



Przewodnik Pacjenta

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 6 (18) Czerwiec 2014

Dr med. Anna Borratyńska
Oddział Szybkiej Diagnostyki
Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

Część 2. Artykułu (część 1-wszą zamieściliśmy w numerze majowym)

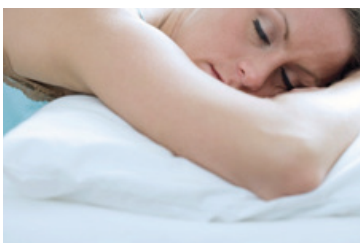
CO TO JEST BEZDECH SENNY I JAK WPŁYWA NA JAKOŚĆ ŻYCIA PACJENTA? CZ. II

Ocena ryzyka bezdechu sennego

Do oceny ryzyka bezdechu sennego służy wiele testów, wśród których najpopularniejszą, stosowaną w codziennej praktyce lekarskiej, jest Skala Senności Epworth. Jest to skala samooceny, polegająca na określeniu przez badanego prawdopodobieństwa zaśnięcia (od 0 do 3 punktów) w 8 sytuacjach życia codziennego: 1. siedząc lub czytając; 2. oglądając telewizję; 3. siedząc w miejscu publicznym (zebranie, kino); 4. podczas godzinnej, nieprzerwanej jazdy jako pasażer; 5. po południu, leżąc; 6. podczas rozmowy, siedząc; 7. po bezalkoholowym obiedzie, siedząc; 8. prowadząc samochód, podczas kilkuminutowego oczekiwania w korku. Wynik prawidłowy mieści się w przedziale 0-10 punktów. Wynik 11-24 punktowy oznacza nadmierną senność dzienną, a wynik powyżej 18 punktów ciężką senność, wymagającą bezwzględnej konsultacji lekarskiej.



Dr med. Anna Borratyńska



Ryzyko powikłań nielezonego bezdechu sennego

Nieleczony zespół bezdechu sennego wiąże się z szeregiem powikłań zdrowotnych, wśród których najgroźniejsze jest zwiększone ryzyko zawału mięśnia sercowego i udaru mózgu, zaburzenia rytmu serca, mogące stanowić bezpośrednie zagrożenie dla życia oraz wypadki w czasie prowadzenia samochodu lub w pracy spowodowane nagłym

zaśnięciem (duży odsetek wypadków powodują kierowcy z nieleczonym zespołem bezdechu sennego!). Bezdech senny może powodować także trudności w leczeniu nadciśnienia tętniczego, problemy emocjonalne, zaburzenia depresyjne, impotencję. Z powodu możliwych powikłań bezdech senny uznawany jest za schorzenie, które prowadzi nie tylko do pogorszenia jakości życia, ale również do skrócenia jego długości. Bezdech senny należy też rozpatrywać jako istotny problem społeczno-ekonomiczny - wiąże się z istotnymi kosztami leczenia powikłań tej choroby, prowadzi także do niebagatelnych strat wynikających ze spadku wydajności w pracy osób cierpiących na to schorzenie.

Ważne jest, aby pamiętać, że pojedyncze epizody zaburzeń oddychania w czasie snu mogą występować u osób zdrowych. Granica między zdrowiem a chorobą została wyznaczona ilościowo jako 5 epizodów zaburzeń oddychania w czasie snu (bezdechów lub słyceń oddychania) w czasie 1 godziny - wskaźnik bezdechów i słyceń oddychania (AHI) = 5/godz.

Jak diagnozować chorobę?

Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu warunkiem rozpoznania zespołu obturacyjnego bezdechu sennego jest stwierdzenie wskaźnika $AHI > 5$ /godz. w połączeniu z następującymi objawami klinicznymi: zasypianiem wbrew własnej woli, nadmierną sennością dzienną, nieefektywnym snem, zmęczeniem lub bezsennością, przebudzeniami z uczuciem zatrzymania oddechu, duszności lub dławienia, a także stwierdzeniem przez partnera pacjenta występowania nawykowego chrapania i bezdechów podczas snu.



Zaburzenia rytmu serca to jedno z możliwych następstw nielezonego bezdechu sennego



Uwaga - duży odsetek wypadków powodują kierowcy z nieleczonym zespołem bezdechu sennego!

Zaawansowanie choroby ocenia się w wymiarze klinicznym - w zależności od nasilenia objawów choroby - oraz w wymiarze laboratoryjnym, przyjmując:

- za bezdech senny w stopniu łagodnym, gdy wskaźnik AHI mieści się w przedziale 5-15/godz.
- za bezdech senny w stopniu umiarkowanym, gdy wskaźnik AHI mieści się w przedziale 15-30/godz.
- za bezdech senny w stopniu ciężkim, gdy AHI > 30/godz.

Metodą diagnostyczną niezbędną do ustalenia rozpo-

Dr med. Julita Istrati

Kierownik Ośrodka Rehabilitacji

Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II

Dokończenie artykułu zamieszczonego w numerze marcowym (cz. 1.) oraz kwietniowym (cz. 2.) „Przewodnika Pacjenta”.

■ CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW CZ. III

Leczenie chirurgiczne

Zastosowanie leczenia chirurgicznego rozważa się w przypadku zaawansowanej choroby zwyrodnieniowej, która znacznie ogranicza aktywność życiową, powoduje trudność w opanowaniu bólu i nie odpowiada na inne rodzaje leczenia (najlepiej zanim wystąpią jej późne powikłania, takie jak zanik mięśni lub zniekształcenie stawu). W przypadku choroby zwyrodnieniowej kolana lub biodra najczęściej zastępuje się chory staw sztuczną protezą (tzw. endoprotezoplastyka, aloplastyka stawu).



Dr. J. Istrati podczas konferencji „Zdrowie Seniora”, 22.03.2014

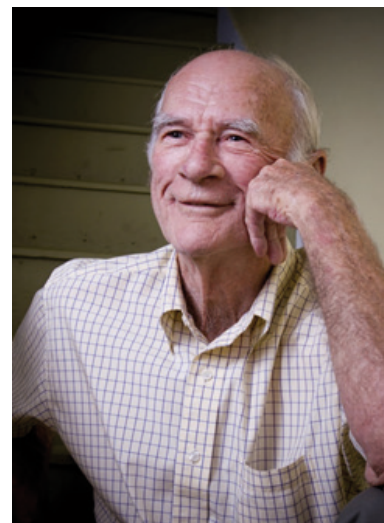
Przed zabiegiem trzeba zadbać o jak największą sprawność fizyczną, tak aby po operacji przeprowadzić skuteczną rehabilitację. W większości przypadków wszczepienie endoprotezy prowadzi do ustąpienia bólu oraz poprawy ruchomości stawu i poprawy jakości życia.

Rzadziej wykonuje się inne zabiegi mające na celu poprawę budowy stawu, takie jak usunięcie rzepek lub części kości. W przypadku bardzo nasilonych zmian i silnego bólu konieczna może być tzw. artrodeza, czyli

znania zespołu bezdechu sennego jest polisomnografia. Badanie polisomnograficzne polega na jednoczesnym, synchronicznym zapisie z monitorowania kilkunastu parametrów fizjologicznych charakteryzujących czynności ośrodkowego układu nerwowego, serca i płuc w czasie snu. Jest przeprowadzane w ośrodkach tzw. laboratoriach snu. Badanie to pozwala nie tylko na rozpoznanie zaburzeń oddychania w czasie snu, ale także na ustalenie typu zaburzeń, określenie stopnia zaawansowania schorzenia oraz ocenę efektów leczenia.

usztynwienie stawu, która eliminuje ból, ale też znosi całkowicie ruchomość stawu (dotyczy to głównie nadgarstka, stawu skokowego i stawów palców).

W mniej zaawansowanej chorobie zwyrodnieniowej (głównie stawu kolanowego) wykonuje się różne zabiegi artroskopowe, które pozwalają na wczesne wykrycie uszkodzenia chrząstki stawowej, usunięcie wolnych fragmentów chrząstki lub wyrosła kostnych, naprawę uszkodzonych łąkoteczek lub więzadeł albo usunięcie przerośniętej błony maziowej i płukanie stawu; często powoduje to krótko- lub niekiedy długotrwałą poprawę. Trwają badania nad zabiegami wszczepiania nowej chrząstki w obszary uszkodzone.



Całkowite wyleczenie choroby zwyrodnieniowej, czyli naprawienie uszkodzonej chrząstki, nie jest obecnie możliwe (choć prowadzone są różne badania w tym kierunku). Choroba z reguły postępuje, z czasem doprowadzając do niesprawności, przewlekłego bólu i pogorszenia jakości życia. Natomiast odpowiednie leczenie pozwala złagodzić dolegliwości, zachować aktywny tryb życia i spowolnić tempo rozwoju zmian zwyrodnieniowych

Jak można sobie pomóc?

- zrzucić zbędne kilogramy
- dbaj o dobrą kondycję fizyczną, uprawiając sporty, które nie powodują dużych przeciążeń stawów, takie jak pływanie, bieganie (po miękkim podłożu i w odpowiednim obuwiu), jazda na rowerze
- nie wykonuj czynności wywo-



Uprawiaj sporty, które nie powodują dużych przeciążeń stawów, takie jak np. pływanie

łujących ból stawów

- oszczędzaj swoje stawy: unikaj noszenia ciężkich przedmiotów, chodzenia po nieregularnym podłożu, długotrwałego stania lub klęczenia
- przystosuj otoczenie do swoich potrzeb (np. montując uchwyty ułatwiające wstawanie)
- stosuj się do zaleceń lekarza dotyczących poprawy

ODDZIAŁ REHABILITACJI KARDIOLOGICZNEJ W KRAKOWSKIM SZPITALU SPECJALISTYCZNYM IM. JANA PAWŁA II

Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej - jako samodzielna jednostka - funkcjonuje w Krakowskim Szpitalu Specjalistycznym im. Jana Pawła II od początku roku 2014 (wcześniej 15 łóżek rehabilitacji kardiologicznej usytuowanych było w strukturze Ośrodka Rehabilitacji).

Oddział prowadzi rehabilitację w trybach: stacjonarnym (hospitalizacja – dostępne są 43 łóżka), w trybie Oddziału Dziennego oraz rehabilitację w ramach prewencji rentowej

ZUS (ambulatoryjną, a następnie domową z nadzorem telemedycznym).

Na oddział przyjmowani są przede wszystkim pacjenci po zabiegach kardiologicznych, po ostrych zespołach wieńcowych, zabiegach angioplastyki z implantacją sten-

funkcjonowania stawu (np. noś wkładki do butów, używaj stabilizatorów, kul lub innego zaopatrzenia ortopedycznego)

- wykonuj zalecone ćwiczenia rehabilitacyjne
- naucz się rozpoznawać zaostrzenia choroby – w tym czasie ważne jest odciążanie stawu przy użyciu laski, kul, stabilizatorów

tu oraz po zaostrzeniach niewydolności serca.

Skierowanie na tego rodzaju rehabilitację może być wystawione przez: oddział kardiologii, kardiologii, chorób wewnętrznych, poradnię kardiologiczną oraz poradnię rehabilitacji.

Rehabilitacja jest prowadzona w oparciu o model kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej, który obejmuje: ćwiczenia 2 razy dziennie (ogólnousprawniające, oddechowe, treningi na ergometrach rowerowych), rehabilitację indywidualną, fizykoterapię, indywidualne i grupowe zajęcia z psychologiem, porady dietetyczne oraz edukację prozdrowotną.

Diagnostyka, dostępna w ramach oddziału, obejmuje: testy wysiłkowe, testy spiroergometryczne (nieinwazyjny test, pozwalający na kompleksową ocenę odpowiedzi na wysiłek układu oddechowego i krążenia, z oceną parametrów wymiany gazowej takich jak: zużycie tlenu, produkcja dwutlenku węgla, wentylację i in.), 6-minutowy test korytarzowy z pomiarem ciśnienia tętniczego krwi, tętna i saturacji, monitorowanie holterowskie EKG, 24-godzinny pomiar ciśnienia tętniczego oraz badania echokardiograficzne.



CENTRUM SZCZEPIEŃ

Rozpoczął się sezon urlopowy. Jeśli planujecie Państwo dalekie wyprawy, warto odwiedzić wcześniej nasze Centrum Szczepień, posiadające status Certyfikowanego Ośrodka Medycyny Podróży. Centrum oferuje wszystkie szczepionki dostępne w Polsce. Każde szczepienie poprzedza wnikliwa konsultacja lekarska. Do Centrum nie jest wymagana rejestracja, wystarczy po prostu przyjść w godzinach, gdy jest ono czynne.

Godziny przyjęć w Centrum Szczepień:

- Wtorki, środy 8.00 - 17.30
- pozostałe dni robocze 8.00 - 14.30

Tel. kontaktowy 012 614 2237,

e-mail: centrumszczepien@szpitaljp2.krakow.pl

Możliwość regulowania należności kartami płatniczymi.

Centrum Szczepień kieruje dr Danuta Jurkiewicz-Badacz.



Krakowski Szpital Specjalistyczny
im. Jana Pawła II

www.szpitaljp2.krakow.pl

Wspinaczka, nurkowanie, dżungla?
A może po prostu wycieczka do lasu?

Pomyśl o wycieczce w

Centrum Szczepień

Certyfikowanym Ośrodkiem Medycyny Podróży

Bez rejestracji, bez kłopotu!

Wszystkie szczepionki
dostępne w UE!

**ZNIŻKI DLA STUDENTÓW
I GRUP WYJAZDOWYCH**

Centrum Szczepień realizuje szczepienia
odpłatne, nie refundowane przez NFZ



SZPITAL IM. JANA PAWŁA II

ul. Prądnicka 80, Kraków, wejście główne od strony ul. Fieldorfa-Nilla

Czy wiesz, że...

Wyniki badań, przeprowadzonych przez Instytut Reumatologii w Warszawie wskazują, że ponad 61% dorosłych Polaków skarży się na przewlekłe bóle reumatyczne. Wśród nich jest 66,2% kobiet, 33,2% mężczyzn. W Polsce liczbę chorych szacuje się na 10 milionów.

Najczęstsze dolegliwości, z którymi zmagają się chorzy to przewlekłe bóle kręgosłupa, stawów biodrowych, kolan, rąk, ale też bóle mięśni, ścięgien i więzadeł.

Siedzący tryb pracy nie sprzyja narządowi ruchu...



Z cyklu: poznaj prawa pacjenta

PRAWO PACJENTA DO ZGŁASZANIA ZDARZEŃ NIEPOŻĄDANYCH PRODUKTÓW LECZNICZYCH

Komu pacjent może zgłosić zdarzenia niepożądane leku:

- osobom wykonującym zawód medyczny
- Prezesowi Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych
- podmiotowi odpowiedzialnemu za wprowadzenie produktu leczniczego do obrotu

Co podlega zgłoszeniu:

zdarzenie niepożądane – to każde niekorzystne i niezamierzone działanie produktu leczniczego występujące podczas stosowania dawek zalecanych u ludzi w leczeniu chorób, w celach profilaktycznych, diagnostycznych lub modyfikacji funkcji fizjologicznych.

Obowiązki podmiotów udzielających świadczeń zdrowotnych skorelowane z prawami pacjenta:

- obowiązek prowadzenia rejestru zdarzeń niepożądanych
- obowiązek wprowadzenia w podmiocie leczniczym formularza zgłoszenia incydentu medycznego
- obowiązek zgłoszenia incydentu medycznego Prezesowi Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych
- obowiązek przystosowania dokumentów i procedury zgłaszania zdarzeń niepożądanych do wymogów rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 2 lutego 2011 r. w sprawie kryteriów raportowania zdarzeń z wyrobami, sposobu zgłaszania incydentów medycznych i działań z zakresu bezpieczeństwa wyrobów (Dz. U. Nr 33, poz. 167)

Oprac. na podst. wykładu mec. Eweliny Czepil: mgr Katarzyna Kowalska, Biuro Marketingu i Edukacji



KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II

KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II

SERDECZNIE ZAPRASZA NA NIEODPŁATNE SZKOLENIA DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN.

WYKŁADY I WARSZTATY BĘDĄ PROWADZONE W BUDYNKU CENTRUM KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWEGO

PRZY UL. PRĄDNICKIEJ 80 (WJAZD OD UL. GEN. FIEDORFA NIŁA), W TERMINACH:

W CZERWCU ZAPRASZAMY NA NASTĘPUJĄCE WYKŁADY OTWARTE:

10 czerwca 2014 (wtorek)

12:00-13:00 ONKOLOGIA - Rak płuca- epidemia XXI wieku

13:00-13:15 – PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 KARDIOLOGIA - Samoopieka w niewydolności serca

24 czerwca 2014 (wtorek)

12:00-13:00 KARDIOLOGIA - Zastosowanie tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego w diagnostyce kardiologicznej

13:00-13:15 – PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 PULMONOLOGIA - Terapia lekami wziewnymi – poprawne stosowanie inhalatora

Zastrzegamy, że – z uwagi na nie dające się wcześniej przewidzieć okoliczności – temat wykładu i osoba wykładowcy mogą ulec zmianie.

fil
DANIA OBIADOWE

obowiązkowa wartość Kaloryczna

Filet drobiowy pieczony
Nadziewany pomidorami sycylijskimi i serem feta z brokułami i ryżem

Filet drobiowy z grilla
Z aksaminnym sosem serowo tymiankowym, fasolką szparagową i złotym ryżem

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

Przygotowane przez
PROFESJONALNYCH KUCHARZY
PRZY KONSULTACJI LEKARZY DIETETYKÓW

Innowacyjny system pakowania
dań gotowych linii FIT
PORWAŻLIWIE PRZYZIWIWIŚWIWIZIĆ
OBŁĄ WARTOŚCI ODŻYWCZE

Powyższe dania są tylko podane jako przykłady i nie muszą się znajdować codziennie w menu.

Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II

Redakcja: Biuro Marketingu i Edukacji
e-mail: promocja@szpitaljp2.krakow.pl

Druk: Drukarnia Kraków
Czerwiec 2014

Nakład: 2 tys. egz.



KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II