W związku z tragedią majowej powodzi,
jaka dotknęła tak wielu Polaków i tak wielu mieszkańców Opolszczyzny,
wszystkim Pacjentom oraz Pracownikom Opolskiego Centrum Onkologii,
którzy zostali poszkodowani przez tegoroczny potop,
składam wyrazy najszczerszego współczucia.
Mam nadzieję, że szkody, jakie nie tylko w Państwa domach,
ale i psychikach poczyniła ta wielka woda
o skali porównywalnej do „powodzi tysiąclecia" z roku 1997,
zostaną przy wsparciu wszystkich ludzi dobrej woli
możliwie najszybciej usunięte,
a wielki stres, jakiego wszyscy doświadczyliśmy i nadal doświadczamy,
niebawem minie.

Wojciech Redelbach

Dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii

Wielka woda

I popłynęła nagle wielka, ciemna woda
Jakby ktoś winy nasze spłukać chciał do cna
Po wsiach i miastach, parkach i ogrodach
Niby kosmiczna, wielka łza.

A przecież mówią, że gdy lato to pogoda,
Pęcznieją sady i żywicą pachnie las
A popłynęła nagle wielka, ciemna woda,
I stanął zegar, ruszył czas…

I chociaż ponoć już o gwiazdach wszystko
wiemy,
I coraz dalej wybiegamy w swoich snach,
Tak naprawdę wcale nie umiemy
Odpędzić chmury, co nadciąga nad nasz dach…

Dlaczego my? Dlaczego tutaj? Czemu tak?
Pytamy ciągle, jak pytają małe dzieci
A odpowiedzi brak, a odpowiedzi brak,
bo to jest wielka tajemnica rzeki…

Andrzej Sikorowski- słowa
Zbigniew Preisner-muzyka
Andrzej Radek - śpiew

XXI wiek w medycynie

Fakty i nadzieje

Soja zmniejsza ryzyko raka płuc?

Soja może być jednym z czynników zmniejszających ryzyko raka płuca – uważają japońscy naukowcy, którzy przez 11 lat prowadzili badania z udziałem ponad 76 tys. Japończyków w wieku od 45 do 74 lat (w chwili rozpoczęcia badań żadna z osób nie chorowała na raka). Systematycznie monitorowali stan zdrowia badanych, ich dietę oraz tryb życia. Zanotowali 481zachorowań na raka płuca u mężczyzn i 178 przypadków wśród kobiet. Wśród 13 tys. niepalących panów wystąpiły 22 przypadki raka płuca w grupie, która spożywała jedynie śladowe ilości soi, podczas gdy w grupie, której dieta zawierała najwięcej soi, przypadków zachorowania było prawie o połowę mniej. Zdaniem badaczy zawarte w soi izoflawony o działaniu zbliżonym do estrogenu mogą posiadać właściwości przeciwnowotworowe. Dotyczy to przede wszystkim nowotworów o podłożu hormonalnym, jak rak piersi i rak prostaty, jednak istnieje prawdopodobieństwo, że na izoflawony reagują również komórki płuc. Wnioski te wymagają potwierdzenia.

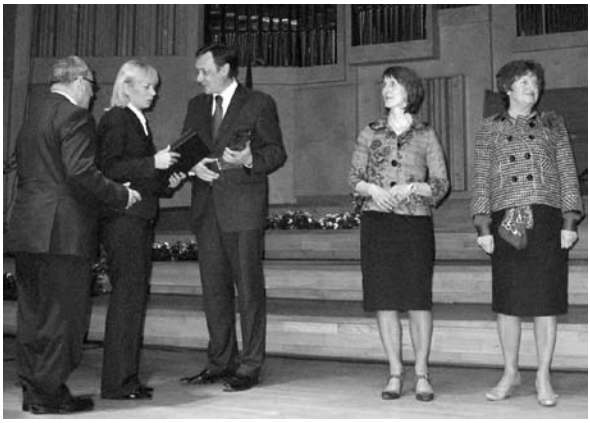
Słodkie napoje a rak trzustki

Wypijanie tygodniowo dwóch lub więcej napojów gazowanych słodzonych cu-

Półmetek RPO Województwa Opolskiego na lata 2007-2013

Opolskie Centrum Onkologii w gronie najlepszych beneficjentów

Podczas uroczystości w dniu 29 kwietnia br., podsumowującej pierwsze trzylecie wdrażania Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2007-2013, **Wojciech Redelbach**, dyrektor Opolskie Centrum Onkologii, z rąk minister rozwoju regionalnego **Elżbiety Bieńkowskiej** otrzymał podziękowanie



Wojciech Redelbach z rąk minister Elżbiety Bieńkowskiej odbiera gratulacje za sprawnie zrealizowaną inwestycję. Na zdjęciu od prawej: Aleksandra Kozok, dyrektor SP ZOZ nad Matką i Dzieckiem, oraz Renata Ruman-Dzido, dyrektor Szpitala Wojewódzkiego. Pierwszy od lewej Józef Sebesta, marszałek województwa.

wraz ze statuetką za sprawną realizację budowy nowego pawilonu poradnianego, który został oddany do dyspozycji pacjentów i lekarzy 1 lutego br. Funkcjonują w nim gabinety chorób piersi oraz chirurgii onkologicznej, Poradnia Konsultacyjna, Poradnia Genetyki, Punkt Poboru Krwi, Pracownia USG a niebawem także Pracowania Mammograficzna (druga w OCO), w której Opolanki będą mogły wykonać m.in. bezpłatne badanie mammograficzne w ramach programu przesiewowego (tzw. skryningu).

Połowę powierzchni obiektu zajmują gabinety

chemioterapii wraz z Oddziałem Dziennym Chemioterapii, gdzie na 8 stanowiskach leżących i 5 siedzących chorzy przyjmują cytostatyki w systemie ambulatoryjnym. Oddział ten połączony jest łącznikiem z innym obiektem, do którego niebawem zostanie przeniesiony Oddział Onkologii Klinicznej (aktualnie mieści się w nim Oddział Radioterapii).

Nowy pawilon realizowany był w ramach zdania „Szpitale opolskie gwarancją bezpieczeństwa zdrowotnego regionu i bazą kształcenia kadry medycznej", którego celem jest poprawa warunków świadczenia oraz dostępu do usług medycznych. Razem z Opolskim Centrum Onkologii statuetki dla najlepszego beneficjenta otrzymali także: Szpital Wojewódzki w Opolu i SPZOZ nad Matką i Dzieckiem w Opolu .

Dodać należy, iż Opolszczyzna jako pierwszy region w kraju (i na razie jedyny) przekroczyła próg 20 proc. wydatków, zrefundowanych przez Komisję Europejską. Tym samym nasz region na pewno weźmie udział w rozdziale dodatkowych funduszy, pochodzących z Krajowej Rezerwy Wykonania. Do podziału jest ponad 500 milionów euro; w zależności od liczby województw, którym uda się przekroczyć próg 20 proc., dodatkowa kwota dla Opolszczyzny może wynieść od kilkudziesięciu do stu milionów euro.

Minister Bieńkowska powiedziała wiele ciepłych słów pod adresem władz Opolszczyzny za sprawą realizację projektów z udziałem środków unijnych. Dość powiedzieć, że w ramach RPO przeprowadzono 33 nabory wniosków (procedura konkursowa), rozdysponowując ponad 380 mln euro z kwoty 427 mln euro przyznanej Opolszczyźnie (średnio ok. 408 euro na mieszkańca). Sferami, które otrzymały największe wsparcie były transport, przedsiębiorczość, środowisko.

Józef Sebesta, marszałek województwa przypomniał, że dzięki funduszom z RPO zmodernizowano w regionie 54 placówki medyczne, w tym 15 szpitali, które zostały rozbudowane i wyposażone w nowy sprzęt. Wybudowano ponadto 74 km dróg wojewódzkich i lokalnych, zakupiono 5 szynobusów, a ponad 20 tys. mieszkańców uzyskało dostęp do sieci kanalizacyjnej.

krem może zwiększać ryzyko raka trzustki - podejrzewają amerykańscy naukowcy, którzy przeanalizowali dane zbierane przez 14 lat u ponad 60 tys. mężczyzn i kobiet z Singapuru. W tym czasie zdiagnozowano łącznie 140 przypadków raka trzustki. Okazało się, że osoby, które w tygodniu spożywały minimum dwa gazowane napoje słodzone cukrem (przy średniej 5 na tydzień) miały niemal o 90 proc. wyższe ryzyko zachorowania na raka trzustki niż osoby nie pijące ich wcale. Związek ten nie dotyczył natomiast soków owocowych. Wyniki tych badań mogą się też odnosić do społeczeństw zachodnich. Badacze są zdania, że osoby regularnie pijące gazowane napoje słodzone często prowadzą niezdrowy styl życia, jednak możliwe jest też inne wyjaśnienie: wysoki poziom cukru w napojach gazowanych powoduje wzrost wydzielania insuliny w organizmie, co może pobudzać wzrost raka trzustki. Inni badacze podchodzą jednak sceptycznie do tych wniosków.

Antybiotyki a odporność jelit

Antybiotyki nie tylko zabijają żyjące w naszych jelitach pożyteczne bakterie, mogą też niszczyć naturalną wrodzoną odporność naszego organizmu w inny sposób - ostrzegają naukowcy z USA. Ich zdaniem odkrycie to tłumaczy, dlaczego leczenie antybiotykami nasila częstotliwość infekcji szczepami odpornymi na działanie antybiotyków i zwraca uwagę na możliwość zastosowania terapii alternatywnej. Z badań wynika, że myszy którym podawano antybiotyk, mają

mniej białka RegIII gamma - naturalnej substancji przeciwbakteryjnej produkowanej w jelitach, która może zabijać nawet bakterie (np. enterokoki) odporne na antybiotyk wankomycynę. Zdaniem badaczy zwiększenie poziomu tego białka mogłoby pomóc w zwalczaniu infekcji bakteriami odpornymi na działanie antybiotyków. Największym problemem są w chwili obecnej infekcje bakteriami o wysokiej odporności na wiele antybiotyków, głównie wewnątrzszpitalne. Dotychczas przyjmowano, że antybiotyki zabijają wiele różnych szczepów bakterii jelitowych, stwarzając w ten sposób niszę (miejsce) dla rozwoju patogennych bakterii odpornych na antybiotyki. Tak czy inaczej nadmierne przyjmowanie antybiotyków jest wysoce niekorzystne i o tym powinniśmy pamiętać.

Jedzmy owoce i warzywa

Typowa dieta zachodnia - smażone jedzenie, słone przekąski i mięso - przyczynia się do około 30 procent zawałów serca na całym świecie - ostrzegają kanadyjscy naukowcy, którzy badali zwyczaje żywieniowe 16 tys. osób z 52 krajów (w tym 5761 osób, które doświadczyły ataku serca i 10646 bez zdiagnozowanej choroby serca), wyodrębniając trzy rodzaje diet: orientalną - z dużą ilością tofu, soi i różnych sosów; owocowo - warzywną - o wysokiej zawartości owoców i warzyw oraz zachodnią - o dużej zawartości smażonego jedzenia, solonych przekąsek, jaj i mięsa. Na podstawie danych ankiety okazało się, że stosowanie diety owocowo-warzywnej było związa-

Zaproszenie do wielkiej rekreacji

„Piknik dla Zdrowia” po raz trzeci

Opolskie Centrum Onkologii, realizując zadania Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, współfinansowanego ze środków Ministerstwa Zdrowia, w dniu 13 czerwca br. (niedziela) w godz. 11-14, w parku przy ul. Sosnkowskiego w Opolu, we współpracy z Urzędem Miasta Opola, organizuje imprezę masową pn. **„Piknik dla Zdrowia: „Chodzę, biegam - więc jestem”.**

Zaproszenie na tę rekreacyjną imprezę, którą swoim patronatem objął prezydent Opola **Ryszard Zembaczyński**, adresowane jest do wszystkich mieszkańców Opola i Opolszczyzny, bez względu na wiek i sprawność fizyczną. Mile widziani są również goście z innych regionów Polski. Głównym punktem pikniku jest bieg, przemarsz (lub przejazd rowerem) asfaltowymi alejkami parku po wytyczonej trasie długości ok.1 km. Każdy uczestnik otrzyma piknikową czapeczkę oraz kupon, umożliwiający uczestnictwo w losowaniu wielu cennych nagród m.in. roweru, ufundowanego przez prezydenta Opola. Organizator przygotował dla wszystkich uczestników akcji poczęstunek.

Naszej imprezie, promującej zasady zdrowego stylu życia, a zwłaszcza aktywność fizyczną, będzie towarzyszyć wiele innych atrakcji, m.in. wspólny aerobic, występ mażoretek, występ zespołu country Waldka Nowaka, pokaz tresury psów policyjnych, zabawy i nauka w miasteczku rowerowym (mile widziani najmłodsi z rowerkami), jazda konna, nordic walking, pokazy wschodnich sztuk walki. Podczas **„Pikniku dla Zdrowia: „Chodzę, biegam - więc jestem”** będzie można uzyskać ważne informacje na temat programów profilaktyki nowotworowej

Serdecznie zapraszamy wszystkich Opolan do wspólnej rekreacji i aktywnego, niedzielnego wypoczynku!

Profilaktyka chorób serca „siostrą" profilaktyki nowotworów

„Serca Opolan na wielkim spacerze"

W połowie maja pod honorowym patronatem minister zdrowia Ewy Kopacz odbyła się akcja „zabierz swoje serce na spacer". Organizatorem przedsięwzięcia był opolski oddział NFZ, który „zabrał serca" kilkuset Opolan na wielki spacer dookoła Wyspy Bolko w Opolu.

Każdy ze spacerowiczów zrobił ok. 8 tysięcy kroków, dowolną techniką pokonując 5-kilometrowy dystans. Najszybsi okrążyli wyspę w czasie 40 minut, inni zjawili się na miejscu startu-mety grubo po godzinie.

Opolanie i ich „serca" na majowym specerze

Założeniem organizatorów akcji o nazwie „Zabierz swoje serce na spacer" było obniżenie łącznej wagi Opolan o… 1 tonę. Plan był ambitny, ale raczej nie do zrealizowania… Przede wszystkim z uwagi na pogodę, a dokładniej, przez wiszące nad Opolem czarne chmury, odstraszające wielu potencjalnych uczestników od wyjścia z domu i zgłoszenie się na miejscu startu.

Każdy uczestnik spaceru został dwukrotnie zważony: przed wymarszem oraz po pokonaniu wyznaczonej trasy. Porównywano obie wagi i podliczano dekagramy, które dana osoba „spaliła" podczas marszu. Dopiero potem był czas na

ne z niższym ryzykiem ataku serca, niż stosowanie diety orientalnej i zachodniej.

Niebezpieczne kremy

Niektóre kremy nawilżające mogą stymulować powstawanie nowotworów skóry - wykazali naukowcy z USA w badaniach na myszach. Myszy poddawano działaniu promieniowania UV (które miało w warunkach doświadczalnych zastępować słońce), a następnie smarowano je jednym z czterech rodzajów kremów nawilżających. Okazało się, że zwierzęta, u których zastosowano środki nawilżające skórę, częściej chorowały na raka skóry niż myszy których nie smarowano kremami. Następnie naukowcy pozbawili środki nawilżające kilku podejrzanych o działanie kancerogenne składników i powtórzyli doświadczenie. Nowy preparat nie zwiększał zachorowalności na raka u myszy poddanych promieniowaniu UV. Mimo iż początkowo wyniki badań wydają się alarmujące, należy je jednak dokładnie sprawdzić na „ludzkiej skórze".

Ciąża a rak pęcherza

Ciąża może w pewnym stopniu chronić przed rakiem pęcherza, wskazują badania amerykańskie prowadzone na myszach z genetycznymi predyspozycjami do tego nowotworu. Okazało się, że samice, które kilkakrotnie zachodziły w ciążę miały znacznie mniej guzów pęcherza, nie tylko w porównaniu z samcami, ale też z samicami, które nigdy nie były ciężarne. Co więcej, guzy samic, które wydały potomstwo były niemal 15-krotnie mniejsze, niż u ich bezdziet-

nych rówieśniczek. Myszy, które były w ciąży, karmiły następnie swoje małe. Efekt ochronny może być związany zarówno z ciążą, jak i z laktacją, albo z jedną i drugą- twierdzą naukowcy. Dotychczasowe badania wskazywały, że hormony płciowe mogą mieć jakiś wpływ na rozwój raka pęcherza. Wiadomo przecież, że występuje on 3 razy częściej u mężczyzn niż u kobiet. Poza tym panie, które przechodzą menopauzę w młodym wieku, mają wyższe ryzyko zachorowania na ten nowotwór.

Badanie kości pomaga ocenić ryzyko raka piersi

Pomiary gęstości kości biodrowej pomogą dokładniej oceniać ryzyko raka piersi u kobiet po menopauzie - wskazują amerykańskie badania gęstości tkanki kostnej, wykorzystywane w celu wykrywania osteoporozy (choroby osłabiającej kości) oraz do oceny ryzyka złamań (kobiety z niską gęstością kości są bardziej narażone na złamania). Wiadomo, że na metabolizm tkanki kostnej wpływają żeńskie hormony płciowe - estrogeny. Dlatego też po menopauzie, gdy ich poziom w organizmie kobiety znacznie spada, rośnie ryzyko osteoporozy. Starsze panie, produkujące więcej estrogenów, mogą mieć zdrowsze kości, ale mogą też być bardziej narażone na raka piersi, którego wzrost jest pobudzany przez estrogeny. Wcześniejsze badania wskazywały, że taka zależność faktycznie zachodzi, dlatego pojawiły się propozycje, by wyniki badania kości uwzględniać przy ocenie ryzyka raka piersi. Przeprowadzono badania w grupie ok. 10 tys. kobiet

bezpłatny, niskokaloryczny poczęstunek: wodę mineralną, jabłka, jogurty.

Opolskie Centrum Onkologii również uczestniczyło w tej wielkiej pożytecznej akcji, albowiem promocja zasad profilaktyki chorób układu krążenia jest w wielu punktach zbieżna z zasadami profilaktyki nowotworowej, od kilku lat promowanej i wspieranej finansowo przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych. Do tego wspólnego kanonu zasad należy bez wątpienia: niepalenie papierosów i unikanie tytoniowego dymu (rak płuca i oskrzeli, żołądka), ruch na świeżym powietrzu (rak jelita grubego, rak piersi), zdrowe odżywianie, unikanie nadwagi (raki piersi, żołądka, jelita grubego).

Wiedzę z zakresu profilaktyki nowotworowej ugruntowywały u spacerowiczów liczne materiały informacyjno- edukacyjne z zakresu szeroko pojętej profilaktyki nowotworowej (program prewencji nowotworów a zwłaszcza Europejski Kodeks Walki z Rakiem), jak i szczegółowej, a mianowicie programu wczesnego wykrywania raka piersi, którego najważniejszym elementem jest mammografia przesiewowa, wykonywana bezpłatnie co dwa lata u kobiet w wieku 50-69 lat.

Promowano nie tylko aktywnośc fizyczną, ale także bliska jej profilaktykę nowotworową

Czym skorupka za młodu…

Rak szyjki macicy jest uleczalny, o ile...

„Chroń to, co najcenniejsze, czyli szczepienia ochronne przeciwko rakowi szyjki macicy” – to temat kolejnego spotkania edukacyjnego, jakie miało miejsce pod koniec kwietnia w I Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Opolu. Jego inicjatorami byli **uczniowie klasy II b**, którzy pod kierunkiem prof. **Zdzisławy Krajewskiej** dla swoich koleżanek i kolegów z pozostałych klas drugich przygotowali sesję z tematem zagrożeń, jakie niesie zakażenie kobiety wirusem HPV.

Sesji towarzyszyła wystawa o tej samej tematyce, umożliwiająca wszystkim uczniom szkoły zdobycie podstawowej wiedzy na temat wpływu wirusa HPV na rozwój raka szyjki macicy. Wszak „czym skorupka za młodu…”.

Uczniowskich prelekcji oraz pełnych humoru scenek rodzajowych, wywiadów, „przeglądów prasy”, które swą różnorodnością jeszcze bardziej uatrakcyjniły sesję, z dużym zainteresowaniem wysłuchała dr n. med. **Kamila Czerw**, ordynator Oddziału Onkologii Ginekologicznej Opolskiego Centrum Onkologii, której obecność w liceum wiązała się z funkcją wyznaczonego jej przez młodzież sesyjnego eksperta. W końcowej części spotkania odpowiadała także na pytania zadawane przez audytorium.

Dr Kamila Czerw omówiła również epidemiologię raka szyjki macicy. Niestety, w Polsce odsetek zgonów kobiet na raka szyjki macicy należy do najwyższych w Europie (w krajach Europy Zachodniej, a zwłaszcza w Skandynawii, kobiety bardzo rzadko umierają na ten typ raka). Dlatego tak potrzebne są w naszym kraju szeroko zakrojone działania edukacyjne, z zakresu zapobiegania tej chorobie, a zwłaszcza poprzez utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia (m.in. nierozpoczynanie życia seksualnego zbyt wcześnie), a także profilaktyki pierwotnej, czyli kontrolowanie czynników ryzyka (m.in. poprzez stosowanie szczepionek przeciwko wirusowi HPV).

po menopauzie. Zmierzono początkową gęstość tkanki kostnej pacjentek oraz wykorzystując tzw. skalę Gaila obliczono ich ryzyko zachorowania na inwazyjnego raka piersi. Stan zdrowia kobiet śledzono średnio przez 8 lat. Okazało się, że kobiety, które uzyskały dużo punktów w skali Gaila miały o 35 proc. wyższe ryzyko zachorowania na raka piersi niż panie z małą liczbą punktów. Ryzyko to było również wyższe u pacjentek, u których stwierdzono większą gęstość kości biodrowej - z każdym wzrostem wskaźnika gęstości o nazwie t-score rosło ono o 25 proc. Panie, które uzyskały najwyższe noty w jednym i drugim badaniu miały najbardziej podwyższone ryzyko raka piersi. Na razie jednak pomiar gęstości kości pozostanie niezmiennie badaniem służącym do oceny ryzyka osteoporozy.

Woda reaguje na słowa i myśli?

Woda reaguje na nasze słowa oraz myśli i potrafi to odzwierciedlać – uważa japoński badacz możliwości energetyzowania materii nieożywionej za pomocą myśli, który próbki wody zamrażał w temp. -5 stopni C a następnie badał je pod mikroskopem. Jego zdaniem próbki wody poddane wcześniej pozytywnym słowom czy myślom krystalizowały się zupełnie inaczej, wykazując piękno form, w porównaniu z tymi, które poddano myśleniu negatywnemu. Ponadto gdy wodę poddawano oddziaływaniu różnych czynników, m.in. różnych rodzajów muzyki, to okazywało się, że jej obraz krystaliczny był inny. Badacz uważa także, iż pijąc

wodę człowiek może nastrajać ją dobrą myślą, aby mu lepiej służyła…Niezależnie od tego, jak ocenimy to doniesienie wiadomo, że i dla siebie, i dla otoczenia zawsze lepiej jest być miłym, wesołym i szczęśliwym, niż złym, smutnym i zgorzkniałym…

Przyroda łagodzi stres

W stresie lepiej wyjrzeć przez okno niż oglądać telewizję. Amerykańscy naukowcy odkryli, że patrzenie na przyrodę łagodzi stres. Sprawdzali m.in., jak ludzie reagują na patrzenie na naturę „na żywo" i na takie same obrazy pokazywane im na dużym plazmowym ekranie lub na pustej ścianie. Badali ich tętno. Okazało się, że tętno osób, które oglądały przyrodę przez okno, spadało szybciej niż innych a pokazywanie tych samych obrazów na plazmie o wysokiej rozdzielczości nie dawało lepszych efektów niż wyświetlanie ich na ścianie. Ponadto im dłużej uczestnicy badania patrzyli na przyrodę przez okno, tym ich tętno spadało szybciej, co nie zdarzało się w wypadku patrzenia na ekran plazmowy. Technologia pomaga w życiu, ale nie oszukujmy się, że możemy żyć bez natury.

Alkohol, geny i rak

Ponad 70 proc. pacjentów z rakiem jamy ustnej i gardła to osoby nadużywające alkoholu. Picie wraz z paleniem tytoniu sprzyja także rakowi przełyku; odgrywa również rolę w rakach piersi, wątroby i jelita. Z badań przeprowadzonych na 9 tys. osób przez międzynarodową agencję badań nad rakiem wynika, że dwa warianty genów zwanych ADH chronią ludzi przed rakiem jamy ust-

Ogromne, niestety niedoceniane przez kobiety znaczenie, ma profilaktyka wtórna, czyli wykrywanie choroby, zwłaszcza jej wczesnych stadiów dzięki uczestnictwu w przesiewowych badaniach cytologicznych, wykonywanych co trzy lata u kobiet w wieku 25-59 lat. Badania takie są bezpłatne, gdyż współfinansuje je Ministerstwo Zdrowia w ramach funduszy przeznaczanych corocznie na zadania rządowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych.

- *Dzięki przesiewowym badaniom cytologicznym, zwanym też skryningowym, od kobiet potencjalnie zdrowych można „odsiać" panie chore, a zwłaszcza te, u których rak znajduje się dopiero w stadium przedinwazyjnym, a więc w takim, w którym poddanie się leczeniu daje kobiecie szansę na niemal stuprocentowy powrót do zdrowia* – mówiła K. Czerw.

Uczestnicy sesji w I Liceum Ogólnokształcącym w Opolu

Czynniki ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy to m.in. :
- przewlekłe zakażenie wirusem HPV
- wiek (50-59 lat - największa zachorowalność)
- wczesne rozpoczęcie życia płciowego
- duża liczba partnerów seksualnych
- wieloletnie palenie papierosów

Do prawdopodobnych czynników zalicza się także:
- wieloletnie stosowanie hormonalnych leków antykoncepcyjnych
- dietę ubogą w antyoksydanty
- częste lub przewlekłe, nieleczone stany zapalne pochwy wywołane przez bakterie lub wirusy.

Aby wynik badania cytologicznego był miarodajny, należy:
- zgłosić się na badanie co najmniej 2 dni po zakończeniu miesiączki
- nie używać leków dopochwowych ani nie stosować irygacji na 48 godzin przed badaniem
- nie współżyć płciowo na 24 godziny przed badaniem.

Kiedy rak przegrywa z życiem...

Zaproszenie na bezpłatne badanie mammograficzne, realizowane w ramach programu współfinansowanego ze środków Ministerstwa Zdrowia, Anna wyjęła ze skrzynki pocztowej gdzieś na początku lata 2007 roku. Położyła je w widocznym miejscu, aby nie zapomnieć. Miała szczery zamiar w najbliższym czasie pójść na to badanie. Wstyd się przyznać, ale także z ciekawości - byłaby to jej pierwsza w życiu mammografia…

Repr. obrazu S. Dali Figura de espaldas

Co się odwlecze to uciecze…

Teraz jednak miała inne, ważniejsze sprawy na głowie niż to, aby „upewnić się, że jest zdrowa", jak przekonują reklamy i ulotki. Mimo 59 przeżytych już lat Anna na tej swojej wcześniejszej emeryturze czuła się zdrowo, wręcz znakomicie. I wcale nie narzekała na nadmiar wolnego czasu.

Mijają dni. Wydarzenia codzienne, i te ważne, i te zupełnie błahe, przeplatają się i gonią wzajemnie.. Anna nie wie, jak to się stało, że o zaproszeniu na badanie piersi zapomniała, jak to się mówi, na śmierć. Przestało się też rzucać w oczy, przykryte jakąś inną korespondencją czy gazetami… Wraz z upływem dni jego treść odchodziła coraz bardziej w niepamięć…

Ślad od biustonosza

Były ostatnie tygodnie jesieni, kiedy po kąpieli Anna zauważyła na prawej piersi, tak bardziej u góry, niewielkie wgłębienie. Pomyślała, że to odciśnięty ślad plastikowego kółka od ramiączka biustonosza. „Dołek sam zniknie" – uspokoiła samą siebie.

Nie zniknął. Mimo upływu czasu, dni a może i tygodni, ślad ciągle był na swoim miejscu. I wtedy pojawił się pierwszy niepokój, w głowie zapaliło się czerwone światełko. Tyle się teraz słyszy

nej i gardła, gdyż pozwalają sto razy szybciej rozkładać alkohol na mniej szkodliwe związki.

Alergia może chronić przed nowotworami

Alergia może mieć swoją dobrą stronę: mniejszą wrażliwość na niektóre nowotwory - twierdzą amerykańscy badacze. Ich zdaniem nadaktywność układu odpornościowego w alergii może ułatwiać pozbywanie się niepożądanych cząsteczek o działaniu rakotwórczym lub przenoszących rakotwórcze związki z najbardziej narażonych na takie kontakty narządów. Ponadto alergia może służyć jako sygnał ostrzegawczy, który zawiadamia, że w otoczeniu są substancje, których należy unikać. Naukowcy przeanalizowali 650 wcześniej wykonanych badań z ostatnich 50 lat. Okazało się, że prace stwierdzające rzadsze występowanie nowotworów w przypadku alergii dotyczyły głownie guzów tych narządów, które wchodzą w bezpośredni kontakt ze światem zewnętrznym jak usta, gardło, jelito i odbyt, skóra, szyjka macicy, trzustka czy komórki glejowe mózgu. Podobnie tylko alergie związane z tkankami wystawionymi na bezpośrednie działanie środowiska - jak egzema, pokrzywka, katar sienny, alergie na zwierzęta i pokarmy - wiązały się z rzadszym zapadaniem na nowotwory. Jednak w wypadku „wewnętrznych" nowotworów w rodzaju raka piersi, guzów wywodzących się z opon mózgowych, prostaty czy szpiku podobną zależność stwierdzano znacznie rzadziej. Specjal-

nym przypadkiem jest rak płuc, któremu astma wydaje się sprzyjać. Zdaniem autorów, wynika to z tego, że w tym wypadku utrudnione jest usuwanie z płuc śluzu, który utrudnia eliminację rakotwórczych substancji. Badacze proponują przeprowadzenie badań, które wyjaśniłyby, czy leczenie objawów alergii przynosi nam w ostatecznym rachunku więcej szkody, czy pożytku...

Ludzie i... marihuana

Endokanabinoidy (Delta-9-tetrahydrokanabinolem -THC), czyli produkowane w ludzkim organizmie odpowiedniki substancji znajdującej się w marihuanie, są niezbędne dla utrzymania dobrego stanu skóry – dowodzą badania węgierskie, niemieckie i brytyjskie, prowadzone na hodowlach komórek pobranych z ludzkich gruczołów łojowych (ich wydzielina chroni włosy i skórę przed nadmiernym wysychaniem a także zapobiega wnikaniu drobnoustrojów do organizmu). Okazało się, że endokanabinoidy pobudzały produkcję składników łoju w badanych komórkach regulując aktywność genów odpowiedzialnych za ten proces. Miały też wpływ na eliminację niepotrzebnych komórek na drodze apoptozy, tj. samobójczej śmierci komórkowej. Odkrycie to może zaowocować nowymi lekami stosowanymi w terapii różnych schorzeń skórnych, jak trądzik, nadmierna suchość, a nawet nowotwory skóry.

Nie trzeba się dzielić cierpieniem

Osoby, które nie chcą mówić o emocjach związanych z traumatycznym przeżyciem

o raku piersi… Może lepiej dmuchać na zimne?...

Nie pamiętając o otrzymanym wcześniej zaproszeniu zadzwoniła do poradni, aby umówić się na bezpłatne badanie mammograficzne, w ramach, jak to mówią – skryningu, zwane też przesiewowym. Anna usłyszała w słuchawce: Takie badanie powinna wykonać każda kobieta, która skończyła 50 lat. A później powtarzać je co dwa lata.

Na badanie miała się zgłosić za kilka dni. Zdziwiła się, bo była przekonana, że czeka się znacznie dłużej…

Znak raka, nie biustonosza

W zasadzie bez nerwów czekała na dzień badania. Przecież jest zdrowa, a mammografia to tylko formalność. W jej rodzinie nigdy nie było raka piersi, a i samopoczucie nie budziło obaw.

I wtedy w TVP Opole zobaczyła program o raku piersi. Usłyszała, że jego objawem może być nie tylko guz, wyczuwalny w piersi, ale także wciągnięta do środka skóra! Taki dołeczek właśnie, jaki ona ma na swojej piersi...

Wiadomość, która popłynęła ze szklanego ekranu zburzyła cały spokój Anny, tym bardziej że na prawej piersi zauważyła krzyżujące się zgrubienie, jakby mięśni czy żył… Pomyślała, że nie jest to zwiastunem dobrego…Jak na szpilkach, wręcz z lękiem, czekała na dzień badania.

Mammografia okazała się badaniem podobnym do rentgena płuc. No, może przez moment zabolały uciskane płytką piersi, ale wiedziała, że tak musi być, aby zdjęcie dobrze wyszło…

Kiedy po tygodniu zgłosiła się do okienka po odbiór wyniku, pani prowadząca rejestrację od razu skierowała ją do lekarza. Wynik mammografii był już w jego gabinecie. Anna wiedziała już, że nie jest dobrze…

Biopsja wyjaśniła wszystko

W rzeczy samej - nie było dobrze. Z opisu lekarza radiologa wynikało, że w prawej piersi, a dokładniej w jej prawej górnej ćwiartce, znajduje się nieregularny guz o średnicy ok. 3 cm, a skóra nad nim jest pogrubiała i wciągnięta. Konieczna jest dalsza diagnostyka, usłyszała. W jej wypadku - biopsja cienkoigłowa dla pobrania wycinka.

Zabieg biopsji zniosła dobrze. Ot, zwykłe ukłucie igłą…A potem znowu kilka dni czekania w nerwach na ocenę histopatologa. Potwierdzi

czy wykluczy raka?

Niestety, wynik potwierdził najgorsze: Anna ma nowotwór złośliwy piersi, czyli: choruje na raka. Musi jak najszybciej zgłosić się do Poradni Chorób Piersi w Opolskim Centrum Onkologii lub do innej placówki onkologicznej na terenie całego kraju.

Konieczna mastektomia, czyli amputacja

Obejrzawszy historię choroby i wszystkie wyniki badań chirurg onkolog nie miał wątpliwości. Konieczna jest operacja, a dokładniej: całkowite usunięcie prawej piersi wraz z węzłami pachowymi. Zaproponował dwa terminy zabiegu, wcześniejszy grudniowy, oraz późniejszy, po Nowym Roku.

Anna wiedziała już, że z rakiem trzeba się rozprawić jak najszybciej. I mimo że Boże Narodzenie było tuż- tuż, wybrała termin wcześniejszy.

Mimo iż dni czekania było zaledwie dziewięć, to i tak każdy z nich wydawał się Annie całą wiecznością…

Mąż, który zmarł kilka lat wcześniej nie mógł już Anny wspierać w nieszczęściu, ale doskonale zastąpił go syn, a także siostra, której jako pierwszej zwierzyła się ze swojego nieszczęścia. Bardzo cenne były także rozmowy z bratową oraz z przyjaciółką. Na szczęście żadna z tych osób nie odwodziła Anny od decyzji o operacji. Wprost przeciwnie, wszyscy utwierdzali ją w przekonaniu, że postępuje słusznie, przeciwstawiając się rakowi w sposób wskazany przez lekarzy.

Nieustanny płacz, modlitwa i picie melisany

Ale mimo wszystko, kiedy tylko zostawała sama, paraliżujący lęk nie pozwalał na normalne funkcjonowanie. Płacz, modlitwa i picie melisany – to wypełniało jej dni czekania do zabiegu. Z książeczką do nabożeństwa kładła się spać. Sen przeważnie mocno się spóźniał, albo i wcale nie przychodził… Czekanie stawało się koszmarem…

Anna nie pamięta, kto podsunął pomysł, aby pojechać do Częstochowy…Podróż z synem oraz późniejsza modlitwa na Jasnej Górze zmieniły w czekaniu Anny wszystko. Co prawda tam, przed najświętszym obrazem, słów wystarczyło Annie jedynie na zmówienie jednego różańca, ale wyraźną ulgę przynosiło już samo klęczenie. „Cały stres i lęk odeszły w jednej chwili, jak ręką odjął!”

mogą sobie z nim radzić równie dobrze, a nawet lepiej niż ekstrawertycy - wynika z amerykańskich badań. Co więcej - obowiązkowe porady psychologiczne dla osób, które przeżyły wstrząsające zdarzenie, mogą być marnotrawstwem czasu oraz pieniędzy i prowadzić do ograniczenia funduszy dla osób najbardziej potrzebujących pomocy psychologa. Z badan wynika, że przekonanie, iż uzewnętrznianie swoich myśli i emocji po wstrząsającym przeżyciu jest niezbędnym warunkiem powrotu do zdrowia - psychicznego i fizycznego - to zwykły mit. Niektórzy nie potrzebują wyrażać swoich uczuć po traumie i radzą sobie z nią dobrze. Oczywiście ludzie, którzy chcą się nimi dzielić, powinni to robić.

Prawdy i mity na temat picia kawy

Badania hiszpańskich naukowców wykazały, że picie nawet kilku kaw dziennie nie tylko nie zwiększa ryzyka groźnych chorób, ale nawet może je zmniejszyć. Przez dwa dziesięciolecia badacze przyglądali się ok. 130 tysiącom kawoszy. Co dwa lata każdy z nich wypełniał kwestionariusz, w którym opisywał, ile pije kawy, jak się odżywia, czy pije i pali oraz jak dużo. Następnie porównano te dane i zestawiono z informacjami o śmiertelności wśród badanych. Okazało się, że miłośnicy kawy wcale nie umierali częściej niż osoby rzadko sięgające po ten napój. Nie zapadali również częściej na raka ani na choroby serca. To nie koniec niespodzianek. Okazało się, że w przypadku kobiet wypijających dziennie od czterech do pięciu filiżanek kawy ry-

zyko zapadnięcia na choroby układu krążenia było o 34 proc. mniejsze niż dla pań kawy niepijących (dla mężczyzn odsetek ten wynosił 44 proc.). Warto przy tym dodać, że pod pojęciem chorób układu krążenia naukowcy rozumieli zarówno zawały serca, jak i arytmię, a także udary. Być może zawarte w kawie substancje zwalczają stany zapalne związane z początkowymi stadiami chorób układu krążenia. Jednak w jaki sposób do tego dochodzi, nie wiadomo. Z tego powodu część badaczy przestrzega przed nadmiernym optymizmem.

Napoje gazowane niszczą zęby nastolatków

Napoje gazowane są główną przyczyną nadżerek i osłabienia szkliwa zębów wśród brytyjskich nastolatków – wynika z badań. Napoje, które pija 92 procent brytyjskich 14-latków, uszkadzają szkliwo zębów. Wystarczy raz dziennie pić napoje gazowane, by ryzyko uszkodzeń szkliwa znacznie wzrosło. Cztery-pięć szklanek dziennie podnosi szanse 12-latka na nadżerkę szkliwa o 252 procent. Nadużywający gazowanych napojów 14-latkowie ryzykują o 513 procent bardziej niż ci, którzy nie lubią kolorowego picia w plastikowych butelkach. Woda i mleko obniżają ryzyko uszkodzenia szkliwa. W odróżnieniu od próchnicy związanej z wysokim poziomem cukru i obecnością bakterii, nadżerki szkliwa są powodowane przez kwaśne substancje zawarte w napojach.

Witamina D a choroby serca

Niedobory witaminy D są

Powrót do Opola odbywał się już w innej jakości życia. Z pogodą i pewnością wygranej z rakiem walki. I tak jest do dzisiaj.

Operacja, kontrole i jedna tabletka dziennie

Na Oddział Chirurgii Onkologicznej Anna zgłosiła się przed Wigilią. Wykonanie niezbędnych badań. Potem krótka świąteczna przepustka. Operacja odbyła się zaraz po świętach.

Kiedy po narkozie doszła do siebie od lekarza usłyszała najradośniejsza nowinę: nie ma powodów do obaw rak został wychwycony wcześnie. Lekarz też jej powiedział, że w jej przypadku nie ma też potrzeby włączenia do leczenia chemioterapii, jak i radioterapii.

Zalecenia ograniczyły się jedynie do przyjmowania raz dziennie jednej tabletki leku, zabezpieczającego przed nawrotem choroby. Poza tym zlecono kontrolę lekarską co 3 miesiące i raz w roku badanie radiologiczne drugiej piersi oraz płuc, a także USG jamy brzusznej. No i oczywiście trzytygodniowa, pooperacyjna rehabilitacja.

Teraz Anna ćwiczy sama, codziennie. Przez co najmniej 20 porannych minut wykonuje wszystkie przewidziane programem ćwiczenia. Wieczorem „robi chłonkę", czyli masaż limfatyczny, zapobiegający tworzeniu się obrzęków ramion i dłoni, bo operacja wymagała usunięcia także pachowych węzłów chłonnych.

„Czuję się znakomicie"

Anna skończyła 62 lata. Jest drobnej budowy, wręcz filigranowa. Tak wygląda „od zawsze". Mimo to znacznie bardziej niż przed chorobą dba o linię oraz o zdrowe odżywianie. W jej codziennym menu przeważa gotowane mięso oraz warzywa i owoce. „Czuję się znakomicie i nie myślę o sobie, jak o kimś, kto jest chory" – przekonuje Anna a potwierdzają to zarówno wyniki badań, jak i opinie lekarzy podczas badań kontrolnych. W grudniu tego roku miną 3 lata od operacji, która uratowała jej życie…

To prawda, że każdego dnia, podczas kąpieli, puste miejsce po prawej stronie tułowia przypomina Annie o chorobie. Ale to puste miejsce to także dowód, że w jej wypadku to właśnie rak przegrał z Anną i jej życiem, a nie na odwrót…

Personalia bohaterki artykułu zostały ukryte. Zmieniono także jej imię.

O promocji programów profilaktyki zdrowotnej

Bez negatywnych emocji

„Zdrowe partnerstwo receptą na skuteczną profilaktykę i ochronę zdrowia” – pod takim tytułem 13 maja w Warszawie odbyło się inauguracyjne Forum Promocji Zdrowia Kobiet, zorganizowane z inicjatywy Fundacji MSD dla Zdrowia Kobiet z udziałem ekspertów komunikacji społecznej, lekarzy, organizacji pozarządowych, samorządów oraz instytucji publicznych.

Celem konferencji było omówienie współpracy na rzecz profilaktyki i ochrony zdrowia polskich kobiet, a zwłaszcza zapobiegania i wczesnego wykrywania chorób dla kobiet specyficznych, uwarunkowanych budową anatomiczną, macierzyństwem a także inną niż u mężczyzn gospodarką hormonalną, zmieniająca się w różnych okresach życia kobiety.

Podczas trzech paneli dyskusyjnych omówiono takie zagadnienia, jak: „I. Profilaktyka i promocja zdrowia – lokalnie znaczy skuteczniej?”, „II. Zdrowa komunikacja - Jak nie uśpić odbiorcy i zmusić go do działania ?” oraz „III. Zdrowe partnerstwo – jak ułożyć współpracę wielosektorową?”.

Z dyskusji wynikają następujące wnioski:

1. Nie wystarczy mieć rację, aby przekonać. Ludzie wiedzą jak należy i jak nie należy postępować, ale jest wiele powodów, dla których czynią inaczej (z lenistwa, z lęku, z poczucia winy, z odkładania na później, z przesądów i wiary w mity, z pokusy samoleczenia, z wiary w cyberkurację i reklamowane suplementy). Należy walczyć z mitami i przesądami, ale ich nie wykpiwać. Podstawą skuteczności edukacji prozdrowotnej jest dywersyfikacja komunikacji, czyli jej różnorodność. Jednak te wielokierunkowe działania nie powinny mieć znamion mentorstwa, nie powinny być też naiwne, natrętne, protekcjonalne, efekciarskie, nużące, wywołujące lęk, zniechęcające, odstraszające, irytujące, gdyż budzą emocje, ale raczej negatywne.
2. Dbanie o zdrowie rodziny było i jest domeną

związane z wyższym ryzykiem zawału serca u mężczyzn - wynika z amerykańskich badań. Dotychczasowe prace wskazywały, że odsetek zgonów z powodu choroby serca jest większy na terenach leżących w wyższych szerokościach geograficznych, a także w miesiącach zimowych, i może mieć związek z niedoborami witaminy D, której produkcja w skórze spada przy mniejszym nasłonecznieniu. Z badań wynika, że panowie, u których stwierdzono niedobory witaminy D (tj. 15 nanogramów na mililitr krwi lub mniej) byli bardziej narażeni na zawał w porównaniu z mężczyznami bez jej niedoborów (30 nanogramów lub więcej). Zależność ta utrzymywała się nawet po uwzględnieniu innych czynników mających wpływ na ryzyko zawału, jak historia zawału w rodzinie, wskaźnik masy ciała, spożycie alkoholu, aktywność fizyczna, cukrzyca, nadciśnienie, przynależność etniczna, miejsce zamieszkania, spożycie kwasów tłuszczowych omega-3, poziom „dobrego” i „złego” cholesterolu oraz trójglicerydów.

Krótkowidze bawią się w domu

Zabawa na dworze może chronić dzieci przed krótkowzrocznością, przekonują naukowcy z Australii, którzy postanowili sprawdzić związek między nasileniem choroby, a trybem życia cierpiących na nią dzieci. Przebadali więc wzrok 2367 dwunastolatków. Przepytali też ich samych oraz ich rodziców o to, w jaki sposób nastolatki najczęściej spędzają czas. Okazało się, że najmniej krótkowidzów było wśród dzieci, które dużo czasu spędzały

bawiąc się na świeżym powietrzu. Nawet jeżeli dzieci te często czytały książki czy korzystały z komputera, ich wzrok pozostawał dobry. Natomiast krótkowidzami najczęściej były dzieci spędzające wiele godzin w zamkniętych pomieszczeniach. Częściej były nimi nie tylko te, które wpatrywały się długo w ekran telewizora czy ślęczały nad książkami, ale nawet takie, które uprawiały sporty halowe, np. koszykówkę. Częste przebywanie na dworze, być może za sprawą światła słonecznego, chroni dzieci przed krótkowzrocznością…

Lęk ukryty w genach

Zaburzenia lękowe, takie jak napady paniki czy fobie społeczne, mogą mieć podłoże genetyczne - ustalili fińscy naukowcy, którzy badali 321 osób, u których stwierdzono występowanie stanów lękowych i porównywali te dane z 653 zdrowymi osobami z grupy kontrolnej. Badacze ustalili, że pewne geny statystycznie częściej współwystępują z zaburzeniami lękowymi. Czynniki środowiskowe, takie jak stresujące wydarzenia, mogą ułatwić pojawienie się stanów lękowych u ludzi, którzy mają do tego predyspozycje genetyczne.

Telefony komórkowe groźne dla zdrowia

Tragiczne konsekwencje zdrowotne olbrzymiej popularności telefonii komórkowej mogą być w przyszłości podobnie masowe, jak negatywne efekty palenia tytoniu -ostrzegają amerykańscy eksperci. Aż pięciu dekad było potrzeba na uznanie przez koncerny tytoniowe,

kobiet, wynika z uwarunkowań kulturowych i innych. Skuteczna komunikacja kierowana do kobiet to posługiwanie się przekazem wywołującym pozytywne emocje, adekwatnym w treści i formie do potrzeb kobiety. Pozytywne emocje pomagają kobietom w przezwyciężaniu przeszkód na drodze do pozytywnej zmiany postaw i zachowań.

3. Polki mają dużą wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej, ale wiedza ta nie przekłada się na ich uczestnictwo w badaniach profilaktycznych (np. bezpłatny skryning mammograficzny i cytologiczny, finansowany przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych). Wiedza ta jest ponadto wybiórcza a także ograniczona fałszywymi stereotypami (np. że diagnoza „rak" jest synonimem wyroku śmierci).
4. Większość pieniędzy oraz akcji promocji zdrowia należy kierować do środowisk mniej zamożnych, do kobiet żyjących w trudnych warunkach materialnych, oraz takich, które kontakt z lekarzem mają sporadyczny z uwagi na znaczną odległość.
5. Komunikowanie zdrowia to utrwalanie zdrowych nawyków.
6. Znacznie skuteczniejsze w promowaniu profilaktyki są działania lokalne, a nie centralne oraz angażowanie lokalnych autorytetów (przykład wiejskiej gminy Rzeczyca, w której ponad 50 proc. mieszkanek wykonuje przesiewowe badania mammograficzne, w której bardzo duży nacisk kładzie się na promowanie zdrowia wśród dzieci i młodzieży szkolnej, w której wójt zaprasza na spotkania profesorów i lekarzy z Warszawy, organizuje spotkania z rodzicami dzieci np. na początku roku szkolnego, podczas wywiadówek prelekcje kierowane do młodych matek).
7. Edukacja samorządowców w zakresie profilaktyki – to duży problem. Brak z ich strony zainteresowania.
8. Permanentna profilaktyka w oparciu o permanentną edukację. Należy wypracować metody służące edukacji lokalnej i regionalnej.
9. Rola Kościoła w promowaniu profilaktyki jest nie do przecenienia, bo autorytet księży jest w Polsce bardzo duży
10. Kobiety powinny być bardziej odpowiedzial-

ne za siebie – nie tylko za zdrowie rodziny, pozostali członkowie rodziny muszą natomiast być odpowiedzialni za zdrowie kobiet
11. Istnieje bezwzględna konieczność systematycznej, uporządkowanej i długofalowej polityki w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia.
12. Promocja zdrowia kobiet oraz profilaktyka wymagają podejścia, adekwatnego do początku XXI wieku.
13. Zdrowe nawyki kształtują się do siódmego roku życia, dlatego niezwykle ważne jest, jaką wiedzę na temat zdrowia dziecko wyniesie z rodziny, ze szkoły.
14. Tylko współpraca partnerów spośród instytucji rządowych, organizacji pozarządowych i sektora prywatnego może zaowocować wymianą cennych informacji oraz pomysłami, dzięki którym będzie można lepiej zadbać o zdrowie polskich kobiet i promować działania przynoszące realne korzyści społeczne oraz wsparcie dla systemu ochrony zdrowia.

Uczestnikami dyskusji byli m.in. posłowie: **Ewa Kierzkowska**, wicemarszałek Sejmu, Beata Małecka-Libera oraz Aleksander Sopliński z sejmowej Komisji Zdrowia, **Ilona Łepkowska** scenarzystka, **Hildrun Sundseth**, z Europejskiego Instytutu Zdrowia Kobiet, ks. **Arkadiusz Nowak** z Fundacji Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, **Przemysław Biliński**, zastępca głównego inspektora sanitarnego, prof. **Mariusz Bidziński** z Centrum Onkologii w Warszawie, prof. **Violetta Skrzypulec** ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, prof. **Antonina Ostrowska** z PAN.

Uśmiechnij się

Jak osiągnąć spokój wewnętrzny?
Podaję ten sposób, ponieważ w moim wypadku okazał się on skuteczny w 100 proc. Otóż niedawno przeczytałem artykuł, w którym wybitny ekspert radził, jak osiągnąć spokój wewnętrzny: najlepszą drogą ku temu jest zakończenie wszystkiego, co się rozpoczęło. Proste, prawda. Rozejrzałem więc się wokoło, by znaleźć wszystkie rzeczy, które rozpocząłem, a których jeszcze nie dokończyłem. I tak: Dzisiaj skończyłem butelkę czerwonego wina, butelkę Jacka Danielsa, mój Prozac, pudełko czekoladek i dwa opakowania z lodami.
Nawet nie macie pojęcia, jak się świetnie czuję...

że palenie powoduje raka płuc. 70 lat zajęło przekonanie przemysłu petrochemicznego do usunięcia szkodliwego ołowiu z benzyny. A dzieje telefonii komórkowej na świecie liczą raptem kilkanaście lat.
Tymczasem potencjalne niebezpieczeństwo ryzyka zachorowania na nowotwór mózgu, spowodowany przez promieniowanie elektromagnetyczne telefonu, może być równie wysokie. Naukowcy twierdzą, że należy uchwalić prawo o konieczności ustawowego ostrzegania o ryzyku używania telefonów komórkowych, tak jak robi się to w przypadku produktów tytoniowych. Nowotwór mózgu potrzebuje często dziesiątków lat, aby urosnąć do wykrywalnej postaci. Rakotwórczy wpływ telefonów na mózgi dzieci jest kilkakrotnie bardziej groźny, gdyż promieniowanie elektromagnetyczne sięga znacznie dalej w głąb mózgu pięciolatka niż osoby dorosłej. Warto pamiętać, że telefon komórkowy trzymamy głównie przy kości skroniowej, która jest najcieńszą kością czaszki, czyli stanowi bardzo słabą barierę ochronną. Ponadto u osób często korzystających z komórki ponad dwa razy częściej dochodzi do powstawania guzów na włóknach nerwowych uszu. Naukowcy radzą korzystać z zestawów mikrofon-słuchawka (najlepiej z wkładką ferrytową, która ogranicza radiację telefonu) i mocno ograniczać - a być może wręcz zakazać stosowania - aparatów przez młodsze dzieci. Dobrze jest też zacząć zwracać uwagę na współczynniki emisji promieniowania kupowanego aparatu telefonicznego.

(informacje opracowane na podstawie materiałów, zamieszczonych na medycznych portalach internetowych oraz PAP)

Ludzie nie dlatego przestają się bawić, bo się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić. Mark Twain

Uśmiechnij się

Radykalny szef

W pewnej firmie pojawił się nowy, znany z radykalnych metod szef. Każdy, nie dający z siebie w firmie 120 proc. nadawał się według niego do natychmiastowego zwolnienia.

Pierwszego dnia nowy dyrektor dostrzegł pogwizdującego i opartego o mur młodzieńca. Podszedł do „stacza" i zapytał nieznoszącym sprzeciwu głosem: „Ile pan zarabia w tydzień? „Będzie ze 300 zł... „ – odparł chłopak. Szef wyciągając z kieszeni portfel: „To masz tu, 600 zł...i już cię tu nie ma. Jesteś zwolniony!!!"

Chłopak spojrzał na pieniądze, chciał przez chwilę zaprotestować, ale dojrzał nieznoszące sprzeciwu spojrzenie szefa, więc zabrał proponowaną mu sumę i zniknął.

-Z jakiego oddziału był ten leniwy palant, którego właśnie zwolniłem? – zapytał przechodzącego pracownika.

- Myślę, że z transportu.- stwierdził pracownik szczerząc zęby. -Bo dowozi nam czasami pizzę..."

Szkoła przetrwania w biurze

Chodząc po biurze zawsze noś ze sobą jakieś dokumenty. Ludzie z dokumentami w rękach wyglądają na zapracowanych i spieszących się na ważne spotkanie. Ludzie, którzy nie mają nic ze sobą, wyglądają jakby szli zrobić sobie przerwę na kawę. Natomiast ludzie z gazetą wyglądają, jakby szli do łazienki.

Nie zapominaj również o zabieraniu do domu papierów z pracy. Będziesz sprawiał wrażenie, że poświęcasz im długie godziny także po wyjściu z biura.

***

Korzystaj z komputera jak najczęściej. Dla postronnego obserwatora każdy siedzący przy komputerze wygląda na pracującego. Możesz w tym czasie wysyłać maile do znajomych, przeliczać swoje domowe finanse lub robić jeszcze coś innego, kompletnie niezwiązanego z pracą.

Rozwiń swój genialny umysł

Która godzina?

Przez małą stacyjkę na Mazurach przejeżdżają w ciągu doby trzy pociągi osobowe do Olsztyna: o godz. 8, 10 i 18. Zawiadowca stacji zapytany, ile pozostało czasu do odejścia pociągu, patrząc z zadumą na zegarek odpowiedział:

- Brakuje dokładnie 1/3 czasu, jaki upłynął od odejścia ostatniego pociągu, i 1/4 czasu, jaki nas dzieli od odejścia pociągu poprzedniego. Która była godzina?

Rozwiązanie podamy w numerze lipcowym.

Rozwiązanie zagadki z numeru majowego:
Odp. Szpic zdobyli Jan i Wanda. Do bazy powrócili o godzinie 15.45

„Biuletyn informacyjny OCO", wydawnictwo Opolskiego Centrum Onkologii, www.onkologia.opole.pl
Redaktor naczelna: Krystyna Raczyńska
Adres redakcji: 45-060 Opole, ul. Katowicka 66a, tel. 77 441 60 95, fax 77 441 61 32
Dyrekcja Opolskiego Centrum Onkologii: 77 441 6001, fax 77 441 6003,
Rejestracja (w nowym pawilonie): 77 441 6007 (8), **Rejestracja Główna (w starym obiekcie):** 77 441 6004 (5)
Izba Przyjęć: 77 441 6010, **Rejestracja Zakładu Diagnostyki Obrazowej:** 77 441 6039
Skład i druk: Eurocent, 45-049 Opole, ul. Dwernickiego 4, tel. 77 44 10 777, biuro@eurocent.opole.pl
Druk sfinansowano m.in. ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych