

nasze zdrowie

KWARTALNIK

Nr 35/2012

ISSN 1730-9468

magazyn dolnośląski

Pierwsza pomoc

Prostata, męska rzecz

Zamiast żłobka lub niani

Zegar tyka każdemu z nas

Chcesz schudnąć - jedz mniej

Spis treści

Nasze stawy	2
Nowoczesne dializy	3
Żyłki kończyn dolnych	5
Szczęśliwe narodziny	6
Sposób na by – passy	7
Nie zlekceważyłem ostrzeżenia	8
Radioterapia w leczeniu prostaty	9
Nowe trendy w stomatologii estetycznej	11
Prostata – męska rzecz	12
Co warto wiedzieć o prostatie?	13
Sportowe, logiczne i artystyczne wędrówki dla dzieci	15
Pierwsza pomoc	16
Zamiast żłobka lub niani	17
Lecnicze wody termalne	19
Bez czekania w kolejce	21
Polska Grupa Uzdrawiskowa	22
Zabiegi laserowe	24
Zegar tyka każdemu z nas	25
Chcesz schudnąć - jedz to, co zwykle tylko mniej	28
Polecamy książki	31

Na okładce: **Ola Czapla**, uczennica gimnazjum. **Tancerka współczesna, lyrical jazz, hip hop.**

Foto: **Małgorzata Markuszewska**

Magazyn Dolnośląski Nasze Zdrowie. Kwartalnik.

Wydawca: I&KA Public Relations Agency

Adres Redakcji: ul. Gołężycka 3, Wrocław

e-mail: redakcja@zdrowiekwartalnik.pl

www.zdrowiekwartalnik.pl

Redaktor Naczelna: Iwona E. Kowalska

Zdjęcia: Małgorzata Markuszewska, Piotr Chudzik,

Jerzy Kowalski, archiwum

Współpraca: Prof. Wojciech Witkiewicz, prof. Jerzy Rudnicki, prof. Krzysztof Wronecki, dr Ryszard Smoliński, dr Tomasz Kłaniewski, dr Grażyna Pietrzyk, prof. Zygmunt Zdrojewicz, dr Emilia Cisarż, dr Radosław Zawisza, dr Bogusław Stokłosa, dr Marcin Jędryka, dr Marcin Graboń, dr Adam Kowal, dr Adam Maciejczyk, lek. Dariusz Kryński, dr Barbara Rossochacka-Rostalska

Opracowanie graficzne: „Akcydens” Wrocław

Łamanie: „Akcydens” Wrocław

Naświetlanie i druk:

„Akcydens”, tel. (0-71) 790-56-30, www.akcydens.pl

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

Przedruki z kwartalnika dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy.

Dlaczego tak bardzo trudno jest być zadowolonym? Dużo łatwiej kontestować nam każdą dobrą chwilę i każdy sukces, który odnosimy. Mam kręcone włosy - marzę o prostych, a gdy mam proste - cuda wymyślam żeby się kręciły. Jakże często myślimy: a gdybym.... to wtedy. Tylko, gdy zdarza nam się to a gdyby....po chwili jesteśmy niezadowoleni, jakby to, co osiągnęliśmy nie odpowiadało naszym wyobrażeniom. Cóż, złośliwi mówią, że jak Bóg chce kogoś ukarać to spełnia jego marzenia. Czy to oznacza, że część naszych pragnień powinna pozostać tylko w sferze marzeń? Niektórzy z nas potrafią marzyć całe życie, o ukochanej osobie, o pięknym domu, o podróżach - tylko nic nie robią żeby te marzenia się zrealizowały. Jak to nic nie robię, zachnie się ktoś czytający te słowa - marzenia ma się spełnić samo. Owszem, w bajce, ewentualnie w filmie, ale nie w życiu. Czy wiecie, jaka jest różnica między marzeniem a celem? Cel to marzenie z datą realizacji. Jeśli czegoś pragniesz to zrób, chociaż jeden krok, jeden gest. Nie mów: nie potrafię, nie umiem, nie uda mi się. Skąd wiesz, jeśli nigdy tego nie spróbujesz. W życiu wszystko może się zdarzyć, ale szczęście puka do drzwi tych, którzy są gotowi żeby je szeroko otworzyć. Gdy drzwi zaryglujemy to choćby nasze szczęście, szanse, miłość dobijały się do drzwi i tak tego nie zauważymy, lub nie otworzymy drzwi, bo właśnie siedzimy w fotelu i marzymy. Łopot skrzydeł motyla może wywołać tajfun na drugiej półkuli, więc tym razem zrób inaczej: najpierw wykonaj jakiś krok, gest, a potem czekaj. A jeśli nic się nie wydarzy? Widocznie tak ma być. Zaczynaj marzyć o czymś innym, zamień to marzenie w cel i zrób jakiś gest. Nikt cię nie lubi... a czy ty sam dbasz o swoje przyjaźnie? Nikt ci nie chce pomóc... a czy potrafisz poprosić, czy sam pomagasz? Dzieci nie telefonują do ciebie a to przecież ich obowiązek... a czybyś ty nie miał telefonu? Chcesz dostać - najpierw daj. A gdy już dostaniesz, nie narzekaj, nie szukaj dziury w całym, nie mów, że właściwie to chodziło ci o coś lepszego - bo to lepsze może nigdy nie przyjść - tylko ciesz się, delektuj, myśl: jestem szczęśliwym człowiekiem, bo mam to o czym marzyłem. Popatrz na swoje życie, rozejrzyj się dookoła, dostrzeż, co masz. Jeśli w chłodną noc masz, kogo okryć kołdrą, jeśli rano wstajesz z ciekawością, bo wiesz, że czeka cię fajny dzień, jeśli komuś na tobie zależy a ty sam masz się o kogo troszczyć, jeśli potrafisz patrzeć na wschód słońca i myśleć: jakież piękny jest świat - jesteś szczęśliwym człowiekiem. Hmm... a jeśli się znudzisz i znowu zaczniesz być niezadowolony? Postaw datę przy kolejnym marzeniu i je zrealizuj, nie gadaj, nie wzdychaj, nie szukaj problemów, tylko zrób to. A przynajmniej spróbuj. A jeśli ci nie wyjdzie? Spróbuj jeszcze raz.....

Wielu zrealizowanych celów życzy Państwu
Iwona E. Kowalska Redaktor Naczelna

WYBIELANIE ZĘBÓW

Stosowany w najlepszych gabinetach USA system

ZOOM ADVANCED POWER

Najbardziej efektywny
system wybielania zębów
jaki kiedykolwiek powstał.

lek. stom. **Małgorzata Markuszewska**
Wrocław, ul. Krynicka 22/1a

tel.: 601 419 048, 71 336-01-57, 71 336-01-37
www: <http://markuszevska.pl>

Zegar tyka **każdemu z nas**



Beata Szczepankowska

Red.: Polska się starzeje...
Beata Szczepankowska Prezes Zarządu Uzdrowiska Szczawno – Jedlina SA: Cała Europa się starzeje. W latach 1994-2002 udział ludności w wieku 65 lat i więcej wzrósł z 11% do 12,6%, Zgodnie z prognozami demograficznymi proces starzenia się społeczeństwa polskiego również będzie postępował i w 2010 roku odsetek ludności w wieku poprodukcyjnym osiągnął poziom 15,2%, a w 2020 roku osiągnie 19,4%. Żyjemy coraz dłużej, model rodziny wielopokoleniowej,

w której wnuki opiekują się dziadkami, odchodzi do lamusa. To placówki ochrony zdrowia muszą przejąć rolę opiekunów – pielęgnacyjną, którą do tej pory ludziom starym i przewlekle chorym, zapewniała najbliższa rodzina. Świadomość tego procesu, rozumienie, czym jest starość, co w niej nieuchronne, były źródłem naszego zainteresowania koncepcją tworzenia oferty dla seniorów.



Red.: Leczenie pacjentów w podeszłym wieku jest kosztowne i skomplikowane. Rodzina po prostu nie daje sobie rady.

Zwykle jeden pacjent ma wiele schorzeń, które wymagają interdyscyplinarnego podejścia do leczenia. Cechą charakterystyczną opieki nad osobami starszymi jest właśnie jej interdyscyplinarność. Ocena geriatryczna obejmuje, poza badaniem internistycznym, również elementy badania ortopedycznego, neurologicznego i psychiatrycznego oraz ocenę stanu odżywienia pacjenta i jego sprawności socjalnej. Samodzielność w zakresie podstawowych czynności życiowych i mobilność to, dla przykładu najlepsza profilaktyka zmian degeneracyjnych układu ruchu, ale także i stanu psychicznego.. Samo leczenie to nie wszystko, ważna jest terapia zajęciowa i przyjazna atmosfera. To właśnie my oferujemy. Staramy się, aby pacjenci czuli się u nas dobrze, żeby nie mieli poczucia, że są w „przechowalni”, bo rodzina nie ma czasu na opiekę nad nimi.

Red.: Wiek może być naszym sprzymierzeńcem.

Dojrzałość obdarza nas dystansem do spraw ważnych i tych, którym nie należy poświęcać uwagi. Pozwala nam na realizację marzeń i planów, które czekały na ten właściwy moment. Nic w tak dużym stopniu nie wpływa na nasze samopoczucie jak aktywność przejawiana na wszelkich płaszczyznach.

To dzięki aktywności możemy czuć się młodzi. Zmienia się mentalność naszego społeczeństwa. Starość jest coraz częściej kojarzona z okresem życia, kiedy człowiek ma nareszcie czas dla siebie. W XXI wieku ludzie starsi chcą być samodzielni, sprawni, niezależni.

Dla nich właśnie przygotowaliśmy bardzo zróżnicowaną ofertę pobytu stałego lub czasowego, uwzględniając ich potrzeby, stopień sprawności. W uzdrowisku senior ma zapewnioną całodobową, kompleksową, profesjonalną opiekę pielęgniarską i lekarską (wizyty lekarza i konsultacje, pomoc lekarzy specjalistów). Do swojej dyspozycji sprzęt rehabilitacyjny i fizykoterapeutyczny a w stołówce smaczne domowe posiłki z uwzględnieniem indywidualnych diet układanych przez naszego dietetyka. Pokoje naszych gości są wyposażone w instalacje przywoławczą.

Red.: W uzdrowisku senior nie ma prawa się nudzić.

Chyba, że tego sam chce lub potrzebuje wyciszenia. Nasz Dom Zdrojowy położony jest w sąsiedztwie pięknego parku zapewniającego chorym ciszę i dającym możliwość spacerów. My zachęcamy do aktywności, udziału w zajęciach terapeutycznych obejmujących:

zajęcia manualne, terapię ruchem, muzykę i światłoterapię. Honoré de Balzac (1799-1850), pisał w swych powieściach o 30-letnich kobietach, jak o, powiedzmy trochę z przymrużeniem oka, jako o posiadających duże doświadczenie życiowe. Dziś osoby stare to ludzie dobrze po 80 – tym roku życia. Zresztą podawanie jakiejś granicy wiekowej, od której winno się mówić o starości, trochę mija się z celem. Należy raczej mówić o sprawności intelektualnej i fizycznej. Jesteśmy na początku drogi, ale ten dział usług będzie się u nas rozwijał dynamicznie, bo coraz więcej będzie w Polsce ludzi w podeszłym wieku, którzy będą wymagali opieki, leczenia i rehabilitacji a często po prostu bliskości drugiego człowieka.

I co najważniejsze, których będzie stać na realizację swoich marzeń w dobrej kondycji całego organizmu.

Beata Szczepankowska Prezes Zarządu Uzdrowiska Szczawno – Jedlina SA

Cena miesięcznego pobytu: 2 500 zł. Oferta nie obejmuje leków, środków higienicznych. Kontakt: Dział Marketingu: 74 849 32 98, 74 849 32 36

dokończenie na następnej stronie

Uzdrowisko Szczawno -Jedlina SA

58-310 Szczawno Zdrój, ul. Ratuszowa 1, tel. (074)8493 298

Jedlina Zdrój, Plac Zdrojowy 3 tel. (074) 8455 286 w.33

**e-mail:uzdrowisko@szczawno-jedlina.pl
 www.uzdrowisko.szczawno-jedlina.pl**

Nie tylko młodzi chcą być młodzi

By czuć się dobrze ze swoim wiekiem należy jak najdłużej pozostać aktywnym fizycznie, być otwartym, korzystać z wydarzeń kulturalnych, angażować się społecznie, utrzymywać kontakty z młodszym pokoleniem, stosować nowe rozwiązania technologiczne, ale także dbać o siebie i swój organizm. Każdy chce być atrakcyjny zarówno młodzi ludzie jak i seniorzy. W kwestii urody wiek przestaje mieć znaczenie. Zdrowa skóra, lśniące włosy, zadbany wygląd – dziś każdy posiada wewnętrzną potrzebę podobania się sobie i innym. Wraz z wiekiem zauważamy spowolnienie funkcji organizmu, co ma widoczny wpływ na nasze samopoczucie.

Dynamicznie rozwija się gerontologia - nauka o procesach starzenia się, która obejmuje zarówno kwestie biologiczne, medyczne, psychologiczne, ale też socjologiczne i społeczne oraz ekonomiczne, a nawet nie unika spraw odrębności projektowych w architekturze, budownictwie czy projektowaniu użytkowym, jeśli odnoszą się one do osób w starszym wieku. Warto dodać, że z medycznego punktu widzenia jest to nauka zajmująca się procesem starzenia się istot żywych, profilaktyką i leczeniem chorób występujących u ludzi starszych, a także społeczną stroną problemu starzenia się ludności.

W XXI wieku senior jest w dużo lepszej kondycji fizycznej i psychicznej niż jego rówieśnik 50 lat temu. Wprawdzie jeszcze dla wielu osób emerytura to zło konieczne uważają, bowiem, że będą niepotrzebni, że nie będą mieli nic do roboty, ale coraz częściej myślą zupełnie inaczej.

Dzisiejszy emeryt czuje, że to nie dopust boży tylko świetny czas, aby w końcu zadbać o swoje zdrowie, zacząć ćwiczyć, znaleźć lub rozwijać swoją pasję, zająć się najbliższymi, nauczyć się czegoś nowego. I od razu zaznaczam – to, że ma się ileś tam lat wcale nie jest przeszkodą, wręcz przeciwnie. Michał Anioł miał 61 lat, gdy rozpoczął pracę nad „Sądem ostatecznym”. Daniel Defoe napisał pierwsze strony „Robinsona Cruoe”, gdy był dwa lata młodszy. Postępy medycyny, rozwój techniki, udogodnienia cywilizacyjne sprawiły, że granica starości pojmowanej, jako stan fizycznego niedołęstwa i umysłowej zgrzybiałości wyraźnie się przesunęła.

Człowiek zawsze marzył o wiecznej młodości, szukał cudownych eliksirów lub jak Faust zawierał pakt z diabłem.

Dzisiaj medycyna wspiera nas w utrzymaniu zdrowia, kondycji i dobrego wyglądu. Wiek kalendarzowy nie musi iść w parze z wiekiem biologicznym. Można do późnych lat zachować młodzieńczą sylwetkę, sprawność ruchową i intelektualną. Najważniejsza jest aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrowym stylem życia.

Badania z udziałem stulatków wskazują, że sędziwego wieku dożywają zwykle osoby, które przez całe życie były aktywne fizycznie. Ruszać się trzeba, żeby zapobiec wielu dolegliwościom, które przyspieszają starzenie i wspomóc leczenie chorób, gdy już się pojawią. O ile nic nie dolega, można uprawiać taki sport, taki, jaki sprawia przyjemność. Senior ma do wyboru całą gamę ćwiczeń: gimnastykę, rower, jogging, rolki, pływanie, nordic walking. Każdy systematyczny wysiłek uruchamia mięśnie wcześniej mało używane.

Dzięki temu stają się one elastyczne, silne. Zapewniają prawidłową postawę ciała i płynność ruchów. Na skutek spalania podskórnej tkanki tłuszczowej i zwiększenia ilości białek wewnątrz komórek mięśni gubimy zbędne kilogramy i poprawiamy „rzeźbę” ciała. Ruch pobudza wytwarzanie enzymów i wyraźnie przyspiesza trawienie. Wzmacnia kości, serce i płuca. Szczególnie polecana jest aktywność na świeżym powietrzu. Organizm dostaje wtedy więcej tlenu i lepiej go wykorzystuje. Wysiłek fizyczny sprawia, że szybciej oddychamy. Z każdym wdechem płuca coraz bardziej się rozszerzają i coraz bardziej kurczą wraz z wydechem. W rezultacie otrzymujemy więcej tlenu, a wydychamy coraz więcej dwutlenku węgla. Bardziej ukrwione płuca pobudzają cały układ krążenia.



Chcesz pamiętać - żyj ciekawie

Znakomita pamięć i zdolność kojarzenia faktów to efekt treningu. Dlatego osoby, które lubią czytać, rozwiązywać krzyżówki, łamigłówki, uczą się słówek, zapamiętują numery telefonów, dowcipy – mają dobrą pamięć, bo ją trenują. Pamięci nie służy monotonia. Dlatego im ciekawsze prowadzi ktoś życie, poznaje nowe miejsca, ludzi, rozwija swoje zainteresowania, czyta, tym jest ona sprawniejsza. Wrogiem zdolności intelektualnych jest stagnacja i nuda. Pragnienia nie mają wieku, marzenia nie znają bariery czasu. Dziś 70-cio latkowie żyją tak, jak pół wieku temu ci, którzy skończyli zaledwie 40 – stkę. Wiek nie jest granicą. Wilhelm Roentgen w wieku 71 lat wykrył promieniowanie X.

Dr n. med. Arkadiusz Konieczny

Naszym podopiecznym oferujemy:

całodobową, kompleksową, profesjonalną opiekę lekarską i pielęgniarską, pobyty stałe i czasowe, pokoje 1,2 osobowe z łazienką, smaczne domowe posiłki z uwzględnieniem indywidualnych diet, konsultacje dietetyka, wyposażenie w instalację przywoławczą, bardzo dobre wyposażenie w sprzęt rehabilitacyjny i fizykoterapeutyczny, korzystne usytuowanie Placówki, zapewniające chorym ciszę i łatwy kontakt z przyrodą, bliskie położenie kościoła, zajęcia terapeutyczne – terapia zajęciowa, np:

- zajęcia manualne - wykonywanie różnego rodzaju prac ręcznych, których efektem jest szeroka gama wyrobów artystycznych, takich jak np. serwetki, kartki świąteczne, ozdoby, stroiki, różnego rodzaju obrazki itp.
- terapię ruchem - która, usprawnia naszych podopiecznych poprzez ćwiczenia gimnastyczne, spacer, wycieczki
- muzykoterapię - spotkania muzyczne połączone z nauką piosenek i piosów, wspólnym śpiewaniem, wieczorkami tanecznymi
- światłoterapię - stosowana terapia światłem ma na celu: podniesienie energetyki ciała, podniesienie odporności, pobudzenie autogeneracji, poprawę kondycji psychicznej i fizycznej, zrównoważenie gospodarki hormonalnej

więcej: www.szczawno-jedlina.pl