



Ministerstwo Zdrowia



Piknik dla Zdrowia. „Damka” dla kilkulatka

Poszli, pobiegli, pojechali – więc są!

Piąty już Piknik dla Zdrowia „Chodzę, biegam, więc jestem”, zorganizowany w niedzielę 3 czerwca, pobił dotychczasowe rekordy frekwencji. Mimo prognoz, raczej średnio zachęcających do rekreacji w plenerze, a przede wszystkim chmur, zwiastujących deszczową niedzielę, do jednokilometrowego biegu, marszu, spaceru (przejazdu rowerem, na rolkach, wózkami inwalidzkimi itp.) zgłosiło się ponad 600 osób. Każdy z uczestników otrzymywał (do wyboru) koszulkę w kolorze gołęmb lub błękitną czapkę.

Pierwsza kilkudziesięcioosobowa grupa, na znak prowadzącego imprezę **Piotra Charczuka**, wystartowała kilka minut po godz. 11. Wszyscy z kartami uczestnictwa, uprawniającymi do poczęstunku a przede wszystkim do udziału w losowaniu cennych nagród. Wśród nich nagrody głównej: roweru turystycznego, ufundowanego przez patrona imprezy prezydenta Opola **Ryszarda Zembaczyńskiego**, ale także 3-osobowego namiotu (nagroda przewodniczącego Rady Miasta Opola), cyfrowego aparatu fotograficznego (nagroda Opolskiego Centrum Onkologii), plecaka ze sprzętem do rekreacji (nagroda WSSE) oraz wielu innych nagród (m.in. odzieży, parasoli, przyborów biurowych, artykułów chemii gospodarczej, słodczy, zabawek, karnetów na krytą pływalnię), które na koniec imprezy zostały rozlosowane wśród zarejestrowanych uczestników biegu. Większość stanowili mieszkańcy Opola, ale na liście startowej odnotowano także osoby z innych miejscowości regionu, a nawet odległych województw: Biadacz, Biestrzynnik, Brzeg, Chróścice, Chrzastowice, Czarnowąsy, Częstochowa, Dobrzeń Wielki, Gliwice, Gościejowice, Górażdże, Grodków,



Piknik dla Zdrowia 2012

Kędzierzyn-Koźle, Kępa, Kluczbork, Komprachcice, Kopice, Lubsza, Magnuszowice, Mechnice, Niemodlin, Nysa, Osowiec, Prószków, Prudnik, Racibórz, Radomsko, Rzechta, Sławice, Strzelce Opolskie, Sulechów, Tułowice, Warszawa, Żelazna.

Do dyspozycji uczestników Pikniku była woda mineralna, soczki, jogurty, a także słynna grochówka z baru „Wyżerka” (sieć opolskiego Gastropolu) oraz banany, jabłka, chałwa, słodczyce ufundowane przez sponsorów (pełna lista darczyńców oraz osób i firm, które nie odmówiły pomocy – poniżej).

Piknikowy czas wypełniał także cieszący się dużym powodzeniem najmłodszych oraz ich rodziców **Rodzinny Festyn Rekreacyjny**, zorganizowany i prowadzony przez dr **Karinę Słonkę** i studentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Kto chciał mógł skusić się na przejażdżkę na „**życzliwych**” **grzbietach koni ze stadniny Vivat w Radawiu**, prowadzonej przez **Waldka Nowaka**. Warto wspomnieć, że oba konie, czyli „dr Karina” i „dr Karol” od lat wraz ze swym opiekunem uczestniczą w zajęciach z hipoterapii przy szpitalu neuropsychiatrycznym w Opolu. Podziwiano także umiejętności młodych i starszych **adeptów sztuki walk wschodu - aikido**, jak również popisy kilkunastu bardzo, bardzo młodych **mażorettek ze Szkoły Podstawowej Nr 5** w Opolu.

Natomiast w miasteczku ruchu drogowego podstawową wiedzę z przepisów o ruchu drogowym przekazywał młodemu rowerzystom **Maciej Kędra** z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Podczas imprezy promowano nie tylko ruch na świeżym powietrzu, jako jeden z ważnych elementów profilaktyki nowotworowej, ujętych w Kodeksie Walki z Rakiem. Dużym zainteresowaniem cieszyły się stoiska z materiałami edukacyjno-informacyjnymi, promującymi zarówno zapisy Kodeksu, jak i skryningowe programy wczesnego wykrywania raka piersi oraz raka szyjki macicy. Każdy mógł też sprawdzić swoje ciśnienie tętnicze.

Najwięcej emocji wzbudziło losowanie nagród, które właścicielom szczęśliwych numerów wręczali wiceprezydent Opola **Krzysztof Kawalko** i dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii dr **Wojciech Redelbach**. Szczęście najbardziej uśmiechnęło się do kilkulatek **Huberta Dęgi**, który wylosował nagrodę główną - rower (odebrany i pokwitowany przez mamę). Namiot trafił do **Moniki Więcek**, cyfrowy aparat fotograficzny- do **Anny Cikało**, a plecak – do **Grzegorza Stępnia**. Torby wypełnione przedmiotami i produktami, дарowanymi przez sponsorów, m.in. z bielizną nocną Spółdzielni Pracy Odra w Opolu, karnetami na krytą pływalnię, słodyczami brzeskiej Odry, reklamowymi gadżetami opolskich firm trafiły do kilkudziesięciu osób jako nagrody pocieszenia.

Opolski Piknik dla Zdrowia, współfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zorganizowany tuż po Europejskim Tygodniu Walki z Rakiem ale w przeddzień Dni Walki z Rakiem (obchodzonych każdego roku w dniach 4-24 czerwca) i tym razem dowiódł, że inspirowanie Polan do aktywności ruchowej oraz do profilaktyki nowotworowej jest niezmiernie ważne i potrzebne.

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie: Prewencja Pierwotna Nowotworów

Dziękujemy!

Opolskie Centrum Onkologii składa najserdeczniejsze podziękowania wszystkim tym, dzięki zaangażowaniu których „**Piknik dla Zdrowia – Cho-dzę, biegam - więc jestem**”, zorganizowany w dniu 3 czerwca 2012 roku w ramach ogólnopolskich Dni Walki z Rakiem, mógł zostać zorganizowany z rozmachem, godnym idei promowania zdrowego stylu życia, niezbędnego w profilaktyce nowotworowej.

Życzliwymi partnerami naszego przedsięwzięcia byli (w kolejności alfa-betycznej):

1. **Balcerek Andrzej**, prezes Górażdże Cement SA w Choruli
2. **Bukala Bartek**, Radio Opole
3. **Charczuk Piotr**, prowadzący imprezę
4. **Ciasnocha Roman**, przewodniczący Rady Miasta Opola
5. **Drosik Andrzej**, dyrektor spółki Nutricia Zakłady Produkcyjne w Opolu
6. **Dzwonnik Zdzisław**, nadleśniczy Nadleśnictwa Opole
7. **Florczak Romuald i uczennice V LO** w Opolu
8. **Gajda Zygmunt** z firmy Drukmasz w Namysłowie
9. **Góralczyk Artur**, Stowarzyszenie Bieg Opolski
10. **Grabowiecka Halina**, kierowniczka baru „Wyzerka” w Opolu
11. **Guzikowska Halina**, WOK Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy
12. **Jaroch Adam**, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej w Opolu
13. **Kaszczuk Roman**, prezes Zott Polska w Opolu
14. **Katorosz Danuta**, dyrektor V LO w Opolu
15. **Kawałko Krzysztof**, wiceprezydent Opola
16. **Kędra Maciej**, Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Opolu
17. **Kętrzyński Piotr**, prezes spółki Wodociągi i Kanalizacja w Opolu
18. **Kleśniński Krzysztof**, współwłaściciel firmy ConText w Opolu
19. **Klepacz Apolonia**, wiceprezes spółki Remondis w Opolu
20. **Kozak Rafał**, właściciel firmy usług transportowych z Opola
21. **Koziol Roman**, prezes Stowarzyszenia Handlowców Ziemi Opolskiej „Unia” w Opolu
22. **Kożuszek Roman**, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Opolu
23. **Kratkiewicz Agnieszka** z Hurtowni Aga
24. **Król Grzegorz**, prezes Intersilesia McBirde w Strzelcach Opolskich
25. **Królikowska Bożena** dr, Politechnika Opolska
26. **Kurzbauer Roman**, prof. dr hab. med., rektor Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu
27. **Kwiatkowski Bogusław**, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Opolu
28. **Leśnicki Henryk**, prezes spółki Gastropol w Opolu
29. **Machowicz Katarzyna**, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Opolu

30. **Malinowski Wojciech**, prezes spółki Zakłady Wapiennicze Lhoist S.A. w Tarnowie Opolskim
31. **Maniów Franciszek**, Stowarzyszenie Handlowców Ziemi Opolskiej „Unia” w Opolu
32. **Matejuk Anna**, dyrektor Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu
33. **Mażoretki z PSP Nr 5** w Opolu
34. **Nowak Waldek**, Stajnia Vivat w Radawiu
35. **Paruszewska Joanna**, mł.insp., p.o. komendanta KMP
36. **Piaskowski Krzysztof**, prezes spółki Sand w Strzelcach Opolskich
37. **Podolska-Majchrzyk Ewa**, NZOZ Praktyka Kontraktowa Lekarza Rodzinnego w Osowcu
38. **Poleszuk - Spakowska Teresa**, lekarz pediatra z Opola
39. **Przybylski Donat**, Radio Opole
40. **Rabiega Małgorzata**, naczelnik Wydział Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta Opola
41. **Radio Opole** w Opolu
42. **Radio Plus** w Opolu
43. **Siecheń Andrzej**, Stowarzyszenie Handlowców Ziemi Opolskiej „Unia”
44. **Siekiera Joachim i Teresa**, właściciele spółki Chespa z Krapkowic
45. **Sikorska Małgorzata**, hurtownia napojów Akwa w Opolu
46. **Slonka Karina**, dr, Politechnika Opolska
47. **Stasiukiewicz Grzegorz**, prezes spółki Hurt Detal Transport Polska z Ozimka
48. **Stefanko Marzena**, dyrektor Przedszkola Nr 51 w Opolu
49. **Strecker Barbara**, naczelnik Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opola
50. **Szczegielniak Jan**, prof. dr hab., dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej
51. **Szefic Władysław**, prezes Spółdzielni Pracy „Odra” w Opolu
52. **TVP Opole**
53. **Wesołowski Bogdan**, właściciel firmy Bowes z Opola
54. **Zembaczyński Ryszard**, prezydent Opola
55. **Żołud Anna**, trenerka Aikido z Opola
56. **Zurakowska Jolanta i studentki** Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu.

Dzięki Państwa wsparciu nasza impreza, promująca zdrowy tryb życia poprzez aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie, mogła korzystnie zapisać się w pamięci uczestników Pikniku dla Zdrowia.

Wojciech Redelbach
Dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii

Opole, w czerwcu 2012 roku

*Chwytaj dzień od wschodu słońca
Chwytaj chwile najpiękniejsze
Nie stań się jak łódź tonąca
Niech Twe życie będzie lżejsze.
Kreuj tylko dobre myśli
Optymizmu zawsze mało
I pogody ducha zawsze
Choćby nie wiem co się działo!*

Drogiej Doktor Marii Urbaniec, Drogiej Koleżance,
w związku z przejściem na zasłużoną emeryturę,
zdrowia, pogody ducha i wszystkiego, co w życiu najlepsze
życzą
dyrektor Wojciech Redelbach
oraz **pracownicy Opolskiego Centrum Onkologii**

50 lat w służbie chorego

Doktor Maria Urbaniec zakończyła pracę w OCO

Ostatni dzień maja br. był też ostatnim dniem pracy w Opolskim Centrum Onkologii **Pani Doktor Marii Urbaniec**, chirurga onkologa, od kilkudziesięciu lat związanej z opolską placówką leczenia nowotworów. Tym samym Pani Doktor rozstała się ze swoimi licznymi pacjentami z Poradni Stomijnej przychodni Opolskiego Centrum Onkologii, którą założyła i prowadziła od połowy lat 90. minionego wieku.

Ci, którzy znają bądź zetknęli się z dr Urbaniec nie mają wątpliwości, że jest ona nieczęsto spotykaną „odmianą” lekarza. Jest bowiem uosobieniem lekarza... wymarzonego! Ogromna wiedza medyczna przy niezwykłej empatii i oddaniu pacjentowi, a do tego dobroć, łagodność, skromność... Na ma pacjenta, dla którego takie cechy byłyby bez znaczenia, a już zwłaszcza dla pacjenta ze... stomią.

Nic też dziwnego, że w Internecie o dr Marii Urbaniec znaleźć można tylko takie opinie, jak te przytoczone poniżej:

„To kobieta o naprawdę wielkim sercu. Mam 52 lata, nigdy nie spotkałam tak wspaniałej lekarki ani lekarza. Kiedy po różnych perypetiach trafiłam do Pani doktor Urbaniec, to poczułam, że nawet umierać przy niej mogłabym bez strachu. Z całego serca polecam i żadne słowa nie oddadzą tego, co czuję, i jak nasze spotkanie miało pozytywny wpływ na moje życie w ogóle”.

„To prawdziwa lekarka, dla której pacjent jest dobrem najwyższym. To lekarka i człowiek. Nie mam słów podziwu dla Pani Doktor Urbaniec”.

„To jest lekarka z prawdziwego stworzenia, taki Doktor Judy w spódnicy, szczerze oddana swoim pacjentom i pracy, którą wykonuje (chirurg onkolog). Nie-raz jest zmęczona (a jest już na emeryturze) a jeszcze ma dobre słowo i uśmiech dla pacjenta. Z pełną odpowiedzialnością za to, co piszę, daję Pani Doktor, Aniołowi w Spódnicy, opinię najlepszej w pracy z pacjentami stomijnymi”.



Pożegnanie dr Marii Urbaniec (czwarta od lewej) przez pracownice Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej

**Szanowny Panie Dyrektorze,
Drodzy Lekarze i Pielęgniarki
oraz wszyscy z którymi współpracowałam
w Opolskim Centrum Onkologii,
Drodzy Pacjenci.**

Przez wiele lat mojej pracy starałam się jak najlepiej wypełniać powierzone mi zadania lekarza, chirurga onkologa. Teraz po ponad 50 latach pracy, w związku z przejściem na emeryturę, pragnę złożyć Wam wszystkim, jak najserdeczniejsze podziękowania.

Wasza obecność w moim zawodowym życiu, codziennie okazywana przez Was serdeczność i życzliwość, były dla mnie nieocenionym wsparciem i zachętą do lepszej pracy.

Maria Urbaniec

Tylko w poniedziałki i czwartki, i po 10 pacjentów

Do Poradni Stomijnej - inaczej

Od 1 czerwca w Poradni Stomijnej Opolskiego Centrum Onkologii br. obowiązują nowe zasady i nowe godziny funkcjonowania. Poradnia czynna jest w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12 - 15. Dzienny limit przyjęć wynosi 10 pacjentów (przyjęcie ponad wyznaczony limit należy uzgodnić z lekarzem, przyjmującym danego dnia).

Przypominamy, że ze świadczeń poradni korzystać mogą wyłącznie pacjenci z wyłonioną stomią.

W dniu 15 czerwca 2012 roku w wieku 80 lat zmarł znany
opolski chirurg onkolog
dr n. med. **Stanisław Przywara**
nestor opolskiej onkologii,
wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Onkologicznej w Opolu.
Dr **Iwonie Morawskiej** i dr. **Dariuszowi Morawskiemu**
wyrazy współczucia i żalu z powodu śmierci ojca i teścia
składają
pracownicy Opolskiego Centrum Onkologii

„Zdrowe Opole” to badający się opolanie



Pod koniec czerwca br. w opolskim ratuszu odbyła się konferencja informacyjno – szkoleniowa pn. „**Zdrowe Opole**”, adresowana do dyrektorów opolskich placówek oświatowych, lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, pielęgniarek, położnych, a także mieszkańców Opola. Jej zasadniczym celem było promowanie zdrowia poprzez zdrowy styl życia oraz zachęcenie mieszkańców Opola do profilaktyki, w tym także do udziału w bezpłatnych badaniach profilaktycznych ukierunkowanych na wczesne wykrywanie chorób nowotworowych.

O zapobieganiu i wczesnym wykrywaniu raka szyjki macicy mówił dr n. med. **Wojciech Guzikowski**, konsultant wojewódzki z dziedziny położnictwa i ginekologii. Rak szyjki macicy jest przeważnie wynikiem zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (wirus HPV), przenoszonym drogą płciową. Z tego m.in. względu im więcej partnerów seksualnych tym większe ryzyko zarażenia się wirusem. Na szczęście nie każde zakażenie kończy się chorobą. Co więcej - w zdecydowanej większości przypadków zakażenie mija samoistnie. Niestety, u części kobiety wirus nie znika po kilku miesiącach bezobjawowego zakażenia, ale przechodzi w postać przetrwałą; jeśli

XXI wiek w medycynie Fakty i nadzieje

Ocena ryzyka raka piersi prostsza?

Choć struktura tkanek budujących gruczoł mlekowy u kobiet może się znacząco różnić, a mimo to mieścić się w granicach szeroko rozumianej normy, niektóre cechy morfologii tego narządu mogą posłużyć do precyzyjnej oceny ryzyka raka piersi - uważają amerykańscy badacze, których sposób oceny ryzyka można uznać za przełomowy. Ich zdaniem, nie licząc czynników prognostycznych, związanych z dziedzicznością, nie istnieje pojedynczy efektywny czynnik prognostyczny ryzyka raka piersi. Naukowcy przebadali materiał z biopsji piersi pobrany od 85 pacjentek z rakiem piersi, po czym porównali go zarówno z wynikami biopsji, wykonanych u tych samych pacjentek jeszcze przed wystąpieniem choroby, jak i z rezultatami analogicznego badania u 142 zdrowych kobiet w podobnym wieku. Jak wykazano na podstawie analizy materiału biopsyjnego, ważnym czynnikiem ryzyka raka piersi może być brak tzw. inwolucji, czyli zaniku zrazików (podstawowych jednostek morfologicznych i funkcjonalnych) gruczołu piersiowego. Szczególnie zagrożone są kobiety, u których w wieku 55 lat zraziki zawierają szczególnie dużo pęcherzyków gruczołowych, czyli kompleksów komórek przystosowanych do wy-

tworzenia mleka. U pań z tej grupy ryzyko raka piersi wzrasta aż trzykrotnie w porównaniu do rówieśniczek, u których znaczna większość zrzaków uległa zanikowi. Jeżeli wyniki uzyskane przez badaczy zostaną potwierdzone podczas szeroko zakrojonych badań, nowa metoda może zastąpić obowiązujący obecnie standard, czyli tzw. model Gaila. Byłby to znaczy krok naprzód w dziedzinie profilaktyki raka piersi, będącego najczęściej wykrywanym nowotworem u kobiet.

Piersi z tłuszczu brzuszego

Naukowcom japońskim udało się odtworzyć piersi, wykorzystując do tego tłuszcz pobrany z brzucha, ud lub pośladków. Zabieg może być przeprowadzony w ciągu godziny. Jest to duża nadzieja dla osób po mastektomii. Badacze przygotowali zastrzyk ze skoncentrowanych komórek macierzystych z tkanki tłuszczowej, które po wstrzyknięciu do piersi stymulowały wzrost tkanki. Jeśli metoda zyska odpowiednie pozwolenia, skorzystają na niej nie tylko pacjentki onkologiczne, ale również klientki chirurgów plastycznych, które z różnych względów chcą sobie powiększyć lub zmienić kształt piersi. Sam pomysł wykorzystania własnych komórek z jednego miejsca ciała chorego do odbudowania innych jego partii nie jest nowy, często jednak takie próby kończyły się niepowodzeniem, ponieważ tłuszcz nie ulegał wchłonięciu. Wg firmy która metodę opracowała, problem powinno rozwiązać zastosowanie uzyskiwanych z tłuszczu komórek macierzystych.

utrzymuje się ok. 2 lat stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia kobiety. Zwłaszcza że bezobjawowo rak szyjki macicy może rozwijać się nawet do kilkunastu lat... I właśnie po to są skryningowe badania cytologiczne, aby wykryć chorobę w stadium przedinwazyjnym, bo tylko w porę podjęte leczenie gwarantuje całkowite wyleczenie. Przykład krajów skandynawskich, gdzie na raka szyjki macicy umiera zaledwie kilka kobiet rocznie pokazuje że śmiertelność z powodu tej choroby da się skutecznie opanować. Niestety, nie za bardzo w Polsce... Na raka szyjki macicy co roku umiera w Polsce ponad 3 tys. kobiet. Liczba ta byłaby z pewnością znacznie mniejsza, gdyby Polki – i Opolanki – systematycznie uczestniczyły w bezpłatnych cytologicznych badaniach przesiewowych (skryningowych) w których uczestniczą panie w wieku 25-59 lat. Na Opolszczyźnie każdego roku ok. 90 tys. kobiet winno zgłaszać się na skryningową cytologię. I wszystkie otrzymują drogą pocztową imienne zaproszenia na to badanie. Niestety, większość je ignoruje... A warto podkreślić, że połowa kobiet chorych na raka szyjki macicy nigdy nie miała pobranego wymazu do badania cytologicznego. Wniosek jest oczywisty...

O tym, dlaczego kobiety unikają badań profilaktycznych – cytologicznych i mammograficznych - mówiła kolejna prelegentka **Joanna Wawrzyniak**, psycholog kliniczny w Opolskim Centrum Onkologii. Tezy tego wykładu zamieściliśmy na s.12-15.

Barbara Strecker, naczelnik Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opola, przedstawiła programy zdrowotne, realizowane w stolicy regionu a finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia oraz budżet Opola. Jest ich naprawdę sporo, dość wymienić programy wczesnego wykrywania: osteoporozy, cukrzycy, raków: krtań, prostaty, jelita grubego, płuc, piersi (badanie USG dla młodszych kobiet), szyjki macicy (m.in. kolposkopia). Programy te realizują wytypowane placówki zdrowia na terenie Opola, a badania wykonywane są bezpłatnie. Wiele z nich dotyczy zdrowego stylu życia; ich odbiorcami są dzieci oraz młodzież.

Część informacyjno-szkoleniową spotkania za-

kończył wykład dr n. med. **Barbary Radeckiej**, zastępcy ordynatora Oddziału Onkologii Klinicznej w Opolskim Centrum Prelegentka wiele uwagi poświęciła czynnikom ryzyka zachorowania na raka piersi (m.in. długa aktywność hormonalna, czyli wczesne miesiączkowanie i późna menopauza, otyłość, hormonalna terapia zastępcza, bezdzietność). Przedstawiła także zasady stylu życia, które to ryzyko minimalizują (m.in. karmienie piersią, ograniczenie stosowania leków, zawierających hormony płciowe, aktywność fizyczna, właściwa dieta, ograniczenie spożywania alkoholu). Bardzo ważne dla powodzenia terapii jest wykrycie choroby w możliwie najwcześniejszym stadium. Ogromną rolę w tym względzie odgrywają wykonywane co 2 lata badania przesiewowe (skryningowe), obejmujące zdrowe Polki w wieku 50-69 lat. Dzięki nim możliwe jest wykrycie choroby w chwili, kiedy nie daje ona jeszcze objawów klinicznych i jest możliwa do wyleczenia.

Warto podkreślić, że do maja br. przebadano ok. 10 tys. Opolanek (u 26 wykryto zmiany złośliwe, u 500 pań wymagana jest dalsza diagnostyka). Jak widać liczba badających piersi Opolanek nie jest imponująca (podobnie jest w innych województwach). Każdego roku w Opolskiem należy wykonywać ok. 60-70 tys. badań (w 2012 r. - ponad 66 tys.). Ta niska frekwencja nie oznacza też wcale, że panie o badaniach nie wiedzą. Od 2007 r. bowiem każda Opolanka (Polka) co 2 lata otrzymuje zaproszenie na to badanie (do połowy czerwca zaproszenia dotarły do ponad 35 tys. Opolanek). Niestety, nie każda się bada.... Średnia zgłaszalność na skryning mammograficzny dla województwa opolskiego wynosi 42,97% (dla Opola- 39,55%). Tymczasem to właśnie dzięki badaniom przesiewowym na Opolszczyźnie w latach 2007-2011 wykryto raka piersi u ponad 600 Opolanek...

W trakcie konferencji nie zabrakło okazji do nauki samobadania piersi. Na stoiskach informacyjno-edukacyjnych dostępne były materiały, promujące skryningowe badania mammograficzne i cytologiczne oraz Europejski Kodeks Walki z Rakiem.

Naukowcy nie są do końca pewni, na jakiej zasadzie ich metoda działa. Podejrzewają jednak, że komórki macierzyste nadają sygnał „zachęcający” naczynia krwionośne do wzrostu i zaopatrywania w składniki odżywcze nowej tkanki. Zanim metoda zostanie zastosowana na szerszą skalę, naukowcy muszą się dowiedzieć, co dzieje się w piersi po wstrzyknięciu preparatu. Trzeba sprawdzić, na ile trwała jest utworzona w ten sposób pierś (przez jaki czas pacjentka będzie się nią mogła cieszyć) i na ile jest bezpieczna dla kobiet, które chorowały na nowotwór. Materiał do wstrzyknięcia uzyskuje się podczas standardowej liposukcji. Następnie ekstrahuje się komórki macierzyste i umieszcza je w specjalnym pojemniku. Po godzinie wykonuje się zastrzyk. Lekarze podkreślają, że pierś „wypełnia się” w ciągu następnych sześciu miesięcy. Największe jak do tej pory testy kliniczne objęły 19 Japoniek. Wszystkie przeszły co najmniej częściową mastektomię i pozytywnie zareagowały na zastosowane leczenie (nie wystąpiły poważne skutki uboczne).

Herbata wzmocni kości

Dotąd zieloną herbatę badano raczej w kontekście zapobiegania nowotworom, chorobom serca czy wydłużania życia. Okazuje się jednak, że napój ten sprzyja zdrowiu kości: stymuluje ich formowanie i spowalnia rozkład. Wiele wskazuje na to, że może pomóc w leczeniu osteoporozy i innych chorób układu kostnego. Naukowcy z Hongkongu zwrócili uwagę na fakt, że ostatnie badania na ludziach i hodowlach

komórkowych wykazały, że zielona herbata jest dobra dla kości, jednak prawie nikt nie pokusił się o wskazanie konkretnej substancji odpowiedzialnej za ten efekt. Aby rozwiązać tę zagadkę, biolodzy przez kilka dni dodawali do hodowli osteoblastów (komórek kościotwórczych) trzy związki: epigalokatechinę (EGC), gallokatechinę (GC) oraz galusan gallokatechiny (GCG). Odkryli, że epigalokatechina o 79 proc. zwiększała aktywność enzymu, wspomagającego wzrost kości, poza tym znacznie zwiększała mineralizację kości. Co ważne, hamowała też aktywność osteoklastów, czyli komórek kościogubnych. Żaden z badanych związków nie wpływał toksycznie na komórki kości.

Nowy sposób na ból

Morfina - silny i często stosowany środek przeciwbólowy - wykazuje niebezpieczne działania uboczne. Jej podanie powoduje spadek ciśnienia krwi i nasycenia jej tlenem. Dla osoby chorej czy rannej może być to zabójcze. Dlatego też w szpitalach stosuje się leki przeciwdziałające negatywnym skutkom morfiny, takie jak Nalokson, który jest antagonistą receptorów opioidowych. Jest on podawany tylko w leczeniu zamkniętym, gdzie można precyzyjnie kontrolować dawki morfiny i jej antagonistów. Problem pojawia się poza szpitalem, gdy np. rannemu trzeba podać morfina. Można ją podać w kombinacji z Naloksonem, jednak bez szczegółowego monitorowania stanu pacjenta jest sporym problemem stwierdzenie, ile chory potrzebuje Naloksonu. Powinien dostać go tyle, by zniwelować

Joanna Wawrzyniak

Posiadanie wiedzy nie musi oznaczać zastosowania jej w praktyce.

Dlaczego tak wiele Polek nie uczęszcza na badania profilaktyczne?



Istnieje kilka znanych powszechnie zasad utrzymywania dobrego zdrowia. Jednym ze sposobów dbania o siebie jest regularne uczestnictwo w badaniach profilaktycznych, które pozwalają na ocenę zdrowia i ewentualne wprowadzenie leczenia, co znacznie zwiększa szanse na wyleczenie. Przykładem jest rak piersi czy szyjki macicy, które wykryte we wczesnym etapie podczas przesiewowych badań profilaktycznych dają duże szanse przeżycia. Kobiety posiadają wiedzę na temat tego, że ich wykrycie, kiedy zmiany są małe, znacznie zwiększa szanse na wyleczenie. Wydaje się, że większość kobiet zgodzi się z tymi informacjami, jednak znaczna część z nich nie zastosuje tej wiedzy w praktyce i nie uda się w najbliższym czasie na badanie mammograficzne czy cytologiczne. Pomimo posiadania dużej wiedzy na temat raków piersi i szyjki macicy, oraz ich profilaktyki, procent kobiet podejmujących udział w badaniach przesiewowych jest znacznie mniejszy w porównaniu do innych krajów rozwiniętych. Specjaliści z dziedziny zdrowia kobiet wiedzą, że motywacja korzystania lub niekorzystania z badań profilaktycznych nie muszą być związane z poziomem wiedzy kobiet na temat badań lub zagrożenia zachorowaniem na raka (Mariańczyk, Steuden, 2011). Okazuje się, że posiadanie informacji na temat realnego zagrożenia nie zawsze wiąże się z racjonalną, prozdrowotną reakcją. Dlaczego tak jest? Co powoduje, że połowa kobiet w Polsce nie zdecydowała się na badanie?

Co stoi na drodze kobiet do badań profilaktycznych? Jakie bariery utrudniają im decyzję o uczestniczeniu w badaniu?

Badania mające na celu określenie barier psychicznych, stojących na drodze Polek do regularnej kontroli własnego zdrowia wskazują na to, że jedną z barier najczęściej wskazywaną przez kobiety jest nieumiejętność rozmawiania na temat mammografii lub cytologii, brak rozmów na ten temat z najbliższymi sobie kobietami, jak również dyskomfort odczuwany w czasie rozmów o badaniach profilaktycznych i raku (Łuszczynska, Bukowska-Durawa, 2011).

Barierę stanowi również odczuwany niepokój w związku z badaniami. Kobiety obawiają się bólu, nagości, tego, że badanie będzie wykonywał mężczyzna-lekarz, w przypadku badania mammograficznego – promieniowania oraz bólu związanego z uciskiem płytki na pierś. Dlatego badania profilaktyczne, wizyta u lekarza, a nawet samo planowanie badania wzbudzają w nich lęk (Łuszczynska, Bukowska-Durawa, 2011).

Jak poradzić sobie z lękiem przed badaniem? Zdaniem psychoonkolog Marioli Kosowicz „*należy uświadomić sobie swój lęk i wziąć ten lęk za rękę i pójść z nim*”. Wiąże się to z akceptacją własnych emocji również tych negatywnych, ale nie oznacza poddawania się im. Emocji nie należy negować, można zmieniać natomiast własne przekonania, które odwołują w czasie wizytę u lekarza. Partnerem do rozmowy na temat obaw i oporów może być bliska osoba, psycholog, zaufany lekarz lub pielęgniarka, posiadający wiedzę i umiejętność łagodzenia lęku w sytuacji, gdy jest on zbyt silny.

Kolejną trudność sprawia kobietom, szczególnie młodym, organizacja czasu na badania i posiadanie innych ważniejszych celów (Juszczynska, Bukowska-Durawa, 2011). Na przykład: idziemy do dentysty dopiero wtedy, kiedy ząb zaczyna nam mocno boleć. Jeszcze trudniej jest z badaniami mammograficznym i cytologicznym, gdyż rak piersi i rak szyjki macicy, podobnie jak większość nowotworów, długo nie daje o sobie znać.

Trochę rzadziej wymienianymi przez kobiety barierami są ich zastrzeżenia do personelu medycznego, ból czy koszty finansowe.

Każda z kobiet ma indywidualny układ barier, zależnych od przeszłych doświadczeń, wieku, miejsca

efekty uboczne morfiny, a jednocześnie nie może być go zbyt dużo, by morfina mogła nadal blokować ból. Uczeni amerykańscy rozwiązywali ten problem. Stworzyli oni pochodną Naloksonu, którą zamknięto polimerowych mikrokapsułkach. Po podaniu morfiny i nowego leku Nalokson uwalnia się tylko wówczas, gdy ciśnienie krwi znacznie zbliża się do niebezpiecznie niskiego poziomu. Powstał w ten sposób samomonitorujący się system, dający gwarancję, że morfina nie zabije rannego, a jednocześnie będzie skutecznie uśmierzała ból. Gdy ciśnienie krwi spadnie, uwolni się Nalokson, gdy ponownie się podniesie, Nalokson przestanie się uwalniać, a chory będzie korzystał z dobrodziejstw morfiny. Badania mają umożliwić stworzenie łatwego w podawaniu leku, który będzie można bez obaw stosować na polu bitwy. Tego typu lekarstwo przyda się też milionom osób, które cierpią na chroniczne bóle i są objęte opieką pozaszpitalną.

Piecze w język, chroni serce

Amerkańscy naukowcy zauważyli, że nakładanie podczas zawału na skórę maści z kapsaicyną zmniejsza uszkodzenie mięśnia sercowego. Zaobserwowali, że smarowanie alkaloidem skóry myszy w określonym miejscu wywołuje ciekawy efekt. Okazało się bowiem, iż nerwy czuciowe wysyłały sygnały, aktywujące sprzyjające przeżyciu szlaki sygnalizacyjne wewnątrz komórek serca. Badacze obecnie pragną stworzyć analogiczny plan prób kapsaicynowych z udziałem ludzi. Podkreślają, że kapsaicyna nie wywołuje efek-

tów ubocznych i można ją z łatwością stosować zarówno w karetce, jak i na izbie przyjęć. Jeśli okaże się skuteczna u ludzi, metoda ta pozwoli ograniczyć uszkodzenia i/lub zapobiec śmierci wskutek zablokowania światła naczyń wieńcowego, ograniczając zakres i konsekwencje zawału serca. Po zastosowaniu kapsaicyny badacze zaobserwowali aż 85-procentowy spadek nasilenia śmierci komórkowej. Co ciekawe, niewielkie nacięcia na brzuchu wiązało się z równie dużym, bo 81-proc. spadkiem. W obu przypadkach w grę wchodzi podobne mechanizmy neurologiczne. To najsilniejsze odnotowane dotąd oddziaływanie kardioochronne. Stanowią formę zdalnego wywierania wpływu za pomocą bodźców skórnych. Uruchamiają one kardioochronę na długo przed odblokowaniem zatkanego naczynia. Badacze uważają, że skóra, największy organ ludzkiego ciała, wyewoluowała w taki sposób, by chronić organizm na wiele różnych sposobów. Posmarowanie jej kapsaicyną „oszukuje” ciało, by wysłało sygnały ochronne. To może być coś podobnego do działania akupunktury. Niewykluczone, że istnieją podstawy neurologiczne, które pozwoliłyby przełożyć metody medycyny Wschodu na język medycyny Zachodu. Obecnie Amerykanie chcą sprawdzić, jakie sensory wiążą się z konkretnymi aspektami ochrony narządu i jakie nasilenie specyficznego bodźca należy wybrać, by uzyskać pożądaną skutek. To może zwiększyć szanse ludzi doświadczających udaru, szoku bądź potrzebujących przeszczepu. Naukowcy zaznaczają, że omawiana metoda jest nieinwazyjna i

zamieszkania, itd. Naukowcy wskazują również na to, że niektóre z barier zmieniają się wraz z wiekiem (Łuszczynska, Bukowska-Durawa 2011).

Czy Polki dostrzegają korzyści z uczestniczenia w badaniach?

Kobiety cytologicznych, płynące z regularnych badań cytologicznych. Do głównych zalicza się możliwość wczesnego wykrycia problemów zdrowotnych, potwierdzenie informacji o tym, że są zdrowe. Polki odczuwają zadowolenie i satysfakcję z dbania o siebie i kontrolę nad własnym zdrowiem. Istotną korzyścią jest również spokój w związku z tym, że zadbałam o siebie. Kobiety wolą jednak mówić o wykrywaniu problemów zdrowotnych i ewentualnym szybkim leczeniu niż o wykrywaniu samej choroby. Dlatego też interwencje, mające na celu zwiększenie liczby kobiet, uczestniczących w badaniach przesiewowych, są mniej skuteczne, jeśli nie zwracają uwagi na korzyści, tylko bazują na zagrożeniu i lęku (Łuszczynska, Bukowska-Durawa 2011).

Czy poczucie zagrożenia zmobilizuje kobiety do pójścia na badania?

Apele lękowe wzbudzają poczucia zagrożenia rakiem a ich twórcy zakładają, że kobieta pójdzie na badania, by nie odczuwać zagrożenia. Potwierdzono jedną brak jednoznacznego związku, pomiędzy poczuciem zagrożenia a uczestnictwem w badaniach. Zarówno kobiety, które uczestniczą w badaniach, jak i te, które tego nie robią, mają takie samo poczucie zagrożenia chorobą. Kobietom trudno jest myśleć o raku i śmierci, a odczuwane zagrożenie rakiem powoduje niejednokrotnie reakcję unikową (Łuszczynska, Bukowska-Durawa, 2011). U podstaw leży wysoki poziom lęku.

Jak skutecznie zmotywować kobiety do polityki?

Psychologowie zdrowia podają wskazówki dla lekarzy, które również mogą się przydać osobom, które chciałyby namówić do badania przyjaciółkę, matkę czy córkę. Jedną z propozycji jest zadawanie pytań, dotyczących tego, dlaczego warto chodzić na badania cytologiczne, a następnie na temat tego, co utrudnia a co pomaga w regularnych badaniach. Lekarz może uzyskać większe zaufanie i wyższy stopień przestrzegania zaleceń, stosując empatyczne komunikaty i aktywnie słuchając. Należy koncentrować się na pozytywnym przekazie z акцен-

towaniem korzyści. Dyskomfort w trakcie badania może zmniejszyć informacja o tym ile będzie trwało badanie, czyli jedną lub dwie minuty.

Zadaniem psychologów zdrowia i lekarzy jest wspieranie kobiet w zachowanych prozdrowotnych, a także pomoc kobietom w radzeniu sobie z barierami, które utrudniają im decyzję o zrobieniu badania cytologicznego. Lekarze mogą realizować ten cel poprzez aktywną i empatyczną komunikację z pacjentem z uwzględnianiem korzyści z badania. Trening komunikacji w obszarze zdrowia i choroby, warsztat racjonalnego i zdrowego myślenia, warsztat z zarządzania i organizacji czasu dla zdrowia, praca z przekonaniami na temat barier i korzyści płynących z regularnego badania, edukowanie z zakresu radzenia sobie z lękiem przed wizytą u lekarza - to zadania dla psychologów. Zajęcia adresowane do kobiet w różnym wieku z dużym prawdopodobieństwem poszerzą świadomości kobiet odnośnie do własnej postawy względem dbania o siebie i regularnego badania, rozwiną kompetencje społeczne w obszarze zdrowia, jak również pomogą w przezwyciężeniu barier i oporów przedstawianych w prezentowanych badaniach naukowych. Jednokierunkowa edukacja i perswazja okazuje się mało skuteczna. Stworzenie kobietom możliwości aktywnego uczestnictwa w programach profilaktycznych, omawianie problemu z ich punktu widzenia i pomoc w organizacji czasu na badania, mogą okazać się bardziej skuteczne.

Joanna Wawrzyniak

Autorka jest psychologiem klinicznym w Opolskim Centrum Onkologii

Bibliografia:

Łuszczynska A., Bukowska-Durawa A., *Tysiąc kobiet tysiąc barier. Dlaczego Polki nie robią badań cytologicznych*, Raport Siemens, Warszawa 2011

Mariańczyk K., Steuden S., *Oczekiwania i intencje zachowań zdrowotnych, jako czynniki warunkujące wykonywanie profilaktycznej cytologii w grupie kobiet po 45. roku życia*, Psychoonkologia 2011, 2: 55-64

Wronkowski W., Chmielarczyk W., *Aspekty psychologiczne skryningu raka piersi*, Służba Zdrowia, 24-26, 2000

tania. Nie zachęcają jednak chorych, by czując, że mają zawał, rezygnowali z wzywania pogotowia i zaczęli smarować się pikantną maścią.

Nowy test na raka jajnika

Amerykański Urząd ds. Żywności i Leków (FDA) wydał zezwolenie na rynkowy debiut OVA1 - nowej generacji testów biochemicznych, dedykowanych dla kobiet cierpiących na raka jajnika. Zestaw ten ułatwia lekarzowi ustalenie, czy masa nowotworowa widoczna w badaniu obrazowym ma charakter łagodny, czy też złośliwy. Autorzy OVA1 twierdzą, że ich dzieło uczyni pracę chirurgów prostszą i bardziej efektywną. Stopień złośliwości nowotworu bywa bowiem trudny do ustalenia na podstawie samych badań obrazowych, zaś wiedza na ten temat pozwoliłaby w wielu wypadkach na skuteczniejsze zaplanowanie zabiegu oraz lepszy dobór personelu do jego przeprowadzenia. Do przeprowadzenia testu OVA1 pobiera się próbkę krwi. Na podstawie analizy osocza określa się stężenie pięciu białek, których pojawienie się jest powiązane z rozwojem nowotworu. Uzyskane wyniki są następnie przeliczane, zaś ostatecznym wynikiem testu jest ocena w skali 0-10, określająca stopień prawdopodobieństwa wystąpienia guza złośliwego. Istotną zaletą wynalazku jest możliwość wykrycia znamion nowotworu w sytuacji, gdy standardowe metody diagnostyczne zawodzą, a pacjentka wykazuje objawy choroby. Autorzy nowej metody zastrzegają jednak, że nie jest ona

testem przesiewowym, który mógłby - bez równoczesnego wykonania innych analiz - posłużyć do wykrywania oznak schorzenia. Testy takie jak OVA1 pozwalają na personalizację terapii i poprawę zdrowia publicznego dzięki dostarczeniu pacjentom i świadczeniodawcom informacji wspomagających podejmowanie decyzji mających wpływ na szansę przeżycia lub zmniejszenie komplikacji pooperacyjnych. Data ewentualnego wprowadzenia OVA1 na rynek europejski nie jest znana.

Fotostarzenie – efekt ekspozycji na działanie Słońca

Uważa się powszechnie, że uszkodzenia skóry na twarzy i rąk jest wynikiem procesu naturalnego starzenia się. Tymczasem kanadyjscy badacze uważają, że to błędne przekonanie, bo za pojawianie się zmarszczek w równym stopniu odpowiadają działanie Słońca, jak i proces starzenia się. W miejscach narażonych na promieniowanie Słońca większość zmian, które dostrzegamy (ok. 80 - 90%) jest spowodowanych przez promieniowanie ultrafioletowe. Fotostarzenie można zaobserwować na skórze w postaci brązowych plam, przebarwień, pajączków na nosie, policzkach i szyi oraz zmarszczek. W odróżnieniu od naturalnych procesów starzenia się, tym zmianom można zapobiegać. Naturalny proces starzenia się skóry objawia się w postaci drobnych linii, zmiany koloru, oraz cienienia skóry w późniejszym wieku. Ten rodzaj starzenia się zależy od genetyki, czasu i jest niezmienny. Brak wiedzy stanowi problem - ostrzegają der-

Marsz po zdrowie 2012

Zabrali na spacer nie tylko swoje serca...



W sobotę, 2 czerwca br. kilkuset Opolan (także z innych gmin regionu oraz spoza niego) wzięło udział w imprezie plenerowej „**Marsz po zdrowie 2012**”, zorganizowanej po raz drugi na Wyspie Bolko przez Towarzystwo Walki z Kalem w Opolu we współpracy m.in. z Samorządem Województwa Opolskiego, którego reprezentanci, m.in. wicemarszałek województwa **Roman Kolek** i członkini zarządu województwa **Barbara Kamińska**, również zgłosili się do cztero i półkilometrowego spaceru (przemarszu, biegu) alejkami parku oraz wokół wyspy, po koronie otaczających ją wałów.

Pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy, ważenie się i obliczanie wskaźnika BMI (indeksu masy ciała, wskazującego wagę normalną, niedowagę, nadwagę oraz otyłość), konsultacje kardiologiczne (i nie tylko), ćwiczenia grupowe, instruktaż z nordic walkingu, pokazy ratownictwa medycznego, jogi, tai-chi, występy zespołów wokalnoinstrumentalnych, konkursy dla dzieci, poczęstunek (napoje, owoce oraz na gorąco „fezетка” – słynna, pyszna i zdrowa zupa jarzynowa wg przepisu dr Piotra Fauestte’a) - to tylko niektóre z atrakcji sobotniego spotkania dla zdrowia.

Prowadzący spotkanie, red. **Donat Przybylski** z Radia Opole oraz dr **Janusz Stasiak**, zachęcali do profilaktyki zdrowotnej, w której aktywność fizyczna odgrywa niezmiernie ważną, acz ciągle niedocenianą rolę. Wiedzę na ten temat uzupełniano na stoiskach, propagujących m.in. zapisy Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, uczącego

jak żyć, by nie tylko serce było zdrowe, ale także by znacząco ograniczyć (nawet do 70 proc.!) ryzyko zachorowania na raka. Stoisko Opolskiego Centrum Onkologii oraz SPZOZ nad Matką i Dzieckiem promowało profilaktyczne badania mammograficzne i cytologiczne; jego obsługa przekazywała zainteresowanym materiały edukacyjne, udzielając wszelkich informacji na temat bezpłatnych badań skryningowych.

„Marsz po zdrowie” na wyspie Bolko odbył się po raz drugi, ale w zasadzie po raz trzeci, gdyż stanowi kontynuację imprezy plenerowej pod hasłem „Zabierz swoje serce na spacer”, zorganizowanej pierwszy raz w maju 2010 roku przez opolski oddział NFZ. To samo miejsce, ta sama trasa marszu, podobny program, z pewnością wielu tych samych uczestników...

Ważne dla pacjentów onkologicznych z powiatów oleskiego i kluczborskiego

Stowarzyszenie „Po Prostu Żyj”

Już niebawem pacjenci onkologiczni, m.in. z powiatów oleskiego, kluczborskiego i okolic, będą mogli korzystać z pomocy i wsparcia nowego Stowarzyszenia „Po Prostu Żyj”. Swoim zasięgiem obejmuje ono mieszkańców gmin i powiatów z województw wielkopolskiego, łódzkiego oraz opolskiego.

-Podstawą działania naszego stowarzyszenia jest wspieranie leczenia osób chorych na raka - mówi Henryk Borecki z Praszki, pacjent Opolskiego Centrum Onkologii. - Zarówno pod względem materialnym, jak i psychologicznym. Jednym z punktów naszego statutu jest udzielanie pomocy rzeczowej i finansowej w zakresie leczenia i rehabilitacji chorym na raka, pozostającym w trudnej sytuacji finansowej. Będziemy też organizować grupy wsparcia i samopomocy, szkolenia, spotkania ze specjalistami, zajmującymi się problematyką nowotworową. Zakładamy też udział w imprezach organizowanych na rzecz walki z chorobami nowotworowymi, współpracę z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami, działającymi na rzecz walki z nowotworami.

Na spotkaniu założycielskim, które pod koniec kwietnia odbyło się w Wieluniu, wyłoniono Zarząd z **Elżbietą Caban** jako prezesem. Na razie członkowie oczekują na rejestrację stowarzyszenia i zatwierdzenie przez sąd jego statutu oraz składu zarządu.

matolodzy. Bez świadomości tego, jak szkodliwe może być słońce dla niezabezpieczonej skóry łatwo o kontynuowanie procesu fotostarzenia i podniesienia ryzyka raka skóry. Najlepszym sposobem, aby zapobiec zmarszczkom, pląmom i starczemu zwióczeniu skóry to dbać o ochronę przed Słońcem. Szczególną ostrożność należy zachować w celu ochrony twarzy, szyi i rąk.

Kawa chroni prostatę

Picie kawy obniża ryzyko wystąpienia zaawansowanych nowotworów prostaty – uważają amerykańscy badacze. Zgodnie z najnowszymi wynikami ich badań, mężczyźni spożywający najwięcej kawy zapadają na agresywne nowotwory aż o 60% rzadziej niż panowie, którzy w ogóle nie sięgają po espresso czy moka. Naukowcy co cztery lata (od 1986 do 2006 r.) dokumentowali spożycie kawy przez blisko 50 tys. mężczyzn. Ich zdaniem kawa ma wpływ na to, jak organizm rozkłada cukry oraz na poziom hormonów płciowych, a to dwa czynniki powiązane z nowotworem prostaty. Ponieważ bardzo rzadko udawało się wykazać, że coś uznawanego za część stylu życia konsekwentnie oddziałuje na ryzyko nowotworu prostaty, zwłaszcza agresywnego, uważają oni, że potwierdzenie tych doniesień byłoby odkryciem niezwykle istotnym dla profilaktyki onkologicznej. Na razie badacze nie wiedzą, jaki konkretnie składnik kawy odpowiada za opisywany efekt ochronny.

(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

Pacjent ustala z anestezjologiem szczegóły, dotyczące znieczulenia podczas operacji:

- *A ile będzie kosztować narkoza? – pyta.*
- *1200 złotych – odpowiada anestezjolog.*
- *1200 złotych za to, żeby mi się film urwał? Trochę za drogo, nie sądzi pan?*
- *Nie. Urwany film dostaje pan gratis. Oplata jest za to, żeby znowu zaczął się wyświetlać...*

Przychodzi pacjent na badanie słuchu. Lekarz zaczyna:

- *Proszę powtarzać za mną – i szepcze półgłosem: Sześćdziesiąt sześć.*
- *Trzydzieści trzy – mówi pacjent.*
- *No tak – notuje lekarz – 50 procent utraty słuchu.*

- *Ból w pana lewym kolanie to kwestia wieku – wyjaśnia pacjentowi lekarz.*
- *Ciekawe – denerwuje się pacjent – drugie kolano tak samo stare, a nie boli...*

Pewien poeta zorganizował sobie wieczorek deklamacyjny w szpitalu - charytatywnie dla pacjentów i personelu. Godzinę to trwało, wreszcie koniec. Na sali cisza. Do artysty podchodzi jeden z anestezjologów i serdecznie ścisną jego ramię.

- Szacuneczek, mistrzu...

Pewnemu politykowi wóżka przepowiedziała, że umrze w rezultacie sporu. Wycofał się więc z życia politycznego, mieszkał sobie spokojnie, nie ważył nikomu. Pewnego dnia jednak poczuł się gorzej i skierowano go do szpitala. Leży w łóżku, trwa poranny obchód. Lekarze podchodzą do jego do łóżka, ordynator pyta lekarza prowadzącego:

- A temu choremu co jest?

- Trudno powiedzieć...

- W takim razie zrobimy konsylium!

Rozwiń swój genialny umysł

Ile lat mają synowie matematyka?

Spotyka się dwóch matematyków, dawnych znajomych, którzy dawno się nie widzieli.

Jeden pyta drugiego

- Co u ciebie słychać?

- Ożeniłem się i mam trzech synów.

- Tak? A w jakim wieku?

- Iloczyn ich lat wynosi 36.

- To dla mnie za mało informacji...

- Suma ich lat wynosi tyle, ile jest okien w tej kamienicy (tu wskazała na kamienicę przed którą stali)

- Dalej nie wiem, ile mają lat...

- To powiem ci jeszcze, że najstarszy ma niebieskie oczy.

- Acha, to już wiem!

Ile lat mają synowie matematyka?

„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)

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 Zwalczenia Chorób Nowotworowych