

Dziękujemy!




Opolskie Centrum Onkologii składa najserdeczniejsze podziękowania Państwu:

Gennadijowi Balickiemu z Piekarni Balicki, **Zenonowi Charczukowi**, **Andrzejowi Drosikowi** z firmy Nutricia, **Zygmuntowi Gajdzie** z firmy Drukmasz, **Joannie Głogowskiej** z WSSE, **Arturowi Góralczykowi** z Biegu Opolskiego, **Jakubowi Kapinosowi** z ZHP, **Apolonii Klepacz** z firmy Remondis, **Bożenie Królikowskiej** z Politechniki Opolskiej, **Romanowi Kaszczukowi** z firmy Zott, **Katarzynie Kamińskiej** z Domu Kultury w Ozimku, **Urszuli Nowaińskiej** z PWMSZ, **Danucie Pilipczuk PCK**, **Małgorzacie Sikorskiej** z firmy Akwa, **Karinie Słońce** z Politechniki Opolskiej, **Marzenie Stefan-ko** z Przedszkola Integracyjnego Nr 51 w Opolu, **Annie Swół** z Marketu Real, **Stanisławowi Wasążnikowi** z firmy Gastro-pol, **Bogdanowi Wesołowskiemu** z firmy Bowes, **Sylvii Zabiedze** z MOSiR-u, **Stefanowi Zdziechowskiemu** z Urzędu Miasta Opola i **Halinie Żyle** z Opolskiego Centrum Ratownictwa Medycznego,

za życzliwość i pomoc w organizacji „Pikniku dla Zdrowia”, który w dniu 21 czerwca 2008 roku w ramach ogólnopolskich Dni Walki z Rakiem został zorganizowany pod hasłem „Chodzę, biegam więc jestem”.

Dzięki Państwa wsparciu nasza impreza, promująca zdrowy tryb życia poprzez aktywność fizyczną, mogła korzystnie zapisać się w pamięci około tysiąca uczestników pikniku, którzy wzięli udział zarówno w biegu, jak i w Rodzinnym Festynie Rekreacyjnym.


Wojciech Redelbach
Dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii

XXI wiek w medycynie Fakty i nadzieje

Tajemnice mechanizmów chorobowych

Chociaż wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, badania wykazały, że paradoksalnie pacjenci z wysokim stężeniem cholesterolu we krwi mają mniej nasilone objawy udaru mózgu i lepsze rokowanie, niż pacjenci z niskim jego stężeniem. Mechanizm tego zjawiska wciąż nie jest jasny.

Szeroka talia gorsza niż szerokie biodra

Otyłość brzuszna rozpoznaje się gdy obwód pasa jest większy niż 102 cm u mężczyzny i 88 cm u kobiety. Najczęściej stwierdzana chorobą u osób z typem otyłości brzusznej jest hipercholesterolemia oraz nadciśnienie tętnicze; również poziom glukozy był u tych osób istotnie wyższy. Osoby z otyłością brzusznią mają często podwyższone poziomy cholesterolu frakcji LDL, a obniżone frakcji HDL, wysokie stężenia trójglicerydów i wzmogoną skłonność krwi do krzepnięcia. Wszystko to sprzyja rozwojowi miażdżycy naczyń krwionośnych. Z otyłością brzusznią związane są też podwyższone poziomy cukru we krwi, co w konsekwencji grozi rozwojem cukrzycy typu 2.

Brytyjczycy skutecznie walczą z rakiem

Szanse na przeżycie 10 lat od chwili zdiagnozowania raka podwoiły się w ciągu 30 lat – obliczyli brytyjczycy na podstawie danych z lat 1971

Blisko 500 uczestników biegu!

Chodzisz, biegasz – więc jesteś!

Spotkanie plenerowe pn. „Chodzę, biegam - więc jestem”, zorganizowane w parku na ZWM-ie przez Opolskie Centrum Onkologii (przy współpracy Politechniki Opolskiej, Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej oraz stowarzyszenia Bieg Opolski) okazało się imprezą udaną i potrzebną opolanom.



Przez kilka sobotnich godzin pierwszego dnia wakacji na murawie przyparkowego boiska około tysiąca osób - dzieci, młodzież i dorośli - sprawdziło swoją kondycję i sprawność fizyczną zarówno w kilometrowym biegu- marszu - spacerze, jak i w kilkunastu konkurencjach przygotowanego przez Politechnikę Opolską festynu rodzinnego (m.in. zbijanie kregli, pokonywanie toru sprawnościowego oraz rowerowego toru przeszkód, slalom w workach, tor zwinnościowy, slalom z jajkiem na łyżce, skakanka, hula-hop). Uczestnictwo w festynie honorowane było drobnymi nagrodami a także nagrodami głównymi – deskorolką (ufundowaną przez WSSE), kompletem do gier rodzinnych (dar OCO) oraz 4 zestawami do gry w bule (dar Politechniki Opolskiej) dla rodzin, które uzyskały najwięcej punktów liczonych łącznie.

Wśród uczestników pikniku można było wypatrzeć m.in. dyrektora Opolskiego Centrum Onkologii Wojciecha Redelbacha z synami, główną księżową OCO Teresę Wider, Barbarę Balsewicz

z laboratorium, Karinę Wróblewską, pielęgniarkę epidemiologiczną i sekretarki medyczne Izabelę Szmagarę i Aleksandrę Pietrusę z dziećmi, Elżbietę Wróbel i Lucynę Boguszewską z administracji.

Głównym punktem imprezy, i w zasadzie trwającym non stop, był bieg-przemarsz parkowymi alejkami na trasie 1 kilometra. Po akredytacji w biurze biegu uczestnicy zaopatrzeni w karty startowe oraz materiały promujące zdrowy tryb życia (w tym m.in. Europejski Kodeks Walki z Rakiem a zwłaszcza aktywność fizyczną i niepalenie, a także zachęcające do uczestnictwa w skryningowych badaniach mammograficznych), ubrani w zielone koszulki oraz zielone daszki w kilkunastoosobowych grupach wypuszczani byli na trasę przez prowadzącego imprezę Zenona Charczuka.

W sumie w samym biegu udział wzięło blisko 500 osób. Wielkimi bra- wami nagrodzono prze- jazd Kazimierza Żurka na wózku inwalidzkim, a także młodej kobiety w zaawansowanej ciąży. Niektórzy pokony- wali trasę na rowerach i rowerkach, wielu oso- bom towarzyszyły pie- ski, zresztą nieodłączni kompani codziennych spacerów (wiele osób uważa, i słusznie, że



Kazimierz Żurek (z prawej) przed startem

to psy wyprowadzają swoich „panów” na spacer- y...). Nie brakowało biegaczy-spacerowiczów w słuźnym wieku 80 lat i więcej. Najmłodszy pokonywali część trasy samodzielnie, a część – „na barana” razem z tatą. Przeważali mieszkańcy Opola, co oczywiste, ale na liście startowej zapisa- li się mieszkańcy Czarnowasów, Kał, Krapkowic, Jełowej, Lewina Brzeskiego, Pawłowic, Ozimka, Kędzierzyna-Koźła, Strzelec Opolskich, Turawy, a nawet Wrocławia i Torunia.

Na mecie – osiąganey w dowolnym czasie – biegacze częstowani byli mlecznymi deserami (ukłony dla firmy Zott!), sokami (ukłony dla

- 2001 roku. Przeżywalność, w zależności od typu raka jest bardzo zróżnicowana, ale przeciętnie pacjent ze zdiagnozowanym rakiem ma 46,2 procent szans przeży- cia 10 lat podczas gdy 30 lat wcześniej szanse te oceniano na 23,6 procent. Pięcioletnia przeżywalność chorych na wszystkie typy raka łącznie wzrosła z 28 procent w 1971 roku do 49,6 procent do 2001 roku. Niemal dwie trzecie kobiet, u których wykrywa się obecnie raka piersi, mają szanse przeżycia co najmniej 20 lat.

Wędliny z substancjami antyrakowymi

Wędliny, wzbogacone w antyrakotwórcze składniki kapusty zapowiadają pol- scy badacze, zafascynowani właściwościami leczniczymi tego banalnego warzywa. Ich smak niczym nie różni się od produkowanych tradycyjną metodą. Badania pokazują, że składanki kapusty działa- ją na różnych poziomach, nie dopuszczając do organizmu niebezpiecznych związków. Wspomagają też obronę włas- ną organizmu i wzmacniają mechanizmy naprawcze.

Czerwone wino a nowotwory

Sulfofran zawarty w brokułach i w czerwonym winie zapobie- ga powstawaniu nowotworów, twierdzą amerykańscy bada- cze. Jego działanie polega na sygnalizowaniu organizmowi, aby zwiększył produkcję bia- łek zdolnych do zapobiegania niszczeniu DNA.

Ananas kontra rak

Dwie substancje zawarte w ananasie mogą mieć silne

Pamiętaj, że szczęśliwa przyszłość zaczyna się teraz. H.Jackson Brown jr

działanie przeciwnowotworowe - twierdzą naukowcy australijscy. Ich prace dotyczyły bromelainy - ekstraktu pochodzącego ze zmiążdżonej łodygi ananasa (używanego m.in. do zmiękczenia mięsa, rozjaśniania piwa czy farbowania skóry), która zawiera wiele białek pełniących funkcje enzymów. Zaobserwowali, że jeden ze składników bromelainy pobudza system odpornościowy człowieka do niszczenia komórek rakowych, drugi - blokuje białko zmutowane w 30 proc. różnego typu nowotworów.

Orzechy a nowotwory

Znaleziono nowy składnik fasolki, orzechów i zboża, który ma potencjalne działanie antynowotworowe. Badania prowadzone przez brytyjskich naukowców dowiodły, że pięciofosforan inozytolu, występujący w powszechnie w dostępnych produktach żywnościowych, ma działanie hamujące względem kluczowego enzymu, zaangażowanego we wzrost guza. Podejrzewa się, że dieta wzbogacona w składniki takie jak orzechy, fasola czy zboża zapobiega powstawaniu raka.

Kawa czy herbata?

Picie kawy i herbaty może wpływać na podniesienie ciśnienia, dlatego należy spożywać je z umiarem i rozsądkiem. Nie warto jednak całkowicie zrezygnować z tych napoi, gdyż zawarte w nich polifenole działają ochronnie na organizm.

Opukiwanie laserem

Brytyjscy naukowcy opracowali nowy rodzaj skanera

firmy Nutricia!) i wodą mineralną (ukłony dla hurtowni Akwa oraz marketu Real!). Ogromnym powodzeniem cieszyła się darmowa grochówka, przygotowana przez bar „Wyżerka” sieci Gastro-pol (dziękujemy!) z doskonałym pieczywem Piekarni Balicki (również dziękujemy!).

Na zakończenie odbyło się losowanie nagrody głównej – aparatu cyfrowego marki Olympus, który trafił do kilkunastoletniej Kasi Demskiej z Opolą. Na nagrody przeznaczonych zostało także pięć ogromnych arbusów (podziękowania dla Marketu Real!), które rozlosowane zostały wśród uczestników biegu i festynu rodzinnego.

Kilkugodzinny, piknikowo-festynowy czas umilały liczne atrakcje. Wielkim powodzeniem cieszyła się sztuczna ścianka wspinaczkowa (dmuchana), na której szczyt potrafiliby się wdrapać tylko najbardziej wysportowani. Kto chciał próbować swoich sił w unihokeju, promowanym przez UKS Trolik. Z zainteresowaniem obejrzano scenkę przygotowaną przez młodzież Publicznego Gimnazjum Nr 7, „Takie życie, jakie spożycie”, ukazującą zgubne skutki – tak dla młodych, jak i dorosłych - spędzania czasu przed telewizorem, gdy pełna lodówka w zasięgu ręki. Ogromne zainteresowanie wzbudził pokaz kapuery, sportu łączącego elementy sztuki walki, akrobatyki oraz tańca, no i oczywiście niezwykle kolorowych i perfekcyjnych ozimskich mażorettek, w których występ wpisały się także Trolikowe czirliderki.

Pierwszy w Opolu „Piknik dla Zdrowia” odbył się w ramach ogólnopolskich Dni Walki z Rakiem, przypadających na czas od 4 do 24 czerwca br. Był związany z realizacją zadań, nakreślonych w Programie Prewencji Nowotworów, będącego częścią Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych. Promował jeden z podstawowych kanonów zdrowego



Trasę pokonywano także z czworonożnymi przyjaciółmi

życia, zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakim: ruch i rekreację na świeżym powietrzu.

Wiele wskazuje na to, że onkologiczny „Piknik dla zdrowia” wejdzie na stałe do kalendarza imprez rekreacyjnych Opola. Nasze tegoroczne, pierwsze doświadczenie



Pokaz jednej z grup mazurek

pokazało, że warto, a przede wszystkim że trzeba przypominać Opolanom, że „aktywni żyją dłużej”! W przyszłym roku, także w czerwcu (ale jeszcze w czasie trwania roku szkolnego) planujemy ponownie zorganizować „Piknik dla zdrowia”. I już dzisiaj wiadomo, że program będzie jeszcze bardziej bogaty, a atrakcyjnych nagród do wylosowania – znacznie więcej... No i że na pewno impreza zostanie znacznie lepiej nagłośniona w mediach...

Badania dowodzą, że u osób po 65. życia, prowadzących aktywny ruchowo oraz towarzysko tryb życia, ryzyko zgonu jest o blisko 35 proc. niższe w porównaniu do osób mało aktywnych. Warto też, abyśmy wszyscy pamiętali, że „**zdrowie to nie wszystko, ale wszystko jest niczym bez zdrowia**”.



Zdobywczymi nagrody głównej biegu

ultradźwiękowego, który jest w stanie zbudować precyzyjny, trójwymiarowy obraz naczyni krwionośnych znajdujących się wewnątrz guzów nowotworowych. Za pomocą takiego narzędzia, nazwanego tomografem fotoakustycznym, można łatwiej ustalić granicę między tkanką zdrową a zmienioną chorobowo, co z kolei pozwoli zwiększyć skuteczność zabiegów leczniczych.

Eksperci: otyłość to choroba i trzeba ją leczyć u lekarza

Na każdych pięciu Polaków jeden jest otyły, dwóch ma nadwagę i tylko dwóch utrzymuje prawidłową masę ciała. Zbyt wysoka waga prowadzi do wielu schorzeń: cukrzyca, chorób serca, nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu, zaburzeń hormonalnych, nowotworów, bezdechu sennego, niepłodności, impotencji, a także depresji i izolacji społecznej. Najprostszym i najczęściej stosowanym wskaźnikiem prawidłowej masy ciała jest BMI (masa ciała (w kilogramach) podzielona przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu). Wynik w przedziale 18,5 - 25 świadczy o wadze prawidłowej, wynik powyżej 25 o nadwadze, zaś powyżej 30 o otyłości. Innym dobrym wskaźnikiem jest pomiar obwodu talii. U kobiet nie powinien być większy niż 80 cm, u mężczyzn nie powinien przekraczać 94 cm.

Mleczna cukrzyca?

Niektórzy badacze są zdania, że włączenie do diety dziecka nabiału sprzyja wystąpieniu cukrzycy insulinozależnej.

*Niektóre kobiety nazywają dyskrecją powtarzanie sekretów i tajemnic szeptem.*G. Cesbron

Już w 1993 r. twierdzili tak Finowie dowodząc, że beta-laktoglobulina, białko występujące w mleku krowim (ale nie w ludzkim) skłania organizm do produkcji przeciwciał, które atakują m.in. glikodelinę. Jest to białko o właściwościach immunosupresyjnych, biorące udział w „treningu” układu odpornościowego. Do podobnych wniosków doszła ostatnio badaczka amerykańska Marcia Goldfarb, która u pięciorga dzieci z cukrzycą typu 1., które karmiono odżywkami ze składnikami krowopochodnymi, stwierdziła obecność przeciwciał niszczących beta-laktoglobulinę. Do wyniku należy podchodzić ostrożnie, gdyż zbyt mało dzieci uwzględniono w badaniu.

Zdrowy jak drożdżowy ryż

Zgodnie z wynikami dużych badań (ok. 5 tys. pacjentów w wieku od 18 do 70 lat), które przeprowadzono w Chinach, powszechnie stosowany w kuchni chińskiej barwnik - przyprawa – czerwony ryż drożdżowy – zapobiega nowotworom i chorobom serca. Ryzyko zgonu z powodu raka spada o 2/3, szanse zapadnięcia na choroby serca o 33%, a ponownego zawału serca aż o 45%. Czerwony ryż wpływa też na ogólną liczbę zgonów -spadek o ok. 30%. Chińczycy stosują czerwony ryż drożdżowy od tysięcy lat. Poprawia on zarówno krążenie, jak i trawienie.

Gwiazda pop a świadomość zdrowotna

Wzorce lansowane przez gwiazdy popkultury mogą dotyczyć nie tylko stylu bycia

Budowa pawilonu poradnianego z odcinkiem dziennym chemioterapii

Konsekwentna realizacja planów rozwojowych OCO

Opolskie Centrum Onkologii, zgodnie z projektem Zarządu Województwa o nazwie „Szpitale opolskie gwarancją bezpieczeństwa zdrowotnego regionu i bazą kształcenia kadry medycznej”, nie od dziś czyni starania związane z budową niezwykle potrzebnego pacjentom pawilonu przyjęć pierwszorazowych wraz z oddziałem chemioterapii dziennej. Koszt inwestycji, której budowa winna rozpocząć się w roku 2009, wynieść ma 5,1 mln zł (bez wyposażenia, m.in. w mammograf oraz USG). W kwocie tej zagwarantowano ponad 500 tys. zł na roboty wyburzeniowe, albowiem nowy obiekt ma powstać na terenie, gdzie obecnie znajduje się ruderą z wielkim kominem po dawnej kotłowni Szpitala Wojewódzkiego. Przekazanie wykonawcy terenu pod inwestycję winno zostać zakończone jeszcze w roku bieżącym, bo tylko wówczas budowlancy będą mogli wejść na plac budowy i zakończyć zadanie w przewidzianym terminie, czyli w roku 2010.

Cały projekt o wartości ok. 60 mln zł realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2007-2013 ma być w znaczącym stopniu finansowany ze środków unijnych. OCO jest jednym z pięciu beneficjentów. Oprócz onkologii, są nimi także: Szpital Wojewódzki, który zresztą otrzyma najwięcej środków, bo 30 mln zł, a ponadto: Wojewódzkie Centrum Medyczne, ZOZ nad Matką i Dzieckiem oraz Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Neuropsychiatryczny. W założeniu władz samorządowych województwa dzięki przeprowadzonym inwestycjom i modernizacjom baza opolskich szpitali dostosowana zostanie do obowiązujących standardów i przepisów, a tym samym lepsze będą warunki świadczenia usług medycz-

Tak pisać, aby słowom było ciasno, a myślom przestronnie. Julian Tuwim



Pawilon Chemioterapii Diennej - główne wejście (widok od strony wschodniej)

nych oraz lepszy poziom bezpieczeństwa zdrowotnego mieszkańców.

Nowy obiekt dla onkologii będzie budynkiem parterowym, częściowo podpiwniczonym. Rozdzielony zostanie strefą wejściową z hallem głównym. Wejście główne przewidziano od strony wschodniej (patrząc od strony nowego budynku Zakładu Radioterapii), natomiast wejście gospodarcze i ewakuacyjne - od strony północnej i zachodniej.

Budynek od strony południowej połączony zostanie łącznikiem z budynkiem, w którym obecnie mieści się Oddział Radioterapii. Oddział ten zostanie przeniesiony do budynku głównego szpitala, a jego miejsce zajmie Oddział Onkologii Klinicznej, w skład którego wchodzi także i obecnie Oddział Dzienny Chemioterapii; oddział ten znajdować się będzie na lewo od głównego wejścia, a na prawo usytuowane zostaną poradnie dla pacjentów pierwszorazowych.

W części poradnianej dla pacjentów pierwszorazowych zaprojektowano szeroki korytarz z aneksami poczekalnianymi przy gabinetach przyjęć. Zespół poradni składać się będzie z gabinetów: chorób piersi, chirurgicznego, zabiegowego (bezpośrednio połączonego z dwoma pierwszymi), genetyki a także mammografii i USG. Oczywiście szatnie personelu, węzły sanitarne, pokój socjalny, pomieszczenie porządkowe.

Na Oddziale Dziennym Chemioterapii zaprojektowano m.in. 10 stanowisk do podawania cytostatyków z pokojem przygotowania cytostatyków

czy sposobu ubierania, lecz również świadomości zdrowotnej. Przypadek raka piersi u znanej piosenkarki Kylie Minogue wystarczył, by odsetek kobiet poddających się badaniom przesiewowym (ang. screening) wzrósł o trzydzieści procent. Tym niemniej znaczący wzrost liczby pacjentek poddanych skryningowi w Australii nie pociągnął za sobą wyraźnego wzrostu wykrywanych zmian nowotworowych co oznacza, że zainteresowanie losami piosenkarki mogło skłonić do badań niewłaściwe osoby. Niezależnie od wszystkiego wzrost świadomości potrzeby badań przesiewowych jest zjawiskiem wielce pożądanym.

Bierne palenie groźniejsze niż sądziłismy

Nawet krótkotrwała ekspozycja na dym tytoniowy wywiera znaczący wpływ na zdrowie - donoszą kalifornijscy naukowcy. W trakcie eksperymentu dowiedli, że nawet krótka 30-minutowa ekspozycja na dym papierosowy o stężeniu porównywalnym do tego spotykanego w barze może uszkodzić naczynia krwionośne u młodych, zdrowych osób. Zawarte w dymie substancje upośledzają funkcjonowanie naturalnych mechanizmów naprawczych; niekorzystny wpływ wchodzących w skład dymu papierosowego związków utrzymuje się nawet do 24 godzin.- Nasze badanie tłumaczy, dlaczego w miastach, w których uchwalono prawo zabraniające palenia w miejscach pracy, restauracjach i barach, liczba zgłoszeń do szpitali z powodu ataku serca spadła aż o dwadzieścia procent - mówią amerykańscy naukowcy.

Antycukrzycowy krwi mocz

Krowi mocz, który od dawna stanowi ważny składnik hinduskiej medycyny, być może już wkrótce stanie się lekiem przeciwcukrzycowym. Prze-testowano mocz krwi na szczurach laboratoryjnych, u których indukowano cukrzycę. Codziennie podawano im doustnie niewielkie ilości uryny; w efekcie poziom glukozy we krwi zwierząt z grupy eksperymentalnej był niższy niż członków grupy kontrolnej. W plazmie krwi odnotowano także wyższe stężenie insuliny.

Genetyczny paradoks w raku jelita grubego

Genetyczne uwarunkowanie zwiększające ryzyko zapadnięcia na raka jelita grubego poprawia także szanse przeżycia - donoszą amerykańscy naukowcy, dowodząc, że osoby spokrewnione z chorymi na ten nowotwór mają większe szanse przeżycia oraz bezpowrotnego pokonania choroby od osób, u których nie pojawiały się w rodzinie przypadki choroby. Powód powstania tej różnicy nie jest znany. Być może istnieje jakiś rodzaj cechy genetycznej, która nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania, lecz także poprawia rokowanie dla pacjenta.

Rak prostaty samowystarczalny

Rozwój raka prostaty jest w większości wypadków stymulowany przez testosteron krążący we krwi, dlatego jedną ze stosowanych metod leczenia zaawansowanej postaci tego nowotworu było obniżanie poziomu hormonu przez kastrację lub podawanie leków. Niestety, terapia

(wejście z korytarza przez służę) połączonym z magazynem leków, węzłem sanitarnym dla niepełnosprawnych oraz brudownikiem, a także 3 gabinety lekarskie z aneksami poczekalnianymi, pomieszczeniem socjalnym dla personelu i WC, porządkowym. Magazyn czystej bielizny dla tego oddziału znajdować się będzie w pomieszczeniach piwnicznych.



Jak widać koncepcja jest jasna i czytelna, zdawać by się mogło oczywista, tym bardziej że przekazanie terenu pod budowę tak potrzebnego onkologii obiektu (kto nie wierzy, niech przyjdzie w godzinach popołudniowych w rejon obecnej rejestracji głównej lub obecnego oddziału chemioterapii dziennej w budynku dyrekcji...) dokonało się już 4 lata temu, czyli w 2004 r. Przez ten czas Szpital Wojewódzki nie zrobił nic, aby przenieść ulokowane w spornym budynku warsztaty techniczne w inne miejsce, a ostatnio, kiedy upadł projekt połączenia onkologii ze szpitalem wojewódzkim, o ruderze po dawnej kotłowni i pralni zapomnieli się szpitalni związkowcy.

Jednym z warunków udostępnienia onkologii już przekazanego umową gruntu, jest „zwrot” dawnego budynku pulmonologii (oddano go w 1999 r. a udostępniono onkologii do kapitalnego remontu w 2005 r.), w którym na jednej kondygnacji mieści się Oddział Dzienny Chemioterapii a na drugiej – administracja onkologii (w piwnicach urządzono szatnie, magazyny oraz salkę szkoleniową, w której swoją siedzibę mają m.in. opolskie Amazonki).

- *Domaganie się przez związkowców zwrotu tzw. pulmonologii to jakieś kuriozum!* – denerwu-

je się Wojciech Redelbach, dyrektor OCO. – *A tu jeszcze zarzuty, że do budynku przenieśliśmy administrację, że urządziliśmy salę konferencyjną! Przecież jednostki stricte medyczne mogliśmy ulokować wyłącznie na parterze, bo obiekt nie ma windy. A zwolnione pomieszczenia administracyjne w budynku głównym przekazaliśmy na potrzeby pacjentów i personelu medycznego. Teraz, naszym królik z kapelusza, ktoś domaga się zwrotu budynku wyremontowanego za ponad 1 mln zł za stuletnią rudę po kotłowni! Cała ta awantura przypomina Jasia, który na złość babci gotów odmrozić sobie uszy...*

Wydaje się, że jedynie zdecydowane działania władz samorządowych regionu, a zwłaszcza marszałka Józefa Sebesty oraz Stanisława Łągiewki, nowego dyrektora Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego, doprowadzić mogą do rozwiązania konfliktu. Tym bardziej, że dyrektor Łągiewka wizytował niedawno oba szpitale i, jak twierdzi, Szpital Wojewódzki dysponuje miejscem, do którego mogłyby przenieść swoje warsztaty techniczne. Zresztą Zarząd Województwa w kwietniu br. podjął decyzję, nakazującą Szpitalowi Wojewódzkiemu opuszczenie budynku po byłej kotłowni.

Innego wyjścia nie ma. W przeciwnym razie przepadnie 60 unijnych milionów zapisanych w RPO Województwa Opolskiego na lata 2007-2013. Pieniądze straci cała piątka potencjalnych beneficjentów projektu, a najwięcej – właśnie Szpital Wojewódzki. Jednak najwięcej stracą pacjenci. Wszyscy. Obecni i przyszli.

Uśmiechnij się

W drodze do nieba spotykają się dusze dwóch mężczyzn.

- *Na co umarłeś? - pyta jeden drugiego.*

- *Z zimna. Po prostu zamarłem. A ty?*

- *Ze zdziwienia.*

- *Nie rozumiem.*

- *Wróciłem wcześniej*

z pracy i widzę gołą żonę w łóżku. Zaczynam więc szukać faceta. Zajrzałem wszędzie i wyobraź sobie, nikogo nie znalazłem. Serce nie wytrzymało, nastąpił zgon.

- *Gdybyś ty wtedy zajrzał do zamrażarki, to obaj byśmy żyli...*

pozwałała jedynie spowolnić rozwój choroby, bo prędzej czy później rak nabierał oporności na leczenie. Badacze amerykańscy odkryli, że komórki raka samodzielnie produkują testosteron oraz inne męskie hormony płciowe w ilościach wystarczających do utrzymania wzrostu guza. Zatem, aby skutecznie walczyć z chorobą, potrzebna jest skuteczna walka z produkcją androgenów w obrębie przerzutów.

Czapka leczy trądzik, a koszulka wygładza zmarszczki

Kanadyjska firma zaprezentowała nową linię ubiorów o niecodziennych właściwościach: leczą trądzik, odmładzają skórę, działają jak filtr promieni UV. Niebieskie i żółte tkaniny wykonane są z mikrowłókien wysyconych fluorescencyjną substancją, co umożliwia przekształcenie promieni świetlnych, w tym także tych szkodliwych we wzmocnione spektrum światła, korzystnie oddziałujące na człowieka. Błękitna odzież jest przeznaczona dla osób z trądzikiem. Generuje niebieski zakres promieniowania, a podczas badań dermatologicznych wykazano, że skutecznie eliminuje ono bakterie wywołujące tę chorobę skóry. Linia żółta powstała z myślą o osobach, które walczą z upływem czasu. Garderoba tworzy bowiem promienie z tego samego zakresu, co lasery używane przez lekarzy do odmłodzenia skóry. Zarówno linia niebieska, jak i żółta zapewniają ochronę przed promieniami UV (faktor UPF 50).Ceny są bardzo

Lepiej jest nie odzywać się wcale i wydawać się głupim, niż odezwać się i rozwiać wszelkie wątpliwości. Mark. Twain

różne. Za daszek lub czapkę bejsbolówkę trzeba zapłacić 70 dol., ale bluzka z długim rękawem kosztuje już dwukrotnie więcej.

Nie warto żałować sobie soli?

Podwyższona ilość soli w diecie nie podnosi ryzyka śmierci - donoszą nowojorscy naukowcy. Odkrycie to przeczy obowiązującej powszechnie opinii o szkodliwości diety wysokosodowej. Zdaniem badaczy zalecana dieta niskosodowa wręcz zwiększa, a nie zmniejsza ryzyko zgonu z chorób układu sercowo-naczyniowego. Naukowcy wykazali bowiem, że ryzyko zgonu z tego powodu wzrastało aż o 80 proc. u osób należących do 25 proc. populacji o najniższym dziennym spożyciu soli. I że całkowite ryzyko przedwczesnego zgonu wzrasta w tej grupie niemal o jedną czwartą. Należy jednak zaznaczyć, że analizowana ankieta miała wyłącznie charakter obserwacji, nie zaś testu klinicznego, tym niemniej pytanie pozostaje: czy zalecanie diety niskosodowej pacjentom obciążonym wysokim ryzykiem chorób układu krążenia jest potrzebne?

Przeciwutleniacze nie zawsze dobre?

Pacjenci z nowotworami podczas terapii powinni unikać zażywania suplementów z przeciwutleniaczami, ponieważ mogą one zmniejszać skuteczność zarówno chemo-, jak i radioterapii – uważają naukowcy amerykańscy od blisko 20 lat analizujący dane z badań nad używaniem przeciwutlenia-

Zdrowie to nie wszystko, ale wszystko bez zdrowia jest niczym

Aktywni żyją dłużej!

Ruch towarzyszy nam całe życie. Potrzebujemy go do codziennych obowiązków i ewentualnych “przyjemności sportowych”. Ale ma jeszcze inne, równie ważne znaczenie: jest przyjazny dla organizmu. Wpływa korzystnie na zachowanie dobrej kondycji, pomaga w profilaktyce wielu chorób oraz w zachowaniu odpowiedniej masy ciała.

Wielu z nas twierdzi, że codzienne zabieganie coraz bardziej uniemożliwia nam poświęcanie choć kilkunastu minut dziennie na aktywność ruchową. Przede wszystkim dlatego, że nie zdajemy sobie do końca sprawy, jak ważną rolę dla nas odgrywa.

Tymczasem naukowcy, badający zależność między aktywnością fizyczną a ryzykiem zachorowania na nowotwory złośliwe jednoznacznie wskazują, że regularne ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, raka piersi, raka trzonu macicy oraz raka prostaty. I że zmniejszenie ryzyka wystąpienia choroby nowotworowej jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej. Przy czym pamiętać trzeba, że korzystniejsze są częstsze i bardziej forsowne ćwiczenia (nie należy jednak intensywnych ćwiczeń zalecać osobom z chorobami układu krążenia).

Prowadzenie zdrowego stylu życia, dbałość o odpowiednią dietę, aktywność fizyczna i utrzymanie właściwej masy ciała – to kanony zdrowego i długiego życia nie tylko przecież w związku z ryzykiem chorób nowotworowych, ale również innych chorób. I wysiłek fizyczny wcale nie musi być intensywny, by przyniósł pozytywne skutki zdrowotne. Wystarczy choćby spacer. Każda forma ruchu jest lepsza od jej braku!

Aktywności fizyczna, ale także towarzyska - to najskuteczniejsza metoda na zachowanie zdrowia i dobrą kondycję psychiczną. Badania jednoznacz-

Potrzeba dwóch lat, aby nauczyć się mówić, pięćdziesięciu, aby nauczyć się milczeć.

Ernest Hemingway

nie pokazują, że u osób po 65. roku życia, które są aktywne i spotykają się ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną, ryzyko zgonu jest o 35 proc. niższe w porównaniu do innych osób.

Ruch poprawia strukturę mięśni, ich siłę i sprężystość, wspomaga mineralizację tkanki kostnej. Jest najskuteczniejszym sposobem walki o zdrowie: wspomaga rozwój psychiczny i fizyczny. Wpływa także na odporność organizmu. Usprawnia się proces oddychania i krążenia.

Każdy wysiłek fizyczny powoduje wzrost przewodzenia bodźców nerwowych, kształci uwagę, myślenie i pamięć, uodparnia na stresy, hartuje psychicznie, kształtuje poczucie odpowiedzialności i uczy dyscypliny.

Mając te wszystkie względy na uwadze trzeba powiedzieć, że ruch jest podarunkiem dla zdrowia od natury. I dla większości z nas nic nie stoi na przeszkodzie, aby „od zaraz” zwiększyć swoją aktywność fizyczną, małymi krokami na początek, po kilka, kilkanaście minut (choćby spacer szybkim marszem), aby ćwiczenia weszły w nawyk, stały się codzienną potrzebą, jak oddychanie czy jedzenie. Wówczas poświęcenie im kilkudziesięciu minut dziennie będzie czymś naturalnym i oczywistym; szybko też odczujemy poprawę nastroju, ogólnego samopoczucia, nastąpi wzrost sił i chęci także do... pracy zawodowej.

Miejscem codziennego ruchu, może być zarówno bieżnia, siłownia, parkowa alejka czy brzeg łózka, a rekwizytem - rower, sztanga, hantle, czy dwie butelki z wodą. I warto mieć świadomość, że intensywny ruch, wprowadzony w codzienny rozkład dnia, wcale nie znaczy – wyczerpujący. Mogą to być zwykłe spacery – byle regularne. Ważne jest, aby dokonywać właściwego napinania i rozluźniania mięśni przy wykonaniu choćby najprostszych ćwiczeń. Nawet prusując spalamy kalorie - 180 na godzinę! (przy biegu na długim dystansie w tym samym czasie traci się 750 kalorii).

Dlatego nie ma przesady w stwierdzeniu, że ruch jest eliksirem młodości. Przy czym „ruch” oznacza i wyczynowy sport, i poranny jogging, i ostry marsz, i spacer z psem, i sprzątanie, i chodzenie, i mycie okien – słowem – także te banalne, codzienne czynności domowe.

czy podczas leczenia onkologicznego. Wynika z nich, że zażywanie przeciwutleniaczy ograniczało ogólną przeżywalność. Badania kliniczne trwają.

Rozmaryn zapobiega nowotworom

Rozmaryn nie tylko nadaje potrawom charakterystyczny posmak, w jego skład wchodzi też związki, które rozkładają rakotwórcze substancje, powstające podczas obróbki termicznej mięsa. Do takich wniosków doszli badacze amerykańscy, którzy badali wpływ ekstraktów z rozmarynu na zahamowanie powstawania amin heterocyklicznych (ang. HCAs) w gotowanych pasztecikach wołowych. Okazało się, że pod wpływem wyciągu z popularnego zioła stężenie HCAs spadało o 30, a nawet o 100 proc. Na to, ile amin powstanie, oddziałują zarówno czas, jak i temperatura obróbki cieplnej. Dodać warto, że już jakiś czas temu Amerykanie spostrzegli, że dodawanie do mięsa 1 proc. białka sojowego znacznie, bo aż o 90 proc., obniża ilość tworzących się HCAs. Świadomi zagrożeń zdrowotnych kucharze powinni zastanowić się nad przyrządzaniem mięsa w kuchenke mikrofalowej, wtedy bowiem tworzy się najmniej amin heterocyklicznych. Ponadto jeśli przed położeniem mięsa na patelni czy grillu posmarujemy jego powierzchnię ekstraktem z rozmarynu, powstanie o wiele mniej mutagennych amin, a potrawa nie przejdzie smakiem przyprawy.

Skórka cytrusów dla diabetyków

W skórcie owoców cytruso-

wych znajduje się substancja, która może nie tylko pomóc pacjentom z cukrzycą, ale nawet zapobiec wystąpieniu choroby – uważają amerykańscy naukowcy. Emulina, bo o niej mowa, została odkryta podczas badań nad właściwościami odchudzającymi grejpfruta. Teraz badacze ekstrahują emulinę, filtrują ją i oczyszczają, by w ten sposób uzyskać substancję pozbawioną smaku. Po dodaniu do żywności działa ona jak bufor. Przyspiesza usuwanie nadmiaru cukru z układu krwionośnego, ogranicza absorpcję węglowodanów z przewodu pokarmowego oraz ilość glukozy przetwarzanej w wątrobie. Zwiększa też wrażliwość receptorów insulinowych. Wkrótce rozpoczną się testy kliniczne z udziałem ludzi.

Żucie gumy poprawia pracę jelit

Lekarze skłaniają się ku temu, by zalecać pacjentom po przebytych operacjach przewodu pokarmowego żucie gumy. Wykazano, że dzięki czemuś tak prostemu okres hospitalizacji skraca się blisko o dwa dni. Żucie gumy przez pół godziny trzy razy dziennie (rano, po południu i wieczorem) sprawia, że w przewodzie pokarmowym zaczynają się wydzielać soki trawienne. Taki rodzaj stymulacji dość szybko pozwala na powrót do normalnego jedzenia.

Kawa nie przed śniadaniem?

Picie przed śniadaniem, na które składają się płatki zbożowe z niską zawartością cukru, kawy kofeinowej zwiększa

Oczywiście sam ruch nie zlikwiduje ani zmarszczek, nie nada siwym włosom koloru z lat młodości. Na pewno jednak wpłynie ogólne na nasze zdrowie, znacząco poprawi też nasze samopoczucie. A to jest właśnie najważniejsze, bo problem starzenia tkwi nie tylko w tym, jak się ma nasz organizm, ale także psychika.

Najlepsze są ćwiczenia, łączące aktywność z odpoczynkiem, poprawiające kondycję i nastrój, takie jak jazda na rowerze czy wędrowki po lesie lub górach. Bardzo dobre efekty przynosi wysiłek fizyczny, wymagający koncentracji na własnym ciele jak aerobik w wodzie, taniec, tai-chi czy joga.

Pierwszy objaw kłopotów z układem krążenia i sercem to często podwyższone ciśnienie krwi. Regularnie uprawianie sportu pomoże je obniżyć oraz zapobiec chorobie wieńcowej. Wysiłek fizyczny sprawia, że organizm jest lepiej dotleniony, że wzrasta liczba naczyń wieńcowych a ciśnienie się stopniowo normalizuje. Najlepsze rezultaty daje ćwiczenie 2-3 razy w tygodniu, po 30-45 minut. Odpowiednie dyscypliny to: marszobiegi, energiczne spacery, pływanie, gimnastyka w wodzie, jazda na rowerze, łyżwach i nartach.

Trzeba mieć jednak na uwadze, że w starszym wieku lub przy silnych dolegliwościach należy ćwiczyć powoli. Bo gwałtowny wysiłek przyspiesza tętno i powoduje wzrost ciśnienia. Lepiej więc ruszać się mniej intensywnie, krócej, ale regularnie.

Ruch umiejętnie rozładowuje napięcie, pozwala uniknąć wielu dolegliwości i chorób wywołanych przez stres, np.: bólów głowy, kręgosłupa, mięśni, napadów astmy, wrzodów żołądka. Wpływa też bardzo korzystnie na układ nerwowy, regulując pracę organów wewnętrznych, gruczołów, naczyń.

Aktywność fizyczna, zwłaszcza na świeżym powietrzu, dotlenia mózg i pobudza wydzielanie endorfin, które poprawiają nastrój i uśmierzają ból. Pobudza również produkcję tzw. hormonów szczęścia, co pozwala zachować pogodę ducha, utrzymać długo młodzieńczą energię, a także zmniejszyć liczbę nagłych uderzeń gorąca. Celom

Lepiej źle jechać niż dobrze iść. Przysłowie śląskie

tym służą wszystkie dyscypliny sportu, a zwłaszcza te, wymagające dużego wysiłku, jak: marszobieg, aerobik, jazda na rowerze, skakanie na skakance, taniec, pływanie.

Regularny wysiłek fizyczny wzmacnia również przemianę wapnia, dzięki czemu kości stają się mocniejsze i bardziej odporne na urazy. Ruch chroni więc twój organizm przed osteoporozą. Dla naszych kości nigdy nie jest za późno, żeby zacząć się ruszać.

Można się tylko zastanawiać dlaczego tak wielu ludzi próbuje (na próżno) odnaleźć eliksir młodości w kremach, w balsamach, w cudownych dietach, w suplementach, w operacjach plastycznych, w zabiegach u kosmetyczki. Ten eliksir – a jest nim ruch - każdy z nas ma przecież w zasięgu ręki.

To, jak się mamy na stare lata, zależy bowiem od tego, jak aktywnie minęła nam młodość oraz czas stabilizacji życiowej wieku dojrzałego...

Powody, dla których warto się trochę poruszać:

- poprawa samopoczucia; podczas uprawiania sportu w organizmie tworzą się endorfiny, czyli tzw. "hormony szczęścia", ich obecność pozwala się odstresować i rozluźnić po ciężkim dniu;
- obniżenie ciśnienia krwi
- zwiększanie masy kostnej
- ochrona przed osteoporozą
- zwiększanie spalania kalorii, dzięki czemu pomaga w odchudzaniu, a po jego zakończeniu pozwala zapobiec efektowi jo-jo
- obniżanie poziomu "złego" cholesterolu (LDL), a podwyższanie poziomu "dobrego" (HDL)
- obniżanie ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

sza w przypadku niektórych osób ryzyko zapadnięcia na cukrzycę typu 2. Tak uważają amerykańscy badacze twierdząc, że kofeina zmienia reakcję organizmu na cukier. Wytwarza stan insulinooporności, czego skutkiem jest wzrost stężenia glukozy we krwi (hiperglikemia). Tymczasem kilka skoków poziomu cukru we krwi dziennie może niekorzystnie wpływać na zdrowie. Dlatego też osoby z grupy ryzyka cukrzycy typu 2. powinny przekonać się do kawy bezkofeinowej. Należy pamiętać, że kofeina występuje nie tylko w kawie, ale także w nasionach kakaowca, liściach herbaty czy orzeszkach cola. W kawie jest jej najwięcej.

Marakuja ratunkiem dla astmatyków?

Składniki skórki owoców męczennicy jadalnej (marakuji passiflory) mogą przynieść ulgę 400 mln osób, które na całym świecie chorują na astmę. Naukowcy wybrali do badań fioletową odmianę owocu. Sporządzano ekstrakt związków występujących w skórce, następnie go zamrażano, a na końcu suszono; proszek podawano wolontariuszom. Już po miesiącu terapii proszkiem z męczennicy objawy astmy znacznie zelżały. Pacjenci odczuwali mniej świstów, napadów kaszlu czy spłycenia oddechu. Żelzenie kaszlu odnotowało 76 proc. ochotników. U czterech na pięć osób całkowicie wyeliminowano świsty. Na początku eksperymentu 90 proc. pacjentów uskarżało się na duszności, po miesiącu podobne objawy zgłaszało tylko 10 proc. z nich. Puder ze skórki męczennicy mógłby się stać alternatywą dla przepisywa-

nych obecnie leków. Nawet gdyby nie był w stanie ich całkowicie zastąpić, można by go stosować jako suplement diety.

Marakuja obniża ciśnienie

Skórka owoców męczennicy jadalnej zawiera trzy rodzaje związków, które pomagają obniżyć ciśnienie krwi. W PFP występują też wysokie stężenia przeciwutleniaczy. Oznacza to, że preparat nie tylko wpływa korzystnie na serce, ale zwalcza też leżący u podłoża duszności stres oksydacyjny. Obierki są ponadto źródłem flawonoidów, wykazujących działanie antyhistaminowe.

Plemiona zamieszkujące Amerykę Południową od setek lat ordynują męczennicę osobom cierpiącym na zaburzenia żywieniowe związane ze stresem: bezsenność, łęk czy spłytenie oddechu.

Fast food niszczy kubki smakowe?

Troje na czworo dzieci w wieku 10-13 lat nie jest w stanie odróżnić od siebie podstawowych smaków, czyli słonego, słodkiego, gorzkiego i kwaśnego – odkryli naukowcy austriaccy, dodając, że uczniowie, którzy nigdy lub prawie nigdy nie spożywali fast foodu, uzyskali dużo lepsze wyniki w teście rozpoznania smaku. Także dzieci z regionów wiejskich i młodzież z liceów wypadają lepiej od dzieci z miast i uczniów szkół podstawowych. Lepsze rezultaty osiągał ci, którzy jadalni mało białego chleba, za to regularnie delectowali się warzywami oraz owocami.

(Informacje zaczerpnięte z medialnych portali internetowych)

Kodeksu Walki z Rakim – Punkt 6

Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

Szczególnie chroń dzieci i młodzież.

Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem

Na nowotwory złośliwe skóry zapadają głównie, choć nie wyłącznie, ludzie rasy białej. Częstość zachorowań jest szczególnie duża w populacjach osób o jasnej karnacji, zamieszkujących regiony o znacznej ekspozycji na promienie ultrafioletowe (UV), na przykład w Australii. Na rycinie 11. przedstawiono znaczący wpływ lokalizacji geograficznej na zapadalność na czerniaka skóry (nowotwór złośliwy, który łatwo tworzy przerzuty i może prowadzić do zgonu) w poszczególnych grupach.

Główną środowiskową przyczyną nowotworów złośliwych skóry jest ekspozycja na promienie słoneczne, a promienie UV stanowią składnik promieniowania słonecznego odpowiedzialny za ich rozwój. Wydaje się, że z punktu widzenia zapadalności na nowotwory złośliwe skóry można wyróżnić 3 typy ekspozycji na światło słoneczne. Ekspozycja na dawkę skumulowaną, występująca zazwyczaj u osób pracujących na wolnym powietrzu, wykazuje największy związek z rakiem płaskonabłonkowym. Ryzyko tego nowotworu jest szczególnie duże u osób po przeszczepach narządów, u których niekontrolowane namnażanie się wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) z powodu immunosupresji współistnieje z ekspozycją na słońce. Najczęściej występującym nowotworem złośliwym skóry jest rak podstawnokomórkowy najmniej groźny, o charakterze miejscowo złośliwym. Wydaje się, że jego związek etiologiczny z ekspozycją na światło słoneczne jest podobny jak w przypadku czerniaka. Ryzyko czerniaka skóry jest prawdopodobnie związane z okresowym narażeniem na promienie słoneczne, na przykład podczas opalania czy uprawiania spor-

tów na wolnym powietrzu. Przebyte oparzenia słoneczne, które można uznać za ekspozycję okresową, wielokrotnie opisywano także jako czynnik ryzyka zachorowania na czerniaka.

W Europie w latach 90. XX wieku częstość zachorowań na czerniaka skóry podwoiła się w porównaniu z latami 60. XX wieku, co można przypisać zwiększaniu ekspozycji skóry na światło słoneczne. We wszystkich krajach europejskich nastąpił również wzrost zachorowań na raka płaskonabłonkowego i raka podstawnomórkowego. Są one co prawda znacznie mniej groźne niż czerniak, ale stanowią 95% wszystkich nowotworów złośliwych skóry, a ich leczenie wiąże się z dużymi kosztami, obciążającymi chorych oraz systemy ubezpieczeń zdrowotnych.

Mieszkańcom Europy należy więc zalecać ograniczenie ekspozycji na promieniowanie słoneczne – zmniejszanie łącznej ekspozycji w ciągu całego życia, a w szczególności unikanie epizodów bardzo silnej ekspozycji i oparzeń słonecznych.

Najsilniejszym fenotypowym czynnikiem ryzyka zachorowania na czerniaka są jednak liczne znamiona barwnikowe występujące na skórze. Badania na bliźniętach wykazały jednoznacznie, że liczba znamion jest uwarunkowana genetycznie, a narażenie na promienie słoneczne ma udział dodatkowy. Znamiona te mają zazwyczaj wygląd typowy, niektóre jednak są nietypowe – ich średnica wynosi ponad 5 mm, mają niejednorodny kolor i nieregularny kształt. Fenotyp ten – o nazwie zespół znamion atypowych (atypical mole syndrome – AMS) – występuje u około 2% mieszkańców Europy Północnej i jest związany z 10-krotnie większym ryzykiem występowania czerniaka. Zalecenia ochrony przed działaniem promieni słonecznych należy więc kierować zwłaszcza do tej części populacji. Wśród krewnych niektórych osób z AMS występują zachorowania na czerniaka, a silne obciążenie rodzinne (tj. co najmniej 3 przypadki zachorowań w najbliższej rodzinie) to najważniejszy czynnik ryzyka. Członkowie tych rodzin powinni unikać słońca i pozostawać pod stałą opieką dermatologa.

Najlepsze zabezpieczenie przed działaniem słońca w ciągu lata stanowi pozostawanie poza jego zasięgiem.

Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem w godzinach od 11.00 do 15.00 (są to godziny największego narażenia na promieniowanie UV). Zajęcia na wolnym powietrzu, zwłaszcza dla dzieci, należy planować w innych godzinach. Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych i odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania. Dobre zabezpieczenie przed słońcem stanowi na przykład gęsto tkana bawełna. Ponadto przemysł stale proponuje nowe tkaniny zabezpieczające przed promieniami UV, szczególnie przydatne wówczas, gdy nie można schronić się w cieniu.

Oparzeniom odsłoniętej skóry



twarży i uszu można zapobiec, stosując kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne. Prawdopodobnie chronią one przed zachorowaniem na raka płaskonabłonkowego, nie uzyskano jednak wystarczających dowodów na to, że ich stosowanie pomaga uniknąć zachorowania na raka podstawno komórkowego i czerniaka skóry. Jednak nawet użytkownikom filtrów należy przypominać o konieczności unikania dłuższej ekspozycji na promienie słoneczne, która może zwiększać ryzyko wystąpienia czerniaka, istnieją bowiem dowody wskazujące na tendencje do przedłużania czasu przebywania na słońcu przez osoby stosujące filtry o wyższych współczynnikach zabezpieczających. Należy z rozważą dobierać filtry o odpowiednich właściwościach.

Odradza się korzystanie z tzw. łóżek opalających, gdyż urządzenia te emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na czerniaka skóry.

Samo zdrowie!

Marchewka w cieście

Składniki: 6 grubszych marchewek, 1 jajko, ćwierć szklanki mleka, 1-2 łyżki mąki, sól do smaku, olej.

Sposób wykonania: Oczyszczone marchewki pokroić w dłuższe słupki. Ugotować w osolonej wodzie, ale tak, by nie były zbyt miękkie. Przygotować ciasto z jajka, mąki, mleka – jak na naleśniki, ale trochę gęstsze). Odcedzone słupki marchewki moczyć w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju aż ciasto się zarumieni.

Podawać do mięs.

100 g potrawy zawiera: 27 kalorii, 9938 mg β -karotenu, 3,4 mg witaminy C, 3,6 g błonnika, 8,7 g węglowodanów, 0,2 g tłuszczu

Rozwiń swój genialny umysł

Jak mają na imię i kim są z zawodu?

Czterej sąsiedzi dobrze się znają.

Inżynier imieniem Andrzej często grywa w szachy z panem Abackim - co najmniej równie często, jak w warcaby grywają mecenas Cabacki z panem Bolesławem.

Pan Dariusz jest filatelistą.

Redaktor Dabacki wydrukował ostatnio interesujący wywiad z jednym ze swych sąsiadów, doktorem Czesławem.

Żaden z panów nie ma monogramu, który składałby się z dwu jednakowych liter.

Jak mają na imię i jak się nazywają oraz kim są z zawodu wszyscy czterej sąsiedzi?

Rozwiązanie podamy w następnym numerze

„Biuletyn informacyjny OCO”, wydawnictwo Opolskiego Centrum Onkologii, www.onkologia.opole.pl

Redaktor naczelna: Krystyna Raczyńska

Adres redakcji: 45-060 Opole, ul. Katowicka 66a, tel. 077 441 60 95, fax 077 441 61 32

Dyrekcja Opolskiego Centrum Onkologii: 0-77 441 6001, fax 0-77 441 6003, **Rejestracja:** 0-77 441 6007,

0-77 4416008, **Izba Przyjęć:** 0-77 441 6010, **Rejestracja Pracowni Diagnostyki Obrazowej:** 0-77 441 6039

Skład i druk: Eurocent, 45-372 Opole, ul. Kośnego 70, tel. 077 44 10 777, biuro@eurocent.opole.pl