

NZOZ Szpital Powiatowy w Wieruszowie

nasz szpital

Nr 7, kwiecień-czerwiec 2016



**NIE WYOBRAŻAJĄ
SOBIE INNEJ PRACY**





Eunika Adamus

Prezes Powiatowego
Centrum Medycznego

Szanowni Państwo,

na wstępie, z racji przypadającego Święta Pracowników Służby Zdrowia, za pośrednictwem niniejszego biuletynu, przekazuję najlepsze życzenia wszystkim lekarzom, pielęgniarkom, położnym, ratownikom medycznym, diagnostom laboratoryjnym, farmaceutom, pracownikom gospodarczym i obsługi oraz pracownikom administracji, którzy realizują swój zawód jako prawdziwe powołanie. Składam Państwu najserdeczniejsze życzenia osobistej satysfakcji w trudnej, ale jakże potrzebnej pracy na rzecz pacjenta oraz wszelkiej pomyślności w życiu prywatnym, realizacji zawodowej i docenienia Waszej ciężkiej pracy.

Święto Służby Zdrowia to dobry moment na podziękowania pracownikom naszego szpitala za ich ofiarną pracę i pełne szacunku podejście do chorego. W bieżącym numerze przybliżamy Państwu tylko kilka takich przykładów wytrwałości, odwagi i cierpliwości w osiąganiu właściwych standardów leczenia.

Zachęcam do lektury przybliżającej ofertę naszego Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego, w którym nasz personel stara się pomóc pacjentom w pogodnym przejściu przez jesień życia. Polecam też Państwa uwadze opis możliwości stomatologicznych naszej chirurgii jednego dnia, gdzie niepełnosprawni pacjenci, często po wielu latach, mogą liczyć na sprawną i profesjonalną pomoc. Wracamy też do programu profilaktycznego chorób układu krążenia, kolejny raz zachęcając do wykonania badań, które mogą uratować Państwu życie.

Życzę miłej lektury!

Wydawca:

IGI MEDIA Maciej Nowak

ul. Technologiczna 2, 45-839 Opole

tel. 604 64 92 42

e-mail: igimedia@op.pl

www.igimedia.pl



Reklama:

katarzyna.szmyrska@igimedia.pl

tel. 518 026 952

Teksty: Alina Bruska

Foto: Witold Chojnacki

Skład: Marcin Chłąd, dywiz.pl

DBAJMY O UKŁAD KRAŻENIA



Statystyki pokazują, że powiat wierzuszowski jest na pierwszym miejscu w województwie łódzkim pod względem umieralności z powodu chorób układu krążenia. Dlatego mieszkańców powiatu objęto programem profilaktycznym.

Głównym celem programu jest zmniejszanie zachorowalności na choroby układu krążenia.

„Kompleksowy program zmniejszania zachorowalności na choroby związane ze stylem życia na obszarze powiatu wierzuszowskiego” - to program realizowany przez powiat wierzuszowski oraz Powiatowe Centrum Medyczne do sierpnia 2016 r. Objęmuje on 1500 dzieci i młodzieży w wieku od 7 do 20 lat oraz 1000 osób dorosłych, od 45. do 70. roku życia.

- Projekt służy profilaktyce zmniejszenia zachorowalności na choroby układu krążenia. Osoby nim objęte to mieszkańcy powiatu, którzy nigdy nie leczyli się na choroby układu krążenia, w tym także dzieci – mówi pani Daria Górecka, kierownik działu nadzoru i statystyki PCM w Wieruszowie, która odpowiada za realizację projektu w PCM.

Jego uczestnicy zostali wyłonieni na podstawie specjalnych ankiet, które wskazywały kandydatów do programu wymagających kompleksowego przebadania pod

kątem ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia. Każdy uczestnik programu ma zapewnione badania laboratoryjne oraz w przypadku złych wyników laboratoryjnych odpowiednie do wieku konsultacje pediatryczne lub internistyczne.

- Wykonywane badania to: lipidogram, poziom glukozy we krwi, TSH. Dorosli dodatkowo mają określane poziomy kreatyniny i kwasu moczowego – mówi pani Daria Górecka.

Badania pozwolą na wyłonienie pacjentów, którzy okażą się osobami zagrożonymi chorobami krążenia. Oni właśnie będą kierowani do kardiologa.

Wartość projektu to ponad 2,172 mln zł. Został on sfinansowany ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009-2014 oraz budżetu państwa w ramach Programu PL13 „Ograniczanie społecznych nierówności w zdrowiu”.

- Program badań mamy podzielony na kilka miesięcy, zamierzamy go zrealizować do końca sierpnia tego roku. Pozwoli on wskazać tych, którzy nie wiedzą, że mogą mieć jakieś problemy z układem krążenia i skierować ich na odpowiednią ścieżkę leczenia – wyjaśnia pani Daria Górecka.

Według stanu na 10 marca br. zbadano 756 osób dorosłych oraz 597 dzieci. - Jesteśmy na etapie oceny badań laboratoryjnych przez naszych lekarzy internistów i pediatrów. Każdy wynik jest oceniany przez lekarza, a osoby, u których wypadły one niedobrze będą zapraszane na konsultację internistyczną, oraz na kolejne badania np.: EKG spoczynkowe lub USG (echo serca). Badania specjalistyczne zostaną połączone z konsultacją kardiologiczną – wyjaśnia pani Daria Górecka. - Apelujemy do pacjentów, aby po telefonie ze Starostwa Powiatowego zgłaszali się na darmowe badania. Niestety nadal mamy pacjentów, którzy zostali zaproszeni na badania, a na nie nie docierają - podkreśla.

NIE WYOBRAŻAJĄ SOBIE INNEJ PRACY

Światowy Dzień Zdrowia oraz Dzień Pracownika Służby Zdrowia obchodzony jest co roku 7 kwietnia. To z okazji rocznicy powstania WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia. To symboliczny dzień, w którym warto pamiętać o osobach, których codziennym zadaniem jest niesienie pomocy innym.

Longin Słowikowski jest lekarzem od 35 lat i przyznaje, że ten zawód pociągał go już od szkoły podstawowej. – Zdałem egzaminy na Łódzką Akademię Medyczną i po studiach zacząłem staże w Wieruszowie, Kępnie, Sycowie – wylicza lekarz. – Od początku pracowałem też w Pogotowiu Ratunkowym i różnych ośrodkach zdrowia. Poza rentgenem, aparatem EKG i wyposażonym laboratorium lekarz w ówczesnych czasach nie miał wielkiego wsparcia w aparaturze. Trzeba było polegać na własnej wiedzy, umiejętnościach i intuicji – zaznacza ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych wieruszowskiego szpitala.

- Oczywiście, że na przestrzeni długich lat pracy pojawiały się wątpliwości, czy warto było zostać lekarzem. Miewam je również dzisiaj, kiedy pacjenci są bardzo roszczeniwi i mają wymagania, którym czasem nie potrafimy sprostać, choćby z tego powodu, że lekarzy brakuje i wszyscy pracujemy po kilkanaście godzin dziennie – przyznaje ordynator. - Zawód ten daje wiele radości, ale wiele jest też sytuacji trudnych, ciężkich, które potrafią doprowadzić do dużego zniechęcenia. Dzieje się tak m.in. wtedy, kiedy medycyna nie potrafi pomóc pacjentowi i umiera on mimo naszych starań – dodaje.

Nie tylko lekarze

Mówiąc o służbie zdrowia nasze myśli w naturalny sposób kierują się ku leka-



rzom i nie wszyscy zdajemy sobie sprawę, że w procesie ratowania zdrowia chorego uczestniczy cały zespół medyczny, a więc również pielęgniarki i pielęgniarze, położne, ratownicy medyczni, diagnosty laboratoryjni, czy też farmaceuci... W całym procesie niesienia pomocy pacjentowi wszyscy mają swoje miejsce.

Niejedna pielęgniarka przynosi nie tylko opatrunek czy lekarstwo, ale także słowa pocieszenia. Doskonale wiedzą o tym panie pracujące w hospicjach czy oddziałach paliatywnych, gdzie towarzyszenie chorym w odchodzeniu z tego świata jest niemal codziennością. Wie o tym również pani Beata Śmiątek, która od 21 lat jest pielęgniarką Hospicjum Domowego.

- Czy to był dobry wybór zawodu? Chyba jedyny, jak dla mnie – uśmiecha się. - Wybrałam go świadomie i mam olbrzymią satysfakcję z pracy, co wciąż podkreślam, choć większość osób uważa, że praca w opiece paliatywnej satysfakcji dawać nie może – zaznacza.

Ciepłe słowa od pacjentów

- W pamięci utkwiło mi zdarzenie sprzed trzech lat. Miałam pacjentkę w stanie terminalnym, pogodnie podchodzącą do wszystkich dolegliwości. Mimo wszystko nie traciła pogody ducha. Wiedziałam, że jest w stanie krytycznym i jej śmierć się zbliża, a jej jedynym marzeniem było ostatnie spotkanie z córką, mieszkającą daleko. Córka nie zdawała sobie sprawy, że to ostatnie dni jej matki. Zadzwoiłam do niej i ponaglałam... Zdażyła. Pacjentka umierała z uśmiechem i słowami podziękowania za pomoc. Ludzie odchodzą spokojni jeśli mają wsparcie i to jest dla mnie motywacja: umieć im pomóc, rozwiązać obawy, pomóc tyle, na ile mogę – mówi pielęgniarka.

Wsparciem dla pani Beaty są też ciepłe słowa ze strony pacjentów: – Niejednokrotnie słyszę, jak mówią, że dzięki mnie chce im się jeszcze żyć.



Pani Beata codziennie pokonuje nawet 120 km odwiedzając pacjentów w ich domach.

- Staram się dokładnie rozplanować każdy dzień, ale często zdarza się, że pod koniec dnia dzwoni pacjent z prośbą o pomoc i jadę, nie patrząc na to, czy jestem blisko, czy na odległym krańcu powiatu. Wracam do domu i mam jeszcze sporo dokumentacji do opisania. Nie robię tego w domach pacjentów przy chorym i jego rodzinie, bo dopytują o szczegóły, a nie każdy jest gotowy usłyszeć informację o tym jak bardzo jest źle – podkreśla.

Mężczyźni wymagają więcej empatii

Pielęgniarka bardzo często bez względu na porę dnia wciąż jest w kontakcie telefonicznym z pacjentami i ich rodzinami. Dzwonią, jeśli dzieje się coś niepokojącego, np. w wyniku włączenia nowych leków.

Do niektórych pacjentów pani Beata dociera dwa razy w tygodniu, do innych, jeśli jest pilna potrzeba, nawet cztery. Od 7 lat jest jedyną pielęgniarką paliatywną obsługującą ciężko chorych pacjentów.

- Widzę jak walczą o każdą chwilę życia, jeżdżą na kolejne, wyczerpujące terapie. Widzę jak zmagają się z ich skutkami: wymiotami, poparzeniami, są wyczerpani, ale nie poddają się – mówi pielęgniarka.

Nieodzownym elementem pracy pani Beaty jest też wsparcie dla rodzin osób chorych.

- Czasem to chorzy są bardziej odporni na cały proces choroby i na to, co się z nimi dzieje, niż ich rodziny. Szczególnie trudno jest, jeśli choruje kobieta. Mężczyźni bardzo trudno to znoszą. Wymagają więcej empatii, nie potrafią się w tej sytuacji odnaleźć – opowiada.

Nie wyobrażają sobie innej pracy

Placówki medyczne nie mogłyby funkcjonować również bez pracowników gospodarczych i obsługi. W sumie na Oddziale Chorób Wewnętrznych są zatrudnione cztery pracownice gospodarcze. Pani Magdalena Wójciak od 10 lat jest pracownikiem gospodarczym wierszowskiego szpitala. Zadaniem jej i koleżanek jest nie tylko utrzymywanie czystości na terenie oddziału, ale i wydanie posiłków pacjentom. Praca jest trudna, dużo wagi przykładana się do dezynfekowania przestrzeni ponieważ ma to bardzo duże znaczenie z punktu widzenia epidemiologii.

- W porównaniu z poprzednimi latami jest o tyle łatwiej, że szpital jest wyremontowany – podkreśla pani Magdalena i jednocześnie przyznaje, że po tylu latach spędzonych w szpitalu nie wyobraża sobie innego miejsca pracy. Wszystko mimo tego, że trafiają się czasami pacjenci, którzy nie doceniają ich pracy i nie mogą liczyć od nich na dobre słowo. ■



GORZKA PRAWDA O CUKRZYCY

Cukrzyca nazywana jest epidemią XXI wieku. Niegdyś uznawana za chorobę osób starszych, dziś dokucza również młodym, a nawet dzieciom.



W tym roku Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest pod znakiem profilaktyki i leczenia cukrzycy.

Cukrzyca jest jednym z tych schorzeń, gdzie przebieg choroby zależy w dużej mierze od nas samych. Warto o tym pamiętać i pomyśleć o zmianie nawyków żywieniowych.

Glukoza to główne źródło energii dla organizmu. Wiele spożywanych przez nas produktów żywnościowych trawionych jest do glukozy i wchłanianych do krwi. Tu wychwytuje ją insulina, czyli hormon produkowany przez trzustkę i transportuje do wszystkich komórek dla których jest źródłem energii. U chorego na cukrzycę trzustka albo wytwarza za mało insuliny, albo nie wytwarza jej w ogóle (wtedy mówimy o cukrzycy typu 1). Z cukrzycą typu 2 mamy do czynienia gdy organizm chorego wytwarza insulinę lecz nie potrafi jej wykorzystać.

Lekarze wyróżniają też tzw. cukrzycę ciążową, która dotyczy ok. 3 proc. cięż i jest rozpoznawana na podstawie doustnego testu obciążenia glukozą. Jednak największy problem związany jest z cukrzycą typu 2, gdyż dotyczy ona ponad 90 proc. chorych.

- Zachorowań na cukrzycę jest bardzo dużo. Co roku przybywa nam około 100 nowych pacjentów - podkreśla Jolanta Anek, diabetolog z poradni diabetologicznej Powiatowego Centrum Medycznego w Wieruszowie.

Cukrzyca w początkowym stadium, nawet przez kilka lat może być zupełnie bezobjawowa. Choroba często długo nie daje o sobie znać, a w dodatku u każdego może przebiegać inaczej. Zdarza się, że rozpoznaje się ją w różnych etapach zaawansowania.

- Powinniśmy zwracać uwagę na wiele czynników, np. na to, czy w najbliższej rodzinie mamy chorych na cukrzycę, czy mamy nad-

wagę, nadciśnienie - wylicza diabetolog. - Istotny jest też nasz tryb życia: stres, siedząca praca i mało ruchu, palenie papierosów. Jeśli któryś z tych czynników występuje to obligatoryjnie po 35. roku życia każdy z nas powinien raz w roku zrobić kontrolny pomiar cukru - podkreśla doktor Jolanta Anek.

Dla osób, które nie chorują na cukrzycę bezpieczny poziom cukru we krwi, badany na czczo, nie przekracza 100, a po jedzeniu 140 mg/dL.

Co powinno nas zaniepokoić? - Jeśli zgłasza się pacjent, który pije bardzo dużo płynów, oddaje więcej niż zazwyczaj moczu, jest senny i osłabiony, pogarsza mu się wzrok, ma problemy z koncentracją to pierwszą rzeczą, jaką powinniśmy podejrzewać jest właśnie cukrzyca - mówi diabetolog.

Aby wykluczyć lub potwierdzić cukrzycę, trzeba określić poziom glukozy we krwi na

CZY JESTEŚ W GRUPIE RYZYKA?

Czynniki sprzyjające rozwojowi cukrzycy typu 2

- wiek ponad 45 lat
- nadwaga lub otyłość
- cukrzyca występująca w najbliższej rodzinie
- mała aktywność fizyczna
- kobiety z przebytą cukrzycą ciążową
- kobiety, które rodziły duże dzieci (ponad 4 kg wagi urodzeniowej)
- nadciśnienie tętnicze
- silny stres spowodowany chorobą lub urazem

czczo. Próbkę krwi pobiera się po upływie co najmniej 10 godzin od ostatniego posiłku – wówczas poziom glukozy jest najniższy. Jeśli wynik wyniesie 126 mg/dL (7 mmol/l) lub więcej badanie trzeba powtórzyć. Jeżeli po raz drugi wynik jest powyżej normy, to wiemy, że jest to cukrzyca. Konieczna jest szybka kontrola stanu zdrowia i rozpoczęcie leczenia.

Można również skierować pacjenta na test obciążenia glukozą. To drugi ze sposobów diagnozowania. Badanie to określa zmiany stężenia glukozy we krwi przed i po wypiciu roztworu zawierającego 75 g glukozy. Jeśli po upływie dwóch godzin wskaźnik będzie wynosił 200 mg/dL (11 mmol/l) lub więcej można potwierdzić rozpoznanie cukrzycy.

Czynniki wpływającymi na rozwój choroby u osób dorosłych są przede wszystkim złe nawyki żywieniowe, brak aktywności fizycznej i nadwaga. Warto też pamiętać, że jeśli u kogoś z członków naszej rodziny stwierdzono cukrzycę, trzeba zachować szczególną czujność. Takie osoby powinny mieć wykonane badania w kierunku cukrzycy częściej niż pozostali pacjenci.

- Najważniejsza w profilaktyce cukrzycy jest higiena trybu życia. Tu podstawą jest ruch – co najmniej 30 minut spaceru codziennie, wypijanie 3 litrów płynów na dobę, unikanie cukrów prostych w diecie – podkreśla doktor Jolanta Anek. - Uważajmy na cukry proste, czyli owoce.



W piramidzie żywienia jest 300 gramów owoców na dobę, a to tylko trzy połówki jabłka, albo np. trzy garstki małych owoców – podkreśla diabetolog.

Najważniejszym celem leczenia cukrzycy jest zapobieganie rozwojowi jej przewlekłych powikłań. U osób z niewyrównaną cukrzycą upośledzona zostaje praca narządów: serca i nerek, oczu, mózgu, naczyń krwionośnych i następują przewlekłe powikłania, często wymagające hospitalizacji. Powikłania mogą dotyczyć oczu (retinopatia cukrzycowa), spowodować chorobę nerek (nefropatia cukrzycowa), lub miażdżycę. Ta lista niestety jest długa.

TYPOWE OBJAWY CUKRZYCY TYPU 2

- nieuzasadnione rozdrażnienie, zmiany nastroju
- zwiększony apetyt przy jednoczesnym chudnięciu
- sucha, swędząca skóra
- częste infekcje skóry, dróg moczowych i narządów płciowych
- wzmożone pragnienie
- ogólne osłabienie organizmu
- senność i ciągłe zmęczenie
- częste oddawanie moczu

NAJTRUDNIEJ ZDOBYĆ ZAUFAWIE PACJENTA

Pacjent, który nie wymaga leczenia, ale opieki i pielęgnacji to istotne zagadnienie społeczne. Rodziny nie zawsze chcą lub mogą zająć się chorymi. Z pomocą przychodzi tu oferta zakładów opiekuńczo-leczniczych.

- Zakład opiekuńczo-leczniczy nie jest domem pomocy społecznej. Nie jest też hospicjum. Każda z tych form opieki jest przeznaczona dla podopiecznych z innymi problemami i dysfunkcjami – tłumaczy pani Małgorzata Wróbel, kierownik Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Wieruszowie. - Zapewniamy opiekę osobom przewlekle chorym, u których zakończono leczenie szpitalne, proces diagnostyczny, leczenie operacyjne lub intensywne leczenie zachowawcze, które nie wymagają już hospitalizacji w oddziałach szpitalnych – dodaje kierownik.

Oprócz opieki lekarskiej ZOL zapewnia pacjentom opiekę wykwalifikowanych pielęgniarek. Każda z pań jest po kursach kwalifikacyjnych w dziedzinie pielęgniarstwa w opiece długoterminowej lub anestezjologii i intensywnej terapii. Pacjenci mogą też liczyć na pomoc fizjoterapeuty, technika

terapii zajęciowej, lekarzy specjalistów, psychologa (w razie potrzeby), dietetyka, pracowników gospodarczych.

Do pobytu w ZOL kwalifikuje stan zdrowia, niesprawność fizyczna, brak samodzielności w samoopiece i samopielęgnacji, konieczność stałej opieki lekarskiej, profesjonalnej pielęgnacji i rehabilitacji. To właśnie tu pacjenci mają zapewnione całodobowe świadczenia zdrowotne, nadzór lekarski, pielęgnację i rehabilitację, niezbędne produkty lecznicze oraz edukację zdrowotną. Z tej ostatniej korzysta również rodzina pacjenta, by móc przygotować się na powrót chorego do domu i wykonywania opieki i pielęgnacji w warunkach domowych.

Dla pacjentów, którzy nie mogą korzystać z opieki w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicznym w ramach kontraktu z NFZ, mamy przygotowane łóżka komercyjne.

Motywujemy pacjentów do aktywności

-Trafają tu osoby starsze, bardzo schorowane lub takie, które były aktywne i np. nagły udar spowodował, że przestały być samodzielne - mówi pani Małgorzata Wróbel. - Najtrudniejsze w naszej pracy jest uzyskanie zaufania pacjenta. Musimy przekonać ich, że to, co robimy, to wszystko dla ich dobra. Staramy się ich usamodzielnić, by potrafili samodzielnie zjeść, podnieść się czy wykonać codzienne czynności, a pacjent czasem tego nie rozumie i nie chce podjąć walki o swoje zdrowie - dodaje.

Pani Małgorzata Wróbel podkreśla, że jedną z osób, która szybko potrafi nawiązać współpracę z pacjentem jest fizjoterapeutka pani Katarzyna Piasta, na co dzień pracująca z pacjentami ZOL.

- Trzeba mieć dużo energii by motywować naszych pacjentów do aktywności, bo nie każdy jest chętny do ćwiczeń. Mamy tu osoby z różnymi schorzeniami i ograniczeniami fizycznymi, dlatego rehabilitację dostosowujemy do możliwości pacjenta. I tak, jeśli dana osoba nie porusza się już samodzielnie, to praca z nią jest ukierunkowana na utrzymanie jak najlepszej ruchomości w stawach poprzez ćwiczenia bierne – tłumaczy pani Katarzyna Piasta. - Ważne jest tu również oklepywanie, które pomaga odkrztusić zalegającą wydzielinę z płuc i częste zmiany pozycji w łóżku, by zapobiegać odleżynom - dodaje.

Inaczej pracuje się z pacjentami, którzy w wyniku amputacji, złamań, udarów lub innych nagłych przypadków szybko stracili samodzielność.

- Pracując z nimi staramy się przywrócić im sprawność, by jak najszybciej mogli wrócić





do domu, choć to proces długotrwały - mówi pani Katarzyna Piasta. - Zaczynamy od ćwiczeń biernych, przez czynno-bierne, by dojść do pionizacji w łóżku. Jeśli pacjent potrafi już samodzielnie utrzymać równowagę przechodzimy do pionizacji przy balkoniku i wspomagamy się wózkami inwalidzkimi - wyjaśnia fizjoterapeutka.

Łóżko wyciąga energię z człowieka

Pacjenci pod czujnym okiem personelu medycznego korzystają też z dobrze wyposażonej sali rehabilitacyjnej i przyrządów, które pomagają usprawnić pacjenta.

- Sala wyposażona jest w stacjonarny rower treningowy, schody z pochylnią, drabinki, taśmy i piłki - wylicza pani Katarzyna Piasta. - Tu pracujemy z pacjentem nad zwiększaniem ruchu w stawach, poprawą siły mięśniowej i ogólną wydolnością organizmu - podkreśla.

Pani Katarzyna ma świadomość, że rehabilitowanie pacjenta usprawnia nie tylko jego ciało. - To ważne dla ogólnej poprawy stanu zdrowia, krążenia, ale i samopoczucia. Wiele pacjentom bardzo zależy na zajęciach ruchowych, czekają na nie i cieszą się widząc nawet niewielkie postępy - podkreśla pani Katarzyna. - Pilnuję pacjentów, żeby byli jak

najbardziej aktywni, ruszali się jak najwięcej, żeby tylko nie leżeli cały dzień, bo łóżko „wyciąga” siły i całą energię z człowieka.

Ważną rolę pełni też rodzina pacjenta. Jeśli pacjent widzi z ich strony zainteresowanie i zaangażowanie, tym bardziej zależy mu na szybkim powrocie do domu. ■

ZAPEWNIAMY PACJENTOWI KOMFORT

ZOL w Wieruszowie dysponuje 32 miejscami w 1,2,3,4-osobowych pokojach, z których część jest wyposażona w TV. Wszystkie łóżka pacjentów mają drabinki zabezpieczające, możliwość regulowania wysokości, by móc zapewnić leżącym pacjentom jak największy komfort.

Osoby długotrwale unieruchomione, których stan zdrowia tego wymaga, zaopatrywane są w materace przeciwodłęzynowe zmiennociśnieniowe.

Również toalety i pomieszczenia z natryskiem przystosowane są do potrzeb osób niepełnosprawnych. Pacjenci do dyspozycji mają też salę dziennego pobytu, salę rehabilitacji i terapii zajęciowej.

STOMATOLOGIA DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH



Od ubiegłego roku niepełnosprawni mieszkańcy Wieruszowa i okolic mogą korzystać z zabiegów stomatologicznych wykonywanych w znieczuleniu ogólnym. Taka oferta to wciąż rzadkość w naszym kraju, a zapotrzebowanie jest ogromne.

- Stan jamy ustnej zależy od codziennej higieny pacjenta. Często jest tak, że osobie niepełnosprawnej trudno jest pomóc w zabiegach higienicznych i w efekcie dochodzi do dużych zaniedbań, a pacjent traci zęby – mówi Piotr Bilski, specjalista chirurgii stomatologicznej.

Rodziny pacjentów starają się pomóc najbliższemu decydując się na wizytę w tradycyjnym gabinecie. Niestety zabieg na fotelu stomatologa w znieczuleniu miejscowym często nie jest możliwy, kiedy niepełnosprawny pacjent w ogóle nie współpracuje z lekarzem. Wówczas nie ma mowy o przeglądzie uzębienia, a co dopiero o właściwym zabiegu. Dlatego wielu niepełnosprawnych pacjentów trafia do dentysty z bardzo zaniedbanymi zębami, nie leczonymi od lat.

Idealnym rozwiązaniem są zabiegi w pełnej narkozie, kiedy zespół stomatologów może wykonać kompleksowe leczenie i niezbędne zabiegi higieniczne. Od 2015 r. są one w ofercie wieruszowskiego szpitala, w trybie chirurgii jednego dnia. Oznacza to, że

pacjent po wybudzeniu w tym samym dniu może wrócić do domu. Dla dzieci z każdym stopniem niepełnosprawności i dorosłych z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i ciężkim są one nieodpłatne, w pełni refundowane przez NFZ.

Znieczulenie ogólne nie jest obojętne dla organizmu, dlatego podczas jednej wizyty i jednego znieczulenia stomatolog starają się zrobić jak najwięcej.

- Dokładnie rozważamy wskazania do zabiegu z uwagi na obciążenia dla organizmu, jakie niesie za sobą znieczulenie ogólne – tłumaczy Maciej Dobrzyński, specjalista stomatologii zachowawczej z endodontją. - Dlatego, aby nie obciążać pacjenta staramy się podczas jednego zabiegu zrobić wszystko: leczyć te zęby, które leczenia wymagają i usunąć te, które są konieczne do usunięcia. Dodatkowo wykonujemy higieniczne zabiegi jak np. usunięcie kamienia nazębnego – wyjaśnia stomatolog.

Każdy zabieg w znieczuleniu ogólnym wykonywany jest przez doświadczony ze-

spół operatorów składający się z lekarza stomatologa, chirurga stomatologicznego, anestezjologa, pielęgniarki anestezyjologicznej oraz asystentki stomatologicznej. W trakcie zabiegów wykonywane są zdjęcia radiowizjografem, a także wykorzystywany jest mikroskop stomatologiczny pozwalający na dużą precyzję leczenia.

- Pacjentów rejestrujemy telefonicznie w naszej głównej siedzibie w Oleśnicy na podstawie telefonicznego zgłoszenia dolegliwości – mówi doktor Maciej Dobrzyński. - Zaczynamy od zbierania wywiadu z rodziną, by wstępnie ocenić, na podstawie ich relacji, czy pacjenci skarżyli się na dolegliwości bólowe czy pojawiła się opuchlizna – wyjaśnia.

Kolejnym krokiem jest konsultacja anestezyjologiczna i wykonanie podstawowych badań. Jeśli są one w normie można przystąpić do zabiegu. - Trafiają do nas rodziny, które wcześniej nie wiedziały o takiej możliwości leczenia niepełnosprawnych – mówi doktor Piotr Bilski. - Ci, którzy wiedzą już o naszych możliwościach pojawiają się u nas regularnie – podkreśla stomatolog.

Rejestracja od poniedziałku do piątku
w godzinach: 08.00 – 20.00
oraz w soboty w godzinach:
8.00 – 13.00. Nr tel. 71 398 34 17

POKARM MATKI TO DAR NATURY

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca wyłącznie karmienie piersią przynajmniej przez sześć pierwszych miesięcy życia dziecka.

- Pokarm matki to magiczny dar natury – podkreśla pani Eulalia Misiek, pielęgniarka oddziałowa Oddziału Pediatricznego, która jak wszystkie pielęgniarki oddziału, pomaga młodym mamom w problemach laktacyjnych.

Jeszcze w latach 60-tych ubiegłego wieku uważano, że pokarm kobiecy nie różni się od mleka sztucznego. Dopiero w latach 70-tych odkryto unikalne czynniki odpornościowe w pokarmie ludzkim. Teraz nikt już nie polemizuje z fenomenem mleka matki. Dziś karmienie piersią uznawane jest za najlepszy ze znanych sposobów żywienia. Mleko matki dostarcza dziecku wszystkich niezbędnych składników, pozwala na ich swobodne przyswajanie i wspomaga rozwój niemowlęcia zarówno fizyczny jak i emocjonalny.

Żadna sztuczna mieszanka nie jest w stanie odtworzyć unikatowych właściwości pokarmu naturalnego, jego właściwości immunologicznych, przeciwzapalnych, enzymatycznych czy stymulujących procesy rozwoju komórek i układów. To jedyny sposób żywienia niemowląt i małych dzieci zapewniający im optymalny rozwój i dobry stan zdrowia.

- Coraz więcej młodych mam jest bardzo dobrze nastawionych do karmienia piersią. Rozumieją jak to jest istotne dla ich dzieci – zauważa pani Eulalia Misiek, która na co dzień stara się pomóc młodym mamom w nauce karmienia. - Oczywiście pojawiają się obawy związane np. z tym czy młode mamy mają wystarczającą ilość pokarmu dla dziecka, czy sobie poradzą. My jesteśmy właśnie po to, by wspierać kobiety w tych trudnych chwilach, służyć im radą i pomocą - dodaje.



Kiedy dziecko jest z mamą na oddziale kontrolujemy masę ciała codziennie, co pozwala uspokoić mamę i pokazać, że dziecko prawidłowo rośnie. Staramy się uświadamiać, że karmienie piersią wystarczy.

Warto podkreślić, że karmienie piersią jest tanie i wygodne. - Mleko matki jest zawsze świeże i ciepłe, w każdej chwili gotowe do podania – mówi pani Eulalia Misiek. - To również najtańsze rozwiązanie nieporównywalne z kosztami zakupu mleka modyfikowanego i akcesoriów do jego podawania – dodaje.

Naturalne karmienie zmniejsza także ryzyko wystąpienia wielu chorób zarówno w okresie karmienia, jak i po jego zakończeniu.

- Dlatego w pierwszych miesiącach życia zaleca się wyłącznie karmienie piersią z dopuszczeniem suplementacji wymienionych niżej witamin i leków, o czym informujemy nasze pacjentki – podkreśla pani Eulalia Misiek.

CO ZAWIERA MLEKO MAMY?

Białko – dobrze przyswajalne, bogate m.in. w dużą ilość tauryny, istotnej dla budowy oka

Tłuszcz – łatwo przyswajalne, z dużą ilością cholesterolu niezbędnego do budowy tkanki nerwowej i mózgu, kwasów tłuszczowych

Cukry – ważną dla budowy tkanki mózgowej i wchłaniania wapnia laktozę oraz oligosacharydy odpowiedzialne za wzrost prawidłowej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym

Sole mineralne – zestaw niezbędnych minerałów dla dziecka, niewielkie ilości dobrze przyswajalnego żelaza i wapnia

Witaminy – większość w ilości wystarczającej dla dziecka, jedynie stężenie witamin D i K jest zbyt niskie, stąd zaleca się dodatkową suplementację

Czynniki odpornościowe – swoiste przeciwciała wytwarzane przez organizm matki

JESTEŚ TYM, CO JESZ



Nie każdy ma świadomość, że to, co jemy to 80 procent naszego zdrowia. Reszta to genetyka, środowisko i leki. Odżywiamy się kilka razy dziennie, dlatego ma to olbrzymi wpływ na nasze samopoczucie.

- To ty codziennie wybierasz jak chcesz żyć i jak będzie funkcjonował twój organizm za 5 czy 10 lat. Jedząc dostarczasz organizmowi paliwa. Należy więc zadbać o to, by było jak najlepszej jakości – mówi pani Paulina Udała, dietetyk. - Istotą każdego jadłospisu, niezależnie czy naszym celem jest odchudzenie czy lepsze samopoczucie, jest ustalenie stałych pór posiłków. To kluczowe działanie. Organizm,

któremu dostarczamy pokarm w określonych porach, najlepiej co 2-4 godziny, ureguluje metabolizm i nie będzie robił zapasów tłuszczu na czas bez jedzenia – instruuje dietetyk.

Drugą kwestią jest urozmaicenie. Im bardziej jadłospis jest różnorodny tym więcej jesteśmy w stanie dostarczyć składników odżywczych. Niech nasze menu zawiera jak najwięcej zdrowych, ale różnych produktów. Wtedy będziemy mieli pewność, że dostarczamy organizmowi wszystkie potrzebne mu do funkcjonowania składniki.

Składniki wymagające ostrożnego stosowania to sól i cukier. – Szczególnie słodczyce dawkujemy ostrożnie i zawsze w dobrej postaci, np. owoców lub jogurtów z dodatkiem musli. Nie kupujemy gotowych słodczych – przestrzega dietetyk. – Zawierają zbyt dużo groźnego dla zdrowia cukru. Unikajmy też wszelkich fast foodów oraz gotowych dań dostępnych w sklepach. To wysoce przetworzone produkty bez wartości odżywczych, za to z dużą ilością konserwantów i sztucznych wzmacniaczy smaku i zapachu. Do tego zazwyczaj mają wysoką zawartością tłuszczu i soli, których nadmiar nie wpływa korzystnie na zdrowie.

Wiosna to bardzo dobry czas na zmiany w diecie. – Korzystajmy z produktów sezonowych, które są bardzo dobrym źródłem witamin i składników mineralnych – zachęca pani Paulina Udała.

Najczęściej kuszą nas pierwsze rzodkiewki, szczypiorek, sałata czy natka pietruszki. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy spożywać je w dużych ilościach. Pamiętajmy, że często są nawożone, aby były bardziej dorodne.

- Jeżeli mamy możliwość pytajmy o pochodzenie. Wybierajmy te z upraw ekologicznych lub kupujmy u sprawdzonego dostawcy. Idealnym rozwiązaniem jest własny mini ogródek – zauważa dietetyk. ■

JEDZ POWOLI!

Pamiętajmy o tym, by znaleźć równowagę między codzienną aktywnością, a ilością spożywanych kalorii.

Ponadto znana jest stara zasada: „Im wolniej jesz, tym szybciej się najesz”. Chodzi o to, że poświęcając czas na spokojne spożycie posiłku, dokładne przeżuwanie pokarmu dajemy jednocześnie czas naszemu organizmowi, by nas poinformował, że jesteśmy już najedzeni.



W NATURZE SIŁA

Zioła i przyprawy to naturalne probiotyki. Mają lecznicze właściwości, dlatego warto o nich pamiętać i dodać je do naszej diety.

Zimą stajemy się bardziej podatni na infekcje, stany zapalne czy przeziębienia. W okresie infekcji warto do codziennego menu wprowadzić produkty, które w naturalny sposób wspomogą odporność naszego organizmu. Doskonale spiszą się tu fermentowane napoje mleczne, czyli kefir i maślanka. Zawarte w nich bakterie probiotyczne to żywe drobnoustroje, które usprawnią układ odpornościowy i pomogą organizmowi zwalczać bakterie chorobotwórcze.

Kiszona kapusta

Ma nie tylko dobroczynne bakterie probiotyczne, które wspomagają organizm podczas antybiotykoterapii, ale również doskonale oczyszcza organizm, rozgrzewa i wzmacnia nasz system obronny. Obecność kwasu mlekowego, który wytwarza się podczas fermentacji reguluje florę bakteryjną w jelitach, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii. Doskona-

łe źródło nie tylko witaminy C i E, ale również naturalnych przeciwutleniaczy.

Miód

To prawdziwe bogactwo witamin i składników mineralnych niezwykle cennych dla naszego organizmu. Wzmacnia nasze siły obronne mobilizując układ immunologiczny. W składzie miodu znajdziemy substancje aktywne biologicznie takie jak inhibina, rutyna (popularny składnik wielu leków przeciwzapalnych) oraz enzymy. Łyżeczka miodu dziennie dodana do herbaty jest w stanie uchronić nas przed przeziębieniem.

Imbir

Charakterystycznie ostry, a jednocześnie lekko cytrynowy i orzeźwiający. Imbir rozgrzewa organizm doskonale poprawiając krążenie. Jest bogaty w składniki o silnym działaniu przeciwutleniającym oraz działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Wzmacnia też odporność i pomaga wyzdrowieć, jeśli już dopadła nas infekcja. Imbir zawiera ponad dziesięć składników o działaniu antywirusowym. Polecany do herbaty, ale również pierników, zup czy dań mięsnych.

Cynamon

Uznawany za prawdopodobnie najstarszą przyprawę świata nie tylko poprawia zdrowie, ale i urodę. Kora cynamonu ma właściwości bakteriobójcze i przeciwzapalne, czyli pomaga utrzymać formę w okresach nasilonych przeziębień. Doskonali do podkreślenia smaku deserów, kawy czy grzanego wina.

Czosnek

Jego witaminy i flawonoidy działają bakteriobójczo. Zanim nastąpiła era antybiotykoterapii to właśnie czosnek używany był jako ochrona przed chorobami zakaźnymi.

Cytryna, maliny, czarna porzeczka

Te owoce to bogactwo witaminy C. Jest ona niezbędna by chronić nasze komórki podczas grypy i przeziębienia, dlatego też jej pomoc w zwalczaniu przeziębienia jest nieoceniona.

Ważne abyśmy dbali o dobrą formę. Spacer, czy inne sporty na świeżym powietrzu mogą się okazać dla naszego organizmu zbawienne. Naukowcy dowodzą, że dzięki intensywnemu wysiłkowi rośnie liczba komórek odpornościowych. Dobra forma zawsze idzie w parze z odpornością! ■

STWARDNIENIE ROZSIANE CHOROBA AUTOIMMUNOLOGICZNA



Występuje dwa-trzy razy częściej u kobiet niż u mężczyzn. Atakuje najczęściej osoby młode, od wieku dojrzewania do 50 lat. Jest najczęstszą przyczyną niepełnosprawności neurologicznej.

Stwardnienie rozsiane (SM) to choroba atakująca mózg i rdzeń kręgowy. W jej efekcie organizm traci równowagę, wzajemność, czucie i kontrolę nad mięśniami. Nerwy w mózgu i rdzeniu są atakowane przez własny system odpornościowy, który „myli” zdrowe komórki organizmu z substancjami obcymi i niszczy je. Taki właśnie rodzaj chorób nazywa się autoimmunologicznymi. Innym ich przykładem jest m.in. reumatoidalne zapalenie stawów czy też toczeń.

W medycynie nie ma zgodności co do przyczyn stwardnienia rozsianego. Najczęściej za źródło pojawienia się choroby podaje się uwarunkowania genetyczne, środowisko danej osoby, a nawet wirus.

Do najważniejszych objawów choroby należą m.in. osłabienie mięśni, pogorszona koordy-

nacja ruchowa, niewyraźne lub podwójne widzenie, ból oczu. Z czasem pojawiają się dodatkowo: sztywność mięśni (spastyczność), ból, trudności z kontrolą oddawania moczu, problemy z umiejętnościami poznawczymi.

Wykrycie choroby nie należy do najprostszyc, zwłaszcza że objawy są często niejasne i nie w każdym przypadku ma ona identyczny przebieg. Do najczęstszych badań wykorzystywanych do diagnozy SM należy rezonans magnetyczny, który pozwala zobrazować zmiany w mózgu i rdzeniu.

W przypadku potwierdzenia diagnozy, lekarze stosują szeroki wachlarz leków, które umożliwiają spowolnienie rozwoju choroby oraz zmniejszenie nasilenia objawów. Część z nich pozwala także na skrócenie ataków schorzenia. ■

CO TO JEST RZUT STWARDNIENIA ROZSIANEGO?

SM to choroba przewlekła, objawiająca się tzw. rzutami. Jeden rzut to zespół objawów pojawiających się w określonym czasie, trwających mniej więcej tyle samo. Zdarzają się rzuty słabsze, umożliwiające normalne funkcjonowanie oraz mocniejsze, przekreślające np. możliwość wstania z łóżka czy pójście do pracy. W trakcie rzutów bardzo charakterystyczne jest uczucie ogólnego rozbitcia (jak przy przeziębieniu) i napięcie na kilka dni przed konkretnymi objawami.

Powiatowe Centrum Medyczne Sp. z o.o.
NZOZ Szpital Powiatowy w Wieruszowie
Ul. Warszawska 104, 98-400 Wieruszów
Tel. 62 784 55 02
www.pcm-nzoz-wieruszow.pl

ODDZIAŁY:

- oddział chorób wewnętrznych
- oddział pediatryczny
- oddział chirurgii jednego dnia
- izba przyjęć

ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY HOSPICJUM DOMOWE

PORADNIE:

- poradnia chirurgii ogólnej
- poradnia urazowo-ortopedyczna
- poradnia ginekologiczno-położnicza
- poradnia diabetologiczna
- poradnia neurologiczna
- poradnia dermatologiczno-
-wenerologiczna
- poradnia gruźlicy i chorób płuc
- poradnia zdrowia psychicznego
- poradnia okulistyczna
- poradnia rehabilitacyjna
- poradnia otolaryngologiczna

GABINETY PRYWATNE:

- poradnia ortopedyczna
- poradnia dermatologiczna
- poradnia internistyczna o profilu
hepatologiczno-gastroenterologicznym
- poradnia urologiczna

PRACOWNIE:

- pracownia USG
- pracownia EKG
- pracownia endoskopii
- pracownia diagnostyki obrazowej

DZIAŁ REHABILITACJI:

- pracownia fizykoterapii
- pracownia kinezyterapii
- pracownia fizjoterapii

