KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

PRZEWODNIK PACJENTA

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 1 (78) kwiecień-maj 2020

PODSTAWOWE WIADOMOŚCI I ZASADY HIGIENY W DOBIE KORONAWIRUSA

- Wirusy to czynniki zakaźne, które nie maja struktury komórkowej. Ich replikacja (potocznie rozmnażanie się) zachodzi **wyłącznie** wewnątrz żywych komórek gospodarza. Są bezwzględnymi pasożytami, nie są zdolne do aktywności metabolicznej poza komórką, wirus ginie poza organizmem gospodarza. Czas (patrz dalej) jego rozpadu zależy od temperatury, wilgotności i rodzaju materiału, na którym się znalazł.
- Wirus nie ma struktury komórkowej, nie posiada struktur (punktu docelowego działania) jak bakterie, dlatego też nie działają na niego antybiotyki, a także niektóre środki bakteriobójcze.
- ***Wirus SARS-CoV-2*** - jest wirusem RNA należącym do rodziny koronawirusów (rdzeń RNA otoczony jest płaszczem białkowym, dodatkowo posiada lipidową osłonkę).
- Zakaźność rozpoczyna się prawdopodobnie krótko przed wystąpieniem pierwszych objawów - 1 doba - i utrzymuje się długo.
- W pierwszych dniach choroby materiał zakaźny stanowią: wydzielina z nosa, gardła, oskrzeli, łzy, a w późniejszej fazie także kał i mocz.
- Zakażenie następuje drogą kropelkową, np. podczas mówienia, kichania, kaszlu oraz przez kontakt bezpośredni z wydzielinami pacjenta, a także przez kontakt pośredni ze sprzętami i powierzchniami dotykowymi skażonymi wirusem.
- Wirus SARS-CoV-2 prawdopodobnie wiąże się z komórkami enzymu konwertującego angiotensynę 2 (ACE-2), które są wysoce skoncentrowane m. in. w gruczołach ślinowych. To właśnie dlatego ważne jest, aby zachować szczególną uwagę przy dotykaniu twarzy.
- Objawy kliniczne schorzenia określanego skrótem COVID-19 (gorączka, kaszel, duszność) występują zwykle po 5-14 dniach od zakażenia, które w krańcowych przypadkach mogą przebiegać w postaci zapalenia płuc, zespołu ostrej niewydolności oddechowej i wstrząsu septycznego. W rezultacie może prowadzić to do zgonu pacjenta. Objawom ze strony układu oddechowego często mogą towarzyszyć bóle głowy, mięśni, nudności, wymioty, biegunka.

Najlepszymi środkami zaradczymi są:

- unikanie bezpośredniego kontaktu z potencjalnie zakażonym,
- w trakcie kaszlu lub kichania używanie chusteczek jednorazowych lub zasłanianie się okolicą łokciową ręki,
- mycie rąk - częste, trwające co najmniej 30sek. ciepłą wodą powyżej 25 st. C., zgodnie z powszechnymi schematami i używając mydła lub innego detergentu
- (w trakcie mycia dochodzi do usunięcia ochronnej warstwy lipidowej- tłuszczowej wirusa),
- w razie braku możliwości umycia wodą rąk, wskazane stosowanie dezynfekcji preparatami na bazie alkoholu (powyżej 65%, najlepiej 80% etanolu. **Nie jest zalecane stosowanie obu metod łącznie: ręce umyte nie powinny być dodatkowo dezynfekowane!**
- nie należy dotykać (obecność śliny) twarzy. Zaobserwowano, że ludzie dotykają swojej twarzy ok. 23 razy na godzinę, a prawie połowa wszystkich dotknięć to dotknięcia błony śluzowej jamy ustnej lub nosa,
- nie należy strząsać odzieży, pościeli czy innych tkanin – cząsteczki wirusa unoszą się w powietrzu i mogą utknąć np. w nosie,
- Stosując maseczkę staraj się traktować ją jako sprzęt jednorazowy.

SARS-CoV-2 – podstawowe środki chemiczne powierzchniowo czynne do zwalczania wirusa

<u>Wysoce efektywne:</u>
- alkohol etylowy od 78%,
- roztwór jodopowidonu od 0,23%,
- woda utleniona od 0,5%,
- podchloryn sodu od 0,21%.

<u>Mniej efektywne:</u>
- alkohol etylowy – minimalne stężenie 62–71%,
- 0,02% dwuglukonian chlorheksydyny,
- podchloryn sodu od 0,01%.

Zdolność wirusa do zakażenia i replikowania poza organizmem nosiciela:
- w powietrzu (aerozol): do 3 godzin,
- powierzchnie miedziane: do 4 godzin,
- ceramika i szkło: do 5 godzin,
- rękawiczki zabiegowe: do 8 godzin,
- karton: do 24 godzin,
- plastik i stal: do 3 dni.

W podsumowaniu:
1. Myj ręce.
2. Zachowaj znaczącą odległość przy kontaktach i rozmowach – 1,5 do 2 m
3. Nie dotykaj ust, nosa, oczu.
4. Nie witaj się podając rękę.
5. Zasłaniaj usta i nos jak kaszlesz i kichasz.
6. Przecieraj środkiem dezynfekcyjnym powierzchnie często dotykane klamki, klawiatury itp.
7. Odkażaj powierzchnie telefonu.
8. Śpij odpowiednia liczbę godzin, jedz lekkostrawne pokarmy, nawadniaj się.
9. Sięgaj do wiarygodnych źródeł po wiedzę.
10. Zachowaj spokój i rozsądek.

Autoryzacja zaleceń: prof. dr hab. med. Małgorzata Bulanda, Przewodnicząca Zespołu Kontroli Zakażeń Szpitalnych, Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

NOWY DYREKTOR SZPITALA

Z początkiem lutego br. Zarząd Województwa Małopolskiego powołał lek. med. Grzegorza Fitasa na stanowisko dyrektora Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II.

Na zdjęciu od lewej: Witold Kozłowski – Marszałek Województwa Małopolskiego, Grzegorz Fitas – Dyrektor Szpitala im. Jana Pawła II w Krakowie, Marta Malec-Lech - Członek Zarządu Województwa Małopolskiego.

Nowy dyrektor szpitala ukończył Śląską Akademię Medyczną. Jest specjalistą drugiego stopnia z zakresu chorób wewnętrznych i kardiologii. Od 2009 do 2017 roku pełnił funkcję kierownika oddziału kardiologii w szpitalu powiatowym w Starachowicach, a w latach 2016-2017 był dyrektorem tej lecznicy. Do czasu objęcia stanowiska dyrektora krakowskiego szpitala był dyrektorem ds. lecznictwa w spółce Uzdrowisko Busko-Zdrój. Był także pełnomocnikiem wojewody świętokrzyskiego ds. Narodowego Programu Zdrowia i pełnomocnikiem ds. mapy potrzeb zdrowotnych.

Źródło: www.maloposka.pl

Horacy

Z głębokim żalem i wielkim bólem informujemy, że w dniu 27 marca 2020 roku
po krótkiej i ciężkiej chorobie odeszła nasza Ukochana

Prof. dr hab. n. med. Wiesława Tracz

Wybitny Lekarz i Naukowiec, dla której dobro Pacjenta było wartością najwyższą.
Nauczyciel i Wychowawca wielu pokoleń lekarzy, Wielka Humanistka.
Twórca i w latach 1979-2009 Kierownik Kliniki Chorób Serca i Naczyń Instytutu Kardiologii
Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II.
Dyrektor Instytutu Kardiologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w latach 2001-2008.
Twórca i w latach 1992-2013 Prezes Zarządu Fundacji „Dla Serca w Krakowie".
Członek wielu krajowych i międzynarodowych towarzystw naukowych:
Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Polskiego Towarzystwa Angiologicznego,
Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Europejskiego Towarzystwa Echokardiograficznego.

Za swoją pracę i naukowe osiągnięcia Profesor Wiesława Tracz otrzymała między innymi:
Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski, Złoty i Srebrny Krzyż Zasługi, Medal 600-lecia Odnowienia Akademii Krakowskiej (2004),
Medal Ministra Zdrowia (2007), Nagrody: Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej (1977, 1979),
Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Ministra Edukacji Narodowej, siedmiokrotnie Nagrody Rektorskie.
W 2008 roku została uhonorowana najwyższym wyróżnieniem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego
przyznawanym najwybitniejszym osobistościom ze świata medycyny z kraju i zagranicy
– tytułem Członka Honorowego Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Odszedł Człowiek Dobry, Piękny i Niezwykły.

Cześć Jej Pamięci

Wdzięczni wychowankowie
Prof. dr hab. n. med. Piotr Podolec
Prof. dr hab. n. med. Maria Olszowska
Prof. dr hab. n. med. Magdalena Kostkiewicz
Prof. dr hab. n. med. Piotr Odrowąż-Pieniążek
Prof. dr hab. n. med. Tadeusz Przewłocki
z Zespołem
Kliniki Chorób Serca i Naczyń Instytutu Kardiologii UJ CM
w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II

ŻYWIENIE A ZDROWIE DZIECI I MŁODZIEŻY

Racjonalne żywienie dzieci i młodzieży warunkuje ich prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i emocjonalny, wpływa na zdolność uczenia się i koncentrację. Młodzi ludzie pod wpływem hormonów ulegają wielu zmianom psychicznym i fizycznym. To grupa podatna na zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, otyłość), ponieważ jest szczególnie wrażliwa na punkcie swojego wyglądu i relacji społecznych.

STATYSTYKA

Według badań prowadzonych w 2016 r., prawie 31% dzieci i młodzieży cierpi na zaburzenia stanu odżywiania. Średnio co piąte dziecko w wieku 9,5-18 lat (22,3% dzieci) w Polsce jest otyłe lub ma nadwagę, a 8,6 % zmaga się z niedowagą. Nawet 90% dzieci nie otrzymuje odpowiedniej ilości warzyw i owoców, spożywa zbyt dużo cukru, soli, kolorowych napojów, tłuszczów, a zbyt mało witamin i innych składników pokarmowych. Dzieci jedzą nieregularnie, nie spożywają śniadania i drugiego śniadania, co przyczynia się do zaburzenia rozwoju psychosocjalnego, a nawet intelektualnego. Skutkuje to także kłopotami z koncentracją, nadpobudliwością, czasem stanami lękowymi czy depresyjnymi. Wszystko to prowadzi do osiągania niższych wyników w nauce. U dzieci i młodzieży nadmierna masa ciała, tak samo jak u dorosłych, przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń hormonalnych oraz przyspiesza narastanie procesów miażdżycowych.

Wiele instytucji podejmuje działania, aby zahamować proces tycia polskich dzieci. Należy edukować zarówno rodziców, opiekunów, nauczycieli, środowisko szkolne czy przedszkolne odpowiedzialne za żywienie, jak i dzieci i młodzież, aby potrafili wybierać wartościowe produkty i stosować się do naukowych zasad zdrowego stylu życia.

NOWA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIE I STYLU ŻYCIA

W styczniu 2019 r. Instytut Żywności i Żywienia zaprezentował zaktualizowaną Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat). Istotną zmianą jest uwzględnienie w niej elementów zdrowego stylu życia. Połączenie racjonalnego odżywiania i wprowadzenie prostych nawyków, jest najlepszą inwestycją w zdrowe i szczęśliwe życie, jakie może podarować rodzic swojemu dziecku.

DIETA

Warzywa i owoce powinny być elementem każdego posiłku. Optymalne jest spożywanie co najmniej 4 porcji warzyw i 1 porcję owoców dziennie. Każde zwiększenie spożytych ilości warzyw, przyczynia się do polepszenia zdrowia dziecka. Przy warzywach i owocach warto zwrócić uwagę, aby były wybierane z różnych grup kolorystycznych. W ten sposób zapewnimy dziecku solidną porcję witamin i minerałów. Próbowaniu nowych smaków sprzyja komponowanie kolorowych posiłków. Najwięcej walorów zachowują warzywa surowe, gotowane (najlepiej na parze) lub pieczone. Jedną porcję owoców może stanowić sok (bez dodatku cukru), dla dzieci 10-18 lat zalecane jest nie więcej niż 200 ml soku dziennie.

Ważne miejsce w piramidzie zajmują produkty zbożowe, które także powinny być składnikiem każdego posiłku. Ważne, aby jak największa część z nich była pełnoziarnista. Kolejne miejsce zajmuje nabiał. Jest on szczególnie istotny dla dzieci i młodzieży z uwagi na wysoką zawartość wapnia, odpowiadającego m.in. za prawidłowy wzrost kości. Naukowcy zalecają nawet 3-4 szklanki mleka dziennie, które można zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem lub częściowo serem. Następny poziom piramidy to mięso, ryby, jaja i nasiona roślin strączkowych. Dzieci powinny ograniczać produkty przetworzone i częściej spożywać mięso białe (drób) niż czerwone. W zaleceniach proponuje się spożywanie ryb nawet 2 razy w tygodniu, przy czym najwięcej wartości zachowuje ryba pieczona lub parowana. Tłuszcze także są istotnym składnikiem prawidłowej diety i znajdują się na samym szczycie piramidy. Należy jednak ograniczać spożywanie tych pochodzenia zwierzęcego, zastępując je surowymi olejami roślinnymi.

STYL ŻYCIA

Integralną częścią piramidy są wskazówki, dotyczące prawidłowego rozwoju dziecka. U podstawy piramidy nowością jest informacja o odpowiedniej dawce snu, dla dzieci 6-12 lat to nawet 10h dziennie. Ważna jest także jakość snu - zalecane jest, aby przed zaśnięciem nie używać urządzeń elektronicznych. Telefony, komputer, tablet, telewizor i inne urządzenia elektroniczne to kolejny element w nowej piramidzie. Zwraca się w niej uwagę na ograniczenie używania ich przez dzieci do maksymalnie 2h dziennie. Kolejnym zaleceniem jest także prowadzenie regularnych pomiarów masy ciała i wzrostu oraz interpretacja ich w oparciu o przyjęte normy. Pozwoli to na szybkie wychwycenie nieprawidłowości. Ostatnim nowym elementem jest wprowadzenie zasady mycia zębów po każdym posiłku, co powinno ograniczyć problem narastającej wśród dzieci próchnicy.

Zalecenia zawarte w piramidzie informują także o konieczności spożywania regularnie 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzin. Dla młodego organizmu ważne jest wartościowe pierwsze i drugie śniadanie.

Organizm dziecka składa się w ok. 70% z wody, stąd nie mogło zabraknąć informacji o częstym piciu wody - co najmniej 6 szklanek dziennie. Należy pamiętać, że woda zawarta jest również w warzywach, owocach, napojach mlecznych czy zupach. Przy wyborze sposobu zaspokojenia pragnienia należy jednak zwrócić uwagę, że nawet popularne „dziecięce" napoje są zwykle przesładzane i nadmierne ich spożywanie może powodować próchnicę lub problemy z zaburzeniem gospodarki węglowodanowej organizmu. W razie wątpliwości czy kupujemy sok czy napój, należy przeczytać etykietę. Jeśli w składzie znajduje się cukier (lub różne jego postacie np. syrop glukozowy, trzcinowy itp.) produkt ten nazwiemy napojem i nie będzie on dobry dla zdrowia dziecka. Najlepszym wyborem jest czysta woda - bez dodatków smakowych. Należy ograniczyć spożywanie słodkich napojów, w tym zwłaszcza gazowanych, a także słodyczy. Warto zastępować je orzechami, bakaliami, surowymi lub suszonymi owocami. Słodycze nie zawierają wartości odżywczych, ale dają poczucie sytości. Stąd dzieci, które są otyłe mogą być jednocześnie niedożywione. Kolejną ważną kwestią przy wyborze produktu spożywczego jest zawartość soli. Na piramidzie pojawia się przekreślona solniczka - jasny sygnał, by nie dosalać potraw. Sól znajduje się także w przekąskach np. chipsach czy w produktach typu Fast - food, które zdecydowanie należy wyeliminować z diety dziecka. W gotowaniu warto wykorzystywać zioła i przyprawy zamiast soli. Eksperymenty z przyprawami mogą nadać nowe walory smakowe znanym daniom.

Problem zbyt dużego spożycia cukru i soli pojawił się wraz z rosnącym rynkiem produktów przetworzonych. Obecnie niemal wszędzie, czy to w szynce, jogurcie owocowym, gotowych sałatkach typu „fit" czy w płatkach kukurydzianych znajdują się wysokie zawartości cukru pod różnymi nazwami. Informacje o zawartości cukru i soli zawarte są na etykiecie w tabelach RWS (Referencyjna Wartość Spożywcza), gdzie należy przyjąć, że 5g stanowi 1 łyżeczka. Zarówno rodzice jak i młodzież powinni zwracać uwagę na te zapisy.

Łatwo sobie wtedy uświadomić, że mały kubeczek jogurtu smakowego zawiera czasem nawet 3 łyżeczki dodanego cukru. Warto wprowadzić do codziennego życia nawyk wybierania produktów w oparciu o czytanie etykiet.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Na styl życia składa się także sposób spędzania wolnego czasu. Należy razem z dzieckiem korzystać z wielu form aktywności fizycznej. Może zamiast wspólnego oglądania filmu, wspólna wycieczka rowerowa albo wyjście na basen. Dzieci i młodzież chętnie szukają swojego hobby, warto to wykorzystać i wspierać je w podejmowanych zajęciach dodatkowych, takich jak taniec, sztuki walki, gra w siatkówkę, jazda na rolkach itp. W piramidzie aktywność fizyczna jest punktem wyjściowym, a 1 godzina ruchu dziennie stanowi minimum dla zdrowia ciała i ducha. Każda kolejna godzina więcej przyczynia się do wzrostu korzyści zdrowotnych takich jak wzmocnienie masy kostno-mięśniowej, poprawienie wydolności serca i płuc oraz dotlenienie mózgu.

Zawsze jest dobry moment na zmianę złych nawyków. Warto wprowadzać nowe zasady stopniowo. Ustalmy na początek 3 dni, w którym można zjeść coś słodkiego w określonych ilościach - potem zmniejszajmy liczbę dni i słodyczy. Wprowadźmy do diety dziecka dużo różnych kolorowych warzyw i owoców, w różnych postaciach. Poeksperymentujmy razem w kuchni, bo łatwiej przekonać dziecko, by zjadło coś, co samo wybrało i przygotowało. Przykład idzie z góry, więc chcąc uskutecznić zasady zdrowego żywienia, należy je wprowadzić także u siebie. To rodzic decyduje co kupi i zaproponuje dziecku do zjedzenia. Wspólne spożywanie zdrowych posiłków jest najlepszą formą edukacji dzieci i młodzieży.

Źródło:

1. www.izz.waw.pl
2. Jarosz M., Charzewska J., Wolnicka K i wsp.: Stan odżywienia dzieci i młodzieży szkolnej w Polsce – badania w ramach projektu KIK/34 „Zachowaj Równowagę" realizowanego w Szwajcarsko-Polskim Programie Współpracy. „Żywienie Człowieka i Metabolizm", 2016
3. Zalecenia dotyczące spożycia cukrów wolnych przez dzieci i młodzież – Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywieni Dzieci (2019)

Szpital wyróżniony!

Z przyjemnością informujemy, że Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II został wyróżniony w 2019 dwoma certyfikatami. W listopadzie 2019 r., podczas gali zorganizowanej w Urzędzie Miasta Krakowa, odebraliśmy dyplom „Miejsce Przyjazne Rodzinom z Dziećmi". Jury podkreśliło, że dbamy o to, by dzieci i rodzice czuli się w naszym Szpitalu jak najlepiej. Zwracamy uwagę na estetykę pomieszczeń, otwarliśmy specjalną „Strefa rodzica" – przestrzeń zabaw dla dzieci i odpoczynku dla rodziców. Chętnie gościmy także różne wydarzenia dla najmłodszych: spektakle teatralne, pokazy klaunów i minikoncerty.

W grudniu ub. roku zostaliśmy laureatem IX edycji akcji „Miejsce przyjazne seniorom". Doceniono przede wszystkim cykl wykładów otwartych Uniwersytetu Niegasnącej Młodości, który od kilku lat odbywa się w naszym Szpitalu. Prowadzimy także kilka programów profilaktyki zdrowia, z których mogą bezpłatnie skorzystać także starsi mieszkańcy Małopolski.

Mamy nadzieję, że po okresie wymuszonej przerwy, spowodowanej sytuacja epidemiologiczną na świecie, nasze spotkania edukacyjne będą kontynuowane.

Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
Dział Wspierania Badań i Rozwoju
Redakcja: Małgorzata Rygiel, korekta: Edyta Gajewska
Kontakt: edukacja@szpitaljp2.krakow.pl

KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II

- Wydanie elektroniczne
- Fot.: 123rf., arch. prywatne (fot. prof. W. Tracz)
- Opracowanie graficzne: Przemysław Kasztelaniec

mpec
kraków

Ciepła energia Krakowa

Niezawodność / Bezpieczeństwo / Komfort
Oszczędność / Ekologia

mpec.krakow.pl