



Przewodnik Pacjenta

www.szpitaljp2.krakow.pl

Numer 10 (34) Październik 2015

Z doktorem Robertem Łukaszukiem, pulmonologiem z Oddziału Chorób Płuc z Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II rozmawia Katarzyna Kojzar

- RAK PŁUC NIE BOLI



dr Robert Łukaszuk

• Kaszel jest jedynym objawem raka płuc, dlatego nie wolno go bagatelizować - mówi lekarz Robert Łukaszuk, pulmonolog z Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II

• **Zgłasza się do Pana pacjent i skarży się na ciągły kaszel. Co to może oznaczać?**

• Kaszel, który trwa minimum 6-8 tygodni, zawsze oznacza chorobę o charakterze przewlekłym. A przewlekła choroba jest poważna. W większości przypadków dotyczy oskrzeli i płuc, ale również może być objawem chorób serca, przewlekłego zapalenia zatok przynosowych. Może również być następstwem przyjmowanych leków.

tyczy oskrzeli i płuc, ale również może być objawem chorób serca, przewlekłego zapalenia zatok przynosowych. Może również być następstwem przyjmowanych leków.

• Kiedy zgłosić się do lekarza?

• Nie ma takiego jednoznacznego momentu. Jeśli jednak przez parę tygodni po infekcji kaszel się utrzymuje, to trzeba wybrać się do lekarza.

• Pacjent przychodzi i...

• Dostaje skierowanie na badania. Takim podstawowym badaniem jest rentgen klatki piersiowej. Na podstawie jego wyników oraz dokładnego wywiadu jesteśmy w stanie, już na poziomie lekarza rodzinnego, wstępnie zdiagnozować, czy kaszel oznacza przewlekłe zapalenie oskrzeli, czy może coś poważniejszego. A może być również symptomem raka płuc. Jeśli lekarz podejrzewa, że przyczyną kaszlu mogą być poważne komplikacje, pacjent trafi do pulmonologa. To on zdecyduje o dalszym leczeniu.

• Jakie są przyczyny wystąpienia przewlekłego kaszlu?

• Oprócz przewlekłego zapalenia oskrzeli - zapalenie zatok i ściekanie wydzieliny śluzowej po tylnej ścianie gardła do krtani i oskrzeli. Wydzielina ta podrażnia, wywołując wspólne chrząkanie i kaszel. Podobny mechanizm kaszlu występuje w refluksie żołądkowo-przełykowym. Kwaśna treść pokarmowa cofająca się do przełyku - a tam również występują receptory kaszlu - przy okazji drażni krtani i powoduje przewlekły kaszel. Odmianą grupą chorych z przewlekłym kaszlem są osoby przyjmujące leki, np. na nadciśnienie tętnicze, które mogą go wywołać. Dlatego tak ważne jest przedstawienie wszystkich faktów lekarzowi. Właściwy wywiad - już na początku wizyty - może ułatwić ustalenie przyczyny przewlekłego kaszlu.

• Taki kaszel może sygnalizować alergię?

• Kaszel o podłożu alergicznym jest najczęściej następstwem rozwijającej się u pacjenta astmy. Może mu towarzyszyć duszność, ale to nie jest wcale regułą. Alergeny wywołujące astmę mogą być zarówno sezonowe, jak również całoroczne, np. alergen zawarty w kurzu domowym.

• Co jeszcze może oznaczać przewlekły kaszel?

• Przewlekły, napadowy kaszel często jest objawem nadreaktywności oskrzeli powstałej po ostrych infekcjach wirusowych. Objawia się napadami kaszlu podczas mówienia, przechodzenia z zimnych pomieszczeń do ciepłych lub podczas wysiłku fizycznego. Nasz organizm może mieć szczególne predyspozycje w budowie dróg oddechowych do ich występowania. Te predyspozycje są wrodzone lub nabyte w trakcie życia. Co istotne, przewlekły kaszel może oznaczać też nowotwór płuc. On nie boli. To jedyny jego objaw, dlatego nie wolno go ignorować. Miejmy też na uwadze, że często przyczyną przewlekłego kaszlu są zakażenia, takie jak gruźlica.

• A także choroby serca...

• Kaszel przewlekły może być także objawem choroby serca, zarówno przewlekłej jego niewydolności, jak również wad wrodzonych i nabytych. Niewydolność wiąże się z gromadzącym się płynem - najczęściej w nogach - wywołującym obrzęk. Taki zastój tworzy się także w płucach. Stąd kaszel. Podaje się wtedy leki moczopędne, żeby pozbyć się płynu z organizmu.

• Przewlekły kaszel różni się od tego zwykłego, który mamy podczas przeziębienia?

• Nie różni się od kaszlu krótkotrwałego. Może być intensywny, wilgotny, su-



chy. Wszystkie warianty są możliwe.

- **Jak sobie z nim radzić? Jakie są metody leczenia?**
- Przewlekłego kaszlu nigdy nie powinniśmy leczyć sami, jak w przypadku kaszlu towarzyszącego ostrej infekcji wirusowej. Zawsze kryje się za nim istotna patologia, wymagająca diagnostyki, a tym samym wykonania co najmniej zdjęcia klatki piersiowej. Pamiętajmy, że przewlekły kaszel może być jedynym objawem choroby nowotworowej płuc.
- **Na syropy bez recepty nie możemy więc liczyć?**
- Ostro kaszel możemy leczyć syropami i innymi lekami bez recepty. Można też próbować radzić sobie z nim domowymi sposobami. Jeżeli jednak kaszel utrzymuje się kilka tygodni, te środki nie pomogą. Herbata z miodem przyniesie jedynie efekt placebo, pacjentowi będzie się wydawało, że następuje poprawa. A to niemożliwe - przewlekły kaszel leczymy pod nadzorem specjalisty.
- **Co może się stać, gdy zbagatelizujemy przewlekły kaszel?**
- Choroba, która go wywołuje, czyli- powtarzam - choroba przewlekła, doprowadzi do niewydolności oddechowej. Jest to stan, przez który pacjent z czasem ma trudności z wykonywaniem nawet najdrobniejszych czynności, jak umycie naczyń czy zrobienie sobie śniadania. To stan, w którym chory - po przejściu kilku kroków - będzie odczuwał duszności. Najczęściej jest to już nieodwracalne. Nie da się tego wyleczyć.

Przedruk za zgodą „Gazety Krakowskiej”,
dodatek „Lekarz małopolski 2015”, sierpień 2015

LEKARZ
MAŁOPOLSKI 2015

Życiowe decyzje: Państwo Elżbieta i Anzelm Wilk wzięli udział w pierwszym w Polsce przeszczepie łańcuchowym

- SKORZYSTAŁO KAŻDE Z NAS

Moja żona Elżbieta od kilkunastu lat zmagala się z chorobą nerek. Szukając pomocy, trafiła do pani doktor Moniki Kraśnickiej, ze Szpitala im. Jana Pawła II w Krakowie. Przez kilka lat jakby nic się nie działo, jednak nerki funkcjonowały coraz gorzej. Dzięki pani doktor mieliśmy świadomość choroby, choć



Elżbieta i Anzelm Wilk

zdjęcie fot.bogdankrezel.com



KRAKOWSKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. JANA PAWŁA II

SERDECZNIE ZAPRASZA NA SZKOLENIA OTWARTE O TEMATYCE MEDYCZNEJ
DLA PACJENTÓW I ICH RODZIN.
WYKŁADY I WARSZTATY BĘDĄ PROWADZONE W BUDYNKU
CENTRUM KONFERENCYJNO-SZKOLENIOWEGO - A V
PRZY UL. PRĄDNICKIEJ 80 (WJAZD OD UL. FIELDORFA NILA), W TERMINACH:

06 PAŹDZIERNIKA (WTOREK) 2015

12:00-13:00 OCHRONA ZDROWIA - Kim jest pielęgniarka dla pacjenta we współczesnej ochronie zdrowia - prawdy i mity - dr n. med. Irena Milaniak

13:00-13:15 PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 NEUROLOGIA - Czy drżenie zawsze oznacza chorobę Parkinsona? - dr med. Magdalena Wójcik-Pędziwiatr

20 PAŹDZIERNIKA (WTOREK) 2015

12:00-13:00 DIETETYKA - Odwrotna piramida dietetyczna, fakty i mity dietetyczne - mgr Małgorzata Białokur

13:00-13:15 PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 PULMONOLOGIA - Zapalenie oskrzeli i płuc - dr Zbigniew Stankiewicz

03 LISTOPADA (WTOREK) 2015

12:00-13:00 REHABILITACJA - Schorzenia kręgosłupa - dr n. med. Krzysztof Grygliński

13:00-13:15 PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 UROLOGIA - Problemy urologiczne - dr Tadeusz Wilkosz

17 LISTOPADA (WTOREK) 2015

12:00-13:00 KARDIOLOGIA - Nadciśnienie tętnicze - prof. UJ, dr hab. med. Maria Olszowska

13:00-13:15 PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 KARDIOLOGIA - Koronarografia - dr Władysław Dąbrowski

08 GRUDNIA (WTOREK) 2015

12:00-13:00 MEDYCINA RATUNKOWA - Hipotermia - dr med. Tomasz Darocha

13:00-13:15 PYTANIA I DYSKUSJA

13:15-14:00 CHOROBY WEWNĘTRZNE - Schorzenia śródpiersia - dr Zbigniew Stankiewicz

UWAGA:

ZE WZGLĘDÓW ORGANIZACYJNYCH OSOBA PROWADZĄCA I TEMAT MOGĄ ULEC ZMIANIE.
Aktualizacje znajdą Państwo na stronie internetowej Szpitala: www.szpitaljp2.krakow.pl

po żonie nie było widać, że jest chora – poza lekami i wizytami kontrolnymi żyliśmy normalnie. Niestety parametry nerkowe zaczęły się pogarszać.

Optymalna metoda leczenia to wyprzedzający przeszczep nerki tzn. przed rozpoczęciem dializoterapii – mówi dr n. med. Monika Kraśnicka. Niestety, w wielu przypadkach uniknięcie dializ nie jest możliwe, gdy brak jest bliskiej osoby, która zdecyduje się na oddanie choremu swojej nerki.

Byłem gotowy oddać żonie nerkę, ale okazało się, że nie ma między nami zgodności immunologicznej. Pani doktor Kraśnicka skierowała nas do Warszawy, gdzie poszukiwano dla nas innej pary do przeszczepu krzyżowego. Moja nerka mogła przydać się komuś innemu, a żona otrzymałaby ją od innego dawcy.

Ta nowoczesna metoda jest stosowana tylko w kilku krajach na świecie, a pozwala dać szansę na normalne życie chorym, których bliscy nie mogą oddać nerki bezpośrednio. Dzięki tej współpracy pacjenci Szpitala Jana Pawła II otrzymują najlepsze dla siebie leczenie – powiedziała nam dr Kraśnicka.

Dla żony decyzja o przeszczepie krzyżowym była bardzo trudna, zmagala się z wieloma wątpliwościami. Uważałem, że niepotrzebnie: nie wyobrażam sobie, że mógłbym nie pomóc żonie.

Dawcą nerki nie można zostać ot, tak sobie. Do tego, aby stało się to możliwe zmieniłem styl życia. Schudłem ponad 20 kilogramów, zrezygnowałem w ogóle z alkoholu, uprawiam sport. A to wszystko z miłości do żony, choć można więc powiedzieć, że również mnie przeszczep przyniósł wiele korzyści.

Teraz, w dwa miesiące po przeszczepie, żyjemy normalnie i... pozdrawiamy!

**Aby zostać dawcą zgłoś się do Szpitala Jana Pawła II
celem uzyskania dalszych informacji zadzwoń
pod numer tel. 12 614 35 15,
mail: m.krasnicka@szpitaljp2.krakow.pl**



W PŁYW ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA NA ZDROWIE



Dr hab. med. Ewa Konduracka

Zanieczyszczenie powietrza i jego wpływ na zdrowie jest narastającym od lat światowym problemem, który stał się obecnie przedmiotem troski nie tylko ekologów ale także i lekarzy różnych specjalności. Według raportu Krajowego Ośrodka Bilansowania i Zarządzania Emisjami (KOBIZE) głównymi składowymi zanieczyszczenia jest tzw pył zawieszony (PM) i substancje gazowe. Wpływ PM na zdrowie zależy między innymi od składu pierwiastkowego i aerodynamicznej średnicy cząstki PM.

Cząsteczki PM10 o średnicy aerodynamicznej 2.5-10um w dużej mierze zatrzymywane są przez górne drogi oddechowe. Natomiast cząstki PM 2.5 i PM 0.1 o średnicy mniejszej niż 2.5um i niż 0.1um mogą dostawać się z pęcherzyków płucnych do krwi i narządów wewnętrznych przez co mogą wywoływać uboczne skutki zdrowotne.

Obecność PM we krwi i narządach wewnętrznych została udowodniona przy pomocy badań radioizotopowych.

Oprócz średnicy aerodynamicznej zanieczyszczeń i ich składu chemicznego, wpływ zanieczyszczenia powietrza na organizm ludzki jest uzależniony od czasu ekspozycji, współwystępujących chorób, warunków klimatycznych, ukształtowania geograficznego terenu i indywidualnej podatności ludzkiego organizmu. Należy podkreślić, że wpływ zanieczyszczenia powietrza na organizm człowieka jest wynikiem oddziaływania i interakcji wielu różnych substancji chemicznych wchodzących w skład zanieczyszczeń.

Pomimo przyjętych przez WHO i Unii Europejskiej norm

jakości powietrza obowiązujących dla cząstek pyłu zawieszzonego, nie można określić progu stężeń cząstek PM, poniżej którego nie stwierdza negatywnych skutków dla zdrowia, gdyż w populacji ludzkiej jest tak szeroki zakres wrażliwości, że niektóre osoby są zagrożone nawet przy najniższym progu stężeń.

Już krótkotrwała (wyrażona w godzinach) ekspozycja na zanieczyszczenie powietrza może powodować skutki zdrowotne takie jak podrażnienie, łzawienie spojówek oczu, uporczywy kaszel pomimo braku infekcji, zespół chronicznego zmęczenia, senność, bóle głowy, zwiększoną podatność na infekcje.

W badaniach klinicznych wykazano związek między wzrostem zapadalności oraz pogorszeniem przebiegu przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, astmy oskrzelowej, alergii a okresami wzmoczonej emisji niektórych zanieczyszczeń do atmosfery. Udowodniono także związek etiologiczny zanieczyszczenia powietrza z występowaniem niektórych nowotworów złośliwych takich jak rak oskrzela, niektóre raki nerki, pęcherza moczowego, niektóre chłoniaki.

W wielu badaniach wykazano, że ekspozycja kobiety ciężarnej na zanieczyszczone powietrze wpływa na rozwój dziecka i występowanie wielu schorzeń po urodzeniu.

Zanieczyszczenie powietrza wpływa nie tylko na nasilenie objawów chorób sercowo-naczyniowych, ale także jest obecnie jednym z czynników ryzyka tych chorób. Obecnie uważa się, że pył zawieszony ma większe znaczenie dla występowania tych schorzeń niż inne gazowe zanieczyszczenia powietrza.

Badania epidemiologiczne wykazują wzrost liczby hospitalizacji z powodu niewydolności krążenia, pogorszenie przebiegu nadciśnienia tętniczego, wpływ na rozwój miażdżycy, występowanie zawału serca czy nasilenie zaburzeń rytmu serca. Według badań epidemiologicznych i WHO zanieczyszczenie powietrza zwiększa śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych o 20%, przyczyn oddechowych o 22% i śmiertelność całkowitą o 20%



Uroda z serwatki

Krakowscy naukowcy opracowali kosmetyki, które nawilżają i odżywiają skórę, zmniejszają ilość zmarszczek i ich głębokość. Receptura opiera się na białkach serwatkowych i innych, wyłącznie naturalnych, składnikach. Serwatka jest produktem ubocznym mleczarstwa, jej wykorzystanie w przemyśle kosmetycznym to nowatorski pomysł, który czeka na komercjalizację.

Technologia była prezentowana w ramach konkursu „Eureka! DGP - odkrywamy polskie wynalazki”. Nad kosmetykami pracowali dr inż. Małgorzata Tabaszewska i prof. dr hab. inż. Tadeusz Grega z Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie oraz dr inż. Elżbieta Sikora z Politechniki Krakowskiej.

Białka serwatkowe to surowiec, który może pełnić wiele funkcji w kosmetyce. Kosmetyki skomponowane według krakowskiej receptury będą zawierały koncentrat tych białek i – jak zapewniają badacze - kompleksowo wpłyną na stan skóry osób, które zdecydują się wypróbować ich działanie.

Jak wyjaśnia dr Tabaszewska, białka o małej masie cząsteczkowej mogą wnikać przez skórę do jej głębszych warstw. W ten sposób wpływają na nawilżenie i odżywienie skóry. Z kolei białka o dużej masie cząsteczkowej pozostają na powierzchni skóry. Cienka, ale szczelna warstwa kosmetyku, tzw. film okluzyjny, zapobiega utracie wody. Odpowiednio nawilżona skóra wygląda zdrowiej i młodziej, zmarszczek jest mniej, a te, które widać, są płytsze.

Dzięki swej specyficznej budowie białka mogą tworzyć różnorodne formy wpływając na stabilność produktu końcowego. Jest to istotne, bo kosmetyki zawierają wiele różnorodnych składników, które wzajemnie na siebie wpływają i reagują. Mieszanina, np. żel czy krem, musi zachowywać odpowiednią stałą konsystencję. Dlatego w pracach nad nowymi kosmetykami badacze muszą tak łączyć ze sobą niezbędne substancje, żeby otrzymać trwałe produkty o określonej strukturze. Dużym wyzwaniem dla krakowskiego zespołu był fakt, że nowa emulsja zawierająca koncentrat białek serwatkowych składa się wyłącznie z surowców naturalnych. Surowce naturalne charaktery-



zują się mniejszą standaryzacją w porównaniu z substancjami syntetycznymi, czyli trudniej ustalić stabilny skład i proporcje kosmetyku.

To jednak jedyny problem związany z naturalnymi składnikami. W ogólnym rozrachunku taka receptura ma same zalety. Na rynku produktów kosmetycznych od kilku lat kosmetyki naturalne, ekologiczne cieszą się dużą popularnością. Wraz ze wzrostem świadomości konsumentów rosną wymagania dotyczące jakości kosmetyków, zarówno efektywności ich działania, jak i odpowiednich właściwości użytkowych. Kosmetyk jest bezpieczny dla użytkowników i nie oddziałuje negatywnie na środowisko. Praktyczne zastosowanie wynalazku może przyczynić się do pełniejszego zagospodarowania produktów ubocznych. Aktywnym składnikiem są tu białka z serwatki, stanowiącej produkt uboczny przemysłu mleczarskiego.

Zdaniem badaczy mali i średni przedsiębiorcy powinni być zainteresowani przeniesieniem produkcji nowego kosmetyku ze skali laboratoryjnej na półtechniczną, a potem wdrożeniem i sprzedażą. Proces technologiczny nie wymaga bardzo kosztownego sprzętu. Zespół wynalazców przeprowadził badania właściwości użytkowych produktu. Jak podkreśla dr Tabaszewska, cieszył się on dużym zainteresowaniem wśród konsumentów. Uczestnicy badań panelowych doceniali naturalny skład kosmetyku i zauważali efekty jego działania na skórę.

*Przedruk za zezwoleniem serwisu
PAP – Nauka w Polsce*

SKŁADNIK „E” CZYLI SZTUKA CZYTANIA ETYKIET

Czy wiesz, co oznaczają oznakowania substancji dodawanych do żywności? Jest ich około dwóch tysięcy. Liczbowa część kodu odnosi się do grupy, w jakiej znajduje się dana substancja:

- E100-E199 (barwniki)
- E200-E299 (konserwanty)
- E300-E399 (antyoksydanty)
- E400-E499 (emulgatory, środki spulchniające, żelujące itp.)
- E500-E599 (środki pomocnicze)
- E600-E699 (wzmacniacze smaku)
- E900-E999 (środki słodzące, nabłyszczające)
- E1000-E1999 (stabilizatory, konserwanty, zagęstniki)

Wydawca: Krakowski Szpital Specjalistyczny
im. Jana Pawła II

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

Druk: Drukarnia Kraków, październik 2015

Nakład: 2,5 tys. egz.

Fotografie: 123rf.com, arch. Szpitala.

