bakterii choruje?**

Niektórzy ludzie są nosicielami tej bakterii, która - bytując nosie lub gardle - nie czyni żadnych szkód gospodarzowi. Niebezpieczne jest to, że nosiciel może zakażać inne osoby w swoim otoczeniu, u których choroba meningokokowa może rozwinąć się, zagrażając ich życiu.

**W jaki sposób bronić się przed meningokokami?**

Aktualnie dysponujemy różnymi, wysoce skutecznymi szczepionkami przeciwko najczęstszemu serotypom meningokoków, tj. serotypowi C ale również A, W 135, Y.

Niedługo będzie również dostępna nowa szczepionka przeciwko serotypowi B meningokoka.

Szczepienie przeciwko meningokokom jest w wielu krajach UE szczepieniem obowiązkowym.

**Czy szczepionki przeciw meningokokom i pneumokokom są refundowane przez NFZ?**

Szczepionki przeciw meningokokom nie są refundowane przez NFZ. Natomiast szczepionki przeciw pneumokokom dla dzieci do lat 5 refundowane są dla tzw grup ryzyka, czyli wcześniaków oraz dzieci z poważnymi problemami zdrowotnymi, takimi jak wady mózgu, serca, nerek i in, oraz dla dzieci z niedoborami odporności, dzieci leczonych onkologicznie.

**Ponieważ są to dwie różne szczepionki – czy powinny być podawane w odstępach czasowych?**

Każda ze szczepionek ma określony schemat podawania. Należy przestrzegać tych schematów.

**Czy szczepionki przeciw meningokokom i pneumokokom należy powtarzać? A jeśli tak – to jak często?**

W zależności od zastosowanej szczepionki i wieku pacjenta sposób podawania jest różny. Każdy



Dr Danuta Jurkiewicz - Badacz

pacjent przed szczepieniem powinien być konsultowany przez lekarza.

**Serotyp** jest to odmiana mikroorganizmu, którą określa się za pomocą reakcji serologicznych, czyli reakcji z użyciem przeciwciał lub tzw. dopełniacza. Różnice pomiędzy serotypami zależą od antygenów znajdujących się na powierzchni komórek drobnoustroju. Oznaczenie serotypu jest ważne w przypadku badań laboratoryjnych służących wykryciu i identyfikacji patogenu.

## CO NALEŻY WIEDZIEĆ O ZAKAŻENIACH PNEUMOKOKOWYCH

• Leczenie zakażeń pneumokokowych jest trudne, ponieważ mamy do czynienia z rosnącą liczbą serotypów opornych na antybiotyki – jeden lub nawet kilka.

• Szczepienia nie uchronią nas całkowicie przed tego rodzaju zakażeniem, ponieważ trzeba by włączyć do jednej szczepionki sporą liczbę antygenów.

• W oparciu o badania udało się wytypować najczęstsze serotypy, które są najbardziej inwazyjne

• W Polsce dostępna jest szczepionka stosowana u dzieci od 2-go miesiąca życia do 17-u lat.

• Grupami podwyższonego ryzyka są bardzo małe dzieci (zwłaszcza do 2-go roku życia (u których zakażenie pneumokokami może być nawet śmiertelne!) oraz seniorzy – po 65 roku życia, ponieważ odporność w tych grupach wiekowych jest obniżona.

• Badania przeprowadzane w Polsce dowodzą dużej skuteczności szczepionek – np. szczepionka 7-walentna pokrywa 73% wszystkich szczepów, 10-walentna – 78%, a nowa szczepionka 13-walentna – aż 85%. Do 2. roku życia jest jeszcze lepsze pokrycie.

**Szczepienia ochronne to najlepsza droga do ograniczenia zakażeń inwazyjnych!**

*W materiale wykorzystano dane z artykułu prof. Walerii Hryniewicz – konsultanta krajowego w dziedzinie mikrobiologii lekarskiej, pt. „Pneumokok – najgroźniejsza wśród bakterii”, zamieszczony w piśmie Rynek Zdrowia, nr 12(89).*

**Wydawca:** Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

**Redakcja:** Biuro Marketingu i Promocji  
promocja@szpitaljp2.krakow.pl

**Druk:** Drukarnia Kraków

Luty 2013

**Nakład:** 2 tys. egz.

