

14 października w Opolu

Zapraszamy na Marsz Nadziei'2012

Jak co roku w październiku Opolskie Centrum Onkologii z okazji **Dnia Walki z Rakiem** Piersi, przypadającego na 17 października, organizuje „Marsz Nadziei”, który w tym roku odbędzie się w niedzielę, 14 października w godz. 12-14.30.

Jest to znacząca impreza o charakterze wojewódzkim, która w stolicy regionu odbędzie się już po raz siódmy. Jej celem jest zmanifestowanie potrzeby zjednoczenia się wszystkich Opolan w walce z chorobami nowotworowymi. Przede wszystkim jednak służy propagowaniu wiedzy o profilaktyce nowotworowej i ściśle z nią związanym zdrowym stylem życia. Jego zasady ujęte są w 11 zaleceniach Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, który do zdrowego stylu życia zalicza również udział kobiet i mężczyzn w bezpłatnych badaniach przesiewowych, mających na celu wczesne wykrywanie nowotworów: piersi, szyjki macicy i jelita grubego.

O znaczeniu Marszu Nadziei m.in. świadczy fakt, że patronat nad nim objęli: marszałek województwa **Józef Sebesta**, wojewoda opolski **Ryszard Wilczyński** i prezydent Opola **Ryszard Zembaczyński**.

Zbiórka uczestników oraz formowanie pochodu zacznie się **ok. godz. 12 w parku na pl. Wolności**, w pobliżu Grabówki; przed marszem planowane są okolicznościowe przemowy zaproszonych gości oraz lekarzy onkologów. Organizator przygotował dla uczestników atrakcyjne gadzety, m.in. kilkaset parasoli (w tym roku w kolorze różowym i zielonym), balony, ulotki i inne materiały promujące profilaktykę nowotworową.

W trakcie przemarszu trasą: **od parku przy pl. Wolności, poprzez ul. Mozarta, deptak na ul. Krakowskiej, w stronę wschodniej pierzei Rynku i dalej ulicami: Książąt Opolskich, Katedralną, Koraszewskiego do pierzei zachodniej Rynku, wzdłuż południowej do ul. Krakowskiej i z powrotem na pl. Wolności** - rozdawane będą przechodniom ulotki, związane tematycznie z celem Marszu.

Zakończenie przewidziane jest na godz. 14 - 14.30, m.in. występem małżorek z Ozimka oraz Orkiestry Dętej Zespołu Szkół Żeglugi Śródlądowej w Kędzierzynie-Koźlu.

Zadanie Prewencja Pierwotna Nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych



A tak maszerowaliśmy rok temu...

XXI wiek w medycynie Fakty i nadzieje

Kawa kontra rak prostaty?

Badania, które przeprowadzono na 48 tysiącach mężczyzn sugerują, że panowie pijący regularnie kawę zmniejszają u siebie ryzyko zachorowania na agresywną formę raka prostaty.

Dane do tych badań zbierano prawie 20 lat, a przeanalizowane zostały przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda przy współpracy z badczami ze Szwecji i Singapuru. Mężczyźni, którzy zostali poddani temu badaniu, raz na cztery lata wysyłali dane na temat ilości pitej kawy. W trakcie trwania badań wykryto ponad 5 tysięcy przypadków raka prostaty z czego 642 były ciężkie. Analiza dostarczanych informacji wykazała, że ci z mężczyzn, którzy pili dziennie 6 filiżanek kawy mieli o około 20% mniejszą szansę na zachorowanie. W przypadku agresywnej formy raka prostaty procent ten zwiększał się do 60. Efekty takie daje zarówno kawa kofeinowa, jak i bezkofeinowa. Naukowcy obecnie planują doświadczenie, które da odpowiedź, jaki jest mechanizm wpływu kawy na raka prostaty.

Kurkumina dobra na wątrobę

Wśród schorzeń wątrobowych dość powszechnym, bo dotyczącym do 4% populacji krajów rozwiniętych, jest niealkoholowe stłuszczenie wątroby.



Biała Sobota, 20 października

Dzień Drzwi Otwartych w OCO pod hasłem „DZIEŃ DLA ZDROWIA”

Opolskie Centrum Onkologii (Opole, ul. Katowicka 66A), jak co roku w październiku organizuje „Dzień Drzwi Otwartych”. Zainteresowani Opolanie w dniu **20 października w godz. 8-14** skorzystać będą mogli z porad lekarzy onkologów, przyjmujących w poradniach: **Chirurgii Onkologicznej, Profilaktyki Chorób Piersi** oraz **Onkologii Ogólnej**. Dodatkowo imienne zaproszenie na badanie otrzymują **pacjenci**, którzy w ostatnim roku **poddani zostali zabiegowi nefrektomii**. W „Dniu dla Zdrowia” poza konsultacją onkologiczną będą mieli także wykonane badanie USG jamy brzusznej.

Czynna będzie także **Pracownia Mammograficzna**, w której wykonywane będą zarówno zdjęcia Rtg piersi zlecone w przez lekarza, jak również wykonywane bezpośrednio po rejestracji w ramach skryningu (Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi dla „zdrowych” Opolank w wieku 50-69 lat, które wykonują mammografię co 2 lata; jego celem jest wczesne wykrycie zmian chorobowych, dające szansę wyleczenia).

Osoby rejestrujące się winny okazać dokument tożsamości oraz aktualne potwierdzenie ubezpieczenia zdrowotnego w NFZ. Do dyspozycji zainteresowanych będą również materiały edukacyjne na temat prowadzonych przez OCO programów zdrowotnych; pacjenci otrzymają ponadto drobne upominki (długopis, torbę ekologiczną), promujące profilaktykę nowotworową.

Pamiętajmy, że rak, czyli nowotwór złośliwy, jest drugą, po chorobach układu krążenia, przyczyną śmierci ludzi na całym świecie, także w Polsce, ale znawcy oceniają, że za kilkanaście lat stanie się przyczyną pierwszą. Wynika to m.in. z faktu wydłużającej się średniej życia, zarówno kobiet, jak i mężczyzn (a wraz z wiekiem rośnie ryzyko zachorowania na raka), a także postępu w dziedzinie diagnostyki medycznej i leczenia.

Opolskie Centrum Onkologii zaprasza na Dzień Otwarty wszystkich Opolan, którzy chcą upewnić się czy np. znamię, guzek, długo utrzymujący się kaszel lub chrypka, zmiana rytmu wypróżnień, nie są zwiastunami poważniejszego schorzenia.

Ośmiel się być... zdrowy

„Profilaktyka nowotworowa - skryning mammograficzny i cytologiczny w województwie opolskim. Aktywność gmin Opolszczyzny w programie „Zdrowa Gmina” – to temat konferencji, która odbędzie się **2 października** w sali konferencyjnej Urzędu Marszałkowskiego w Opolu przy ul. Piastowskiej 14. Konferencja adresowana jest w zasadzie do wszystkich tych, których zadaniem, niejako „służbowym”, jest propagowanie zdrowego stylu życia, w tym również badań, które pozwalają wykrywać ciężkie choroby w możliwie najwcześniejszym stadium. Do takich należą bez wątpienia choroby cywilizacyjne, a przede wszystkim nowotworowe i układu krążenia. Dlatego rolą zarówno szeroko rozumianej podstawowej opieki zdrowotnej (lekarze rodziny i średni personel medyczny), jak i samorządów gminnych (wielka rola jednostek zdrowia i oświaty), jest przekonywanie lokalnych społeczności, że styl życia oraz cykliczne wykonywanie badań, pozwalających na szybkie wykrycie ciężkiej choroby – to w zasadzie elementarz długiego i w miarę sprawnego życia.

Plan konferencji, o której mowa wyżej, przedstawia się następująco:

• Otwarcie konferencji przez dr. **Wojciech Redelbach**, dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii

• „Profilaktyka nowotworów- oczekiwania, rzeczywistość i ekonomia w oparciu o Europejski Kodeks Walki z Rakiem - lekarz onkolog **Marek Szwiec**

• „Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy - cel, drogi i dotychczasowe wyniki” - dr n. med. **Wojciech Guzikowski**, konsultant wojewódzki w dziedzinie ginekologii i położnictwa

• „Jak zwiększać motywację do badań profilaktycznych” - psycholog kliniczny Joanna Wawrzyński

• „Projekt „Zdrowa Gmina” – prezentacja doświadczeń z III edycji konkursu;

• Gmina Opole - **Barbara Strecker**, Gmina Kędzierzyn – Koźle **Jolanta Teister**, Gmina Dobrzeń Wielki - **Irena Weber**.

Początek konferencji - godz. 13, zakończenie – ok. 16

Szczegółowe omówienie spotkania – w numerze listopadowym

czeniu zapalenie wątroby (niealkoholowe - dla odróżnienia od stłuszczenia wątroby dotykającego osób nadużywających alkoholu). W przypadłości tej we wnętrzu hepatocytów (komórek wątroby) gromadzą się krople tłuszczu, powodujące zapalenie. Stłuszczeniowe zapalenie wątroby może prowadzić do wielu poważniejszych chorób: marskości, zwłóknienia, a nawet raka. Naukowcy amerykańscy uważają, że znaleźli skuteczny, naturalny środek przeciwko tej dolegliwości. To kurkumina, substancja zawarta w kurkumie (zwanej ostrzyżem indyjskim, orientalnej roślinie, używanej jako składnik przyprawy curry). Badania laboratoryjne dowiodły skuteczności mechanizmu hamującego rozwój marskości, która wiąże się ze stłuszczeniem wątroby. Do choroby tej przyczyniają się między innymi wysoki poziom leptyny, glukozy i insuliny (wiążące się z kolei z cukrzyca typu 2 i otyłością). Kurkumina redukuje poziom leptyny i hamuje nadaktywność komórek gwieździstych wątroby. Kurkumina znana jest już ze swego działania antyoksydacyjnego, zapobiegania wielu postaciom nowotworów oraz poprawianiu stanu u osób chorujących na neurodegeneracyjne zmiany w mózgu. Kurkuma jest składnikiem nie tylko tradycyjnych chińskich przypraw, ale również wielu naturalnych receptur leczniczych.

Syntetyczne curry a nowotwory

Japońscy naukowcy uzyskali dwie syntetyczne wersje kurkuminy. Jest to żółty barwnik występujący w kłączach kurkumy (ostrzyżu indyjskiego).

Wykazuje silne działanie przeciwzapalne, jest też przeciwutleniaczem. Przypisuje mu się właściwości antynowotworowe. Przypomnijmy, że sproszkowana kurkuma jest ważnym składnikiem curry (*Molecular Cancer Therapeutics*). W niektórych badaniach wykazano, że kurkumina ($C_{14}H_{14}O_4$) może hamować wzrost guza, a ludzie, którzy jedzą dużo przyprawianych nią potraw, rzadziej chorują na nowotwory. Niestety, podczas trawienia szybko traci ona swoje przeciwnowotworowe właściwości. Syntetyczne wersje kurkuminy (GO-Y030 oraz GO-Y031) mają potencjalnie większe możliwości i są trwalsze od swego naturalnego pierwowzoru. Japończycy przetestowali je na myszach z nowotworami odbytu. Sprawowały się doskonale. Badacze twierdzą, że w analogach zostały zwielokrotnione (około 30 razy) właściwości hamujące wzrost linii komórek nowotworu odbytu. W myślim modelu nowotworu odbytu zwierzęta karmione 5 miligramami GO-Y030 lub GO-Y031 czuły się, odpowiednio, o 42 albo 51% lepiej niż gryzonie z grupy kontrolnej. Podobnie jak naturalna kurkumina, syntetyki mogą zwalczać inne rodzaje nowotworów, np. piersi, płuc czy trzustki.

Sok jak wino

Według francuskich badaczy, picie soku winogronowego wydaje się tak samo zabezpieczać przed chorobami serca, jak picie wina. Ich zdaniem czerwone wino i określone rodzaje soku winogronowego zawierają duże ilości polifenoli, czyli związków, które blokują

Dyrektor opolskiego NFZ zachęca personel opolskiej służby zdrowia do kampanii edukacyjnej w zakresie bezpłatnych programów profilaktycznych i zdrowego stylu życia

Żeby dbać o zdrowie, trzeba mieć wiedzę

Na początku sierpnia br. **Filip Nowak**, dyrektor opolskiego oddziału NFZ, wystosował pismo do świadczeniodawców usług medycznych w regionie z prośbą o uczestnictwo w akcji oświadczenia i kształtowania u mieszkańców naszego regionu zasad zdrowego stylu życia, jak również wyrobienie nawyku odpowiedzialności za własne zdrowie.

Filip Nowak: Edukacja zdrowotna jest integralną częścią procesu promocji zdrowia i profilaktyki, pomaga w doskonaleniu i ochronie zdrowia osobom zdrowym, chorym i zagrożonym chorobą. Dlatego tak ważne jest przekazanie wiedzy pacjentom nie tylko jak utrzymywać zdrowie, ale także, jak je wzmacniać.

W piśmie tym uwypukla rolę, jaką służba zdrowia ma do spełnienia nie tylko w zakresie leczenia, ale również profilaktyki zdrowotnej. Bo lekarze mają nie tylko leczyć choroby, ale także starać się im zapobiegać. M.in. poprzez stałe informowanie pacjentów o roli, jaką w profilaktyce zdrowotnej pełni tzw. zdrowy styl życia, a przede wszystkim zachęcanie ich do zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, niepalenia papierosów, ograniczenia spożywania alkoholu. Bardzo ważne jest również, aby zachęcali do badań profilaktycznych, których wykonywanie znacznie zmniejsza ryzyko zgonu na takie choroby, jak nowotwory czy układu krążenia. Zwłaszcza że badania te dla osób ubezpieczonych są bezpłatne.

„Współczesna medycyna ustawicznie poszukuje sposobów poprawy zdrowotności społeczeństwa - pisze F. Nowak, podkreślając, że zdrowie jednostki zależy nie tylko od instytucji medycznych, ale również od instytucji życia społecznego oraz indywidualnych zachowań jednostki. Co więcej, podkreśla dyrektor, zdrowie każdego człowieka w co najmniej 50 procentach zależy od stylu jego życia.

Dlatego tak ważne jest przesunięcie ról lekarskich i pielęgniarskich w stronę promocji zdrowia, zapobiegania chorobom oraz wychowania zdrowotnego, zwłaszcza że zawód pracownika ochrony zdrowia obejmuje w swoich działaniach nie tylko świadczenia lecznicze, pielęgnacyjne, zapobiegawcze i diagnostyczne, ale także udzielanie świadczeń

z zakresu promocji zdrowia i edukacji a zwłaszcza profilaktycznych programów prozdrowotnych.

Nic dziwnego, że jako promotorów zdrowia Polacy chcą postrzegać lekarzy i pielęgniarki. Nie do przecenienia w tym względzie jest zatem rola lekarza pierwszego kontaktu oraz lekarza ginekologa. To oni powinni stanowić podstawowe ogniwo w łańcuchu instytucji, promujących zdrowy styl życia – podkreśla F. Nowak. To samo dotyczy także pielęgniarek, które powinny rozszerzać swoje zasadnicze obowiązki o zadania nauczyciela, informatora, doradcy w kwestii zdrowego stylu życia. Nie ulega bowiem wątpliwości, że lekarz pierwszego kontaktu i pielęgniarka mają szczególne możliwości oraz okazję do oddziaływań na prozdrowotne postawy swoich pacjentów, albowiem spędzają z nimi więcej czasu niż inni pracownicy ochrony zdrowia. Obserwują swoich pacjentów w różnych sytuacjach i łatwiej mogą oceniać potrzeby oraz gotowość pacjenta do nauczenia się zmiany ważnych dla utrzymania zdrowia zachowań.

Z całą pewnością nawet krótka zachęta do korzystania z dostępnych form profilaktyki opracowanej przez Narodowy Fundusz Zdrowia, skierowana do pacjentów podczas wizyty, ma ogromną siłę sprawczą, ponieważ jest podbudowana autorytetem i zaufaniem do lekarzy, pielęgniarek i położnych – podkreśla dyrektor OOW NFZ.

Dyrektor OOW NFZ Filip Nowak zaprasza opolskich lekarzy do udziału w kampanii edukacyjnej, promującej zdrowy styl życia Opolanek i Opolan!

Filip Nowak: *Mając na uwadze programy profilaktyczne opracowane przez NFZ i finansowane przez Polski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia, zapraszam Państwa do wspólnej kampanii edukacyjnej Polek i Polaków w zakresie:*

- programu profilaktyki raka piersi
- programu profilaktyki raka szyjki macicy
- programu badań prenatalnych
- programu profilaktyki chorób odytoniowych, w tym POCHP
- programu profilaktyki chorób układu krążenia.

Akcja ma na celu zachęcić środowisko medyczne do uświadamiania i kształtowania u Opolan zdrowego stylu życia, jak również wyrobienia u nich nawyku odpowiedzialności za własne zdrowie.

Wierzę, że w oparciu o edukację i dostępne formy profilaktyki, można przeciwdziałać wysokiej umieralności z powodu chorób nowotworowych.

Kluczem do powodzenia jest zintegrowanie działań w zakresie profilaktyki oraz jasny i spójny przekaz kierowany do pacjentów przez lekarzy rodzinnych i lekarzy ginekologów oraz pielęgniarki i położne, jak również organizacje społeczne, samorządy lokalne, szkoły i media.

wytwarzanie białek, charakterystycznych dla chorób sercowo-naczyniowych. Zaburzenia w pracy serca i naczyń są wynikiem nieprawidłowego działania komórek śródbłonna. Naukowcy odkryli, że polifenole z winogron concord pobudzają wspomniane komórki do wytwarzania tlenu azotu (pomaga on m.in. podtrzymać prawidłowe ciśnienie tętnicze). Ich jednak zdaniem nie każdy sok winogronowy wykazuje takie właściwości prozdrowotne. Kluczem jest wysokie stężenie polifenoli. Ich zawartość w winie i soku zależy od szczepu winnego, z którego zostały wyprodukowane. Badacze eksperymentowali na świńskich komórkach, które stanowią dobry model funkcjonowania ludzkiego odpowiednika. Na razie skupili się na zdrowych naczyniach krwionośnych, w przyszłości chcą jednak zbadać wpływ soku winogronowego na układ sercowo-naczyniowy osób chorych.

Ekstrakt z propolisu a rak prostaty

Naukowcy amerykańscy stwierdzili, w jaki sposób składnik propolisu - ester fenyloetylowy kwasu kawowego (ang. *caffeic acid phenethyl ester*, CAPE) - zahamowuje rozwój raka prostaty na wczesnym etapie. Okazuje się, że wyłącza system komórkowy odpowiedzialny za wykrywanie źródeł pożywienia. Otóż, jeśli myszom będzie się codziennie podawać CAPE ich guzy przestaną rosnąć. Gdy wstrzyma się terapię, po kilku tygodniach guzy znów zaczną rosnąć w swoim początkowym tempie. Wygląda więc na to, że ester nie zabija raka, ale na czas nieokreślony wstrzymu-

je namnażanie jego komórek. Badacze tajwańscy testowali CAPE na różnych liniach komórek nowotworowych. Okazało się, że nawet przy niskich stężeniach, jakie zapewne towarzyszą doustnemu aplikowaniu, CAPE skutecznie hamował namnażanie komórek wyizolowanych z ludzkiego raka gruczołu krokowego. Akademyki zauważyli, że ester feniloetylowy kwasu kawowego spowalniał też wzrost przeszczepionych myszom ludzkich guzów prostaty. Wystarczyło 6 tygodni, by o połowę zmniejszyć tempo powiększania guza, lecz gdy terapię wstrzymywano, po jakimś czasie guz zaczynał rosnąć z pierwotną prędkością. Aby określić, jakie zmiany komórkowe odpowiadają za zaobserwowane zjawisko, zespół zastosował metodę proteomiczną: macierz mikro-Western. Western blot to metoda wykorzystywana w biologii molekularnej. Za jej pomocą mierzy się zachodzące w różnych warunkach zmiany w stężeniu białek lub w ich aktywności. Jak tłumaczy Western blot pozwala śledzić zaledwie kilka białek naraz, natomiast system mikromacierzy daje możliwość analizowania kilkuset protein z wielu próbek. To ogromna oszczędność czasu, pracy i pieniędzy. Przeglądając się wpływowi CAPE na białka ze szlaków sygnałowych, związanych ze wzrostem komórki, ekipa ustaliła, że terapia estrem przy stężeniach blokujących wzrost guza hamuje aktywność białek z 2 szlaków (S6K1 i Akt). Są one czujnikami wystarczającego odżywienia, które mogą uruchomić namnażanie, stąd „niewiedza” nowotworów, że w rzeczywistości warunki sprzyjają wzrostowi.

Pamiętaj: Większość skutków ubocznych chemioterapii jest odwracalna!

Oswoić chemioterapię (2)

W numerze wrześniowym zamieściliśmy pierwszą część „Poradnika dla pacjenta – chemioterapia”, wydanego przez Fundację „Dobrze, że jesteś”, działającą na oddziałach onkologicznych i hematologicznych największych miast kraju (Wrocławia, Warszawy, Krakowa, Łodzi, Poznania i Gdańska). Poradnik zawiera podstawową wiedzę na temat terapii cytostatykami. Każdy zainteresowany otrzymuje w nim najważniejsze, podane w bardzo przystępnej formie informacje, m.in. na temat tego czym chemioterapia jest, jak przygotować się do leczenia, jak przebiega leczenie, jakie są jego skutki uboczne i jak je można ograniczyć, a także jak się odżywiać w trakcie terapii, jak o siebie dbać, jakich zachowań unikać, czy wreszcie jak znaleźć w sobie siły do walki z rakiem. Innymi słowy – dowiaduje się co trzeba, co należy, a czego nie wolno...

Poradnik opracowany przez red. Agatę Augustyn pod merytoryczną konsultacją dr n. med. Emilii Cisarż-Filipczuk, ordynator Oddziału Onkologii Klinicznej Dolnośląskiego Centrum Onkologii we Wrocławiu, stanowi niezwykle cenne kompendium wiedzy o tym, jak przetrwać skomplikowane i niezrędko długotrwałe leczenie cytostatykami, a jednocześnie jak najmniej obciążając organizm, wynieść z leczenia jak największą korzyść dla siebie. „Mamy nadzieję, że te proste wskazówki, które powstały na podstawie naszych osobistych doświadczeń, rozmów z chorymi oraz z lekarzami, będą w tej drodze pomocne” – piszą autorzy i w rzeczy samej trudno o bardziej wyczerpującą wiedzę w tym względzie podaną prosto, jasno, zrozumiale.

Poniżej zamieszczamy część drugą poradnika.

Chemia a pogoda, opalanie się

Wprawdzie odporność organizmu jest niższa, więc łatwiej o infekcje i przeziębienia, ale na pewno nie należy ograniczać rekreacji czynnej (wycieczki), aczkolwiek tej bez radykalnych zmian klimatycznych. Spaceruj, lekkie ćwiczenia, ale bez przemęczenia się. Dużo odpoczywać.

Dbaj o higienę, unikaj przeciągów i gwałtownych zmian temperatury, kontaktów z osobami przeziębionymi. Opalanie się jest niewskazane, zwłaszcza podczas leczenia; niektóre cytostatyki

mogą działać fotouczulająco, czyli uwrażliwiać skórę na światło słoneczne. Wychodząc z domu w słoneczne dni należy chronić skórę kremem z wysokim filtrem.

Ponieważ cytostatyki mogą dodatkowo wysuszać skórę, należy zadbać o nią w sposób szczególny: regularnie natłuszczać delikatnymi kremami, np. dla dzieci lub alergików. Leki stosowane w chemioterapii mogą również powodować inne reakcje skórne, dlatego należy zgłosić lekarzowi pojawienie się przebarwienia, rumienia czy świądu.

Dieta w chemioterapii

Podczas przyjmowania cytostatyków należy mniej jeść, zwłaszcza, że mogą pojawić się mdłości. Natomiast w przerwach między kolejnymi cyklami, kiedy organizm się regeneruje, należy jeść posiłki jak najbardziej urozmaicone i wartościowe, żeby dostarczyć organizmowi niezbędnych witamin i soli mineralnych.

Warto przyjąć i stosować poniższe zasady odżywiania:

- Nie męcz dodatkowo swego obciążonego lekami ciała ciężkostrawnymi potrawami.
- Ogranicz sól, odstaw wędzonki, smażone kotlety, tłuste sosy, majonez, frytki, słodziki, barwione i gazowane napoje.
- Wyklucz z jadłospisu biały cukier i białą mąkę, a słodczy zastąp gorzką czekoladą i bakaliami, najlepiej namoczonymi w gorącej wodzie.
- Zamiast tradycyjnych ciast spróbuj ciast na bazie płatków owsianych, mąki orkiszowej, bakalii, oleju i owoców.
- Przeważaj na gotowane warzywa, pieczone (nie smażone) ryby i chude mięso, kasze, razowy wieloziarnisty chleb (czytaj uważnie etykiety; bywa, że pieczywo jest barwione karmelem i tylko udaje razowe), pełny ryż, chudy nabiał, jajka, wszelkie orzechy (bez soli), a zamiast margaryny i masła używaj oliwy.
- Zupy gotuj na warzywach, z dodatkiem kasz, ziół, oliwy, sosu sojowego i sojowej pasty miso; nie gotuj na kościach, które zawierają związki purynowe, obciążające nerki.
- Szczególnie bogate w cenne składniki są kiełki oraz świeżo wyciskane soki z warzyw i owoców.
- Ogranicz kawę i czarną herbatę; w zamian spróbuj naparów z ziół oraz zielonej herbaty. Używaj

Zdrowe komórki chronią komórki nowotworu?

Po chemioterapii u wielu osób dochodzi do remisji, jednak w pewnych sytuacjach choroba nawraca, w dodatku często guzy są odporne na leki, które wcześniej działały. Teraz naukowcy amerykańscy zademonstrowali na myszach z chłoniakami, że część komórek nowotworowych ukrywa się w grasicy, gdzie przed działaniem leków zabezpieczają je czynniki wzrostu (cytokiny). Badacze uważają, że to właśnie ci uciekinierzy odpowiadają za nawroty choroby i planują eksperymenty, podczas których wypróbowano by leki zaburzające działanie ochronnych czynników. Pierwotnie opracowano je do walki z zapaleniem stawów i obecnie trwają testy kliniczne, oceniające ich przydatność w terapii tej grupy schorzeń. Naukowcy mają nadzieję, że gdy lek ten zastosuje się razem z chemią, zostaną wyeliminowane wszystkie komórki nowotworowe, także te, którym dotąd udawało się umknąć. Badacze podawali myszom cytostatyk doksorubicynę. Okazało się, że w czasie leczenia komórki nabłonka naczyń krwionośnych wydzielały cytokiny. Nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje, ale naukowcy przypuszczają, że chemioterapia prowadzi do uszkodzenia DNA, przez co komórki wyściełające naczynia angażują się w reakcję stresową, która w zwykłych okolicznościach ma zabezpieczać komórki progenitorowe (przypominają one komórki macierzyste, tyle że przekształcają się wyłącznie w jeden lub kilka rodzajów dojrzałych komórek). Reakcja stresowa obejmuje wydzielanie cyto-

kin, m.in. interleukiny-6 (IL-6). Ma ona pomóc komórce przetrwać. W odpowiedzi na stres środowiskowy uruchamia się wbudowana reakcja chronienia uprzywilejowanych komórek w danym rejonie, np. progenitorowych. Pod wpływem stosowanych terapii onkologicznych komórki rakowe zapożyczają te szlaki, dostosowując je do własnych potrzeb – wyjaśniają badacze. Akademyki po raz pierwszy zaobserwowali ochronne sygnały wywołane przez chemioterapię w tzw. mikrootoczeniu guza. Teraz pozostaje sprawdzić, czy wyniki badań na myszach przekładają się na ludzi. Wydaje się, że nowy model leczenia powinien uzupełnić chemioterapię o substancje oddziałujące na IL-6 lub białko Bcl2, które jest aktywowane przez interleukinę-6 i powiadamia komórkę, by nie inicjowała procesów apoptycznych. Badacze podejrzewają, że komórki nowotworowe ukrywają się nie tylko w grasicy, ale także w innych miejscach, np. szpiku kostnym. Wyniki są, wg nich, zaskakujące, ale spójne z wiedzą nt. utrzymywania homeostazy narządów.

Czerniak wykorzystuje układ odpornościowy

Czerniak, to jeden z najbardziej złośliwych nowotworów. Trudno się leczy i daje przerzuty do wielu organów. Badania nad mechanizmem jego rozprzestrzeniania się w organizmie ujawniły, że wykorzystuje on nasz układ odpornościowy. Każdego dnia od istniejącego guza nowotworowego odrywają się miliony komórek. Krążąc w układzie limfatycznym i krwionośnym czasem znajdują sobie nowe miejsce do „osadnictwa”, tworząc nowy

filtrów do wody.

- Jeśli masz możliwość spożywaj nabiał, mięso i wędliny z ekologicznych gospodarstw (niektóre produkty możesz zamówić przez Internet).
- Pamiętaj, że dieta też jest lekarstwem. Naukowcy przypisują działanie antynowotworowe zielonej herbacie, soi, kurkumie (składnik przyprawy curry), imbirowi, niektórym warzywom (kapusta, brokuły, brukselka, czosnek, pory, cebula, szpinak).
- Unikaj ostrych przypraw ponieważ błona śluzowa w jamie ustnej i przełyku może być teraz wrażliwsza. Właśnie ze względu na uwrażliwioną śluzówkę warto pić kisiel (także domowy z mąki ziemniaczanej z sokiem owocowym) oraz wywar z siemienia lnianego, które działają osłaniająco.
- Jeśli masz zaparcia, pij więcej niesłodzonych płynów i jedz więcej pokarmów bogatych w błonnik: ziarna, orzechy, chleb pełnoziarnisty, otręby.
- Jeśli masz biegunkę, unikaj pokarmów wysoko-błonnikowych, mlecznych i surowych. Włącz za to biały ryż, makaron, gotowane warzywa i drób. Dużo pij, żeby uniknąć odwodnienia i oczywiście skonsultuj z lekarzem.
- Nie pal papierosów, które dodatkowo nasilają i tak dotkliwie objawy uboczne, m.in. wysuszają śluzówkę.

Chemia a brak apetytu

Z powodu cytostatyków zwykle ma się zmieniiony smak i może być tak, że brakuje ochoty na to, co dotąd smakowało. Lęk przed rozwojem choroby, nudności, zmiana trybu życia na bardziej bierny - to wszystko sprawia, że można stracić apetyt a tym samym wagę. Warto więc zmienić przyzwyczajenia i spróbować nowych potraw, np. wprowadzić zioła, które pobudzają apetyt i ułatwiają trawienie, takie jak: majeranek, cząber, ore-gano, bazylija, kurkuma.

Nawet jeśli je się niewiele, należy zwiększyć częstotliwość posiłków i podjadać w ciągu dnia.

Jeżeli spadek wagi jest znaczny warto sięgnąć po odżywkę z apteki, typu nutridrink, prosobee.

(dokończenie w następnym numerze)

Nie surfowaliście? To poczytajcie!
Szpitalna Rybka o swoim życiu ze stomią

Narysuj na worku serduszko (2)

W numerze wrześniowym zamieściliśmy pierwszą część fragmentów niezwykłego bloga 25-letniej dziś dziewczyny o nicku Szpitalna Rybka (a raczej Remedios44, bo aktualnie takiej nazwy używa). Mimo młodego wieku autorka bloga jest stomią „weteranką” (dla jasności –nie jest i nie była pacjentką Opolskiego Centrum Onkologii), gdyż stomia została u niej wyłoniona 8 lat temu, gdy miała zaledwie 17 lat. Zdecydowaliśmy się na publikację obszernych fragmentów zwierzeń Złotej Rybki w naszym miesięczniku (oczywiście za jej zgodą) z uwagi nie tylko na niezwykle praktyczny opis „oswajania się” z życiem ze sztucznym odbytem, ale przede wszystkim dlatego, że zapis niesie przeogromną dozę optymizmu i pogody ducha! Nie mamy wątpliwości, że rady, jakich udziela Złota Rybka, pomogą wszystkim zniechęconym i zgorzkniałym pacjentom ze stomią, inaczej spojrzeć na swoją chorobę. Pomogą w akceptacji, w oswojeniu się ze stomią, a nawet w ... polubieniu jej!

Kiedy opróżniam, a kiedy zmieniam worki?

W wyniku tego, że mam usunięte całe jelito grube, treść wydostająca się z mojej stomii jest cały czas płynna lub półpłynna i są jej duże ilości. Dlatego, jak każdy ileostomik, używam woreczków otwieranych na dole, dzięki czemu nie muszę wymieniać worka za każdym razem gdy się wypełni - wystarczy go wtedy opróżnić. W praktyce jednak prawie nigdy nie opróżniam worka dopiero wtedy, gdy jest całkowicie wypełniony.

Worek ileostomijny ma na tyle dużą pojemność, że nie wymusza pośpiechu ani uzależnienia od toalety. Powiem wręcz, że bardzo rzadko idę do toalety tylko po to, by go opróżnić. Zazwyczaj po prostu korzystam z okazji, gdy muszę oddać mocz - wtedy również opróżniam worek, nawet jeżeli zebrało się w nim jeszcze mało treści jelitowej. Nie muszę więc wcale chodzić do toalety częściej niż zwykli ludzie, wyjątkiem jest sytuacja, gdy z jakiegoś powodu mam biegunkę i treści zbierającej się w wo-

guz, czyli tak zwany przerzut. Niektóre nowotwory rzadko dają przerzuty, inne są bardzo ekspansywne. Czerniak, powstający z melanocytów (komórek wytwarzających melaninę - barwnik skóry) jest mistrzem w takim rozpowszechnianiu się. Mechanizm pozwalający mu na to badali naukowcy amerykańscy. W eksperymentach wstrzykiwali oni laboratoryjnym myszom duże ilości komórek ludzkiego czerniaka, badając ich gromadzenie się w płucach, jednym z ulubionych miejsc tego guza. Rakowe komórki gromadziły się w pęcherzykach płucnych, ale szybko były stamtąd usuwane. Inaczej było, kiedy po komórkach nowotworu wstrzykiwano myszom neutrofile (granulocyty obojętnochłonne - komórki układu odpornościowego). W ich obecności ilość komórek czerniaka, które osadzały się w płucach rosła trzykrotnie, ponadto potrafiły się zakotwiczać i migrować przez ścianki naczyń, żeby tworzyć ogniska przerzutów. Udało się też zidentyfikować dokładniej mechanizm; otóż komórki czerniaka wytwarzają i wydzielają duże ilości białka IL-8 (Interleukina 8), które przyciąga neutrofile. Daje to potencjalna szansę na opracowanie nowego leku, ograniczającego ryzyko przerzutów; zakłócenie wydzielania IL-8 przez komórki zmniejsza o połowę ryzyko powstawania nowych ognisk nowotworu.

Chili zwalcza nadciśnienie

Być może wkrótce uzupełnieniem terapii nadciśnienia stanie się menu, uwzględniające papryczki chili. Zdaniem naukowców chińskich,

ktorzy prowadzili badania na szczurach z nadciśnieniem, częste spożywanie kapsaicyny, jednego z najobficiej występujących składników chili, może zmniejszyć ciśnienie krwi u szczurów z genetycznie uwarunkowanym nadciśnieniem. Dzieje się tak dlatego, ponieważ kapsaicyna prowadzi do rozkurczu mięśni gładkich ścian naczyń krwionośnych. Efekt ten bazuje na aktywacji receptorów waniloidowych VR1 (nazywanych dziś receptorami TRPV1) z śródbłonka, czyli wyściółki naczyń krwionośnych. Pobudzenie tych nieselektywnych kanałów jonowych zwiększa produkcję tlenu azotu (NO), który chroni naczynia przed stanem zapalnym i reguluje ich napięcie, a konkretnie prowadzi do rozluźnienia. W organizmie NO powstaje z aminokwasu L-argininy. Chińskie studium nie jest pierwszym badaniem, dotyczącym właściwości kapsaicyny, obniżających ciśnienie. Wcześniejsze eksperymenty bazowały jednak na krótkoterminowej ekspozycji i dawały, niestety, sprzeczne rezultaty. Badacze podkreślają, że wyniki uzyskane z eksperymentów na szczurach należy potwierdzić za pomocą analiz epidemiologicznych. Bazując na diecie różnych regionów Państwa Środka, już teraz można się jednak pokusić o wyciągnięcie wstępnych wniosków. W północno-wschodnich Chinach częstość występowania nadciśnienia wynosi ponad 20%, a w południowo-zachodnich rejonach kraju, np. w prowincjach Syczuan, Hunan czy Junnan, odsetek chorych w populacji spada już do 10-14%. Ludzie w tych rejonach lubią jeść dobrze przyprawione potrawy z

reczku jest po prostu więcej, więc muszę go częściej opróżniać. W przypadku biegunki jednak właśnie najwyraźniej uwidacznia się przewaga stomii nad naturalną drogą wypróżniania - człowiek bez stomii musi wtedy szybko, nieraz wręcz natychmiast bieć do ubikacji, a gdy nie ma takiej możliwości, grozi to nieprzyjemną katastrofą. Ja nie muszę się spieszyć ani denerwować, bo wszystko leci do woreczka, a nie do majtek. :)

Obecnie (był kiedyś okres, że było gorzej) rzadko zdarza mi się, że worek nagle zaczyna przeciekać lub się odklejać i muszę go natychmiast wymienić na nowy. Najczęściej podciekanie jest stopniowe i mogę uchwycić moment, gdy treść jelitowa zaczyna podciekać pod płytkę worka, ale jeszcze nie przecieka poza jego obręb - treść wydostająca się z ileostomii jest żrąca i zaczyna „zjadać” skórę, w związku z czym od razu odczuwam swędzenie pod płytką. Wtedy wiem, że muszę zmienić worek, żeby zatrzymać podciekanie i zapobiec dalszemu uszkodzeniu skóry, ale mam na to czas i nawet jeżeli nie mam w danej chwili dostępu do łazienki, by to zrobić, to nie muszę się bać, że treść zacznie wydostawać się na zewnątrz, brudzić ubranie i nieprzyjemnie pachnieć. Gdy wrócę do domu, spokojnie zmienię worek. Bez problemów worek utrzymuje mi się na skórze 3-7 dni, czasem nawet dłużej, rzadko zaś zdarza się że muszę go wymienić wcześniej.

Jakich worków stomijnych używam?

Już w szpitalu stwierdziłam, że najlepszy będzie dla mnie sprzęt jednoczęściowy, i wybór ten okazał się słuszny - przez te sześć lat (*zapis pochodzi sprzed 2 lat - red.*), które minęło już od operacji, ani razu nie odczułam potrzeby przejścia na sprzęt dwuczęściowy. Po pierwsze - mam ileostomię i używam worków otwieranych na dole, dlatego nie muszę odrywać ich od skóry codziennie czy nawet kilka razy dziennie, a tak by było, gdybym miała kolostomię i używała worków zamkniętych (w takim wypadku wygodniejszy byłby sprzęt dwuczęściowy, bo woreczki odpinałoby się tylko od płytki i przypinało nowe, bez konieczności od nowa przygotowywania skóry do przyklejenia płytki). Po drugie - nie mam stomii płaskiej ani wklęsłej, przy której najlepszym

wyborem jest specjalnie wyprofilowana wypukła płytką Convex, a ona występuje jedynie w sprzęcie dwuczęściowym. Po trzeciej - jestem chuda i brak „amortyzującej” warstwy tkanki tłuszczowej sprawia, że zmiany pozycji i ruchy mięśni brzucha powodują odkształcanie się płytki. Przylepiec worków jednoczęściowych jest cieńszy i bardziej elastyczny od sprzętu dwuczęściowego, łatwiej wygina się i wraca do poprzedniego kształtu, dlatego skuteczniej zapewnia wygodę i szczelność u osób tak szczupłych jak ja. No i wreszcie - jak już wspomniałam - woreczki jednoczęściowe są cienkie, a co za tym idzie, bardziej dyskretne. Nawet pod cienkim i obcisłym ubraniem bardzo ciężko jest się dopatrzeć noszonego przeze mnie woreczka. Najpierw używałam worków z filtrem gazów i pokryciem fizelinowym, stwierdziłam jednak, że jeszcze są dla mnie za grube i za mało elastyczne, więc zmieniłam je na worki Stomadress - i przy nich pozostałam. Moja stomia ma ok. 21-22 mm średnicy, dlatego używam worków o najmniejszym rozmiarze otworu - 19 mm z pomiarką do docinania.

II. Zmiana worka stomijnego

Nie jest możliwe opracowanie jednolitego, niezmiennego, identycznego dla wszystkich pacjentów stomijnych modelu czy algorytmu prawidłowej pielęgnacji sztucznego odbytu. W zależności od rodzaju stomii (kolo-, ileo-, uro-, pojedyncza stomia lub dwulufowa, pętlowa), kształtu powłok brzusznych, ewentualnych blizn i nierówności skóry w okolicach stomii, czy też występujących powikłań (np. przepukliny, podrażnienia skóry), właściwe mogą być różne typy sprzętu stomijnego, akcesoria dodatkowe czy kosmetyki. Opiszę, krok po kroku, przebieg zmiany worka stomijnego na moim własnym przykładzie, nie jest to więc w żadnym razie uniwersalny model postępowania, którego należy się kurczowo trzymać podczas pielęgnacji stomii. O kryteriach wyboru płytek, worków i środków pomocniczych oraz sposobach ich stosowania pisałam już w notkach: „Rodzaje sprzętu stomijnego”, „Co robić, żeby worek dłużej się trzymał?”. Nie wyczerpują one oczywiście tematu, który jest bardzo szeroki, dlatego będę go kontynuować pewnie jeszcze w niejednym wpisie.

dużą ilością chili. Na razie nie wiadomo, ile papryczki chili trzeba by jeść, aby uzyskać korzystny dla zdrowia efekt.

Pistacje przeciw nowotworom płuc?

Dieta uwzględniająca codzienną porcję orzeszków pistacjowych zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory płuc i prostaty – wynika z amerykańskich badań. Wiadomo, że witamina E zapewnia pewien poziom ochrony przed określonymi postaciami nowotworów. Wyższe spożycie gamma-tokoferolu, który stanowi formę witaminy E, może obniżyć ryzyko nowotworu płuc. Pistacje są zaś dobrym źródłem gamma-tokoferolu – twierdzą badacze. Spożycie pistacji korzystnie wpływa na serce, prowadzi bowiem do spadku stężenia cholesterolu i zapewnia stały dopływ przeciwutleniaczy typowych dla produktów pochodzenia roślinnego. Zespół Hernandez prowadził 6-tygodniowe testy kliniczne, by sprawdzić, czy zwiększona konsumpcja pistacji może prowadzić do wzrostu poziomu gamma-tokoferolu w osoczu. Ponieważ studia epidemiologiczne sugerują, że gamma-tokoferol chroni przed nowotworem prostaty, pistacje mogą pomóc. Inne pokarmy stanowiące jego bogate źródło to orzechy, np. ziemne, pekan czy włoskie, soja i olej kukurudziany. Amerykańskie studium objęło 36 zdrowych ochotników, których losowo przypisano do grupy kontrolnej, bądź przestrzegającej diety pistacjowej. Eksperyment rozpoczął się od 2-tygodniowego etapu bazowego, kiedy wszystkich obowiązywała „stara” dieta. Potem przyszła kolej na miesięczną inter-

wencję: grupa kontrolna jadła to, co do tej pory, a reszta uzupełniła menu o 68 gramów pistacji dziennie. Oceniano wchłanianie i stężenie gamma-tokoferolu w serum. Konsumpcję monitorowano za pomocą dzienniczków oraz ważąc zwrócone orzeszki. W grupie jeżdżącej pistacjami w tygodniach 3. i 4. zaobserwowano wzrost wchłaniania w porównaniu do etapu bazowego, a w tygodniach 5. i 6. w porównaniu do grupy kontrolnej. W grupie eksperymentalnej nastąpił też istotny statystycznie wzrost poziomu witaminy w osoczu.

Odchudzająca zupa

Badania przeprowadzone przez naukowców amerykańskich wykazały, że zjedzenie przed zasadniczą częścią posiłku niskokalorycznej zupy zmniejsza liczbę dostarczanych organizmowi kalorii aż o 20 proc. Kaloryczność porównywano z osobami, które nie jadły zupy, a w każdym rozważanym przypadku obiad składał się z zupy i przystawki. Wcześniejsze prace sugerowały, że gęsta, treściwa zupa jest najbardziej sycącą postacią tego dania, dlatego też celem studium było sprawdzenie, czy różne postaci zup mogą - w ostatecznym rozrachunku - odmiennie wpływać na liczbę spożywanych kalorii. Badanym podawano 4 postaci zupy, którą przyrządzano z tych samych składników: rosół drobiowy, brokułów, ziemniaków, kalafiora, marchwi oraz masła. Różniły się one tylko stopniem zmiękania, a zatem widocznością poszczególnych „ingredencji”. Wśród nich znalazły się: 1) rosół z wkrojonymi warzywami, 2) gęsta zupa warzywna, 3) gęsta zupa

Gdzie zmieniam worki?

Najlepszym miejscem do zmiany worka stomijnego jest oczywiście łazienka, ze względu na dostęp do bieżącej wody i możliwość zapewnienia sobie prywatności, niezależnie od tego, czy jesteście we własnym domu, w pracy, w szkole czy w innym miejscu. W domu warto wyznaczyć sobie do tego celu stałe miejsce - stolik lub półkę na wygodnej dla nas wysokości, na których możemy rozłożyć wszystkie niezbędne akcesoria. W pobliżu możemy trzymać sprzęt stomijny, by był zawsze pod ręką, pamiętajmy jednak, żeby nie przechowywać zbyt długo worków ani płytek w łazience czy innych pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza.

Czego potrzebuję przy zmianie worka?

Oczywiście najważniejszą i zawsze niezbędną rzeczą jest nowy worek stomijny ;) - jak już wspomniałam, używam sprzętu jednoczęściowego. W przypadku sprzętu dwuczęściowego można wymienić tylko sam worek (np. jeżeli się wypęłni), albo i worek, i płytkę (jeżeli treść stomijna podcieka pod płytkę). Mam stomię wypukłą, a na skórze wokół niej nie mam żadnych większych nierówności, dlatego nie potrzebuję używać past uszczelniających. Jedynymi kosmetykami stomijnymi, których używam, są tzw. „zielone” gaziki ConvaCare z płynem ochraniająco-gojącym, stosuję je przy każdej zmianie worka, zarówno do gojenia podrażnień, jak i do zapobiegania nowym (mam ileostomię, więc o podrażnienia skóry zrąca treścią jelita cienkiego u mnie nietrudno).

Do mycia i suszenia skóry używam miękkich ręczników papierowych (białe ręczniki kuchenne w rolkach, dostępne w każdym sklepie z artykułami spożywczymi i przemysłowymi). Są bardzo chłonne, miękkie i nie podrażniają skóry, a jednocześnie wytrzymałe - nie zbrylają się pod wpływem wilgoci ani nie pozostawiają na skórze strzępków. Stomię i skórę wokół niej myję czystą wodą (od niedawna, zamiast wody, do mycia skóry wokół stomii używam pianki i chusteczek Aloe Vesta – są rewelacyjne!).

Zmiana worka ileostomijnego - sprzęt jednoczęściowy.

Zmiana worka stomijnego nie jest trudna i zajmuje tylko parę minut. Zaczynamy od przygotowania i rozłożenia wszystkich akcesoriów – w moim przypadku są to: nowy worek ileostomijny, zielony gazik ConvaCare, ręczniki papierowe, niewielkie naczynie z wodą (albo pianka lub chusteczki Aloe Vesta), nożyczki i foliowy woreczek na odpadki.

- Odklejam zużyty worek, zaczynając od góry. Stosowanie za każdym razem zielonych gazików ConvaCare sprawia, że odrywanie worka od skóry jest łatwe, bezbolesne i nie pozostają na niej prawie nigdy resztki przylepca.

- Zdejmuję zapinkę i przypinam ją na nowym worku, a stary worek wyrzucam do foliowego woreczka (do którego później wrzucam również brudne ręczniki papierowe).

- Na nowym worku wycinam nożyczkami otwór odrobnie większy od średnicy mojej stomii, a następnie worek wkładam pod pachę, by się zagrzał (będzie wtedy bardziej plastyczny).

- Stomię i skórę wokół niej myję zmoczonymi w wodzie ręcznikami papierowymi (albo pianką lub chusteczkami Aloe Vesta), i również ręcznikami papierowymi ją następnie osuszam.

- Gdy skóra jest już czysta i sucha, otwieram jednorazowe opakowanie z gazikiem ConvaCare i szybko (płyn z gazików błyskawicznie wysycha) przecieram nim skórę wokół stomii, szczególnie podrażnione miejsca (mocno piecze, ale trzeba to znieść, by skóra mogła się zagoić). Czekam chwilę na wyschnięcie płynu na skórze.

- Od nagrzanego worka odrywam warstwę zabezpieczającą przyklepic i przyklejam go wokół stomii, zaczynając od dołu. Przesuwam jeszcze ręką kilkakrotnie po worku, by upewnić się, że worek jest równo przyklejony na całej powierzchni przylepca i nigdzie nie ma fałd.

Teraz pozostaje już tylko wyrzucenie torebeczki z odpadkami do kosza na śmieci, umycie rąk (choć przy zmianie worka ręce się w zasadzie nie brudzą) – i już! :)

(c.d. w następnym numerze)

krem i 4) płynna zupa krem. Naukowcy przypuszczali, że zwiększanie gęstości lub ilości składników, które trzeba żuć, sprawia, iż pewne zupy są bardziej sycące. Okazało się jednak, że zupy niskokaloryczne są sycące bez względu na konsystencję. Inni badacze zwracali uwagę na fakt, że jedzenie przed głównym daniem rozmaitych postaci niskokalorycznej zupy pomaga w kontroli wagi ciała. Należy się jednak upewniać, że wybieramy mądrze, zamawiając niskokaloryczne, przygotowane na bazie rosółu zupy, ponieważ bardziej kaloryczne zupy zabielane śmietaną zwiększają liczbę zjadanych kalorii.

Dla niektórych głodówka to strata czasu

W ostatnich latach wiele mówiło się o tym, że radykalne obniżenie wartości energetycznej posiłków, zwane restrykcją kaloryczną, pozwala na znaczne wydłużenie czasu życia. Wnikliwa analiza pokazuje jednak, że nie wszyscy (a przynajmniej nie wszystkie myszy) odczuwają jakiegokolwiek skutki stosowania tej metody oprócz... nieustannego głodu. Jak dowodzą amerykańskie badania, ograniczanie podaży kalorii w dzieci może mieć sens tylko dla osób uwarunkowanych genetycznie w kierunku wysokiej masy ciała. Naukowcy porównali dwa szczepy myszy: standardowe myszy laboratoryjne C57BL/6, podwajające swoją masę ciała w ciągu dorosłego życia, oraz „naturalnie chude” myszy ze szczepu DBA/2. Obie grupy były karmione z zachowaniem prawidłowej zawartości witamin i mikroelementów, lecz znacznie zmniejszono ilość spożywa-

nego przez nie pokarmu. Jak donoszą badacze, na zmianie diety skorzystały wyłącznie myszy C57BL/6. U drugiego szczepu nie zaobserwowano wydłużenia czasu życia. Zdaniem autorów może to oznaczać, że zmniejszanie ilości przyjmowanego pożywienia ma sens wyłącznie u zwierząt wykazujących naturalną skłonność do znacznego przybierania na wadze. Studium stawia znak zapytania nad paradygmatem mówiącym o tym, że restrykcja kaloryczna jest powszechnie pożyteczna. W przeciwieństwie do tego, co się powszechnie myśli, restrykcja kaloryczna nie wydłuża życia u wszystkich szczepów myszy. Niestety, radykalna dieta nie zawsze pomaga nawet organizmom otylim. Wcześniejsze studium wykonane przez tych samych badaczy sugeruje, że nagłe ograniczanie wartości energetycznej posiłków u dorosłych myszy powoduje... skrócenie czasu życia. Z drugiej jednak strony, zwierzęta te żyły dłużej od tych odchudzanych poprzez zmuszanie do forsownych ćwiczeń. Wiele wskazuje więc na to, że otyłość przypomina nieco metaboliczną ślepą uliczkę, z której trudno wydostać się bez szwanku...

Dlaczego jemy pomimo sytości?

Dlaczego wielu z nas nie potrafi powstrzymać łakomstwa i je dalej pomimo uczucia sytości? Naukowcy amerykańscy twierdzą, że znaleźli możliwą odpowiedź na to pytanie. Odkrycia dokonano podczas badań nad właściwościami greliny, hormonu wydzielanego w czasie głodu głównie przez komórki dna żołądka oraz komórki trzustki. Już od pew-

Ks. SJ Józef Tarawa

Z duszpasterską posługą w Tuluzie

Modlitwa w Lourdes za opolskich chorych



Jak zwykle w lipcu i sierpniu, również w tym roku, przebywałem w Tuluzie, blisko milionowym mieście Francji. Jest to ośrodek o największej gęstości zaludnienia a także ważny ośrodek akademicki. Obok Paryża i Lyonu, Tuluza zaliczana jest do miast o największej liczbie studentów. Jest to równocześnie główny ośrodek przemysłu lotniczego i kosmicznego we Francji, siedziba concernu lotniczego Airbus Industrie oraz centrum badań lotniczych i kosmicznych. Ponadto rozwinięty jest tu przemysł elektrotechniczny, elektroniczny, chemiczny, odzieżowy i spożywczy. Jest to także największy węzeł komunikacyjny południowo-zachodniej Francji. Istnieją tam ważne linie kolejowe i autostrady, połączenia drogowe z Hiszpanią i Andorą. Jest metro, port lotniczy oraz port rzeczny, połączony kanałem południowym z Morzem Śródziemnym. Ze względu na duże możliwości rozwojowe obcokrajowcy, w tym także Polacy, znajdują w Tuluzie zatrudnienie, gdyż miasto stale się rozbudowuje i powiększa.

W tym roku lato w Tuluzie było upalne. Temperatura sięgała czasami 40 stopni C. Na szczęście mieszkałem na plebanii, w starym, murowanym budynku, którego grube ściany skutecznie chroniły przed gorącem. Byłem tam sam, ponieważ tamtejszy proboszcz wyjechał na obóz z młodzieżą oraz rodzinami. Ja natomiast zajmowałem się jego parafianami. Były to dwie parafie z dwoma dużymi kościołami, w których spełniałem swoje codzienne obowiązki duszpasterskie. W niedziele oraz w tygodniu odprawiałem msze święte, chrzciliem dzieci, grzebałem zmarłych, odwiedzałem chorych.

Na terenie parafii miałem także do obsługi dom pomocy społecznej; był to duży, nowoczesny budynek, zapewniający komfortowe warunki dla ok. 90 schorowanych i starszych osób. Dzięki starannej opiece służby zdrowia oraz życzliwym sobie ludziom, pensjonariusze tego domu dożywają w nim długich i spokojnych lat. Spotkałem tam dwie panie, które obchodziły jubileusz 100-lecia swoich urodzin, dziękując Bogu za życie i

za każdy dzień. Uważam, że duża w tym zasługa także rodzin, które regularnie odwiedzają swoich krewnych.

Przez cały czas mego pobytu w Tuluzie spotykałem się z wielką kulturą i życzliwością tamtejszych parafian, chociaż nie tylko, w chwilach wolnych byłem często zapraszany do odwiedzenia ich domów, na obiad czy kolację, której towarzyszył przysłowiowy kieliszek dobrego, czerwonego wina, co zresztą jest w tamtejszym zwyczaju. Dostrzegłem, że w czasie rozmów Francuzi ubolewali nad brakiem powołań. W samej Tuluzie w tym roku wyświęcono tylko 2 kapłanów obok 134 pracujących jeszcze czynnie duszpastersko, na to miejsce zmarło kilkunastu. W całej Francji wyświęcono w tym roku 97 księży zaś średnią wieku w skali całego kraju wynosi 73 lata. W Tuluzie jest wiele pięknych kościołów i wspaniała katedra, w której nawet w niedzielę nie zawsze sprawowana jest Eucharystia, skutkiem tego spada liczba wiernych praktykujących. Na szczęście laikat staje się coraz bardziej aktywny i przez to jest dużą pomocą dla kościoła.

Ogromnym przeżyciem dla mnie był mój pobyt w Lourdes. W tym „największym sanktuarium ludzkiego cierpienia”, jak wyraził się o nim papież Jan Paweł II, co roku gromadzi się ok. 6 milionów pielgrzymów z całego świata, w tym ponad 100 tys. chorych, przywożonych na wózkach inwalidzkich. To, co uderza każdego w tym miejscu, to klimat serca, troski o każdego chorego. Doświadczają oni miłości ze strony swoich opiekunów, sióstr i wolontariuszy. Wokoło panuje atmosfera radości, zaufania i wielkiej życzliwości. Każdy chory czuje się dowartościowany, bo znajduje się w centrum uwagi wszystkich, którzy go otaczają. Każdy ma do obsługi przynajmniej dwie osoby, zależnie od potrzeby czy stopnia upośledzenia. Dla nich urządza się tu specjalne nabożeństwa, procesje i błogosławieństwa. Chorzy przybywają do Lourdes indywidualnie, bądź w grupach pielgrzymkowych, specjalnymi pociągami lub autokarami, wyposażonymi w podnośniki i sprzęt elektroniczny, lub też samolotami, ponieważ lotnisko opodal zostało zbudowane dla tych celów jeszcze za pontyfikatu Jana Pawła II.

Sanktuarium lourdzkie powstało na miejscu objawień Matki Bożej Bernadecie Soubirous, które to objawienia miały miejsce od 11 lutego do 16 lipca 1858 r. Jako opiekun chorych Szpitala Wojewódzkiego i Opolskiego Centrum Onkologii wraz z innymi pielgrzymami modliłem się gorąco za wszystkich naszych chorych i opiekujących się chorymi, jak również za tych, co na różne sposoby pomagają i wspierają nasze szpitale. Dla chorych przywiozłem też „wodę z Lourdes”, pamiątkowe obrazki i różańce.

Ks. SJ Józef Tarnawa

nego czasu wiadomo, że substancja ta wpływa wyraźnie na zachowanie ssaków, skłaniając je do poszukiwania pokarmu. Z najnowszych badań wynika, że aktywność greliny może także sprzyjać przejadaniu się. Aby udowodnić nieznana wcześniej czynność hormonu, badacze poddali myszy testom behawioralnym. W pierwszym z nich myszy karmiono przez pewien czas w dwóch osobnych, wyraźnie odmiennych od siebie pomieszczeniach. W jednym z nich zwierzęta otrzymywały standardową karmę, w drugim zaś - wysokokaloryczne pożywienie o podwyższonej zawartości tłuszczu. Celem eksperymentu było sprawdzenie reakcji myszy na grelinę podaną po zakończeniu typowego posiłku, który zwierzęta kończyły w wybranym przez siebie momencie (tzn. po najedzeniu się). Jak się okazało, podanie hormonu sprzyjało (zgodnie z oczekiwaniami) poszukiwaniu kolejnej porcji pokarmu, lecz zwierzęta zdecydowanie częściej udawały się po dokładkę do pokoju, w którym serwowano im pożywkę wysokotłuszczową. W drugim teście zwierzęta miały do dyspozycji wyłącznie tłustą karmę. Aby ją zdobyć, musiały aktywować podajnik poprzez wciśnięcie nosem przycisku. Jak się okazało, po podaniu greliny zwierzęta korzystały z urządzenia znacznie dłużej i zjadały znacznie więcej porcji przysmaku. Zdaniem badaczy zaobserwowane efekty są związane z aktywacją mózgowego układu nagrody. Autorzy pracy spekulują, że grelina stymuluje organizm do poszukiwania bodźca pozwalającego na realizację pragnień, którym w przypadku pożywienia są pokarmy wysokotłuszczowe.

(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

W lesie mieszka miś, królik i inne zwierzęta. Pewnego dnia miś spotyka królika a królik mówi:

- Cześć niedźwiedź!
- Cześć zając!
- Pozdrawia cię Michał.
- Jaki Michał?
- Ten co ci w nos nakichał!

I cały las zaczyna się śmiać. Historia ta powtarza się po raz drugi i załamany miś idzie poradzić się sowy. Ta po krótkim namyśle mówi:

- Musisz pierwszy powiedzieć do królika „cześć”. On ci odpowie. Ty powiesz mu, że „ma pozdrowienia od Bachy”. On się spyta „od jakiej Bachy”, a ty powiesz, że „od tej, co ma czachę z blachy!”

Miś zadowolony idzie lasem i spotyka zającą:

- Cześć zając!
- Cześć niedźwiedź!
- Masz pozdrowienia od Bachy!
- Wiem, Michał mi powiedział.
- Jaki Michał?

Pewien prestidigitator pracował na statku wycieczkowym na Karaibach. Widownia się zmie-

niała, więc iluzjonista tydzień po tygodniu pokazywał te same sztuczki. Jedyнным problemem była papuga kapitana, która oglądała te numery tak długo, że powoli zaczynała rozumieć, na czym polegają. Raz zaczęła wołać w czasie pokazu: „Patrzcie! To nie ten sam kapelusz!”, „Patrzcie! Chowa kwiaty pod stół!” Magik był wściekły, ale nie mógł nic zrobić, bo jednak była to papuga kapitana. Pewnej nocy statek zderzył się z innym i zatonął. Magik ocknął się i zobaczył, że dryfuje na kawałku drewna, na którym siedziała również papuga. Oboje się nienawidzili, więc nie odzywali się do siebie słowem. I tak mijał dzień za dniem... Po tygodniu papuga wreszcie mówi:

- Ok! Poddaję się! Gdzie jest statek?!

Zebra i pingwin idą do zakładu fotograficznego zrobić zdjęcia z okazji rocznicy ślubu. Fotograf ma już wszystko przygotowane, ale nagle przypomina sobie o jednej sprawie:

- Czarno-białe, czy w kolorze ?

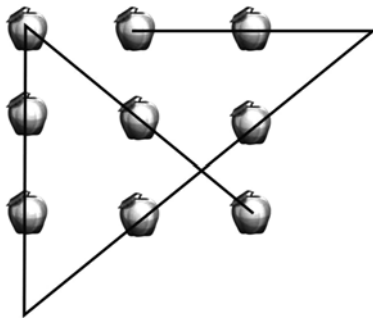
Pingwin odpowiada pytaniem:

- A w mordę chcesz ?

Rozwiń swój genialny umysł

Jakie karty leżą kolejno na stole?

Na stole leżą w rzędzie, koszulkami do góry (a więc niewidoczne), 4 karty. Król leży bliżej damy niż walet króla. Król leży bliżej siódemki niż dama króla. Karta kierowa leży bliżej karty karowej niż karta treflowa karty kierowej. Karta kierowa leży bliżej karty pikowej niż karta karowa karty kierowej. Tuż obok waleta leży karta pikowa. W jakiej kolejności leżą karty? (Odpowiedź w numerze listopadowym)



Rozwiązanie zagadki z nr. wrześniowego ➡

Jabłka połączone 4 liniami.

„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