



# KURIER MEDYCyny

Magazyn "Kurier Medycyny" jest wydawany pod patronatem Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Zdrowia

proSALUTEM

magazyn medyczny

NUMER 52-55  
ISSN 1896-7434

## Temat numeru: Witamina D

- Niepłodność problemem  
cywilizacyjnym

- Szpitale kontra komornicy

### EvaClinic

- Innowacje w medycynie

#### Zespół EvaClinic:

Agata Woźniak, Prezes Zarządu

Prof. dr hab. n. med. Włodzimierz Eligiusz Baranowski

Dr n. med. Jacek Doniec

Europejskie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia  
**Pro-Salutem**  
rekomenduje obiekty konferencyjne

**Oferty Hoteli:**

Gdzie można zorganizować profesjonalną konferencję albo szkolenie dla pracowników?  
Wszystko wydaje się proste dopóki nie rozpocznie się takiego projektu.  
Dlatego na łamach Kuriera Medycyny prezentujemy informacje na temat oferty hoteli i ośrodków szkoleniowych.

**Hotel Prezydent \*\*\*\***  
Krynica-Zdrój

Hotel usytuowany jest w sercu Krynicy-Zdroju, u podnóża Góry Parkowej, tuż przy krynickim Deptaku. Niedawno wybudowany obiekt jest budynkiem hotelowo-konferencyjnym rekreacyjnym spełniającym najwyższe wymagania jakościowe.

**Hotel Wodnik \*\*\***  
Łeba

Hotel Wodnik usytuowany jest w najbardziej urokliwej części Łeby, w dzielnicy turystyczno-wypoczynkowej otoczony kompleksem leśnym tuż przy plaży i w niewielkiej odległości od jezior Łebskie i Świrsko. Specjalizuje się w organizacji konferencji i pobytów integracyjnych oraz spotkań biznesowych.

**Hotel Belvedere \*\*\*\***  
Zakopane

Hotel Belvedere w Zakopanem to idealne miejsce na konferencje, kongresy, szkolenia, zjazdy oraz szkolenia w górach. Posiadamy 8 nowoczesnie wyposażonych, klimatyzowanych sal konferencyjnych, które mieszczą nawet do 320 osób, a także całodobowe Business Center.

**Hotel Warszawianka \*\*\*\***  
Serock

Hotel Warszawianka Centrum Kongresowe posiada 35 funkcjonalnych sal konferencyjnych dla organizatorów konferencji, szkoleń, imprez firmowych, menedżerów i prezesów firm szukających miejsc spotkań biznesowych o różnicowanych powierzchniach wyposażonych w najnowocześniejszy profesjonalny sprzęt audio-wizualny.

# Drodzy Czytelnicy!

Krajem wstrząsnęła „afery taśmowa”, tygodnik „Wprost” opublikował nagrania z podsłuchów prywatnych rozmów polityków partii rządzącej. Wiele można powiedzieć o ich treści, ale stwierdzić można jedno - cała sprawa pokazuje słabość naszego państwa i jego służb, które dopuściły do nielegalnego nagrywania prywatnych rozmów najważniejszych polityków w kraju.

Ta słabość, a także chaos w podejmowaniu decyzji przez rządzących, uwidacznia się także w podejściu do polityki zdrowotnej. Do dzisiaj do Sejmu nie trafił, przygotowany w Ministerstwie Zdrowia, projekt ustawy o zdrowiu publicznym, o którym tak wiele się mówiło i już dawno miał być gotowy. Co z ustawą? Wygląda na to, że pozostaje nam dalej czekać, a cała nadzieja w skutecznych naciskach parlamentarzystów, wśród których bardzo wielu wspiera przyspieszenie prac nad tą kluczową dla

systemu ochrony zdrowia w Polsce ustawą. Rządowy program in vitro to inna ważna kwestia, która wywołuje wiele kontrowersji. Ośrodki leczenia niepłodności podpisały 23 czerwca dwuletnie kontrakty na jego realizację. Pojawiają się jednak liczne pytania wobec warunków konkursu, a wiele placówek domaga się jego unieważnienia. Ważne jest, aby rządzący rozwiali wszelkie wątpliwości w tym temacie, bo chodzi o niebagatelną sumę 170 mln zł.

Ale są też i dobre informacje - od 1 lipca leki stosowane w leczeniu niepłodności mają być refundowane. Na nowej liście refundacyjnej pojawi się 13 preparatów najczęściej stosowanych w terapii przed zabiegiem in vitro.

Tematem leczenia niepłodności, w kontekście konferencji „Niepłodność - plaga zdrowotną XXI wieku”, zajmujemy się także my w najnowszym numerze „Kuriera Medycyny”. O tym problemie cywilizacyj-

nym rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. Włodzimierzem Eligiusem Baranowskim, Prezesem Zarządu Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Pro-Salutem”.

W numerze poruszamy także kwestię znaczenia witaminy D dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, tej tematyce poświęcamy konferencję „Witamina D - eliksir zdrowia”, która odbędzie się 11 lipca w Warszawie. Już dziś serdecznie na nią zapraszam!

Rozmowa numeru tym razem o innowacjach w medycynie, które przybliży Agata Woźniak, prezes EvaClinic. Wracamy także do tematu Indeksu Funkcji Seksualnej Kobiety i problemów polskich szpitali z komornikami.

Życzę miłej lektury  
Donata Farys, p.o. Sekretarz Redakcji „Kuriera Medycyny”

## Spis treści

Przed Wakacjami - co warto wiedzieć	4	Cynk i selen istotne dla męskiej płodności	20
Spotkanie Szefów Agencji Leków	5	Muzyka upiększa życie bardzo wielu lekarzom	22
Międzynarodowy Dzień Badań Klinicznych	5	Czeka nas ciężka praca edukacyjna dotycząca funkcjonowania seksualnego	24
Z aktywności parlamentarzystów	6	Cyberseks może rozwijać nieprawidłowe zachowania	25
Aktualności z sejmowej komisji zdrowia	8	Zagrożenie dopalaczami wzrasta!	26
Europejskie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Pro-Salutem”	10	Powstał Parlamentarny Zespół ds. Przeciwdziałania Otyłości	27
rekomenduje konferencje	11	Szpitala walczą z komornikami	28
Bernard Url nowym szefem EFSA	12	Konferencje	29
Leczmy tak, jakbyśmy sami chcieli być leczeni	14	Odporność na antybiotyki - światowe zagrożenie?	30
Niedobór witaminy D wpływa na przedwczesną śmiertelność	16	Wiadomo, co sadić w miastach, by ulżyć alergikom	30
Witamina D zmniejsza prawdopodobieństwo nowotworów i cukrzycy	18	Ciekawoski medyczne	32
Niepłodność to problem cywilizacyjny	18	Nowości Wydawnicze	34

### REDAKCJA - KOLEGIUM REDAKCYJNE

Redaktor Naczelny  
dr Włodzimierz W. Sukiennik

Zastępcy Redaktora Naczelnego  
dr n. med. Beata Wróbel  
dr n. farm. Jerzy N. Obeid  
dr n. med. Marek Karpiński

p.o. Sekretarz Redakcji  
Donata Farys  
Tel. 022 245 33 14, kom. 0 668 883 312  
Fax. 022 742 19 32  
e-mail: [d.farys@kurier-medycyny.com](mailto:d.farys@kurier-medycyny.com)

Redaktor Wydania  
Konrad Rajca  
Tel. 022 245 33 14  
Fax.: 022 742 19 32  
e-mail: [k.rajca@kurier-medycyny.com](mailto:k.rajca@kurier-medycyny.com)

### BIURO PROMOCJI I REKLAMY

Joanna Sobolewska  
Tel. 022 243 17 73, kom. 0 668 883 317  
Fax. 022 742 19 32  
e-mail:  
[j.sobolewska@kurier-medycyny.com](mailto:j.sobolewska@kurier-medycyny.com)

### ZESPÓŁ

Włodzimierz W. Sukiennik, Donata Farys, Krzysztof Nowosielski, Beata Wróbel, Konrad Rajca, Justyna A. Sukiennik, Joanna Sobolewska, Katarzyna Grabowska, Gabriel Ardelli, Dariusz Goldmann (Redaktor Techniczny), Natalia W. Sukiennik, Jerzy N. Obeid, Małgorzata Cyrkiewicz, Mateusz Konwerski, Paweł Siemion, Jacek Roslan.

### RADA PROGRAMOWA

- dr Włodzimierz W. Sukiennik  
- dr n. med. Beata Wróbel

- dr n. med. Marek Karpiński  
- prof. dr hab. n. med. Włodzimierz E. Baranowski  
- dr n. med. Krzysztof Nowosielski  
- prof. dr hab. n. med. Zygmunt Pojda  
- prof. dr hab. n. med. Jerzy Dropiński  
- prof. dr n. med. Grzegorz Zieliński  
- prof. dr hab. n. med. Jan K. Podgórski  
- dr n. med. Jerzy Pobocho  
- dr n. farm. Jerzy N. Obeid  
- prof. dr hab. n. med. Andrzej Wojtczak  
- prof. dr. Kazimierz Z. Poznański - University of Washington, Seattle,  
- dr n. med. Marek Marciniak

### WYDAWCA

EEC-Poland Sp. z o.o.  
Nr KRS 0000417765  
Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy XIII Wydział Gospodarczy KRS  
NIP 525-25-28-097, REGON 146033839

Prezes Zarządu: Gabriel Ardelli

MAGAZYN MEDYCZYNY WYDAWANY  
POD PATRONATEM EUROPEJSKIEGO  
STOWARZYSZENIA PROMOCJI ZDROWIA „PRO-SALUTEM”  
[www.pro-salutem.edu.pl](http://www.pro-salutem.edu.pl)

### ADRES REDAKCJI

02-931 Warszawa, ul. Marconin 3 lok. 18D.  
Tel. 022 245 33 14, Fax. 022 742 19 32  
e-mail: [redakcja@kurier-medycyny.com](mailto:redakcja@kurier-medycyny.com)  
[www.kurier-medycyny.com](http://www.kurier-medycyny.com)  
[www.medical-journal.eu](http://www.medical-journal.eu)

Redaktor Techniczny / Webmaster  
Dariusz Goldmann  
e-mail:  
[d.goldmann@kurier-medycyny.com](mailto:d.goldmann@kurier-medycyny.com)

EEC-Marketing Sp. z o.o. - skład i łamanie

# Przed wakacjami - co warto wiedzieć?



**Większość klientów twierdzi, że czyta umowy przed wyborem oferty biura podróży. Jednak wciąż niewiele wie ile ma czasu na reklamację nieudanej wycieczki – wynika z badań społecznych przeprowadzonych na zlecenie UOKiK. O czym warto pamiętać wybierając się na urlop przypomina 35 instytucji biorących udział we wspólnej akcji: „Przed wakacjami – co warto wiedzieć?”.**

Instytucje zaangażowane w akcję na swoich stronach internetowych informują m.in. o bezpieczeństwie, prawach i obowiązkach ważnych do zapamiętania przed długim urlopem wypoczynkowym. Bez względu na to gdzie i jak spędzasz urlop - powinieneś znać swoje prawa. Dzięki wspólnej akcji wszystkich uczestników projektu znajdziesz potrzebne informacje, o których nie można zapomnieć przed wakacjami. Planujesz wakacyjny wypoczynek - poznaj swoje prawa.

Więcej: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

## Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

### Przystosowanie domu lub mieszkania

- utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześniej rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączenie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych;

### Unikanie upału

- przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2-3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę;

### Chłodzenie i nawadnianie organizmu

- branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpeli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach

# Spotkanie Szefów Agencji Leków

W dniach 21-23 maja odbyło się 76. spotkanie Szefów Agencji Leków (Heads of Medicines Agencies, HMA) Unii Europejskiej i Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EEA), które zostało zorganizowane przez Agencję ds. Leków i Produktów Sanitarnych Hiszpanii.

Podczas posiedzenia poruszono szereg najważniejszych obecnie kwestii dotyczących ochrony zdrowia obywateli UE i EEA. Szefowie agencji dyskutowali m.in. na temat racjonalnego stosowania leków weterynaryjnych w związku z narastającą antybiotykoopornością, podziałem pracy w zakresie oceny okresowych raportów bezpieczeństwa stosowania, wdrażania nowego rozporządzenia ws. badań klinicznych oraz powiązanych aktów prawnych, praktyki stosowania ustawodawstwa ws. nadzoru nad bezpieczeństwem farmakoterapii.

Wysłuchali także sprawozdania przedstawiciela Komisji Europejskiej z działalności legislacyjnej, przewodniczących CMDv i CMDh oraz kilku grup roboczych i zadaniowych (m.in. ds. teleinformatyki, leków sfalszowanych, BEMA) działających w ramach prac Szefów Agencji Leków. Przedstawiono także podsumowania podjętych decyzji oraz działań HMA w obszarze regulacji leków ludzkich i weterynaryjnych.

Prezes Urzędu Grzegorz Cessak, jako mentor grupy EMACOLEX, zajmującej się problemami prawnymi związanymi ze stosowaniem ustawodawstwa farmaceutycznego UE, przedstawił możliwości najlepszego wykorzystania jej prac przez HMA.



Liczba badań klinicznych prowadzonych w Polsce stale rośnie, a w ostatnich latach składano średnio około 450 wniosków o ich zatwierdzenie, co daje nam siódme miejsce w Unii Europejskiej.

# Międzynarodowy Dzień Badań Klinicznych

20 maja obchodzony był Międzynarodowy Dzień Badań Klinicznych dla uczczenia dnia, w którym James Lind rozpoczął swoje pierwsze badanie kliniczne w 1747 r.

Badania kliniczne są istotną częścią rozwoju leków, wyrobów medycznych i farmakoterapii. Ich wyniki stanowią podstawę do dopuszczania produktów leczniczych do obrotu. Dzięki badaniom nauki medyczne rozwijają się w szybkim tempie. Musimy jednak pamiętać, że są one prowadzone na ludziach, których prawa i interesy muszą podlegać najwyższej ochronie, a bezpieczeństwo i zdrowie osób biorących udział w badaniu powinny stać ponad korzyściami naukowymi

Cele te znajdują swoje odzwierciedlenie w nowym rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie badań klinicznych, nad którymi zakończono prace legislacyjne, a jego publikacja w Dzienniku Urzędowym UE nastąpi niebawem. Ten akt prawny ma zastąpić dyrektywę 2001/20/WE i w pełni zharmonizuje proces zatwierdzania i prowadzenia badań klinicznych w Unii, ponieważ będzie stosowany wprost i bezpośrednio we wszystkich państwach członkowskich. Dzięki temu Unia Europejska ma być atrakcyjniejsza dla sponsorów i przyczynić się do wzrostu liczby badań klinicznych, a w konsekwencji do rozwoju innowacyjnych produktów leczniczych w skali globalnej.

Liczba badań klinicznych prowadzonych w Polsce stale rośnie, a w ostatnich latach składano średnio około 450 wniosków o ich zatwierdzenie, co daje nam siódme miejsce w Unii Europejskiej. W ubiegłym roku w Polsce zarejestrowano 421 badań. Dzięki wysokim kwalifikacjom specjalistów i dostępności ośrodków badawczych stajemy się atrakcyjniejszym krajem dla sponsorów takich badań.

Badania kliniczne w naszym kraju nadzorowane są przez Inspekcję Badań Klinicznych w obszarze badań klinicznych produktów leczniczych, wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych weterynaryjnych. W 2013 roku przeprowadzono 40 inspekcji badań klinicznych.

[www.urpl.gov.pl](http://www.urpl.gov.pl)





## Stanisław Kogut

Senator PiS

### Dzień zdrowia serca w Nowym Sączu

Senator Stanisław Kogut wziął udział w uroczystej inauguracji, po raz pierwszy zorganizowanej w Nowym Sączu, imprezy "Dzień Serca".

Patronat naukowy nad imprezą objęli wybitni lekarze, specjaliści z dziedziny kardiologii i chorób układu krążenia: prof. dr hab. med. Jerzy Sadowski - specjalista w zakresie kardiologii, dyrektor Instytutu Kardiologii CM UJ, kierownik Kliniki Chirurgii Serca, Naczyń i Transplantologii, prof. dr hab. med. Piotr Podolec - specjalista w zakresie kardiologii, z-ca Dyrektora Instytutu Kardiologii CM UJ, Kierownik Kliniki Chorób Serca i Naczyń. Obecni byli również Marszałek Województwa Małopolskiego Marek Sowa oraz właściciele największych sądeckich firm i przedsiębiorstw.

Z porad kardiologów i kardiologów z Instytutu Kardiologii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II oraz oddziałów i poradni kardiologicznych w Nowym Sączu, korzystali mieszkańcy miasta i okolic.

Celem imprezy było upowszechnienie wśród sądeczan podstawowej wiedzy o schorzeniach serca i naczyń oraz o możliwościach ich leczenia.



## Janina Okrągły

Posłanka na Sejm RP,  
Członek Komisji Zdrowia,  
Wiceprzewodnicząca  
Parlamentarnej Zespołu ds.  
Podstawowej Opieki Zdrowotnej  
i Profilaktyki

### Bezpłatne porady prawne

W ramach podpisanego porozumienia o współpracę między biurem poselskim Janiny Okrągły a Wydziałem Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego, istnieje możliwość korzystania z bezpłatnych porad prawnych przez osoby niezamożne, które mają utrudniony dostęp do specjalistycznego poradnictwa prawnego. Usługi prawne świadczą studenci Prawa i Administracji UO w ramach funkcjonującej na uczelni Kliniki Prawa, pod merytorycznym nadzorem wykładowców.

Osoby, które chciałyby skorzystać z pomocy prawnej dotyczącej prawa administracyjnego, cywilnego, rodzinnego i opiekuńczego, karnego i penitencjarnego zobowiązane są do wcześniejszego dokonania zgłoszenia w biurze poselskim Janiny Okrągły pod nr telefonu 77/ 887 21 11 lub 77/ 887 21 12 najpóźniej dwa dni przed terminem porady.

Osobom zakwalifikowanym do porady zostaną podane szczegółowe informacje o miejscu i godzinie wizyty.



## Tadeusz Tomaszewski

Poseł SLD  
Przewodniczący Stałej Podkomisji  
ds. Współpracy z Organizacjami  
Pozarządowymi

### Ruszają Centra Inicjatyw Społecznych

Poseł Tadeusz Tomaszewski wspiera realizację projektu „Centra Inicjatyw Obywatelskich”. Przedsięwzięcie przewiduje organizację m. in. konsultacji, warsztatów i szkoleń dla mieszkańców Wielkopolski.

Realizacja projektu rozpoczęła się 1 czerwca i potrwa do końca roku. Jego celem jest zwiększenie potencjału aktywności społeczno-zawodowej i edukacyjnej mieszkańców województwa wielkopolskiego, w tym powiatów gnieźnieńskiego i wrzesińskiego. Punkty konsultacyjne to jednak nie wszystko, projekt przewiduje także organizację warsztatów i szkoleń.

### XXIV Ogólnopolski Bieg Niechana

Z inicjatywy posła Tadeusza Tomaszewskiego - prezesa Stowarzyszenia Młodych Wielkopolan odbył się XXIV Ogólnopolski Bieg Niechana. W rywalizacji uczestniczyło ponad 800 osób, w tym prawie 700 uczestników z 17 szkół podstawowych i 13 gimnazjów województwa wielkopolskiego.



## Danuta Hübner

Europosłanka PO  
Europejski Kongres Finansowy

Profesor Danuta Hübner wzięła udział w IV Europejskim Kongresie Finansowym, które odbyło się 23 czerwca w Sopocie. Profesor Hübner wystąpiła w panelu: „Czy możliwa jest dalsza integracja polityczna UE oraz wzrost konkurencyjności gospodarki europejskiej bez zapewnienia bezpieczeństwa finansowego?”. Program Kongresu obejmował następujące bloki tematyczne: bezpieczeństwo i rozwój rynków finansowych, wyzwania dla rozwoju rynku kapitałowego, zrównoważone finansowanie infrastruktury, zarządzanie wartością przedsiębiorstw.

### Światowa Konferencja Gospodarcza Polonii

4 czerwca Profesor Danuta Hübner przemawiała na XVII Światowej Konferencji Gospodarczej Polonii, który odbył się w warszawskiej Bibliotece Narodowej. W swoim wystąpieniu wskazała na ukierunkowane wspieranie przekształceń gospodarki polskiej ze środków Unii Europejskiej. W wydarzeniu wzięli udział także m.in. Elżbieta Bieńkowska, Wicepremier i Minister Infrastruktury i Rozwoju, oraz Profesor Witold Koziński, Wiceprezes Narodowego Banku Polskiego. Konferencja organizowana jest przez Fundację Polonia, niezależną organizację pozarządową działającą od 1989 roku na rzecz umacniania więzi Polonii z Macierzą, a także pogłębiania międzynarodowej współpracy gospodarczej.



## Beata Małecko-Libera

Posłanka PO  
Przewodnicząca Stałej Podkomisji  
ds. Zdrowia Publicznego Sejmiku RP

### Forum „Innowacyjna Ochrona Zdrowia”

25 kwietnia poseł Beata Małecko-Libera wzięła udział w 18. edycji konferencji Forum „Innowacyjna Ochrona Zdrowia” zorganizowanego przez czasopismo „Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia”. Grono panelistów dyskutowało na temat obecnego stanu, wyzwań i planów dla systemu ochrony zdrowia.

Podczas Forum odbyła się 8. edycja Konkursu Liderów Ochrony Zdrowia. Kryształowymi statuetkami nagrodzono osoby, placówki ochrony zdrowia oraz instytucje o największych zasługach dla ochrony zdrowia. Nagrody wręczyli przedstawiciele kapituły, w tym dr Beata Małecko-Libera w kategorii skuteczne zarządzanie w ochronie zdrowia.

### III Kongres „Obywatel Senior”

W dniach 18 – 19 maja w Parku Śląskim w Chorzowie odbył się kongres „Obywatel Senior”. Drugiego dnia Kongresu, podczas oficjalnego otwarcia, posłanka Beata Małecko-Libera przedstawiła główne założenia nowopowstałej sejmowej komisji ds. polityki senioralnej. Kongres miał zwrócić uwagę na sytuację seniorów w Polsce, zaproponować rozwiązania w sferze prawa, wychowania, obyczajowości, ale też być świętem dla seniorów.

W tym roku panele, wykłady i warsztaty dotyczyły przede wszystkim idei Gmin Przyjaznych Seniorom, w których przestrzeń publiczną, transport, bezpieczeństwo publiczne i mieszkania są dostosowane do osób starszych.



## Rafał Muchacki

Senator PO  
Przewodniczący Komisji Zdrowia  
Senatu RP

### XX-lecie Centrum Onkologii w Bydgoszczy

15 maja 2014 r. w Operze Nova odbyła się jubileuszowa gala z okazji XX-lecia Centrum Onkologii im. prof. F. Łukaszczyka w Bydgoszczy, w której wziął udział senator Rafał Muchacki. Gośćmi jubileuszowej gali w Operze Nova byli także liczni politycy z marszałek sejmiku Ewą Kopacz, parlamentarzyści, władze rządowe, samorządowcy i przedstawiciele świata medycznego z kraju i zagranicy.

### 25-lecie Bielskiego Centrum Kultury

28 maja senator Rafał Muchacki wziął udział w obchodach 25-lecia Bielskiego Centrum Kultury.

Zagrały i zaśpiewały zespoły Bielskiego Centrum Kultury - chóry, zespoły taneczne oraz orkiestry. Gwiazdami wieczoru byli Łukasz i Paweł Golcowie i Zbigniew Wodecki. Podczas jubileuszowego wieczoru wicewojewoda śląski Piotr Spyra wręczył zasłużonym pracownikom BCK medale przyznane przez Prezydenta RP oraz Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

# Aktualności z sejmowej komisji zdrowia



KOMISJA ZDROWIA  
SEJMU RP

**Regulacje, nad którymi sejmowa komisja zdrowia prowadziła prace w okresie od kwietnia do maja 2014 r.**

1. rozpatrzenie sprawozdania podkomisji nadzwyczajnej o rządowym projekcie ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz o zmianie niektórych innych ustaw
2. pierwsze czytanie poselskiego projektu ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi
3. pierwsze czytanie poselskiego projektu ustawy o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii
4. pierwsze czytanie poselskiego projektu ustawy o zmianie ustawy o wyrobie alkoholu etylowego oraz wytwarzaniu wyrobów tytoniowych oraz o zmianie innych ustaw
5. rozpatrzenie poselskiego projektu ustawy o uzgodnieniu płci
6. rozpatrzenie informacji Ministra Zdrowia na temat aktualnego stanu i perspektyw rozwoju lecznictwa uzdrowiskowego w Polsce.
7. rozpatrzenie przedstawionego przez Prezesa Rady Ministrów dokumentu: „Sprawozdanie z realizacji Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce w 2012 roku”
8. rozpatrzenie informacji Ministra Zdrowia na temat profilaktyki i zapobiegania udarom mózgu. Nowoczesne leczenie i rehabilitacja chorych po udarze mózgu.
9. informacja na temat rehabilitacji medycznej, społecznej i zawodowej.

- 27.06 rozpatrzenie i zaopiniowanie dla Komisji Finansów Publicznych Sprawozdania z wykonania budżetu państwa za okres od 1 stycznia do 31 grudnia 2013 r. wraz z Analizą NIK w zakresie działania Komisji.
- 28.06 informacja na temat: Orzecznictwo lekarskie. Orzecznictwo dla celów ubezpieczenia społecznego. Orzecznictwo poza ubezpieczeniowe. Orzecznictwo dla celów ubezpieczenia komercyjnego. Przygotowanie lekarzy do orzecznictwa.

## Aktualności z senackiej komisja zdrowia

- 18.03 informacja Ministra Zdrowia na temat stanu polskiej urologii w zakresie leczenia dorosłych i dzieci.
- 18.03 pierwsze czytanie projektu ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty
- 03.04 rozpatrzenie ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz niektórych innych ustaw
- 24.04 pierwsze czytanie projektu ustawy o zmianie ustawy o zawodzie lekarza weterynarii i izbach lekarsko-weterynaryjnych oraz niektórych innych ustaw
- 20.05 pierwsze czytanie projektu ustawy o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty
- 20.05 informacja Ministra Obrony Narodowej na temat wojskowej służby zdrowia oraz związanego z nią systemu kształcenia i doskonalenia zawodowego kadr medycznych.
- 21.05 rozpatrzenie wniosków zgłoszonych na 54. posiedzeniu Senatu do projektu ustawy o zmianie ustawy o zawodzie lekarza weterynarii i izbach lekarsko-weterynaryjnych oraz niektórych innych ustaw.

## Prace komisji

### W czerwcu

- 25.06 pierwsze czytanie poselskiego projektu rezolucji wzywającej wszystkie władze publiczne do podejmowania konkretnych działań w obronie życia i zdrowia nienarodzonych dzieci poczętych in vitro.
- 26.06 rozpatrzenie informacji Ministra Zdrowia na temat wpływu zmian w ustawie o odpadach dotyczących gospodarki odpadami medycznymi na sytuację finansową polskich szpitali. Wzrost cen i monopolizacja rynku utylizacji odpadów medycznych oraz straty w wyniku ograniczenia konkurencyjnych metod unieszkodliwiania odpadów medycznych.

# I Konferencja Naukowa „Witamina D - eliksir zdrowia”

Warszawa, 11 lipca 2014 r.



## Udział w konferencji zapowiedzieli:

prof. dr hab. n. med. **Andrzej Milewicz**  
prof. dr hab. n. med. **Małgorzata Szelachowska**  
dr hab.n.med. **Beata Matyjaszek-Matuszek**  
**Ewa Jankowska,**  
prof. dr hab. n. med. **Romuald Dębski**  
dr n. med. **Justyna Czech-Kowalska,**  
dr n. farm. **Jerzy N. Obeid,**

prof. dr hab. n. farm. **Jacek Łukaszkiwicz,**  
prof. dr hab. n. med. **Ewa Marcinowska-Suchowierska,**  
prof. dr hab. n. med. **Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska,**  
prof. zwyczaj. dr hab. n. farm. **Anna Malm**  
prof. dr hab. n. med. **Danuta Chlebna-Sokół**  
prof. dr hab. n. med. **Cezary Adam Szczylik**

## W programie:

Witamina D – eliksir zdrowia  
Rola witaminy D w rozwoju dzieci  
Wpływ witaminy D na zdrowie kobiet  
Rola witaminy D w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych  
Suplementacja witaminy D w codziennej diecie

[www.witamina-d-2014.pl](http://www.witamina-d-2014.pl)



# Europejskie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Pro-Salutem” rekomenduje konferencje:

**Międzynarodowe Targi Żywności SIAL MIDDLE EAST 2014, 23-25 listopada 2014 r., Abu Dabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich**

Targi to wydarzenie biznesowe o ugruntowanej pozycji w obszarze branży spożywczej w regionie. Poprzednia edycja targów przyciągnęła 17.000 odwiedzających i zgromadziła ponad 700 wystawców z 52 krajów.

Udział w targach oferuje wystawcom szereg możliwości, takich jak: bezpośrednia sprzedaż swoich wyrobów; budowanie nowych relacji biznesowych poprzez bezpośredni kontakt z innymi przedsiębiorcami; uzyskanie nowych kanałów dystrybucji dla swoich towarów; budowanie relacji z potencjalnymi nowymi klientami; możliwość promocji swojej działalności dzięki obecności licznych przedstawicieli prasy. Jedną z atrakcji tegorocznej edycji będzie konkurs, w którym specjalna komisja wybierze najbardziej innowacyjny produkt spośród wystawianych na targach.

**Międzynarodowe Targi Żywności i Napojów ISRAFOOD 2014, 24-26 listopada 2014 r., Tel Awiv**

Już po raz 31. przedstawiciele światowych firm spożywczych, importerzy i dystrybutorzy spotkają się w miejscu, które stanowi historyczny szlak łączący Europę, Azję i Afrykę. To niepowtarzalna okazja, by wzbogacić relacje partnerskie na rynku euroazjatyckim i afrykańskim.

Udział w targach ISRAFOOD 2014 to: wyjątkowa okazja do reprezentowania polskiego sektora żywnościowego i promocji polskich produktów; możliwość pozyskania najnowszych

informacji o uwarunkowaniach euroazjatyckiego i afrykańskiego rynku; niepowtarzalna szansa do nawiązania bezpośredniej współpracy z zagranicznymi partnerami i otwarcia na nowe wymiary działalności biznesowej.

**Międzynarodowe Targi Mrożonek, Lodów i Technik Chłodzenia InterCool 2014, Düsseldorf/ Niemcy, 21 - 23 września 2014**

W tym właśnie mieście odbywają się w cyklu 2-letnim Targi InterCool równoległe z targami InterMeat i InterMopro (Międzynarodowe Targi Mięsa, Wędlin i Produktów Mleczarskich). Podobnie jak na poprzednich imprezach, również na najbliższej edycji targów, ofertę zaprezentuje ponad 1 000 firm, przedstawiciele szeroko pojmowanego przemysłu spożywczego, importerów, eksporterów, hurtowników i detalistów cateringowych oraz specjalistów z branż będących uzupełnieniem dla przemysłu spożywczego całego świata, przedstawiając najnowsze produkty oraz technologie dla ponad 30 000 zwiedzających.

**Międzynarodowe Targi Peterfood, Petersburg (Rosja), 11 - 13 listopada 2014 r.**

To już 23 edycja tego wydarzenia. Podobnie jak na poprzednich imprezach, również na najbliższej edycji targów, swoją ofertę zaprezentuje ponad 6 000 ekspertów i 200 przedstawicieli szeroko pojmowanego przemysłu spożywczego, importerów, eksporterów, hurtowników i detalistów cateringowych oraz specjalistów

z branż będących uzupełnieniem dla przemysłu spożywczego całego świata, przedstawiających najnowsze produkty oraz technologie dla setek zwiedzających.

**Międzynarodowe Targi Żywności SIAL PARIS, 19-23 października 2014 r., Paryż**

Wydarzenie to należy do najważniejszych i największych spotkań branżowych na świecie. Skupia się na największych wyzwaniach stojących przed globalnym sektorem produktów żywnościowych. Targi SIAL Paris 2014 są dla przedsiębiorców z sektora żywnościowego wspaniałą okazją do zaprezentowania swoich produktów, dzięki czemu mogą oni nawiązać międzynarodowe kontakty biznesowe i tym samym zwiększyć swoje szanse na jeszcze większe zyski ze swojej działalności, a także być naocznymi świadkami rozwoju innowacyjności w branży żywnościowej. W czasie trwania targów będzie można także wziąć udział w wydarzeniach towarzyszących takich jak Forum Innowacji Wina czy obserwatorium innowacji w żywności wskazującym aktualne trendy w branży spożywczej.

Serdecznie zapraszamy do udziału w konferencjach i do kontaktu:

Katarzyna Grabowska,  
Event Consultant,  
tel.: 668 883 274,  
[k.grabowska@eec-travel.com](mailto:k.grabowska@eec-travel.com)

[www.eec-travel.com](http://www.eec-travel.com)  
[info@eec-travel.com](mailto:info@eec-travel.com)

Kalendarz Planowanych Wydarzeń i Konferencji organizowanych w 2014 r. przez Europejskie Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Pro - Salutem”				
Lp.	Data	Miejsce	Wydarzenie/ Konferencja	Formuła spotkania
1.	4-5 lipca	Warszawa	Konferencja Naukowa „NIEPŁODNOŚĆ – plagą zdrowotną XXI wieku”	Konferencja naukowa
2.	11 lipca	Warszawa	I Konferencja Naukowa „Witamina D – eliksir zdrowia”	Konferencja naukowa
3.	12 września	Warszawa	Koalicja na rzecz Suplementów Diety 2014	Konferencja naukowa
4.	16-17 października	Warszawa	II Międzynarodowa Konferencja „Indeks Funkcji Seksualnej Kobiety”	Konferencja naukowa oraz warsztaty dla lekarzy i pacjentek
5.	6-7 listopada	Warszawa	VII Międzynarodowy Kongres Zdrowia Publicznego - 2014	Konferencja naukowa
6.	21-22 listopada	Warszawa	IX Międzynarodowe Forum Suplementów Diety 2014	Międzynarodowa konferencja naukowa
7.	28 listopada	Warszawa	Parlamentarna Konferencja „Szczepienia Ochronne - 2015”	Konferencja naukowa
8.	4-5 grudnia	Warszawa	II Konferencja z cyklu „Mity i rzeczywistość XXI wieku” pn. „Żywność genetycznie modyfikowana GMO - 2014”	Konferencja naukowa

**Biuro Działu Konferencji:**  
ul. Marconich 3 lok.18C, 02-931 Warszawa  
tel.: 22 243 17 33; fax: +48 22 742 19 32  
e-mail: [sekretariat@pro-salutem.edu.pl](mailto:sekretariat@pro-salutem.edu.pl)



**Bernard Url**

pełnił wcześniej funkcję szefa agencji w Panamie, a od września ubiegłego roku we Włoszech po odejściu Catherine Geslain-Lanéelle, która objęła stanowisko we francuskiej agencji rządowej. Wcześniej 10 lat pracował jako dyrektor wykonawczy w Austriackiej Agencji Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności.

Dr. Bernard Url został nowym szefem Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności, zdobył poparcie Parlamentu Europejskiego, Komisji Europejskiej i Zarządu EFSA na czele z Sue Davies.

## Bernard Url nowym szefem EFSA

„Zobowiązuję się do współpracy z całym sztabem ekspertów naukowych, instytucji europejskich, państwami członkowskimi i zainteresowanymi stronami przy poszanowaniu podstawowych wartości EFSA oraz do działań na rzecz bardziej otwartej oceny ryzyka i dalszego budowania zaufania” - mówił nowy szef EFSA.

„W imieniu zarządu EFSA mam wielką przyjemność powołać Bernarda Url na stanowisko

dyrektora wykonawczego Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności. Ufam, że w nadchodzących latach Bernard poprowadzi EFSA i pracowników tak by zapewnić najlepsze działania naukowe w celu ochrony konsumentów przed zagrożeniami związanymi z żywnością” - podkreślała Davies w ogłoszeniu do ponad 400 członków EFSA.

[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)



# Leczymy tak, jakbyśmy sami chcieli być leczeni

Z Agatą Woźniak, Prezesem Zarządu EvaClinic, rozmawia Donata Farys, p.o. Sekretarz Redakcji "Kuriera Medycyny"

**- Coraz chętniej korzystamy z prywatnej opieki medycznej. Czy Pani zdaniem wyłącznie dlatego, że chcemy ominąć kolejki?**

- Z pewnością nie tylko, chociaż niewątpliwie skrócony do minimum, wyznaczony jedynie niezbędną diagnostyką, czas oczekiwania to większy komfort dla pacjenta. Często bowiem największym problemem jest oczekiwanie na diagnozę i świadomość, że czas działa na naszą niekorzyść, a jest on czynnikiem bardzo ważnym, wręcz decydującym.

Jednak to co zauważamy równie często, to fakt, że pacjent kojarzy system państwowy, a także abonamentowy z tzw. „masówką”. Pacjenci potrzebują bardzo indywidualnego podejścia do ich leczenia i do ich samych. Oczekują rzetelnej informacji i takiej ilości poświęconego im przez lekarza czasu, jakiego w ich odczuciu rzeczywiście wymaga konkretny problem. Pacjenci chcą w gabinecie lekarskim zadawać pytania, ale potrzebują także zrozumienia i empatii. Tego brakuje im w publicznych placówkach. Nie jest oczywiście tak, że lekarz w pośpiechu przyjmujący w państwowym szpitalu, nagle przywdziewa drugą skórę

i zmienia się w pełnego empatii doktora prywatnej przychodni. To są oczywiście ci sami specjaliści, o tych samych kompetencjach, ale w publicznej placówce mocno ograniczeni ilością czasu i wieloma procedurami, które w prywatnej służbie zdrowia możemy skrócić do minimum.

**- Jaki zakres świadczeń oferuje EvaClinic?**

- Mamy znakomitych specjalistów w zakresie ginekologii, także ginekologii onkologicznej. W tej dziedzinie z jednej strony dokonał się ogromny rozwój w zakresie nowoczesnych technik operacyjnych i leczenia farmakologicznego, z drugiej zaś, dzięki coraz lepszej diagnostyce i większej świadomości pacjentek dotyczącej profilaktyki, więcej kobiet zgłasza się do lekarza. To bardzo pozytywna zmiana w mentalności Polek, która automatycznie przekłada się na większy popyt na lepszą opiekę ginekologiczną.

Oczywiście, poza ginekologią oferujemy także wiele innych świadczeń w zakresie: ortopedii, laryngologii czy medycyny estetycznej. W tych dziedzinach rozwój nowoczesnych technik medycznych następuje bardzo szybko, a to z kolei

przekłada się na zainteresowanie pacjentów, którzy bardzo często szukają nieinwazyjnych bądź małoinwazyjnych metod leczenia schorzeń czy defektów, które znacznie obniżają komfort życia i wpływają negatywnie na samoocenę czy utrudniają szukanie pracy. W nowoczesnych, wyspecjalizowanych centrach medycznych otrzymują pomoc szybko i na najwyższym poziomie.

**- W jakim kierunku placówka będzie rozwijać działalność?**

- Z pewnością dynamiczny rozwój będzie następował w obszarze chirurgii jednego dnia. Zdecydowana większość placówek państwowych nie może takich usług zapewnić. A wiadomo, że im krótszy pobyt na oddziale szpitalnym tym mniejsze ryzyko zakażeń oraz szybszy powrót do sprawności i normalnych zajęć. Zarówno pacjenci jak i lekarze bardzo doceniają ten aspekt chirurgii jednego dnia.

**Jakie są atuty Państwa oferty?**

- Na pewno kompleksowość i najnowocześniejsze metody leczenia. Dzięki wieloletniemu doświadczeniu naszych lekarzy w najlepszych ośrodkach medycznych

w Polsce i zagranicą, możemy w pełni wykorzystać te możliwości. Dążymy również do tego, żeby pacjent po przekroczeniu progu szpitala czy przychodni czuł się najważniejszy i zminimalizował stres związany z wizytą czy zabiegiem. Wtedy leczenie jest o wiele łatwiejsze. Staramy się również, aby nasze ceny za świadczenia nie były wygórowane, a raczej umiarkowane i uczciwe. Proponujemy naszym pacjentom również możliwość zapłaty za usługi na raty, z czego coraz częściej korzystają.

**- Które z usług cieszą się największym zainteresowaniem?**

- Z zakresu ginekologii zgłaszają się do nas pacjentki w każdym wieku - planujące powiększenie rodziny, w ciąży, jak również w wieku okołomenopauzalnym. W szpitalu przeprowadzamy głównie zabiegi histeroskopowe, czyli najmniej inwazyjne, które wykorzystywane są między innymi do usuwania nieprawidłowych krwawień z dróg rodnych, jak również zrostów wewnątrzmacicznych, polipów endometrialnych, mięśniaków podśluzówkowych, korekcji położenia wkładki wewnątrzmacicznej lub do jej usunięcia czy diagnostyki i ewentualnej korekcji wad wrodzonych macicy.

Dużym zainteresowaniem cieszą się również zabiegi laparoskopowe, które umożliwiają uniknięcie dużego nacięcia powłok brzusznych i tym samym ograniczają inwazyjność zabiegu. Najczęściej są to zabiegi wycięcia lub obustronne wycięcie zmienionych chorobowo przydatków (jajnik i jajowodów), diagnostyka przyczyn poronień nawykowych i niepłodności, sprawdzenie drożności jajowodów, uwolnienie zrostów wewnątrzotrzewnowych, operacje endometriozy, zabiegi z powodu ciąży pozamacicznej, usuwanie mięśniaków macicy, diagnostyka i ewentualna korekcja wad wrodzonych macicy czy amputacja trzonu macicy, czy usunięcie narządu rodowego. Niespodziewanie dużo pacjentek zgłasza się do nas z problemem nietrzymania moczu. Z kolei

z zakresu laryngologii i medycyny estetycznej najwięcej przypadków to korekcja nosa. Po wszystkich zabiegach w naszym centrum pacjenci są w stanie nawet po paru godzinach wrócić o własnych siłach do domu, gdzie najlepiej dochodzą do siebie.

**- Jakie działania związane z promocją, nie tylko działalności centrum, ale też zdrowego stylu życia, chcą Państwo prowadzić i rozwijać?**

- Z pewnością zależy nam na uczestniczeniu w programach profilaktycznych, ale także na inicjowaniu takich programów. Tak jak wspomniałam, zdrowotna świadomość polskich pacjentów, szczególnie kobiet jest coraz większa, dlatego będziemy starali się czynnie to wykorzystywać. Myślimy również o akcjach edukacyjnych; można prowadzić je wspólnie z mediami, które bardzo chętnie podejmują się takich projektów. Szczególnie leży nam na sercu zdrowie pań, które wciąż często nie wiedzą, że mogą poprawić komfort życia. Dotyczy to m.in. problemów uroginekologicznych. O tym, że można z powodzeniem leczyć

dolegliwości związane z menopauzą czy nietrzymaniem moczu wie wciąż zbyt mało kobiet.

**- Co dla Pani, osoby kierującej placówką, jest najważniejsze w jej działalności?**

- Bardzo duży nacisk kładziemy na indywidualne podejście do pacjenta. Nasze motto brzmi: „Leczymy tak, jakbyśmy sami chcieli być leczeni”. I tak też jest! To nie tylko troska o zdrowie chorego, ale także o jego samopoczucie. Pacjent otrzymuje bardzo szczegółowe informacje na temat swojego stanu i zabiegów, którym ma zostać poddany. Poświęcamy mu tyle czasu ile naprawdę potrzebuje. Centrum medyczne EvaClinic zostało stworzone również dla lekarzy. Wiemy, że w państwowej służbie zdrowia lekarze często są przemęczeni, obciążeni biurokracją i procedurami, które często nie pozwalają im na dogłębną diagnozę i leczenie. Chcieliśmy stworzyć dla nich miejsce, gdzie za godziwe wynagrodzenie i w najlepszych warunkach mogą z godnością leczyć swoich pacjentów, a jednocześnie rozwijać się w swoich specjalizacjach. Bardzo ważna jest również wiarygodność. Współpraca z podmiotami o wyrobionej marce na rynku świadczy o wysokich kompetencjach, ale na to pracują przede wszystkim nasi wyjątkowi specjaliści. To prawdziwy zaszczyt móc pracować z tak wybitnymi ekspertami. Stawiamy też oczywiście na profesjonalizm. W miejscu gdzie w grę wchodzi życie ludzkie, nie może być mowy o pomyłkach. Stosujemy tylko sprawdzone metody i nigdy nie eksperymentujemy. Wolimy szczerze odmówić wykonania zabiegu i odesłać pacjenta do domu niż próbować mu pomóc.

Ciąży na nas ogromna odpowiedzialność. Kiedy pacjent opuszcza nasze centrum musimy mieć 100% pewności, że otrzymał odpowiednie leczenie jak również, że zawsze może liczyć na naszą pomoc po opuszczeniu placówki.

- Dziękuję za rozmowę.  
Rozmawiała Donata Farys.

**EvaClinic**  
Lepiej. Prościej.

Zapraszamy do nowoczesnego Centrum Medycznego EvaClinic.

Leczymy tak, jak sami byśmy chcieli być leczeni!

Czekają na Państwa specjaliści z zakresu:

- Ginekologii
- Urologii
- Laryngologii
- Ortopedii
- Chirurgii
- Chirurgii estetycznej
- Chorób piersi
- Radiologii
- Dermatologii

www.evaclinic.pl  
tel. +48 22 611 00 06  
ul. Kazimierza Króla 39  
PL 04-854 Warszawa



**- Gdzie pacjenci mogą szukać źródeł witaminy D? Jakie produkty spożywcze są w nią szczególnie bogate?**

- Źródło witaminy d jest przede wszystkim w słońcu, dlatego zalecam pacjentom przebywać codziennie 15 minut na słońcu, dzięki temu pacjenci są w stanie wytworzyć jej tyle, ile jest im niezbędne do codziennego funkcjonowania. Niestety w Polsce i w innych krajach europejskich, aż tak wiele słońca nie ma, dlatego musimy uzupełniać te niedobory. 90% witaminy d jest wytwarzane

**Źródło witaminy d jest przede wszystkim w słońcu, dlatego zalecam pacjentom przebywać na nim codziennie 15 minut.**

właśnie w naszej skórze pod wpływem światła słonecznego, pozostałą część możemy uzupełniać za pomocą pokarmu i są to głównie atlantyckie świeże ryby, niestety w Polsce mało dostępne. Bogaty w witaminę D jest tran, ale najpewniejszym wyjściem, w przypadkach kiedy u pacjenta występuje niedobór lub hiperwitaminoza, są oczywiście wszelkiego rodzaju leki, które zawierają witaminę D. Nie mówię tu jednak o suplementach czy lekach OTC, w których zawartość witaminy D, w porównaniu z lekami na receptę, podlega innym, mniej wymagającym procedurom.

**- Jak Pan wcześniej wspominał, witamina D jest asymilowana przez człowieka głównie poprzez skórę. Czy są obszary ciała bardziej lub mniej podatne na asymilację?**

- Nie ma takich danych. Cała nasza skóra jest tak zbudowana, że jest w stanie produkować witaminę D. Oczywiście są części ciała wrażliwsze na słońce, których nie powinniśmy wystawiać, bo może dochodzić do poparzeń lub niepożądanych efektów wynikających z nadmiernego nasłonecznienia. Jednak, tak jak ze wszystkim, trzeba zachować umiar i jak już wspominałem, wystarczy dziennie 15 minut nasłonecznienia.

Oczywiście wystawiamy ciało bez protektorów słonecznych, w przeciwnym razie nie następuje produkcja witaminy D.

**- Czy prawdą jest, że witamina D i wapń lepiej wchłaniają się nawet przy niewielkiej aktywności fizycznej?**

- Niedobór witaminy D jest ważnym czynnikiem wpływającym na przedwczesną śmiertelność. Tak samo brak ruchu jest czynnikiem, który skraca nasze życie. Na pewno lepsze efekty pojawią się u osoby, która prowadzi aktywny i zdrowy tryb życia.

**- Czy suplementacja witaminą D jest zalecana wyłącznie w okresie zimowym czy również w okresie letnim?**

- To jest bardzo trafne pytanie. Wszystkie dane na ten temat są zawarte w wytycznych, które opracował dr n. med. Paweł Płudowski wraz z grupą ekspertów. One właśnie zawierają informację, w jakim przypadku możemy się spodziewać, że dana osoba będzie miała niedobór witaminy D oraz jak, kiedy i w jakich dawkach należy ją uzupełniać.

Na pewno przez cały rok podajemy witaminę d osobom starszym, po 60 roku życia, w postaci suplementacji stałej. Natomiast w okresie zimowo-wiosennym, czyli od października do kwietnia, właściwie wszyscy powinniśmy zażywać witaminę D, ponieważ w tym czasie występuje jej niedobór. Inaczej odnosi się to do kobiet ciężarnych, które powinny ją brać na trzy miesiące przed planowaną ciążą, uzupełniać niedobory, a później zażywać aż do momentu porodu. Jest naprawdę mnóstwo różnych wariantów, których nie sposób w tym momencie wymienić. Lekarze wypisujący witaminę D na receptę doskonale je znają, zasady opracowane przez dr n. med. Pawła Płudowskiego zostały rozesłane do wszystkich medyków.

**- Czy osoby, które długo przebywają na słońcu mogą cierpieć na hiperwitaminozę na skutek syntezy skórnej witaminy D?**

- Trudno zatruć się witaminą D,

chyba że ktoś spożywa ją wraz z dodatkowymi suplementami i nie jest świadomy, że zawierają one także witaminę D, wtedy można wprowadzać do organizmu zbyt duże

**Na pewno przez cały rok podajemy witaminę D osobom starszym, po 60 roku życia, w postaci suplementacji stałej.**

dawkę tej witaminy. Może to mieć negatywne skutki na organizm, ale zdarza się niezwykle rzadko.

**- Panie Profesorze, czy temat witaminy D jest bliski codziennej pracy endokrynologów?**

- Na pewno tak. Witamina D jest w pewnym sensie hormonem, jej działanie odbywa się w receptorach, komórkach i tkankach. Ma ona wpływ na wydzielanie szeregu hormonów, dlatego jej znaczenie jest szalenie ważne i bliskie przede wszystkim endokrynologom, a także reumatologom, osobom zajmującym się żywnością, osteoporozą i oczywiście pediatrom, którzy przepisują witaminę D noworodkom oraz młodzieży, żeby rosła w sposób zdrowy.

**- Podczas ostatniego Europejskiego Kongresu Endokrynologicznego, który odbył się we Wrocławiu, jedna z sesji była poświęcona witaminie D. Czy podjęte wtedy tematy przyczynią się do rozwoju procesów terapeutycznych wobec pacjentów?**

- Tematy dotyczyły nowych odkryć z zakresu wpływu witaminy D na funkcjonowanie różnego rodzaju narządów, jednak to nie przekłada się w żaden sposób na obecnie obowiązujące ustalenia i zalecenia odnośnie diagnostyki i terapii pacjentów.

- Dziękujemy za rozmowę. Rozmawiali: dr Włodzimierz W. Sukiennik i Donata Farys

## Niedobór witaminy D wpływa na przedwczesną śmiertelność

Z prof. dr hab. n. med. Andrzejem Milewiczem, Prezesem Zarządu Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, rozmawiają dr Włodzimierz W. Sukiennik, Redaktor Naczelny „Kuriera Medycyny” i p.o. Sekretarz Redakcji, Donata Farys

**- Panie Profesorze, jest Pan pomysłodawcą zorganizowania I Konferencji Naukowej „Witamina D – eliksir zdrowia”. Co legło u podstaw tej inicjatywy?**

- Pomysł zrodził się gdy Wiceprezes Zarządu Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Pro – Salutem”, dr Włodzimierz W. Sukiennik zaprosił mnie na VIII Forum Suplementów Diety „Innowacje w Żywności”. Wtedy też zasugerowałem, że takim gorącym

i szczególnie atrakcyjnym tematem do dyskusji i jednocześnie ważnym społecznie jest właśnie rola witaminy D w aspekcie jej plejotropowego działania na różne narządy i w związku z tym pozytywny wpływ na różne choroby cywilizacyjne, takie jak otyłość, choroby układu krążenia, nowotwory czy osteoporozę. Do tej pory postrzegaliśmy niedobory witaminy D jako czynnik odpowiedzialny jedynie za osteoporozę. W świetle badań

z ostatnich lat okazało się, że nie jest to do końca prawda. Receptory oraz enzymy do tej witaminy, które biorą udział w jej metabolizmie, są obecne w większości tkanek naszych narządów, przez co, w momencie gdy mamy niedobór właśnie tej witaminy, dochodzi do zaburzenia funkcji tych właśnie narządów tj. układu krążenia, układu immunologicznego, tkanki tłuszczowej, hormonów płciowych i szeregu innych narządów.





# Witamina D zmniejsza prawdopodobieństwo nowotworów i cukrzycy

16

O przyczynach niedoboru witaminy D i konsekwencjach zdrowotnych jej braku z prof. dr hab. n. farm. Jackiem Łukaszewiczem, członkiem Komitetu Naukowego konferencji „Witamina D – eliksir zdrowia” i kierownikiem Zakładu Biochemii i Chemii Klinicznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, rozmawiają p.o. Sekretarz Redakcji “Kuriera Medycyny”, Donata Farys i Mateusz Konwerski

## - Panie Profesorze, ostatnio coraz częściej poruszana jest kwestia wpływu witaminy D na zdrowie. Jaka właściwie jest jej rola?

- W zakresie wpływu witaminy D na organizm człowieka wyróżniane są dwie strefy: pierwszą, najłatwiej zauważalną (tzw. działanie klasyczne) jest udział witaminy D w utrzymaniu homeostazy wapniowo – fosforowej organizmu człowieka. Codziennie wydalamy pewne ilości tych pierwiastków z organizmu i jest to proces całkowicie normalny, gdyż każdy składnik naszego ciała znajduje się w stanie równowagi dynamicznej. Najważniejszym

zadaniem mechanizmów homeostatycznych jest utrzymanie stężeń - szczególnie wapnia w bardzo wąskim zakresie w układzie krążenia, gdyż jest to warunkiem prawidłowego działania mięśni i nerwów. Dlatego, dla zbilansowania ubytku wapnia w pierwszej kolejności zostaje uruchomiona szybko dostępna rezerwa kostna. Dopiero po upływie kilku godzin organizm jest w stanie zwiększyć jelitową absorpcję wapnia co umożliwia uzupełnienie rezerwuaru kostnego. Witamina D jest tu jednym z głównych regulatorów. Przy niedoborach witaminy D utrzymanie dodatniego bilansu wapniowego organizmu jest

utrudnione lub wręcz niemożliwe. W zależności od wieku skutkuje to wzrostem prawdopodobieństwa wystąpienia krzywicy, osteomalacji czy osteoporozy. Druga strefa działania witaminy D (tzw. działanie nieklasyczne) obejmuje wpływ na niemal wszystkie tkanki i narządy organizmu człowieka. Receptory dla aktywnej formy witaminy D wykryto w kilkudziesięciu rodzajach komórek, przy czym wiadomo już, że ma ona udział w regulacji ekspresji kilkuset genów. Jak dotychczas najlepiej udokumentowany jest udział witaminy D w prawidłowym działaniu mięśni, układu

immunologicznego, układu sercowo-naczyniowego, czy w utrzymaniu płodności. Ostatnio mamy coraz więcej przesłanek wskazujących na istotną rolę witaminy D w działaniu mózgu i pozostałych elementów układu nerwowego. Istnieją dane, że witamina D zmniejsza prawdopodobieństwo pojawienia się niektórych nowotworów, a także cukrzycy typu I i II.

## - Jakie są najważniejsze źródła witaminy D?

- Podstawowym źródłem witaminy D dla organizmu człowieka jest stymulowana promieniowaniem ultrafioletowym synteza skórna. Ta droga suplementacyjna w naszych warunkach geograficznych aktywna jest od mniej więcej połowy marca do połowy września, ze szczytem wydajności w miesiącach czerwiec – lipiec. Warunkiem jej działania jest przebywanie w zasięgu promieni słonecznych. Niestety w warunkach nowoczesnego społeczeństwa jest ona coraz mniej skuteczna między innymi z powodu powszechnego stosowania kosmetyków z filtrami UV oraz trybu życia wymuszającego coraz dłuższe przebywanie w pomieszczeniach zamkniętych, w przypadku dzieci – spędzania większości czasu przed komputerem. W efekcie starzenia się społeczeństwa przybywa osób w wieku podeszłym, u których aktywność skórnej syntezy witaminy D obniżona jest z przyczyn fizjologicznych.

Drugą drogą zaopatrzenia w witaminę D jest absorpcja jelitowa. Jej skuteczność zależy w głównej mierze od ilości witaminy D dostarczanej w żywności i suplementach diety. Najwięcej witaminy D zawierają tłuste ryby (np. węgorz – ok. 1200 jednostek w 100g). W innych pokarmach witaminy D jest na tyle mało, że nie są one w stanie zapewnić zalecanej dziennej dawki co wymusza konieczność suplementacji.

## - Jakie są główne przyczyny niedoboru witaminy D u dzieci w wieku szkolnym?

- Należy tu wymienić niedostatek aktywności skórnej syntezy witaminy D, związany z coraz bardziej ograniczaniem przebywania dzieci poza pomieszczeniami zamkniętymi i brakiem ruchu na świeżym powietrzu.

Sytuacja ta w połączeniu z niedobrymi zwyczajami żywieniowymi i niewystarczającą suplementacją prowadzi do niedoborów witaminy D, a także otyłości pogłębiającej niedobór.

## - Jakie są konsekwencje zdrowotne związane z niedoborem tej witaminy u dzieci w wieku szkolnym?

- Mogą wystąpić zaburzenia procesu kostnienia, co w konsekwencji spowoduje brak osiągnięcia szczytowej masy kostnej właściwej dla parametrów genetycznych konkretnej osoby. To z kolei będzie oznaczać możliwość znacznie wcześniejszego pojawienia się objawów osteoporozy w postaci np. złamań. Z drugiej strony, rośnie również prawdopodobieństwo pojawienia się problemów leżących w zakresie „nieklasycznego” działania witaminy D, o którym wspominałem wcześniej, jeżeli nie w wieku szkolnym to w późniejszym okresie życia.

## - Jesienią i zimą w naszych warunkach geograficznych nie jesteśmy w stanie czerpać witaminy D ze słońca. Co wtedy robić? Jak zapewnić tę lukę witaminową?

- W okresie jesienno-zimowym powinniśmy korzystać z suplementacji witaminą D ze względu na niską jej zawartość w dostępnej żywności i brak syntezy skórnej.

## - W jakich dawkach powinniśmy zażywać witaminę D by korzystnie wpływała na nasze zdrowie?

- Najlepiej w dawkach zalecanych przez zespół ekspertów i opublikowanych między innymi w artykule pt. „Witamina D: rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów - wytyczne dla Europy” (Endokrynologia Polska 2013.Vol. 64; Numer 3/2013). Na przykład dla dorosłych powyżej 18 roku życia przewidziany poziom suplementacji w okresie od września do kwietnia (w zależności od masy ciała) wynosi od 800 do 2000 jednostek witaminy D dziennie. W przypadku braku możliwości zapewnienia odpowiedniej ekspozycji na światło słoneczne w okresie letnim poziom ten dotyczy całego roku. Osoby powyżej 65 r. życia powinny być również suplementowane przez cały rok.

## - Jak bezpiecznie korzystać z opalania jako naturalnego źródła witaminy D?

- W godzinach południowych w okresie letnim wystarczy przebywać w bezpośrednim zasięgu promieni słonecznych około 20 minut. Dłuższe naświetlanie nie powoduje wzrostu efektywności syntezy skórnej witaminy D, jest natomiast szkodliwe dla skóry i może zwiększyć ryzyko nowotworów skóry.

## - W naszym społeczeństwie istnieją pewne grupy ludzi o zwiększonym ryzyku niedoboru witaminy D. Kogo można do nich zaliczyć i dlaczego właśnie te grupy narażone są na jej niedobór?

- W Europie Środkowej problem niedoboru witaminy D dotyczy już większości populacji. Jest to związane z postępującą zmianą trybu życia – spędzaniem coraz dłuższego czasu w pomieszczeniach zamkniętych, a także z niedostateczną podażą witaminy D w diecie. Szczególnie zagrożone są osoby starsze. Osobną sprawą jest zapewnienie odpowiedniego zaopatrzenia w witaminę D u osób z różnego rodzaju schorzeniami jak np. choroby nowotworowe, zespoły złego wchłaniania, niewydolność wątroby, cholestaza, terapia przeciwpadaczkowa i wiele innych. W stanach tych konieczna jest kontrola stanu zaopatrzenia organizmu w witaminę D i odpowiednie działanie terapeutyczne.

## - Czy istnieje możliwość eliminacji konsekwencji wynikających z niedoboru witaminy D?

- Zależy to od długości okresu „ekspozycji” organizmu na niedobór witaminy D. Stosując odpowiednią suplementację, czy też w szczególnych przypadkach – leczenie, można przywrócić zalecany stan zaopatrzenia organizmu w witaminę D. Jeżeli zostanie to wykonane w odpowiednio wczesnym okresie życia to można sądzić, że długoterminowym skutkiem niedoboru witaminy D uda się zapobiec. W późniejszym okresie życia możemy mówić już tylko o ograniczeniu negatywnych skutków niedoboru.

- Dziękujemy za rozmowę. Rozmawiali: Donata Farys i Mateusz Konwerski

17



# Niepłodność to problem cywilizacyjny

Z prof. dr hab. n. med. Włodzimierzem Eligiuszem Baranowskim, Prezesem Zarządu Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Pro - Salutem” i kierownikiem Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego MON w Warszawie, rozmawiają Redaktor Naczelny „Kuriera Medycyny”, dr Włodzimierz W. Sukiennik i p.o. Sekretarz Redakcji Donata Farys

## - Panie Profesorze, czy niepłodność to problem współczesnej cywilizacji?

- Tak uważam. Sama epidemiologia tego zjawiska wskazuje, że jest to problem. Według różnych ocen co 4-5 para ma mniej lub bardziej nasilone problemy z zajściem w ciążę. Części z nich w ogóle nie będzie miała możliwości zajścia w ciążę stosując jakiegokolwiek metody wspomaganego rozrodu. Oczywiście większość z tych par dzięki postępowi technologii medycznych można wyleczyć, ale rzeczywiście jest to olbrzymi problem. Prawdopodobnie ma na to wpływ

współczesna cywilizacja i zanieczyszczenia, ale problem niepłodności zawsze towarzyszył ludzkości. Obecnie podkreśla się wpływ zanieczyszczenia środowiska, co zwłaszcza u mężczyzn powoduje istotną dewastację nasienia. Wszystkie niebezpieczne związki połączone z tym co jemy, pijemy i wdychamy powoduje obniżenie niepłodności. Młodsze pokolenie (mężczyźni w przedziale wiekowym 25 - 40 lat) ma gorsze nasienie, niż starsze pokolenie i najprawdopodobniej jest to spowodowane właśnie zmianami cywilizacyjnymi.

Idealnym zaleceniem profilaktycznym przeciwko niepłodności, aczkolwiek w dzisiejszych czasach nierealnym, jest unikanie dużych i częstych stresów. Korzystanie z używek, ogólnie chodzi tutaj o palenie papierosów, picie alkoholu, ubiór - zbyt obcisłe spodnie (szczególnie w przypadku mężczyzn), może być szkodliwe dla nasienia. Zawody wykonywane w warunkach wysokiej temperatury, jak również całodzienna praca siedząca (kierowcy, taksówkarze, praca biurowa przy komputerze) także przyczyniają się do zaburzeń ukrwienia jąder, co nie sprzyja płodności. Jak

najbardziej zalecam aktywność fizyczną – sport, zarówno paniom, jak i panom oraz żywność z dużą ilością antyoksydantów, a także unikanie otyłości co także jest współczesną plagą.

## - Wyobraźmy sobie sytuację, że przychodzi do Pana para i po badaniach okazuje się, że mają problem z niepłodnością. W jaki sposób Pan z nimi rozmawia, a następnie jakie kroki zaleca im wykonać w leczeniu?

- Ogólną zasadą u osób, które przychodzą po raz pierwszy jest stopniowanie diagnostyki i ewentualnego leczenia. Najpierw zaczynamy od metod najmniej inwazyjnych - u kobiety polega ona na ustaleniu jej profilu hormonalnego, stwierdzeniu czy ma prawidłowy cykl miesięczkowy i czy posiada dostateczną rezerwę jajnikową. Kieruje się pacjentkę na odpowiednie badania krwi. U mężczyzn podstawowym, ale często krępującym badaniem, jest badanie nasienia. Tak jak wcześniej wspominałem są to warunki absolutnie wstępne, bez nich nie powinno wykonywać się jakichkolwiek kroków. Sam wywiad oczywiście też jest bardzo ważny, ale rozstrzygające są badania, o których wspominałem. Drugi stopień inwazyjności to pogłębiona diagnostyka, która wymaga metod zabiegowych. Można tu wymienić histerosalpingografię, która obecnie jest mniej popularna, ponieważ ma swoje wady - podaje się kontrast, badana przyjmuje dawkę promieni. Badanie odbywa się w szpitalu i nie jest zabiegiem generalnie przyjemnym. Ma jednak też swoje zalety - relatywnie często opisuje się spontaniczne zajście w ciążę po wykonaniu HSG, oczywiście istnieją różne wyjaśnienia tego zjawiska. HSG może zastąpić histerosalpingosonografia (z użyciem USG) i niekiedy mini - histeroskopia - metoda, która nie naraża pacjentki na uszkodzenia szyjki macicy i cieśni macicy, z późniejszymi konsekwencjami w postaci niemożności donoszenia ciąży.

Najbardziej inwazyjną metodą jaką wykorzystujemy w diagnostyce i leczeniu jest laparoscopia. Przy pomocy tego zabiegu możemy

stwierdzić czy u pacjentki występują zrosty, najczęściej pozapalne, endometrioza, czy zespół policystycznych jajników. Również za pomocą laparoskopii badamy nie tylko drożność jajowodów, ale także ich ruchomość. Mimo, że laparoscopia jest metodą najbardziej inwazyjną, jest to metoda najbardziej czuła i specyficzna, a ponadto pozwala, nie tylko zdiagnozować rodzaj patologii, ale jednocześnie je leczyć. Niekiedy laparoscopia jest zabiegiem technicznie bardzo trudnym (pacjentki otyłe, rozległe zrosty, liczne poprzednie operacje).

## - Jakie są, według Pana, najlepsze obecnie sposoby leczenia niepłodności?

- Nie istnieje pojęcie „najlepszy sposób leczenia niepłodności” - każda zdiagnozowana przyczyna niepłodności wymaga specyficznego, adekwatnego leczenia. Jeżeli kobieta wykazuje patologie jamy macicy (niektóre wady wrodzone, na przykład przegrodę macicy, polipy, zrosty wewnątrzmaciczne), potrzebne będzie zastosowanie mini histeroskopii. W przypadku mięśniaków, w zależności od ich lokalizacji i wielkości, zastosowanie mają laparoscopia, histeroskopia i niekiedy metody klasycznej chirurgii.

W przypadku gdy mężczyzna ma bardzo słabe nasienie, a para stara się o ciążę, najmniej inwazyjnym i najprostszym sposobem leczenia jest podanie nasienia „oczyszczonego”, niekiedy z kilku pobrań, bezpośrednio do jamy macicy w cyklu stymulowanym lub niestymulowanym, bo to zależy od strony kobiecej. W sytuacjach dużych patologii (brak jajowodów, pojedyncze plemniki, niepowodzenia innych metod) stosujemy najbardziej zaawansowaną i najbardziej agresywną technikę IVF.

## - Czy skuteczne metody leczenia niepłodności są powszechnie stosowane w Polsce czy z większym problem musimy udać się zagranicę?

- Wszystkimi metodami leczenia niepłodności zajmują się głównie prywatne ośrodki i kliniki, w Polsce są one bardzo dobrze wyposażone, posiadają wykwalifikowany

personel z odpowiednią wiedzą i umiejętnościami. W zasadzie nie ma sensu udawać się za granicę. Wszelkie techniki wspomaganego rozrodu nie są Polsce obce. W Szwecji i krajach arabskich trwają próby przeszczepiania macicy, czym nie zajmują się jeszcze ośrodki w Polsce.

## - Jakie istniejące mity na temat leczenia niepłodności należałoby Pana zdaniem obalić?

- Obaliłbym mit, żeby współżyć tylko w dniu kiedy jest owulacja. Cykle płciowe są na tyle różne, że nie da się tego tak przewidzieć. Bardzo często zdarza się, że pacjenci po dwóch, trzech latach leczenia myślą tylko o jednym, wtedy każę im zapomnieć o kalendarzyku i o lekarzu. Presja wywierana przez otoczenie oraz przez nich samych wywołuje lub nasila problem.

## - Co uznałby Profesor za swój największy sukces związany z pomocą parom, które mają problemy z poczęciem nowego potomka?

- Była to para, u której (u kobiety oczywiście) stwierdziłem olbrzymie mięśniaki macicy. Pacjentka poddała się, w tym przypadku, dość skomplikowanej operacji wyłuszczenia mięśniaków. Po mniej więcej roku od operacji kobieta zaszła w ciążę i szczęśliwie donosiła. Oczywiście w takiej sytuacji rozwiązanie ciąży nastąpiło drogą cięcia cesarskiego, ponieważ poród siłami natury stwarzałby ogromne niebezpieczeństwo rozejścia się czy pęknięcia macicy, zgonu płodu oraz zagrożenie dla życia pacjentki.

- Dziękujemy za rozmowę.  
Rozmawiali: dr Włodzimierz W. Sukiennik i Donata Farys

Nie ma najlepszego sposobu leczenia niepłodności, każda przyczyna niepłodności wymaga odpowiedniego podejścia.



## prof. dr hab. n. med Mirosław Jarosz

### Dyrektor Instytutu Żywności i Żywnienia w Warszawie

Międzynarodowy ekspert w dziedzinie żywienia i leczenia chorób przewodu pokarmowego. Lider National Information Focal Point for Nutrition and Physical Activity for Poland; przedstawiciel Polski ds. żywienia w WHO i pracach Grupy Roboczej Wysokiego Szczebla ds. odżywiania,

aktywności fizycznej i otyłości KE; ekspert ds. żywieniowych do współpracy z forum doradczym EFSA. Od 2007 r. jest członkiem Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN. Od wielu lat jest wiceprzewodniczącym Grupy Roboczej ds. Helicobacter pylori PTGE. Za szczególne osiągnięcia w dziedzinie ochrony zdrowia uhonorowany przez Ministra Zdrowia nagrodą I stopnia (2000). Odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi (2005) i Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (2010). Od 2003 r. redaktor naukowy serii poradników żywieniowych (ponad 20) dla pacjentów i lekarzy, publikowanych przez Wydawnictwo

Lekarskie PZWL pod wspólnym tytułem „Instytut Żywności i Żywnienia zaleca”. Autor lub współautor ponad 300 publikacji naukowych oraz redaktor lub współredaktor około 40 monografii. Od roku 2002 redaktor naczelny czasopisma naukowego „Żywnienie Człowieka i Metabolizm”. Od 2004 r. kierownik Kliniki Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii IŻŻ i ordynator Oddziału Chorób Wewnętrznych i Gastroenterologii Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego. Specjalność naukowa: choroby wewnętrzne, gastroenterologia, leczenie żywieniowe.

na opakowaniach żywności coraz częściej zamieszczana jest tabela wartości odżywczej. Informuje ona o wielu cechach produktu, w tym wartości kalorycznej, zawartości cukru i tłuszczu. Dzisiaj informacja ta jest zamieszczana przez producentów dobrowolnie, ale od grudnia 2016 roku będzie obowiązkowa. Należy więc czytać etykiety produktów i tym kierować się przy zakupie.

Warto także dodać, że wszelkie oświadczenia o właściwościach produktu i jego wpływie na organizm, takie jak „produkt light” czy „obniża poziom cholesterolu” są uregulowane prawnie i producenci mogą je stosować tylko pod warunkiem spełnienia ustalonych kryteriów. Przypadki wprowadzania konsumenta w błąd niezasadnionym hasłem marketingowym oczywiście mają miejsce, ale wychwytywane są przez organy kontroli i należy się spodziewać coraz bardziej surowego podejścia w tym zakresie.

W tym miejscu pozwolę sobie wspomnieć, że mając na uwadze skalę problemów wynikających z nieprawidłowego odżywiania, z inicjatywy dyrektora Instytutu Żywności i Żywnienia, powstał program adresowany do sektora spożywczego pod hasłem „mniej cukru, soli, tłuszczu, więcej błonnika”, celem poprawy jakości zdrowotnej żywności.

**- Czy nieodpowiednie żywienie może być bezpośrednią przyczyną niepłodności? Czy żywność przetworzona ma bezpośredni wpływ na zaburzenia płodności?**

- Wiedza dotycząca wpływu żywienia na zdrowie reprodukcyjne obecnie intensywnie rozwija się. O ile wiemy, że żywienie w okresie ciąży,

laktacji i w pierwszych latach życia dziecka ma kluczowe znaczenie dla zdrowia, tak mało jest jeszcze danych naukowych na temat bezpośredniego związku pomiędzy dietą a zaburzeniami płodności. Pojedyncze badania wskazują, że w przypadku niepłodności nieuzasadnionej medycznie u niektórych par korzystna okazała się zmiana sposobu odżywiania, polegająca na zmniejszeniu spożycia kwasów tłuszczowych typu trans, wzroście spożycia olejów roślinnych, ryb, antyoksydantów, przy jednoczesnym zmniejszeniu spożycia cukrów prostych.

**- Czy zmiana sposobu żywienia w przypadku problemu niepłodności powinna obejmować wyłącznie kobietę? Jak ważne jest odpowiednie odżywianie się przyszłych ojców?**

- W przypadku problemów z zajściem w ciążę zmiana modelu żywienia powinna dotyczyć nie tylko kobiety, ale też jej partnera. W przypadku mężczyzny szczególnie ważny jest np. cynk i selen, który wpływa na proces spermatogenezy oraz żywotność i ruchliwość plemników. Wpływ tych składników na funkcje rozrodcze mężczyzn jest na tyle udowodniony, że Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności wyraził zgodę na zamieszczanie tego rodzaju informacji na opakowaniach żywności, będącej dobrym źródłem tych pierwiastków. Parom starającym się o dziecko zaleca się zatem, aby ich dieta zawierała optymalną zawartość składników odżywczych ważnych w procesie rozrodczym. Odpowiednie przygotowanie się do ciąży w zakresie wysycenia organizmu składnikami odżywczymi, utrzymanie prawidłowej masy ciała przyszłej matki, czy

rezygnacja z antyzdrowotnych zachowań to ważne elementy, które mogą mieć wpływ na płodność i prawidłowy przebieg ciąży.

**- Czy Polacy mają duże braki w zakresie wiedzy o zdrowiu, w tym reprodukcyjnym w kontekście żywienia?**

- Na skutek wielu programów edukacyjnych prowadzonych od lat wiedza Polaków na temat racjonalnego żywienia jest coraz lepsza. Dla przykładu z ostatnich badań prowadzonych wśród konsumentów krajów Unii Europejskiej wynika, że Polacy w największym stopniu obawiają się problemów zdrowotnych wynikających z niezbilansowanego żywienia. Nie oznacza to jednak, że jest u nas tak dobrze, bowiem świadomość zdrowotna nie przekłada się na codzienną praktykę sposobu odżywiania. Potrafimy bez problemu wymienić składniki, których spożycie należy ograniczać, ale niestety nie kierujemy się tą wiedzą przy wyborze produktu w sklepie lub bufecie. Podobna sytuacja jest w odniesieniu do kwasu foliowego. Większość młodych kobiet ma świadomość znaczenia kwasu foliowego dla prawidłowego przebiegu ciąży, ale tylko 30% z nich przyjmuje preparat kwasu foliowego we właściwym okresie.

Należy zatem poszukiwać lepszych narzędzi edukacji i jej praktycznej implikacji. Dobrze byłoby też, aby lekarze w większym stopniu zwracali uwagę na sposób żywienia podczas wizyt pacjentów.

*Dziękujemy za rozmowę, rozmawiały:  
Anna Gawlik i Katarzyna Grabowska*



## Cynk i selen istotne dla męskiej płodności

Z dr Reginą Wierzejską z Instytutu Żywności i Żywnienia w Warszawie, rozmawiają Anna Gawlik i Katarzyna Grabowska

**- Pani Doktor, czy to prawda, że wśród młodych ludzi w Polsce utrzymuje się trend spożywania coraz większych ilości żywności przetworzonej? Wiele mówi się o zdrowym stylu życia, wiele młodych osób chce być „fit”.**

- Współczesny styl życia kreowany przez ludzi młodych nie jest bez wpływu na sposób odżywiania. Osoby młode są głównymi odbiorcami

wszelkich nowości i dotyczy to także sektora spożywczego. Jednocześnie z powodu wieku nieistotne są dla nich odległe w czasie konsekwencje nieprawidłowego żywienia.

Prawdą jest, że u ludzi młodych narasta jednocześnie zainteresowanie byciem „fit”, ale bardziej jest to zauważalne w zakresie aktywności fizycznej, a dużo mniej pod względem żywienia, palenia tytoniu, czy używania alkoholu. Mówiąc o żywności przetworzonej należy wskazać na złożoność tego zagadnienia. Samo pojęcie „żywność przetworzona” nie jest zdefiniowane i operowanie nim tylko w negatywnym znaczeniu nie zawsze jest słuszne. Produkcję żywności przetworzonej wymuszamy też przecież my - konsumenci oczekując jej dłuższego terminu ważności, łatwości przygotowania posiłków, czy atrakcyjności sensorycznej.

Wiąże się to z szeregiem zabiegów technologicznych i stosowaniem dodatków.

**- Wydaje się to oczywiste, ale czasami zwykli konsumenci są zaskoczeni, że coś, co wydaje im się dobre dla ich zdrowia, jest po prostu chwytem marketingowym i zwykłym oszustwem. Czego należy się wystrzeżać?**

- Oferta żywności jest dzisiaj szczególnie bogata i są w niej produkty mniej lub bardziej korzystne dla zdrowia. Jedynym wymogiem wprowadzenia produktu na rynek jest jego bezpieczeństwo, ale dotyczy to raczej zanieczyszczeń chemicznych i czystości mikrobiologicznej, niż wartości odżywczej żywności. Konsument ma jednak możliwość wyboru produktu pod kątem żywieniowym, ponieważ



W Polskim Towarzystwie Lekarskim jestem już ponad połowę swego życia. Przez 10 lat byłem prezesem Oddziału Stołecznego PTL.

przyrzeczeniami, utrzymujemy ścisłe kontakty z polskimi lekarzami na dawnych kresach, odbyły się światowe Kongresy Polonii Medycznej, a dzięki licznym spotkaniom z posłami - lekarzami w 1989 r. reaktywowano izby lekarskie.

Niestety, mimo dziesięcioleci starań i odbycia blisko 400 wizyt, nie udało mi się dotąd odzyskać pawilonu byłego Szpitala Ujazdowskiego, by powstało tam muzeum medycyny. Jeżeli będę żył, jak obiecano w Biblii - 120 lat, może i to mi się w końcu uda...

Muszę podkreślić, że mam znakomitych współpracowników, takich jak dr F. Łapkiewicz, A. Czarnecki, K. Podgórska, H. Stypułkowska, dr B. Zawadowicz z Częstochowy, czy B. Siwińska ze Śremu. Niestety, mimo dziesięcioleci starań i odbycia blisko 400 wizyt, nie udało mi się dotąd odzyskać pawilonu byłego Szpitala Ujazdowskiego, by powstało tam muzeum medycyny. Jeżeli będę żył, jak obiecano w Biblii - 120 lat, może i to mi się w końcu uda zrealizować. Kto wie..

- W tym roku otrzymał Pan znaczące wyróżnienie, jakim była nagroda: „Osobowości i Sukcesy Roku 2014”, której Panu serdecznie gratulujemy. Proszę powiedzieć co uważa Pan za swój największy sukces?

- Moim największym sukcesem jest z pewnością moja rodzina. Mimo mojego zabiegania, braku czasu, pracy społecznej, sądzę że nasza rodzina jest zwarta i silna. To moja radość. Mam też satysfakcję, że uważa się mnie za dobrego lekarza, który całe swe życie uzupełniał swą wiedzę i służył innym zgodnie z etyką przez wszystkie lata, miesiące i dni pracy zawodowej po 25 godzin na dobę. Wydaną kilka tygodni temu moją książkę „Q pamięci” określa się nazwą „życie człowieka szczęśliwego”.

- Swoimi powodzeniami podwyższył Pan Profesor PTL ogromnie poprzeczkę, mimo wszystko czy już wiadomo jakie plany na przyszłość ma Pan Profesor oraz Polskie Towarzystwo Lekarskie?

- Marzeń ma się wiele, bo cóż by było warte życie bez marzeń... Chciałbym, by wreszcie powstało ogólnodostępne muzeum medycyny, bo z tego co wiem jesteśmy jedynym krajem w Europie, które takiego muzeum nie posiada. Chciałbym, aby Polskie Towarzystwo Lekarskie z tradycją już 210 lat chlubnej działalności, gromadzące „ludzi nawiedzonych”, którzy poza pracą zawodową i naukową chcą działać społecznie dla dobra społeczeństwa (choć to teraz niemożliwe i staroświeckie), przyciągało jak najwięcej lekarzy, także młodych. Wybitnych 10-ciu lekarzy rocznie honorujemy najwyższym odznaczeniem PTL - medalem Gloria Medicinae, za „ofiarną służbę ludziom, za najwyższy szacunek dla zdrowia i życia ludzkiego, za sumienne i godne wykonywanie sztuki leczenia, za podtrzymywanie honoru i szlachetnych tradycji stanu lekarskiego, za tworzenie nieprzemijających wartości dla dobra Polskiego Towarzystwa Lekarskiego”. Medal przyznaje 40 osobowa kapituła, której kanclerzem jest prof. Wojciech Noszczyk, a sekretarzem prof. Tadeusz Tołłoczko.

- Panie Profesorze, pozwolę sobie na pytanie z innej kategorii, wystąpił Pan cztery tysiące razy na scenie w kraju oraz w USA i Kanadzie. Skomponował Pan także muzykę do filmów krótkometrażowych i widowisk muzycznych oraz dla wspaniałych gwiazd takich jak: Rodowicz, Kocot, Połomski, Santor, Szczepaniak. Czy nie myślał Pan kiedyś, aby porzucić medycynę i w całości poświęcić się muzyce?

- Moim marzeniem w wieku 10 lat była praca lekarza na statku, a w portach, do których by zawijał statek, koncertowanie na fortepianie. Już wtedy planowałem, że z każdej podróży napiszę książkę. Takie dziecinne marzenia. Tym statkiem jak z książek J. Verne'a płynę myślami

przez całe życie, z tym że medycyna jest zawsze na pierwszym miejscu. Takimi portami są filharmonie, lub koncerty Eskulapa, których było rzeczywiście 4000.

Także PTL realizowała moją miłość do muzyki na licznych koncertach, które organizowaliśmy. Jeden tych koncertów pod nazwą „Ars medici” był szczególny, bo w 2011 r. w Teatrze Muzycznym Roma występowali sami lekarze m.in. profesorowie Adam Torbicki, Krzysztof Bielecki, Antoni Sydor, Dariusz Kozłowski, a także pediatra, solistka Opery Narodowej Anna Kutkowska-Kass, okulistka Krystyna Wieczorek, kardiolog Cezary Olszewski z Krakowa, zespół Kardio Band z Markiem Kanią z Opola, czy neurolog Kuba Sienkiewicz. Głorzę z mszy Haydna wykonywało blisko 100 osób, a chór i orkiestrę stanowili sami lekarze. Muzyka upiększa życie, nie tylko mnie, ale milionom ludzi i bardzo wielu lekarzom.

- Czy muzyka pomaga Panu w zawodzie lekarza oraz na stanowisku Prezesa PTL?

- Muzyka spełniała w moim życiu podwójną rolę. Przenosiła mnie w krainę dźwięków, a jednocześnie pozwalała na relaks po ciężkiej, bardzo odpowiedzialnej pracy w szpitalu. Podobnie było w przypadku moich przyjaciół, którzy przez 30 lat społecznie działali w Teatryku Piosenki Lekarzy Eskulap. Życie bez muzyki, to dla nas swego rodzaju „daltonizm”. A świat bez barw nie byłby tak piękny.

- Dziękuję za rozmowę.  
Rozmawiała Donata Farys

Marzeń ma się wiele, bo cóż by było warte życie bez marzeń...

Moim marzeniem w wieku 10 lat była praca lekarza na statku, a w portach, do których by zawijał statek, koncertowanie na fortepianie.

## Muzyka upiększa życie bardzo wielu lekarzom

Z prof. dr hab. n. med. Jerzym Woy-Wojciechowskim, Prezesem Zarządu Polskiego Towarzystwa Lekarskiego, rozmawia p.o. Sekretarz Redakcji „Kuriera Medycyny”, Donata Farys

- Panie Profesorze, już za rok minie prawie 30 lat Pana kadencji na stanowisku Prezesa w Polskim Towarzystwie Lekarskim. Jak podsumowałby Pan te lata?

- Okropnie brzmią te oznaki zbyt szybkiego biegu czasu, te liczby, daty, rocznice... Ale to prawda. W Polskim Towarzystwie Lekarskim jestem już ponad połowę swego życia. Przez 10 lat byłem prezesem Oddziału Stołecznego PTL. Udało mi się wtedy doprowadzić do tego, że oddział ten, który powstał w 1820 roku, odzyskał swą historyczną nazwę - Towarzystwo Lekarskie Warszawskie. Dzięki

30-letnim zabiegom towarzystwo to odzyskało plac przy ulicy Niecałej, obok Opery Narodowej w Warszawie.

Dzięki moim staraniom także inne oddziały, które powstały głównie w XIX wieku jak krakowski, płocki, czy tarnowski powróciły do historycznych nazw. W 1987 wybrano mnie Prezesem Zarządu Głównego PTL w czasie krajowego zjazdu w Bydgoszczy, w wyniku tajnego głosowania, które nota bene w dziejach PTL odbyło się po raz pierwszy. Od tamtej pory PTL jest najważniejsze w mojej pracy społecznej. Wizytuję oddziały

terenowe, wygłaszam wykłady, odbywam niezliczone spotkania. Nie ukrywam, że także kosztem wypoczynku, a zwłaszcza za cenę kontaktów z najbliższymi i rodziną. Nie potrafię czegoś robić połowicznie. Zarówno pracy zawodowej, jak i społecznej w Polskim Towarzystwie Lekarskim oddaję się całym sercem. Wymyśliłem logo PTL nawiązujące do dwuwiekowej tradycji Towarzystwa, doprowadziłem do powstania Domu Lekarza Seniora dla samotnych lekarzy-emerytów.

Zgodnie z udzielonymi w dniu wybrania mnie prezesem PTL

# Czeka nas ciężka praca edukacyjna w zakresie funkcjonowania seksualnego



Na temat polskiej wersji Indeksu Funkcji Seksualnej Kobiety z dr n. med. Beatą Wróbel z Centrum Medycyny Seksualnej w Dąbrowie Górniczej, rozmawiają p.o Sekretarz Redakcji "Kuriera Medycyny" Donata Farys i Katarzyna Grabowska

**- Opublikowanie polskiej edycji Indeksu Funkcji Seksualnej Kobiety odbiło się w mediach szerokim echem. A co faktycznie dał nam "Indeks"?**

- Moim zdaniem zostało tylko echo i konkretna wykonana przez nas - autorów praca, którą media pokazały w sposób cyniczny i powierzchowny z głęboką próbą ośmieszenia, zupełnie bez woli zrozumienia zagadnienia. Co faktycznie dał nam Indeks - pokaże przyszłość. Czeka nas ciężka praca edukacyjna dotycząca wszystkich: lekarzy, pacjentów, ale także po prostu ludzi, aby chcieli obudzić w sobie świadomość swojego istnienia i funkcjonowania seksualnego.

**- Czy możemy mówić o "Indeksie" jako o swego rodzaju rewolucji seksualnej w życiu Polaków?**

- Wszystkie rewolucje seksualne w świecie już były, seks i seksualność nie są już tematem nieznanym. Obrazy i słowa wywodzące się ze sfery seksualnej człowieka wylewają się wszędzie i zalewają nam oczy i rozumy. Niestety nie wiemy co zrobić z tą nową jakością i nowymi sposobami posiadania wiedzy o człowieku, a powinniśmy. Dlaczego? Bo ta najintymniejsza sfera życia nie dość, że jest kluczem do zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego to przede wszystkim zdrowia jako takiego, naszego

poczucia sensu i radości życia. Jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na jakość naszego życia. Indeks jeszcze niczego nie nauczył Polek.

**- Z drugiej strony możemy traktować „Indeks” nieco zachowawczo - jako próbę wtargnięcia w osobistą sferę życia. Jesteśmy mentalnie gotowi rozmawiać otwarcie o problemach seksualnych?**

- To w jaki sposób współcześnie rozmawiamy ze sobą na różne tematy jest jakimś dramatem. Dialog międzyludzki nie istnieje, więc dlaczego inaczej miałyby być z rozmową na temat seksualności. Nie umieją zadawać pytań ani wyciągać wniosków diagnostyczno-terapeutycznych lekarze, nie mają świadomości pacjentki i pacjenta, więc jak ma wyglądać ta rozmowa? Obie strony nazywają rozmowę na ten temat wtargnięciem. Ale gdzie i jak? Jeżeli z jednej strony jest wiedza, takt i szacunek, a z drugiej cierpienie, świadomość i chęć uzyskania pomocy, to gdzie tu jest miejsce na "wtargnięcie?".

**- Pani Doktor, a jaką rolę w tym wszystkim pełnią lekarze? Czy mają na tyle swobody aby rozmawiać o problemach intymnych?**

- Mają swobodę, ale nie mają świadomości, wiedzy i na razie woli

zmiany tej sytuacji. Lekarze nie byli i nie są nauczeni wiedzy o seksualności człowieka. Nauka rozwija się bardzo intensywnie, ale dla rodzimych lekarzy pozostaje ona ciągle obca.

**- Indeks ma służyć jako narzędzie skryningu zaburzeń seksualnych. Jakie pojawiają się najczęściej?**

- Zaburzenia relacji więzi, które objawiają się kłopotami w zakresie pożądania i podniecenia. Jak wynika z badań, przebieg reakcji seksualnej u kobiety jest cykliczny i praktycznie w każdym momencie jej inicjowania czy rozwijania mogą pojawić się problemy. To co jest najnowszym elementem wiedzy i ma znaczenie dla zdrowia kobiety to występowanie przewlekłego zespołu bólowego miednicy małej, jako skutek bolesnego współżycia seksualnego i tego muszą nauczyć się ginekolodzy, aby prawidłowo różnicować i diagnozować. Nie jest to zagadnienie łatwe, ale konieczne do poznania.

**- Dla kogo skierowania jest ankieta? Czy istnieją przedziały wiekowe?**

- Z całą pewnością do każdej kobiety, która posiada lub posiadała jakąkolwiek aktywność seksualną, w każdym okresie życia. Rodzimy się jako istoty seksualne z seksualnością, która zmienia się tak jak nasze życie i z całą pewnością, jak pokazuje moje doświadczenie medyczne, trwa do końca życia zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Moja najstarsza pacjentka miała 87 lat. Jaki miała problem? Oj, poważny! Ale o tym będziemy chcieli powiedzieć 2 października w czasie konferencji „Indeks”, na którą zapraszam.

- Dziękujemy za rozmowę  
Rozmawiały: Donata Farys  
i Katarzyna Grabowska.



# Cyberseks może rozwijać nieprawidłowe zachowania

Na temat cyberseksu z dr n. med. Krzysztofem Nowosielskim z oddziału położnictwa i ginekologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Tychach, rozmawia Katarzyna Grabowska.

**- Co rozumiemy pod określeniem cyberseks? Czy jest on domeną wyłącznie ludzi młodych?**

- Cyberseks, pojmowany w szerokim kontekście, od flirtowania na komunikatorach internetowych po oglądanie się wzajemnie w kamerach internetowych, dotyczy osób w każdym wieku. W aktywność seksualną on-line angażują się w jednak w głównej mierze osoby młode, których wiedza na temat Internetu i jego możliwości jest znacznie większa niż osób starszych. Dla różnych grup wiekowych cyberseks przyjmuje inne formy. Większy wachlarz możliwości będzie domeną ludzi młodych, a portale randkowe i komunikatory – ludzi dojrzalszych.

**- Jakie zagrożenia niesie ze sobą cyberseks?**

- Ocena cyberseksu lub szerzej – aktywności seksualnej w Internecie – nie jest jednoznaczna. Jak wiele zjawisk społecznych ma swoje jasne, ale również i ciemne strony. Podstawowym zagrożeniem, jakie niesie ze sobą Internet jest angażowanie się emocjonalne i seksualne w relacje, które są realne, ale są również wytworem wyobraźni, ukrytych pragnień i wyidealizowanych oczekiwań użytkownika. Dla młodych ludzi cyberseks stanowi łatwą formę zaspokajania ciekawości seksualnej, ale niesie za sobą także możliwość rozwoju nieprawidłowych zachowań seksualnych, frustracji oraz problemów ze znalezieniem partnera w świecie rzeczywistym. Idealny partner on-line sprawia, że wzrastają oczekiwania offline, również te seksualne.

W małżeństwie cyberseks przynosi ryzyko zdrady emocjonalnej, czy seksualnej. Ostatnie badania dr Moniki Whitty pokazały, że taka internetowa zdrada odbierana jest tak samo jak zdrada w świecie rzeczywistym. Poszukiwanie nowych bodźców w świecie wirtualnym sprawia, że świat realny przestaje być atrakcyjny, a to prowadzi do poważnych problemów w związku.

**- Zjawisko cyberseksu niewątpliwie jest tematem "tabu". Czy możemy odnaleźć pozytywne aspekty tego zjawiska, aby nieco zmniejszyć jego negatywny wydźwięk?**

- Cyberseks nie jest nowym zjawiskiem społecznym, ale ze względu na słowo „seks” w Polsce jest z całą pewnością tematem tabu. W myśl zasady, że wszystkie rzeczy, których się nie rozumie i nic na ich temat nie wie, cyberseks uważany jest przez wiele środowisk za jedno z największych, jeśli nie największe, zło XXI wieku. Są jednak pozytywne aspekty aktywności seksualnej w Internecie. Internet i cyberseks stanowią sposoby poznania dla osób nieśmiałych, o specyficznych potrzebach seksualnych. Umożliwiają, szczególnie osobom niepełnosprawnym, poszukiwanie partnerów. Dla osób, które znajdują się daleko od siebie, to możliwość podtrzymywania kontaktów emocjonalnych i seksualnych. Cyberseksualność daje również możliwości edukacyjne - jest cennym źródłem informacji dla osób w różnym wieku. W takim kontekście cyberseks jawi się jako zjawisko ambiwalentne, a w rękach odpowiednich osób, z całą pewnością pozytywne.

**- Czy wiadomo jak duża jest skala tego zjawiska?**

- Badania w różnych krajach pokazały podobną skalę zjawiska. W USA około 70 proc. osób deklaruje, że przynajmniej raz w życiu zaangażowała się w cyberseks. W krajach europejskich odsetek ten jest nieznacznie niższy. Najnowsze badania TNS OBOP w Polsce wykazały, że 43-51 proc. osób rozmawiała na tematy seksualne z osobami poznanymi on-line. Trzeba jednak podkreślić, że badania nad częstotliwością cyberseksu są trudne, nie wszyscy ankietowani podają na ten temat prawdziwe informacje, a częstość zjawiska różni się w poszczególnych badaniach z powodu metodologii.

**- Kiedy cyberseks staje się uzależnieniem?**

- Uzależnieniem nazywamy nabytą silną potrzebę wykonywania jakiejś czynności, lub zażywania jakiejś substancji, czyli każde kompulsywne, nawykowe zachowanie, ograniczające wolność ludzkich pragnień. W przypadku uzależnienia od cyberseksu mamy do czynienia z dwoma zjawiskami: uzależnieniem od seksu (seksoholizmem) oraz korzystaniem z Internetu w celu realizacji tego uzależnienia. W tym kontekście Internet staje się medium do realizacji uzależnienia. Utrata kontroli następuje, jeśli na cyberseks poświęca się 15 i więcej godzin tygodniowo.

- Dziękuję za rozmowę.  
Rozmawiała Katarzyna Grabowska

# Zagrożenie dopalaczami

wzrasta!



Z dr n. med. Piotrem Burdą, Konsultantem Krajowym w Dziedzinie Toksykologii Medycznej, rozmawiają dr Włodzimierz W. Sukiennik, Redaktor Naczelny "Kuriera Medycyny" i Anna Gawlik

**- Wydawałoby się, że sytuacja na rynku tzw. dopalaczy ucichła i stały się one mniej dostępne dla młodych ludzi. Jak jest naprawdę?**

- Analiza zgłoszeń z ostatnich kilku lat wskazuje na wzrost zdarzeń z obecnością „dopalaczy”. Rekordowym miesiącem pod względem liczby podejrzeń zatrucia produktami określanymi jako dopalacz był październik 2010 r., jednak od 2013 roku liczba zgłoszeń systematycznie wzrasta. W roku 2011 liczba tego rodzaju zdarzeń wymagających interwencji medycznych zdecydowanie zmalała. Ponowny wzrost zgłoszeń obserwuje się od końca 2012 r. W I kwartale tego roku liczba zgłoszonych przypadków podejrzenia zatrucia „dopalaczem” wynosiła 446.

Chciałbym podkreślić, że interwencje medyczne w tych przypadkach to podejrzenia zatrucia, a nie jednoznaczne stwierdzenie zatrucia konkretną substancją psychoaktywną.

Mówię tu o przypadkach stosowania nowych substancji psychoaktywnych, które – dopóki nie zostaną wpisane na listę substancji kontrolowanych – pozostają pod względem prawnym środkami legalnymi. Nie oznacza to jednak, że nie są narkotykami. Obserwacje wskazują, że wiele z nowych substancji psychoaktywnych działa zdecydowanie silniej od tzw. klasycznych narkotyków, czyli amfetaminy i pochodnych, opiatów, marihuany, czy kokainy.

**- Kto ma najłatwiejszy dostęp do dopalaczy? Czy są to dzieci, czy dorośli?**

- Najliczniejszą grupą wiekową jest grupa 22-30 lat, następnie 16-18 lat. We wszystkich grupach wiekowych przeważają mężczyźni.

**- Czy istnieją dawki w jakich, bez uzależnień oraz skutków ubocznych, można bezpiecznie stosować dopalacze?**

- Dopalacze, podobnie jak klasyczne narkotyki, nie mają bezpiecznych dawek, a każda może okazać się niebezpieczna, szczególnie gdy zażywanych jest więcej niż jedna substancja jednocześnie. Każda dawka wywołuje określony efekt. Im wyższa tym skutki są poważniejsze, szczególnie w oddziaływaniu na mózg i na sferę psychiczną. Od objawów zwiększenia aktywności psychofizycznej, wesołkowatości, euforii do ciężkich zaburzeń psychicznych, niekiedy autodestrukcyjnych, mogących zagrażać życiu. W ciężkich zatruciach dopalacze mogą spowodować nieodwracalne uszkodzenia narządowe doprowadzające do zgonu.

**- Jaką rolę w walce z dopalaczami i rozpoznawania zatruc odgrywa Ośrodek Kontroli Zatruc w Warszawie?**

- Do Ośrodka Kontroli Zatruc w Warszawie za pośrednictwem wojewódzkich inspektoratów sanitarnych i bezpośrednio z placówek ochrony zdrowia spływają z całego kraju informacje o interwencjach medycznych w przypadkach podejrzenia

zatrucia substancjami psychoaktywnymi – „dopalaczami”. Jest to informacja o liczbie tego rodzaju zdarzeń w poszczególnych województwach. Pozwala to na bieżące śledzenie tych zdarzeń, obserwację skali zjawiska ostrych zatruc tymi środkami i określanie obszarów kraju, w których najczęściej dochodzi do tego rodzaju incydentów. Dane z każdego miesiąca przekazywane są do ministerstwa zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego co pozwala na podejmowanie właściwych dla tych instytucji działań. Niestety mało wiemy o skali stosowania tych środków przez niektóre grupy osób, gdy nie jest wymagana bezpośrednia pomoc lekarska. Tutaj większą wiedzę posiadają ośrodki pomocy uzależnionym.

**- Czy Ośrodek Kontroli Zatruc podejmuje akcje uświadamiające młodzież o konsekwencjach zażywania dopalaczy? Jakże to działania?**

- Tego rodzaju działania podejmowane są przez pion sanitarny, czyli stacje sanitarno-epidemiologiczne, kuratoria oświaty i policję. W początkowym okresie pojawienia się na rynku dopalaczy w takich akcjach brali udział lekarze toksykolodzy kliniczni z ośrodków toksykologicznych na terenie całego kraju. To oni byli pierwszymi obserwatorami skutków „brani” tego rodzaju środków i oczywiście podejmowali leczenie pacjentów będących pod wpływem.

- Dziękujemy za rozmowę.  
Rozmawiali:

Włodzimierz W. Sukiennik i Anna Gawlik

# Powstał Parlamentarny Zespół ds. Przeciwdziałania Otyłości

Z posłanką Beatą Małecką - Liberą, Przewodniczącą Stałej Podkomisji ds. Zdrowia Publicznego, rozmawiają p.o. Sekretarz Redakcji „Kuriera Medycyny”, Donata Farys i Mateusz Konwerski

**- Pani Poseł, jakie miejsce zajmuje walka z otyłością wśród tematów z zakresu zdrowia publicznego, którymi obecnie zajmuje Sejm?**

- Temat otyłości jest ostatnio często omawiany z racji masowo rosnącej skali nie tylko wśród dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. Parlament stale prowadzi prace w kierunku zniwelowania otyłości, m.in. poprzez pilotowanie wielu programów prozdrowotnych, jednak fakt, iż problem wciąż narasta spowodował powstanie osobnego Parlamentarnego Zespołu ds. Przeciwdziałania Otyłości, powołanego z inicjatywy Podkomisji ds. Zdrowia Publicznego.

Zespół stara się, aby prawidłowe wzorce żywieniowe oraz aktywność fizyczna były propagowane już wśród najmłodszych, dlatego znaczna część akcji skierowana jest do uczniów szkół, jak te „Trzymaj formę” czy też program pilotażowy prowadzony przez Stowarzyszenie Promocji Zdrowego Żywności Dzieci Zdrowe Pokolenia,

którego celem była poprawa efektywności systemu opieki zdrowotnej nad dziećmi do lat 3., poprzez wprowadzenie do wizyt profilaktycznych badań przesiewowych dotyczących błędów żywieniowych.

Wychowanie fizyczne, żywienie dzieci w szkołach, programy edukacyjne i inne działania Ministerstwa Sportu w zakresie przeciwdziałania i zwalczania otyłości wśród dzieci to główne cele, jakie stawia sobie Parlamentarny Zespół ds. Przeciwdziałania Otyłości. 1 lipca odbyło się spotkanie z ekspertem Światowej Organizacji Zdrowia w zakresie żywienia, doktorem Jao Joaquim Rodrigues da Silva Breda, poświęcone aktualnym wyzwaniom, kluczowym działaniom, a także dobrym światowym praktykom w zakresie przeciwdziałania otyłości.

**- Jakimi tematami w ostatnim czasie zajmowała się Stała Podkomisja ds. Zdrowia Publicznego?**

- Złe nawyki żywieniowe prowadzą do rozwoju chorób cywilizacyjnych,

takich jak cukrzyca, nadciśnienie, choroby układu krążenia. Wszystko to powoduje gigantyczny wzrost kosztów leczenia. Szacuje się, że w przypadku samej cukrzycy w najbliższych latach koszty wzrosną o 100 proc. To jeden z tematów jakimi zajmowała się ostatnio Podkomisja ds. Zdrowia Publicznego. Także z jej inicjatywy dyskutowano o chorobach układu krążenia, w tym problemie niewydolności serca, a także depresji, gdzie koszty pośrednie terapii przerastają prawie trzykrotnie koszty leczenia.

W najbliższym czasie tematem przewodnim Podkomisji będą zaburzenia słuchu. To teraz nie tylko problem ludzi starszych, coraz częściej z powodu wydłużenia średniej życia, ale także dzieci i młodzieży. O proponowanych rozwiązaniach Podkomisja ds. Zdrowia Publicznego wkrótce będzie informować.

- Dziękujemy za rozmowę.  
Rozmawiali:

Donata Farys i Mateusz Konwerski

# Szpital walczą z komornikami



Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. potrzebował finansowego oddechu. Ale pieniądze, które do niego trafiały, przejmowali komornicy. Zdaniem prokuratury, dyrektor założyła dwa konta w gorzowskich bankach, by ich przechytrzyć. Na jeden z rachunków w czerwcu 2007 r. Urząd Marszałkowski przelał pożyczkę w wysokości 2,5 mln zł. Na drugi trafiło w sumie aż 161,6 mln zł. Były to pieniądze, które w 2008 r. przekazały szpitalowi: Urząd Marszałkowski (85-milionowa pożyczka), NFZ (część szpitalnego kontraktu), Ministerstwo Zdrowia i kilka innych podmiotów. - Nie było innego wyjścia. Komornik nie chciał z nami rozmawiać. A my musieliśmy funkcjonować, bo chodziło o ludzkie zdrowie i życie - relacjonowała zeznania dyrektorki prasa. - Opisany przypadek jest na szczęście odosobniony. Ukrywanie majątku przez komornikiem podlega odpowiedzialności karnej - zwraca uwagę Robert Damski, rzecznik prasowy Krajowej Rady Komorniczej.

## Lepsza ochrona przed komornikiem

Abstrahując od konkretnej sytuacji, w jakiej kilka lat temu znalazł się gorzowski szpital, warto zauważyć, że obecnie lecnice są bardziej chronione przed egzekucją komorniczą. Na przykład nie podlegają egzekucji produkty lecznicze niezbędne do funkcjonowania podmiotu leczniczego przez okres trzech miesięcy oraz niezbędne do jego funkcjonowania wyroby medyczne. - Zapis ten, podobnie zresztą jak niedawna nowelizacja dotycząca wyłączenia spod egzekucji sprzętu rehabilitacyjnego, został wprowadzony także dzięki postulatowi Krajowej Rady Komorniczej. Na podstawie tych

Była szefowa jednego z najbardziej zadłużonych polskich szpitali założyła w banku "tajne" konta, o których istnieniu, ani komornik ani wierzyciele nie mieli pojęcia. Trafiła na ławę oskarżonych pod zarzutem działania na szkodę wierzycieli placówki. Grozi jej do pięciu lat pozbawienia wolności. Obecnie lecnice są lepiej chronione przed egzekucją komorniczą.

zapisów komornicy nie są zobowiązani do realizowania wniosków wierzycieli w zakresie zajmowania sprzętu medycznego - mówi portalowi rynekzdrowia.pl Robert Damski.

- Czasem w mediach można przeczytać, że nie będzie można leczyć pacjentów, bo komornik zabierze leki. Nie znam przypadku, a śledzę te sprawy od 2004 r., by komornik przeprowadził egzekucję ze sprzedaży leków pochodzących ze szpitala. Komornik nie może sprzedawać leków, mają do tego prawo jedynie hurtownia i apteka - wyjaśnia adwokat Marcin Haško z Wrocławia, który prowadzi dla prawników szkolenia nt. zajęć komorniczych w szpitalach i postępowania przeciwegzekucyjnego. Zwraca też uwagę, że od 19 kwietnia 2010 r. (czyli również po tym jak w Gorzowie założono "tajne" konta) obowiązują ograniczenia w egzekucji komorniczej polegające na wyłączeniu z niej kwot przypadających szpitalowi z budżetu państwa lub z Narodowego Funduszu Zdrowia z tytułu udzielania świadczeń opieki zdrowotnej przed ukończeniem udzielania tych świadczeń, w wysokości 75 proc. każdorazowej wypłaty. Być może gdyby wspomniane "bariery ochronne" wprowadzono wcześniej, nie byłoby sądowej sprawy. Ale sąd musi brać pod uwagę ówczesny stan prawny. Oskarżonej grozi do pięciu lat więzienia.

## Długi uderzają w dyrektorów

Z komornikami zmagali się zresztą kolejni dyrektorzy tej lecnicy, wśród nich były wiceminister zdrowia Marek Twardowski, zwolniony ze stanowiska dyrektora gorzowskiego szpitala w sierpniu 2013 r. W rozmowie twierdził

wtedy, że Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego nie dość skutecznie negocjował z wierzycielami ugody i nie nakłaniał ich do tego, by wycofali zajęcia komornicze. - Proszę nie wierzyć we wszystko, co mówi dyrektor - przestrzegła Elżbieta Polak, marszałek województwa. - Krytykuje nas, że nie podpisujemy ugód z wierzycielami, że nie restrukturyzujemy zadłużenia... Nie zna procedur. Nie mogliśmy podpisać ugód, bo nie przejęliśmy zobowiązań i nie jesteśmy stroną dla wierzycieli - odpierała zarzuty Twardowskiego marszałek województwa lubuskiego.

Ostatecznie w 2013 roku szpital zadłużony na kwotę 270 mln zł (w tym 38 mln zł to zobowiązania wymagalne) został przekształcony w spółkę ze 100 proc. udziałem samorządu województwa. Przejął on część zobowiązań, w oddłużeniu pomogło też MZ. Z chwilą przekształcenia Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp. zmienił nazwę na Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wielkopolskim Sp. z o.o.

Problemy z komornikami mają jednak setki lecnicy. Według danych MZ za III kwartał 2013 r. SPZOZ-y miały ponad 10 mld zł zobowiązań, w tym ponad 2 mld zł wymagalnych. Jak poinformowała nas z kolei Krajowa Rada Komornicza, w 2012 roku od szpitali wyegzekwowano 211 843 469 zł, a w I półroczu 2013 roku od zakładów opieki zdrowotnej ściągnięto 110 955 635 zł. Dysproporcje są więc wyraźne. Z zestawienia wynika, że komornicy nie są aż tak skuteczni wobec szpitali, jak wynikałoby to z doniesień medialnych.

www.rynekzdrowia.pl

# VIII Międzynarodowe Forum Suplementów Diety



W dniach 28 i 29 listopada 2013 roku w warszawskim hotelu Novotel odbyło się "VIII Międzynarodowe Forum Suplementów Diety „Innowacje w żywności 2013”. Program konferencji składał się z sześciu sesji tematycznych dotyczących relacji między innowacyjnością a konkurencyjnością, dodatków w suplementach diety, innowacji żywieniowych, oświadczenia zdrowotnego, żywności funkcjonalnej oraz diety sportowej.

Podczas forum odbyły się liczne dyskusje i wykłady, na których prelegentami byli eksperci z dziedziny żywności i żywienia, toksykologii klinicznej, zarządzania, zdrowia i konsumentów, dietytyki oraz medycyny sportowej. Gościem honorowym był prof. Krzysztof Maruszewski, Dyrektor Wspólnego Centrum Badawczego Instytutu Zdrowia i Ochrony Konsumentów z Komisji Europejskiej, który specjalnie przyleciał na to wydarzenie z Brukseli.



# Seksualność kluczem do zdrowia reprodukcyjnego

6 grudnia 2013 odbyła się konferencja naukowa „Seksualność kluczem do zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego pary. Polska wersja Indeksu Funkcji Seksualnej Kobiety”. Wystąpienia prelegentów poruszały najistotniejsze zagadnienia związane z seksualnością kobiety.

Bogaty dorobek naukowy i zaangażowanie naszych gości zapewniły wysoki poziom merytoryczny konferencji, a interdyscyplinarny charakter ich wystąpień poszerzył zakres dyskusji i ukierunkował ją na różne obszary, dzięki czemu uczestnicy zapoznali się z wieloaspektową specyfiką zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego pary.

Dyskusja pokazała, że seksualność kobiety jest złożonym i wielowymiarowym zjawiskiem, który wymaga pogłębionej i profesjonalnej analizy. Uczestnicy konferencji przekonali się, że pytanie o sferę seksualną powinno stać się integralną częścią wywiadu medycznego. Dzięki temu wiele kobiet z zaburzeniami seksualnymi uzyska szansę na poprawę jakości swojego życia seksualnego. Podczas konferencji zaprezentowano polską wersję Indeksu Funkcji Seksualnej Kobiety.



## Odporność na antybiotyki – światowe zagrożenie?

**Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała raport, w którym alarmuje, że działanie antybiotyków jest coraz bardziej ograniczone.**

Z każdym rokiem przybywa szczepów bakterii, których nie potrafimy skutecznie zwalczać. Jak wynika z wniosków WHO, konsekwencje lekkomyślnego i „na wyrost” przypisywania antybiotyków mogą być druzgocące. Dla nas wszystkich!

### W każdej części świata

Infekcje bakteryjne całkowicie odporne na leczenie antybiotykami są dzisiaj obecne w każdej części świata: informuje WHO po przeanalizowaniu danych z ponad 114 krajów. Wraz z upływem czasu proces ten jest coraz bardziej zaawansowany. Raport WHO

uwzględnił badanie siedmiu szczepów bakterii, które odpowiedzialne są za poważne stany chorobowe, takie jak zapalenie płuc czy rzeżączka.

W wielu przypadkach osoby chorujące na zapalenie płuc, walczące z infekcją gronkowca czy E Coli nie mogą liczyć na skuteczne wsparcie medyczne. Ich choroby zwyczajnie nie mogą być kontrolowane, bo dwa najpopularniejsze składniki leków nie przynoszą oczekiwanego rezultatu w poprawie stanu zdrowia. W niektórych krajach nawet połowa osób chorujących na zapalenie płuc nie reaguje na podawane antybiotyki, które dotąd były skutecznie stosowane. Czy antybiotyki przestały działać?

### Szczepy lekooporne

Wzrost szczepów lekoopornych bakterii oznacza trudniejszy przebieg choroby oraz ograniczone możliwości jej kontrolowania. To może powodować szybsze rozprzestrzenianie się chorób i zwiększać śmiertelność nimi spowodowaną, zwłaszcza w przypadku

osób starszych i dzieci. Ale jeszcze bardziej niepokojące, jak podkreślają eksperci, także Martin Blaser, dyrektor programu ludzkiego mikrobiomu na New York University Langone Medical Center, jest to jaki wpływ mają antybiotyki, nie tylko na chorobotwórcze bakterie, ale przede wszystkim na te dobre, bytujące w naszym ciele.

Badania naukowców sugerują, że różne skupiska bakterii w jelitach mogą wpływać na zmniejszone ryzyko rozwoju otyłości i mniejsze ryzyko rozwoju nowotworów. Inna intrygująca praca wskazuje, że dzieci urodzone siłami natury i narażone na kolonizację florą z dróg rodnych matki mogą rozwijać różne systemy immunologiczne, są lepiej przygotowane do walki z alergenami w porównaniu do tych, które rodzą się przez cesarskie cięcie. Niestety nadużywanie antybiotyków powoli unicestwia dobre bakterie, co może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia publicznego - ostrzega Blaser.



## Telemanipulacje dla medycyny i przemysłu

**Tele-Robin Heart to projekt, w którym powstają systemy zdalnego poruszania wyspecjalizowanym sprzętem stosowanym w chirurgii. Powstają na potrzeby rodziny robotów opracowanych w Fundacji Rozwoju Kardiologii (FRK) w Zabrze.**

Manipulatory i systemy, które sterują robotami na odległość, będzie można wykorzystywać również w przemyśle, w miejscach trudno dostępnych i niebezpiecznych dla człowieka, np. do zadań w elektrowniach jądrowych, laboratoriach, wojskowości, a nawet w kosmosie.

Pracą nad doskonaleniem systemów telemanipulacyjnych kieruje elektronik biomedyczny, dr inż. Paweł Kostka z Politechniki Śląskiej w Gliwicach. Jego trzyletni projekt o akronimie TeleRobinSurgery zaczął się w 2012 roku. Obejmuje opracowanie i badania nowych rozwiązań technicznych dla zdalnie sterowanych operacji chirurgicznych za pomocą robotów Robin Heart. Te rozwiązania to tzw. systemy nadążne (ang. master-slave). Są one przeznaczone do wykonywania telemanipulacji, gdy operator i ramię wykonawcze znajdują się w różnych miejscach. Mogą one śledzić ruch ręki operatora (master) lub jego wolę wyrażoną poprzez gesty czy np. polecenia. Element podwładny (slave), czyli ramię robota manipulacyjnego, potrafi działać w miejscu trudno dostępnym.

PAP - nauka w Polsce



PAP - nauka w Polsce



## Eksperci: lek generyczny to nie podróbka

**Lek generyczny działa tak samo jak jego pierwowzór, ale jest tańszy, co pozwala zaoszczędzić pacjentom i systemowi opieki zdrowotnej – podkreślali specjaliści na konferencji prasowej „Cykle życiowe leków”.**

“By powstał innowacyjny lek, potrzebne są dwa etapy: badania przedkliniczne i kliniczne” – mówił kierownik Zakładu Farmakologii Doświadczalnej Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN im. M. Mossakowskiego prof. Paweł Grieb. Badania przedkliniczne to od 25 do 55 proc. kosztów opracowania leków. Na tym etapie trzeba zsyntetyzować i przebadać średnio 10 tys. związków, sprawdzając ich działanie na zwierzętach doświadczalnych, izolowanych narządach czy komórkach.

Dodał, że od złożenia wniosku patentowego do rejestracji leku może upłynąć nawet 16 lat, a średni koszt badań to 1,2 miliarda dolarów (czasami nawet 2 miliardy). Nawet pomyślnie wyniki wszystkich trzech faz badań na kilkunastu tysiącach osób nie dają pewności, że po rejestracji i wprowadzeniu na rynek nie pojawią się problemy. Zdarzyło się to już kilkanaście razy; ostatnio w przypadku przeciwzapalnego Vioxxu, który miał chronić żołądek, ale u niektórych osób uszkadzał serce. Jak wyjaśnił profesor, ochrona patentowa leku trwa średnio 8-10 lat.

Gdy wygasną prawa patentowe, inni producenci mogą zacząć wytwarzać ten sam preparat - wówczas nosi on nazwę leku generycznego. Gdy generyk pojawi się na rynku, jego cena gwałtownie spada (niekiedy nawet o 90 proc.). Producent generyku nie ponosi już wydatków związanych z kosztownymi badaniami klinicznymi. Wystarczy, że odtworzy zamiennik. Koszty jego produkcji to drobny ułamek ceny żądanej przez producenta leku oryginalnego – tłumaczył Grieb.

PAP - nauka w Polsce

## Wiadomo, co sadzić w miastach, by ulżyć alergikom

**Z powodu silnego nagrzewania się centrów miast rosnące tam rośliny uczulają silniej i przez dłuższy czas. Sezon pylenia alergicy przetrwają w miastach łatwiej, jeśli zamiast brzozy i leszczyny będziemy tam sadzić akacje, klony i iglaki.**

W miastach najlepiej jest sadzić akacje, graby, klon, bzy, świerki, sosny i jaśminy, których pyłki uczulają bardzo rzadko - zalecają eksperci z Instytutu Medycyny Pracy (IMP) w Łodzi. Zalecenia dotyczące sadzenia w miastach roślin bezpiecznych dla alergików opracowali oni w ramach międzynarodowego projektu UHI (Urban Heat Islands).

Jak zaznacza dr n. med. Wojciech Dudek z IMP, bezpieczne są również żeńskie egzemplarze topoli, wierzby, jesionu, które w ogóle nie produkują pyłków. Wszystkie te rośliny można bezpiecznie wykorzystywać na nowo budowanych osiedlach albo podczas odnawiania skwerów czy miejskich parków - tłumaczył Dudek podczas seminarium “Dlaczego w mieście jest cieplej niż poza nim?”, zorganizowanego przez Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania (IGiPZ) PAN w Warszawie.

Zalecane są również kasztanowce, jarzębiny, jodły, modrzewie. Z krzewów alergicy dobrze zniosą obecność irgi, bukszpanu, derenia, forsycji, pigwowca, berberysu i głogu. Jeśli chodzi o rośliny pnące, przydatne w projektowaniu zielonych fasad, zaleca się bluszcz pospolity, winobluszcz pięciolistkowy i rdestówkę. Bezwzględnie należy za to unikać brzozy, olchy i leszczyny, które stanowią największy problem dla osób uczulonych na pyłki. Tylko niewiele lepsze pod tym względem

są topola, wiąz, wierzba, buk, dąb, platan, jesion, lipa i ambrozja - mówi dr Dudek.

Naukowcy pogrupowali rośliny zależnie od ich potencjału alergizującego po zbadaniu 1189 roślin z niemal stu gatunków, rosnących na trzech osiedlach, stanowiących tereny pilotażowe programu UHI w Warszawie. “Roślin powodujących uczulenia było tam powyżej 10 proc. Pozornie to niewiele, ale mogą produkować naprawdę dużo pyłku” - podkreśla dr Dudek. Jak wyjaśnił, jeden kwiatostan brzozy, zawierający do 350 kwiatów, może wyprodukować ok. 14 mln pyłków, co wystarczy do “skażenia” ok. 300 tys. m sześciu powietrza. Kwiatostanów może być na brzozie od kilkuset do kilku tysięcy. Dla osób z sezonową alergią na pyłki oznacza to wielki problem - tłumaczy Dudek. Tym bardziej, że jeśli chodzi o alergenowość, rośliny z miast mają nieco inne właściwości, niż poza miastami.

PAP - nauka w Polsce



## Ciekawostki



## medyczne

### Olej rzepakowy na cukrzycę

Z badań przeprowadzonych w Kanadzie w Szpitalu Świętego Michała wynika, że olej rzepakowy powinien znajdować się w składnikach dań osób chorych na cukrzycę 2 typu. Dr David Jenkis przeprowadził badania na dwóch grupach ludzi. Jedna z grup miała menu bogate w olej rzepakowy, druga w inne oleje. U osób, które jadły chleb zrobiony z oleju rzepakowego stwierdzono zmniejszone ryzyko chorób układu krążenia. Badania te opublikowano w czasopiśmie Diabetes Care.

### Kość udowa twardsza od betonu

Kość udowa to jeden z najtwardszych materiałów naturalnych, a w naszym organizmie najbardziej wytrzymała na przeciążenia. Jest nawet twardsza od betonu! Kość udowa może znieść obciążenie nawet do 1,5 tony (tylko w warunkach ekstremalnych), a na co dzień jest w stanie wytrzymać ciężar czterokrotnie większy niż masa ciała. Podczas biegania nacisk wynosi około 90kg na centymetr kwadratowy. Warto o tym pomyśleć, gdy musimy się obronić przed czymś cięszym lub zatrzymać spadający przedmiot o dużej wadze. Mamy wtedy pewność, że podczas obrony lub łapania kość udowa nie pęknie, tak jak mogłoby to mieć miejsce w przypadku kruchych kości nadgarstka.

### Mit o typie cery

Zapewne nie raz słyszałaś i czytałaś o rodzaju cery. Rozpoznałaś u siebie jeden z jej typów i od lat stosujesz kremy do niej przeznaczone. Otóż, każda kobieta może mieć inny rodzaj cery nawet kilka razy w roku. Wynika

to z czynników zewnętrznych (pogoda, środowisko) oraz wewnętrznych (stres, dobre samopoczucie). Prościej mówiąc, kobieta, która ma skórę suchą, pracując w barze lub restauracji i mając styczność z tłuszczami, będzie miała cerę tłustą. Jadąc na narty, należy używać kremów silnie nawilżających, nawet gdy zmagasz się z typem cery tojotokowej. Zimny wiatr skutecznie wysusza twarz i usuwa z niej tłuszcz, więc podczas wyjazdu cera staje się sucha. Emocje także sprzyjają wydzielaniu łoju. Podczas stresów, skóra może być przesuszona z czerwonymi plamami lub stale przetłuszczona. Natomiast, gdy tryskasz optymizmem równowaga normuje się, a cera jest matowa i promienna.

### Komórki płciowe wyhodowane

Podczas zapłodnienia in vitro plemnik zapładnia komórkę jajową poza organizmem kobiety. Późniejszy zarodek jest wszczepiany do macicy, gdzie normalnie się rozwija. A jeśli jądra mężczyzny nie produkują plemników? Naukowcy z amerykańskiego Stanford University School of Medicine stworzyli w laboratorium komórki prekursorowe, z których powstają plemniki lub komórki jajowe. Wyniki tych badań zostały opublikowane 28 października 2009 roku w piśmie "Nature". Badacze wykorzystali embrionalne komórki macierzyste. Badali cztery linie komórek: dwie męskie i dwie żeńskie. W celu sprawdzenia mechanizmu powstawania gamet, manipulowali trzema genami, które biorą udział w tym procesie: DAZ, DAZL oraz BOULE. Okazało się, że gen DAZL jest niezbędny do przekształcenia się embrionalnych komórek macierzystych w komórki prekursorowe, a dwa pozostałe geny biorą udział w dalszym etapie. Gen BOULE ma szczególne znaczenie w rozwoju komórek jajowych.

### Otyłość szkodzi jajnikom

Otyłość powoduje w jajnikach zmiany szkodliwe dla komórek jajowych i utrudniające zajście w ciążę - informują naukowcy z Australii na łamach pisma "Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism". Z obserwacji wynika, że otyłe kobiety mają większe trudności z zajściem w ciążę, nawet jeśli są młode i mają regularne cykle miesięczne. Jak wyjaśniają autorzy pracy, cechy komórek jajowych są uzależnione od warunków środowiska panujących w jajniku, a płyn pęcherzykowy stanowi najbliższe otoczenie jaja, będąc dla niego m.in. źródłem składników odżywczych.

### Witamina D pomaga kontrolować stwardnienie rozsiane

Witamina D pomaga kontrolować gen, który zwiększa ryzyko zachorowania na stwardnienie rozsiane - informuje pismo "PLoS Genetics". Brytyjsko-kanadyjski zespół naukowców z Oxfordu i University of British Columbia wykazał, że witamina D może zapobiegać stwardnieniu rozsianemu ponieważ ułatwia kontrolę nad genem zwiększającym ryzyko stwardnienia rozsianego (DRB1\*1501). Gen ten jest ulokowany na chromosomie 6 - witamina D aktywuje białko, które przyczepia się do chromosomu w okolicy geny i zmienia jego działanie. Przymuszcza się, że gen wpływa na działanie układu odpornościowego, zwłaszcza grasicy.



**EEC-Marketing to efektywna agencja marketingowa skupiająca zespół profesjonalistów działających z pasją i pełnym zaangażowaniem w każdy projekt. Naszym głównym celem jest sukces naszych Klientów. Pragniemy poprzez odpowiednie wykorzystanie naszego doświadczenia oraz nabytej wiedzy naszych pracowników zapewnić Klientom profesjonalną obsługę marketingową.**

Szczególnie ważna jest dla nas Państwa satysfakcja z właściwego wykonania powierzonych nam zadań i efektów naszych działań. Charakteryzuje nas dynamiczne i odpowiedzialne działanie co wpływa na zaufanie naszych Partnerów i Klientów.

Gwarantujemy profesjonalne i rzetelne podejście do każdego powierzonego nam projektu.

Zachęcamy do zapoznania się z zakresem naszych usług:

Marketing | e-Marketing | Projekty graficzne | E-Commerce | Produkcja



[www.eec-marketing.com](http://www.eec-marketing.com)  
[sekretariat@eec-marketing.com](mailto:sekretariat@eec-marketing.com)

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 31/33  
 00-379 Warszawa

tel.: +48 22 243 17 73  
 kom: +48 668 883 301  
 fax: +48 22 742 19 32



“Witamina D kluczem do zdrowia”  
Zaidi Sarfraz, Idea Contact, 2013

Będziesz mocno zdziwiony, że tak wiele twojego zdrowia zależy witaminy D. Dzięki książce będziesz mógł skorzystać z rad amerykańskiego lekarza Sarfraz Zaidi, który od lat skutecznie leczy tysiące pacjentów właśnie uzupełniając niedobory witaminy D. Prawdopodobnie nigdy nie będziesz w stanie udać się do niego z wizyta osobiście, ale to on pomyślał o Tobie i napisał tę książkę.



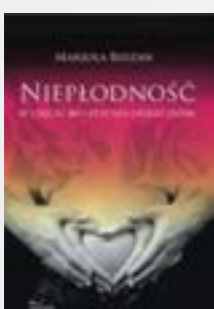
“Zdrowie w 7 dni. Sukces terapii witaminą D”  
dr Raimund von Helden, wyd. VITAL, 2014

Autor jest lekarzem i podczas swojej wieloletniej praktyki opracował prostą w zastosowaniu i tanią terapię przywracającą zdrowie. W książce prezentuje 7-dniową kurację, która pomoże Ci samodzielnie uzupełnić witaminę D, a dzięki temu nie tylko przezwyciężysz codzienne dolegliwości, ale również całkowicie pozbędziesz się ich przyczyn.



„Niepłodność. Dlaczego tak trudno zostać rodzicem?”, praca zbiorowa  
Ringier Axel Springer Polska, 2013

Poradnik to kompleksowe opracowanie poświęcone tematyce leczenia niepłodności, zabezpieczania płodności przed chorobami i starzeniem oraz powiązaniem aspektem prawnym. Na łamach publikacji wypowiadają się najlepsi specjaliści z zakresu leczenia niepłodności w Polsce oraz osoby związane z życiem publicznym,



„Niepłodność w ujęciu bio-psycho-społecznym”  
Mariola Bidzan, Oficyna Wydawnicza IMPULS, 2011

„Niepłodność w ujęciu bio-psycho-społecznym” autorstwa Marioli Bidzan, profesora Uniwersytetu Gdańskiego i specjalisty z zakresu psychologii klinicznej jest monografią z zakresu psychologii lekarskiej ceną, zarówno z punktu widzenia teoretycznego, jak i praktycznego. Autorka przyjmując bio-psycho-społeczny model prokreacji, zakładając, że na problem z utrudnioną prokreacją należy patrzeć w sposób wysoce zintegrowany, uwzględniając zarówno perspektywę biologiczną, psychologiczną, jak i społeczno- kulturową.



“Medycyna estetyczna i kosmetologia”  
Kamila Padlewska, Wyd. Lekarskie PZWL, 2014

Profesjonalne i fachowe kompendium wiedzy dla osób zajmujących się kosmetologią, dermatologią i medycyną estetyczną. W publikacji przeczytasz o takich zagadnieniach, jak: anatomia i fizjologia skóry, wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na skórę, skład preparatów kosmetycznych i ich zastosowanie, leczenie dermatologiczne i zabiegi fizykoterapeutyczne, diagnostyka chorób skórnych, typy i pielęgnacja skóry oraz włosów, zabiegi wykonywane w medycynie estetycznej.



Pharmanta Poland to dynamicznie rozwijająca się firma badawcza i wdrożeniowa w dziedzinie medycyny i farmacji. Pracujemy nad rozwojem innowacyjnych produktów, specjalistycznych diet oraz wyrobów medycznych. Nasza uwaga skupia się na produktach związanych ze zdrowiem intymnym kobiet i mężczyzn oraz kontrolą wagi.

Założyciele firmy oraz pracownicy posiadają wieloletnie doświadczenie w branży medycznej. W ramach międzynarodowych kontaktów i wiedzy możemy dobrać najlepsze składniki naszych produktów, które gwarantują prawidłowe działanie i skuteczność. Dla naszych klientów pozyskujemy również sprawdzone na całym świecie produkty jako dystrybutor w Polsce.

Nasza wizja obejmuje współpracę typu "one stop offer". Świadczymy usługi na najwyższym poziomie, przy jednoczesnym zapewnieniu swoim partnerom oraz inwestorom przestrzegania zasad etycznych i stosowania się do obowiązujących przepisów prawnych.

Naszych strategicznych partnerów obejmujemy szczególną uwagą i jesteśmy w stanie wdrożyć indywidualne rozwiązania dla lokalnego rynku. Działania te mają wpływ na rozwój biznesu z obu stron.

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą naszej firmy.

[www.pharmanta-poland.com](http://www.pharmanta-poland.com)

ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 31/33

00-379 Warszawa

tel.: +48 22 243-02-88

fax: +48 22 742-19-32

[biuro@pharmanta-poland.com](mailto:biuro@pharmanta-poland.com)



**MAGAZYN MEDYCZNY WYDAWANY POD PATRONATEM**



**Europejskie Stowarzyszenie  
Promocji Zdrowia**

[www.pro-salutem.edu.pl](http://www.pro-salutem.edu.pl), [www.kurier-medycyny.com](http://www.kurier-medycyny.com)