ISSN 2300-9063

Nr 1 (37) KWIECIEŃ 2022

BIULETYN

10. WOJSKOWEGO SZPITALA KLINICZNEGO Z POLIKLINIKĄ SPZOZ W BYDGOSZCZY

VALETUDINARIA

BYDGOSZCZ

Spis treści

Słowo wstępne 1

Aktualności

Quality in health care 2
Nowa Oddziałowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego 4
Nowoprzybyli żołnierze zawodowi 4
płk dr n. med. Robert Szyca laureatem plebiscytu „Lekarz z empatii” 5
Święto Wojskowej Służby Zdrowia 6
Zaproszenie do korzystania z poradni logopedycznej 9
Nowa Poliklinika ma już rok! 10

Medycyna

Reaktywne formy tlenu czyli tzw. wolne rodniki i ich wpływ na DNA 12
Profilaktyka chorób oczu 14
Terapia falą uderzeniową 16
Programy profilaktyczne realizowane przez Szpital 18
POZ 20
Test rozpoznawania udaru 21

Informacje

Podziękowania 22
Ankieta internetowa 23
Nasze portale społecznościowe 25
Zgłoszenie prac autorskich 25

Biuletyn
Kwartalnik 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszczy
1 (37) KWIECIEŃ 2022
Skład i druk: Studio Graficzne Harmony, www.studioharmony.pl
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ofert promocyjnych.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISSN 2300-9063

Słowo wstępne

Szanowni Państwo

płk dr n. med. Robert SZYCA
Komendant
10. Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy

Już po raz kolejny rzeczywistość zaskakuje nas sytuacjami, które mielibyśmy ochotę poznawać tylko z opisów historii świata. Zbrojna agresja potęgi militarnej, jaką jest Rosja, na naszych sąsiadów - Ukrainę spowodowała napływ ludności uciekającej przed piekłem wojny do naszego kraju w liczbie przekraczającej już 2 mln osób. Ci ludzie, przeżywający swoje prywatne dramaty, w wielu przypadkach znaleźli spokojną przystań w domach naszych rodaków. Każdy, na miarę swoich możliwości, spieszy z pomocą. Kadra zawodowa postanowiła również wspomóc kadrę medyczną Szpitala Wojskowego we Lwowie poprzez wysłanie materiałów opatrunkowych zakupionych z funduszu żołnierskiego.

Na tle tej tragedii, rozgrywającej się niedaleko naszych wschodnich granic ucichły niepokoje związane z pandemią wirusa SARS--CoV-2, którego ostateczne rozliczanie Narodowy Fundusz Zdrowia zapowiada na dzień 31.03.2022 r. Nasza Placówka już w połowie miesiąca marca przywróciła do normalnej pracy wszystkie komórki organizacyjne po zakończeniu hospitalizacji osób chorych na COVID-19.

Jednakże zagrożenia nie tylko należy upatrywać w toczących się działaniach wojennych oraz cichnącej pandemii. Nasza czujność może zostać wystawiona na próbę każdego dnia przy rutynowych pracach przy komputerach, ale także w czasie korzystania z naszych prywatnych telefonów sieci komórkowych. Liczne cyberataki stwarzają codzienne zagrożenie dla danych osobowych naszych pacjentów i nas samych.

Szczęśliwie jednak zbliżają się Święta Wielkanocne, które pozwolą nam na rodzinne spotkania z osobami najbliższymi naszym sercom. W wielu domach będą one liczniejsze o uchodźców. Niech będą one również bogatsze w otuchę i nadzieję na powrót „normalności” tak często przez nas wcześniej niedocenianej. Życzę zatem wszystkim Państwu spokojnych i zdrowych Świąt Zmartwychwstania Pańskiego.

„Jakość nigdy nie jest dziełem przypadku; zawsze jest wynikiem wysiłku człowieka”

Quality in health care

Jakość w opiece zdrowotnej (ang. quality in health care) definiowana jest jako *„stopień, do jakiego usługi zdrowotne obejmujące jednostki i populacje zwiększają prawdopodobieństwo osiągnięcia oczekiwań w zakresie efektów leczenia oraz wykazują zgodność z aktualną i profesjonalną wiedzą”.* Przyjęta definicja Światowej Organizacji Zdrowia interpretowana w aspekcie realizacji świadczeń zdrowotnych to taka, która jest zgodna z aktualną wiedzą medyczną, uzyskaniem oczekiwanego wyniku opieki i minimalizacji ryzyka wystąpienia potencjalnych szkód. Zwiększając dobro świadczeniobiorcy jakość ma na względzie utrzymanie równowagi pomiędzy oczekiwaniami pacjenta w zakresie korzyści oraz strat, które mogą towarzyszyć procesom opieki medycznej.

Mając na uwadze bardzo dobrze świadczone usługi medyczne uzasadnione jest przystąpienie podmiotu leczniczego do procesu zewnętrznej oceny, która jest potwierdzeniem ich jakości na wysokim poziomie.

10. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką posiada wdrożony Zintegrowany System Zarządzania oparty na wymaganiach międzynarodowych norm ISO *(ang. International Organization for Standardization):*

- ***ISO 9001:2015*** *System Zarządzania Jakością,*
- ***AQAP 2110:2016*** *Wymagania NATO dotyczące zapewnienia jakości w projektowaniu, pracach rozwojowych i produkcji.*
- ***ISO 14001:2015*** *System Zarządzania Środowiskowego,*
- ***ISO 45001:2018*** *System Zarządzania Bezpieczeństwem i Higieną Pracy oraz*
- ***ISO 22000:2018*** *System Zarządzania Bezpieczeństwem Żywności.*

Pomimo trudności i ograniczeń związanych z pandemią koronawirusa SARS-CoV2 podejmowano szereg trudnych działań mających na celu utrzymanie i doskonalenie systemów ISO.

W dniach 02-04.03.2022 r. Szpital przystąpił do auditu w nadzorze. Ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną i międzynarodową audit miał charakter stacjonarny oraz częściowo zdalny. Pomimo szeregu trudności podjęto działania w zakresie spełnienia wszystkich wymagań wdrożonych norm. Niezależna jednostka certyfikująca potwierdziła ich spełnienie oraz skuteczność Zintegrowanego Systemu Zarządzania w zakresie oczekiwanych oraz mających zastosowanie wyników. Spełnienie wyżej wymienionych norm ISO jest potwierdzeniem realizacji usług medycznych na wysokim poziomie. Innowacje i nowe wyzwania stanowią potencjał do ciągłego doskonalenia.

Przed nami nieustanne wyzwania. W 2022 roku Szpital przystąpi po raz piąty do przeglądu akredytacyjnego. Kompleksowe spełnienie wymagań oraz standardów akredytacyjnych wpłynie na poprawę prestiżu i wizerunku Szpitala przyczyniając się tym samym do świadczenia usług medycznych na najwyższym poziomie jakościowym i etycznym.

Przed nami również przegląd akredytacyjny w zakresie diagnostyki patomorfologicznej.

W styczniu 2022 r. Zakład Patomorfologii 10. WSKzP SP ZOZ przystąpił do projektu *„Wsparcie procesu poprawy jakości w patomorfologii poprzez wdrożenie standardów akredytacyjnych oraz wzmocnienie kompetencji kadry zarządzającej podmiotami leczniczymi”*, którego głównym celem jest podniesienie jakości badań patomorfologicznych w podmiotach leczniczych poprzez zwiększenie wiedzy i umiejętności kadry zarządzającej oraz wdrożenie standardów akredytacyjnych w pracowniach patomorfologii, świadczących usługi finansowane ze środków publicznych.

W wyniku przeprowadzonej rekrutacji Zakład Patomorfologii zakwalifikował się do projektu.

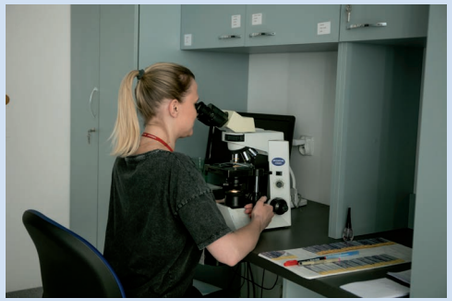
Mając na względzie uzyskanie akredytacji w zakresie diagnostyki patomorfologicznej muszą być spełnione standardy akredytacyjne w ośmiu obszarach: Faza wstępna badania patomorfologicznego (FW), Faza diagnostyki patomorfologicznej (FP), Rozpoznanie patomorfologiczne (RP), Badanie śródoperacyjne (BŚ), Biologia molekularna w patomorfologii (BM), Badanie sekcyjne (BS), Zapobieganie zakażeniom ze szczególnym uwzględnieniem działań przeciwepidemicznych, zwłaszcza niwelujących negatywne skutki pandemii covid-19 (ZZ) oraz Zarządzanie jednostką diagnostyki patomorfologicznej (ZJ).

Spełnienie standardów w poszczególnych obszarach przyczyni się do uzyskania przez Zakład Patomorfologii akredytacji, a tym samym potwierdzenia wysokiego świadczenia usług medycznych.

Wysoka jakość opieki zdrowotnej jest jednym z podstawowych czynników w zakresie funkcjonowania placówki medycznej oraz systemu opieki zdrowotnej. Jest jednym z priorytetowych celów w ochronie zdrowia. Na to, czy jakość będzie utrzymana na poziomie zapewniającym pacjentom uzyskanie oczekiwanych i pożądanych wyników oraz efektów zdrowotnych ma wpływ wiele różnorodnych czynników takich jak np. zarządzanie placówką medyczną, środowisko opieki, warunki organizacyjne i technologiczne, wyposażenie lub wysokie wykształcenie kadry medycznej.

Mając na względzie wysoką jakość opieki zdrowotnej należy mieć na uwadze kompleksowe podejście ukierunkowane na dobro pacjenta.

dr n. o zdr. Anna Raszka
Pełnomocnik Komendanta
ds. Zintegrowanego Systemu Zarządzania
10. Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy



Kadra Zakładu Patomorfologii przy pracy

Nowa Oddziałowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego

dr n. o zdr. Katarzyna RZEPKA

Pielęgniarka Oddziałowa
Klinicznego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego

Jest nam niezmiernie miło poinformować, że w kwietniu br. dr n. o zdr. Katarzyna Rzepka, specjalista pielęgniarstwa chirurgicznego, została powołana na stanowisko Pielęgniarki Oddziałowej Klinicznego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

Koleżance i współpracowniczce
serdecznie gratulujemy!

Nowoprzybyli żołnierze zawodowi

kpt. lek. Iwona BIENIEK

przybyła z 6 Ośrodka Radioelektronicznego w Gdyni, z dniem 07.03.2022 r. objęła obowiązki na stanowisku służbowym Asystenta w Klinice Kardiologii i Kardiochirurgii. Jest absolwentem Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Posiada tytuł specjalisty w dziedzinie kardiologii.

por. mgr Daria SEMENIK

przybyła z 109 Szpitala Wojskowego z Przychodnią SPZOZ w Szczecinie, z dniem 14.03.2022 r. objęła obowiązki na stanowisku służbowym Oficera w Wydziale Zarządzania Zasobami Obronnymi. Jest absolwentem Wydziału Humanistycznego Uniwersytetu Szczecińskiego w zakresie Psychologii Klinicznej.

płk dr n. med. Robert Szyca laureatem plebiscytu „LEKARZ Z EMPATII”

Z radością informujemy, iż za sprawą głosów oddanych przez pacjentów, płk dr n. med. Robert Szyca – lekarz specjalista chirurgii ogólnej i chirurgii onkologicznej, a zarazem Komendant Naszego Szpitala - został laureatem plebiscytu „Lekarz z empatii”!

Jak traktować zdobyte wyróżnienie? Jak najlepsze podziękowania ze strony pacjentów, ponieważ celem plebiscytu jest uhonorowanie lekarzy wyróżniających się w swojej codziennej pracy pełną empatii postawą wobec pacjentów. W gronie Laureatów znaleźli się specjaliści, którzy poza wysokimi kompetencjami zawodowymi, wyróżniają się umiejętnością stworzenia z pacjentem relacji porozumienia i zaufania. A drogą do wypracowania takich relacji są wyjątkowe kompetencje komunikacyjne lekarza, oparte na chęci słuchania i partnerskiej rozmowie.

ŚWIĘTO WOJSKOWEJ SŁUŻBY ZDROWIA

Wojskowa Służba Zdrowia (WSZ), której święto przypada na **4. dzień kwietnia**, należy do najstarszych rodzajów służby w wojsku polskim. Udzielanie pomocy medycznej rannym i chorym sięga wczesnego średniowiecza. Wraz z rozwojem sztuki wojennej współtowarzyszył postęp medycyny. Władcy oraz wodzowie armii dbali o odpowiednie wyposażenie pomocy medycznej w sprawne, właściwe, ruchome i stałe zaopatrzenie medyczne. Postęp wojskowego systemu opieki medycznej trwa do dziś.

Niemałą rolę w organizacji pracy, zabezpieczeniu medycznym Wojska Polskiego i Wojsk Sprzymierzonych odgrywa Departament Wojskowej Służby Zdrowia. Poniżej życzenia skierowane do żołnierzy oraz pracowników WSZ od Dyrektor Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia:

„Szanowni Państwo,

z okazji Święta Wojskowej Służby Zdrowia pragnę przekazać Państwu wyrazy szacunku i uznania za ogromny trud i wielkie serce, jakie wkładacie w niesienie pomocy potrzebującym, zwłaszcza w ostatnim czasie stanowiącym wyzwanie dla całego systemu opieki zdrowotnej i dla każdego z Nas. Dziękuję za pokłady cierpliwości, wyrozumiałości oraz siły. W czasach, gdy życzliwość i ludzka jedność nabierają nowego znaczenia jestem wdzięczna, że zawsze możemy liczyć na Państwa wsparcie i pełną poświęcenia służbę dla dobra pacjentów.

Wydarzenia ostatnich dni szczególnie wyraźnie pokazały nam jak kruche i zarazem cenne jest ludzkie życie i zdrowie, a poczucie bezpieczeństwa nie jest dane raz na zawsze. Państwa profesjonalizm i gotowość do poświęceń w imię wyższych wartości pozwalają spojrzeć w przyszłość z wiarą i nadzieją, że ponownie sprostamy wyzwaniom, jakie niesie trudna codzienność i niepewna przyszłość. Każdy w miarę swoich możliwości ma coś do zrobienia.

Życzę Państwu, aby wykonywany zawód przynosił satysfakcję i był powodem do dumy, a radość z niesienia pomocy stanowiła źródło Państwa siły i energii do realizacji życiowych i zawodowych planów. Niech Państwa wysiłek i praca będą zawsze docenianie, a ludzka życzliwość niech towarzyszy Państwu każdego dnia.

Proszę także o to, abyście Państwo zadbali o siebie – swoje zdrowie."

Dyrektor Departamentu
Wojskowej Służby Zdrowia

dr Aurelia Ostrowska

Aktualnie **Wojskowa Służba Zdrowia** zajmuje się całokształtem spraw medyczno-sanitarnych w Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, a do jej zadań w szczególności należy:

- utrzymanie i wzmacnianie stanu ***zdrowotnego*** składu osobowego Sił Zbrojnych przez dobór do wojska zdolnych do s***łużby wojskowej*** obywateli, stałą kontrolę ich stanu zdrowia, wczesne wykrywanie i leczenie ***zachorowań***, nadzór nad w***ychowaniem fizycznym i szkoleniem***;
- zabezpieczenie sanitarno-higieniczne i przeciwepidemiczne wojsk poprzez nadzór nad ***higieną*** zakwaterowania, ***żywienia, pracy***, zaopatrzenia w wodę, higienę osobistą itp., ***szczepienia ochronne***, wykrywanie i izolację ***chorych zakaźnie,*** stosowanie reżimu przeciwepidemicznego, prowadzenie oświaty sanitarnej;
- prowadzenie szkolenia sanitarnego w zakresie udzielania ***pierwszej pomocy*** i szkolenie medyczne personelu Sił Zbrojnych pod względem fachowym i wojskowo-medycznym oraz umiejętności działania w warunkach polowych w ramach systemu leczniczo-ewakuacyjnego;
- przygotowanie Sił Zbrojnych pod względem materiałowym i mobilizacyjnym na wypadek wojny;
- prowadzenie prac naukowo-badawczych mających na celu znalezienie najlepszych metod zabezpieczenia medycznego wojsk w czasie pokoju i wojny.

Święto Wojskowej Służby Zdrowia jest niewątpliwie jednym z najważniejszych wydarzeń w życiu społeczności Naszego Szpitala, w tym roku uroczystość jej obchodów miała miejsce 31 marca. Jest to okazja do uhonorowania wszystkich żołnierzy i pracowników za codzienny zapał i ofiarność, z jakimi wypełniają misję swojego powołania, za wysiłek wykonywania ciężkiej i pełnej poświęceń pracy na rzecz drugiego człowieka. Poza wręczeniem dyplomów pracownikom najbardziej zaangażowanym w podnoszenie swojej wiedzy i kwalifikacji oraz przyczyniającym się do rozwoju Szpitala, uroczystość uświetniła również ceremonia mianowania por. Iwony Bieniek na stopień kapitana.

Kinga Chabowska
Sekcja Organizacyjno-Promocyjna
10. Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy

Fotorelacja z obchodów Święta Wojskowej Służby Zdrowia w 10. WSzKzP SPZOZ w Bydgoszczy:

ŚWIĘTO WOJSKOWEJ SŁUŻBY ZDROWIA

Zaproszenie do korzystania z poradni logopedycznej

Uprzejmie informujemy, że w Poliklinice 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy funkcjonuje Poradnia Logopedyczna dla dzieci w ramach NFZ.

Chciałbym za Państwa pośrednictwem zachęcić rodziców dzieci, u których występuje wada wymowy lub inne problemy wymagające pomocy logopedycznej do kontaktu z Naszą placówką.

Porady logopedyczne kierowane są do rodziców dzieci w każdym wieku. Jeśli rodziców niepokoi fakt, że ich dziecko:

- bardzo słabo rozwija się pod względem mowy,
- ma mały zasób słownictwa,
- ma trudności ze zrozumieniem tego co się do niego mówi,
- nieprawidłowo wymawia głoski języka polskiego,
- niepłynnie mówi (jąka się),

zawsze mogą z takiej formy pomocy skorzystać.

Porada jak i cała terapia prowadzona przez profesjonalnego neurologopedę i jest całkowicie bezpłatna. Obowiązuje jedynie skierowanie wydane przez lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

W celu ustalenia dogodnego terminu prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 261 417 300. Zapewniamy krótkie terminy wizyt.

Porady odbywają się punktualnie. Znajdujemy się przy ul. Powstańców Warszawy 5 w Bydgoszczy, dojazd do Naszej Polikliniki jest prosty, dysponujemy przed budynkiem Polikliniki łatwo dostępnym parkingiem.

Zapraszam do kontaktu i skorzystania z Naszych usług.

płk dr n. med. Paweł Jakubczyk
Zastępca Komendanta
ds. Obwodu Profilaktyczno-Leczniczego
10. Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy

Nowa Poliklinika ma już rok!

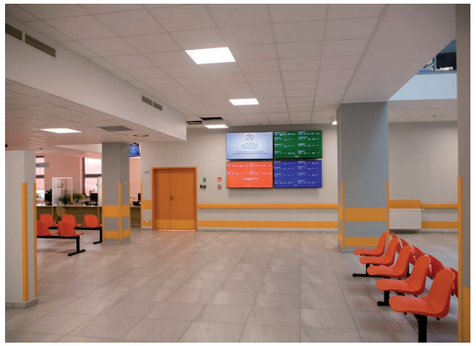
Czas pędzi nieubłaganie bez względu na wydarzenia, które dzieją się wokół nas. I tak w czasie pandemii wirusa SARS-CoV-2 nasza najmłodsza inwestycja – Poliklinika – skończyła swój pierwszy rok działania.

Nowy budynek pozbawiony jest barier architektonicznych, umożliwiając wszystkim naszym pacjentom łatwy dostęp.

W przestronnych klimatyzowanych korytarzach Polikliniki zaopatrzonych w dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk łatwo o zachowania mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych.

Każda kondygnacja 2 piętrowego budynku oznaczona została odrębną kolorystyką ułatwiającą osobom korzystającym poruszanie się i odnalezienie odpowiedniego gabinetu. Pomocny jest w tym również zainstalowany system przywoławczy w postaci zainstalowanych przy wszystkich poczekalniach monitorów wyświetlających kolejne oznaczenia wizyt oraz nr pomieszczeń. Wyposażony jest on również w system głośników dla osób z gorszym zmysłem wzroku.

Pozwala to również na zachowanie prywatności naszych pacjentów oraz sprawną realizację przepisów prawa w zakresie RODO.



Na parterze tuż przy wejściu oprócz wielostanowiskowej rejestracji działa również szatnia dla osób pozostawiających okrycia wierzchnie przed planowaną wizytą.

I tak pomimo trwającego okresu pandemii w ramach leczenia ambulatoryjnego w roku 2021 wykonano łącznie ponad 341 tysięcy porad, co stanowi wzrost liczby usług o 30% w stosunku do pierwszego roku pandemii.

Od niedawna w Poliklinice swoją działalność rozpoczęło również Bistro „PiKawka", w którym można umilić sobie czas oczekiwania i zjeść niezbędny posiłek.

Elżbieta Kuchta
Kierownik Wydziału
Organizacyjno-Administracyjnego
10 Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy

MEDYCYNA

REAKTYWNE FORMY TLENU CZYLI TZW.
WOLNE RODNIKI I ICH WPŁYW NA DNA

Powstawanie reaktywnych form tlenu

Głównym źródłem wytwarzanych wolnych rodników tlenowych jest mitochondrialny łańcuch oddechowy. Ponad to: procesy peroksydacji lipidów, oksydazy, reakcje immunologiczne leukocytów, procesy autooksydacji, promieniowanie jonizujące. W mitochondriach do 5% tlenu ulega niepełnej redukcji tworząc wolne rodniki tlenowe, czyli reaktywne cząstki posiadające na ostatnim orbitalu niesparowany pojedynczy elektron. RFT, które wywołują uszkodzenia DNA to przede wszystkim rodnik hydroksylowy (OH). Jest najbardziej reaktywnym utleniaczem o wysokim potencjale redoks, co znalazło zastosowanie w badaniach struktury DNA i oddziaływania DNA z białkami. Powstający w czasie radiolizy wody lub w wyniku reakcji nadtlenku wodoru rodnik, daje początek utlenianiu łańcucha polipeptydowego przez oderwanie atomu wodoru. Skutkuje to powstaniem rodnika alkilowego, który reaguje z tlenem i tworzy alkilowodoronadtlenek.

Uszkodzenia DNA spowodowane przez RFT

Stabilność DNA jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania komórek. Szacuje się, że DNA jest atakowany przez ok. 1000 cząsteczek utleniających każdego dnia. Proces ten może prowadzić do zaburzenia procesów komórkowych i rozwoju różnych schorzeń, w tym nowotworów, choroby Alzheimera, Parkinsona oraz cukrzycy typu II. Uszkodzenia te mogą powstać w procesach takich jak błędy replikacyjne, uszkodzenia zasad w wyniku stresu oksydacyjnego, jak i w wyniku ekspozycji na czynniki zewnętrzne. Reakcje RFT z DNA prowadzą do powstawania wielu uszkodzeń oksydacyjnych. Powstają one najczęściej w wyniku reakcji rodnika OH z nukleotydami lub wprowadzenia uszkodzonego nukleotydu do DNA w czasie replikacji, co prowadzi do pęknięcia nici polinukleotydowej, która jeśli wejdzie w reakcję z innymi fragmentami DNA może doprowadzić do uszkodzenia obu nici. Innym sposobem powstania uszkodzeń jest tworzenie adduktów objętościowych z utlenionymi białkami i lipidami.

Reakcje RFT z jądrowym DNA są najgroźniejsze, prowadząc do pojedynczych lub podwójnych pęknięć nici kwasów nukleinowych. Te ostatnie mogą powodować śmierć komórki. Jednak większość zniszczeń spowodowanych stresem osydacyjnym występuje w mitochondrialnym DNA (mtDNA), który ma wielokrotnie wyższy współczynnik mutacji niż DNA jądrowy. Wynika to z tego, że naprawa mtDNA jest dużo niższa oraz z bliskiego sąsiedztwa łańcucha oddechowego. Liczne badania dowodzą, że istnieje związek między zwiększającą się z wiekiem liczbą komórek zawierających zmutowane mtDNA a procesem starzenia się oraz prowadzeniem do wielu zmian chorobowych. Uszkodzenia mogą dotyczyć telomerów, gdzie procesy naprawcze są słabsze, np. TTAGGG – sekwencja telomerowa uważana za molekularny zegar biologiczny. Spowodowane mutacjami zmiany w obrębie produktów genów w mtDNA mogą zaburzać funkcje mitochondrium. Kumulacja mutacji powoduje powstanie mozaikowatości komórek pod względem bioenergetycznym. Zakłada się, że postępująca z wiekiem liczba komórek ze zmutowanym mtDNA odpowiada za starzenie się organizmu. Dowodem tej teorii mogą być obserwacje z których wynika, że długość życia potomstwa koreluje z wiekiem matki (dziedziczenie mitochondrialne).

Głównymi produktami uszkodzeń oksydacyjnych materiału genetycznego są 8-oksy-2'-deoksyguanozyna (8-oksy-dG) oraz jej forma tautomeryczna 8-hydroksy-2'-deoksyguanozyna (8-OH-dG), która powstaje w wyniku reakcji rodnika hydroksylowego i cząsteczki guanozyny. Brak naprawy tego błędu prowadzi w drugim cyklu replikacyjnym do mutacji punktowej, transwersji typu G => T.

Wysokie stężenie 8-OH-dG odpowiada za powstanie mutacji punktowych DNA i jest stosowanym markerem oksydatywnych zniszczeń DNA. Udowodniono zależność wzrostu stężenia 8-OH-dG we krwi wraz z wiekiem. Wykazano, że w hodowli poziom tego wskaźnika w starych komórkach jest o ok. 35% wyższy niż w młodych komórkach. Inne badania natomiast wskazują, iż oksydacyjne zmiany w DNA mogą zapoczątkować proces nowotworowy.

Mechanizmy obronne i procesy naprawcze

W organizmie występuje wiele związków stanowiących obronę przed działaniem reaktywnych form tlenu. Komórki organizmów eukariotycznych zawierają enzymy antyoksydacyjne. Najważniejsze to: dysmutaza ponadtlenkowa, katalaza i peroksydaza glutaminowa. Katalaza posiada właściwości peroksydazowe oraz może katalizować reakcje rozpadu nadtlenku wodoru do H_2O i O_2. Dysmutaza ponadtlenkowa katalizuje reakcję dysmutacji anionorodnika ponadtlenkowego, powstaje nadtlenek wodoru, który jest rozkładany do wody i tlenu. Peroksydaza glutaminowa katalizuje redukcję nadtlenku wodoru. Ponad to w organizmie występuje wiele antyoksydantów nieenzymatycznych, np. glutation, askorbinian czy witamina E.

mgr Ewa Tymińska
Zakład Analityki Lekarskiej
Pracownia Genetyki Klinicznej
i Patologii Molekularnej

Profilaktyka chorób oczu

Choroby oczu

- Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na całym świecie co najmniej 2,2 miliarda ludzi ma zaburzenia widzenia.
- Prawie 50% Polaków w wieku 16-54 lat nie widzi poprawnie.
- W Polsce na jaskrę cierpi ok. 800 tys. osób, a tylko 65 tys. z nich jest leczonych. 70% przypadków wykrywanych jest zbyt późno.

Czy wiesz czym są choroby oczu?

Choroby narządu wzroku zaliczane są do tzw. chorób cywilizacyjnych, powodują zaburzenia lub utratę zdolności widzenia. Dzisiejszy styl życia: niewłaściwe odżywianie, brak aktywności fizycznej, praca przy komputerze, sztuczne oświetlenie sprawiły, że coraz częściej choroby oczu występują w młodym wieku i nie dotyczą tylko osób starszych.

Choroby cywilizacyjne oczu

Choroby oczu często rozwijają się powoli, a ich wystąpienie może być powiązane ze stylem życia oraz z występowaniem chorób tj. cukrzyca.

- **AMD (zwyrodnienie plamki żółtej)** - stanowi główną przyczynę utraty centralnego widzenia u osób w wieku podeszłym. Czynnikami rozwoju są m.in. wiek i płeć, niewłaściwe odżywianie, palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, promieniowanie UV. Objawy: falowanie linii, zniekształcenie obrazu - jego powiększenie lub pomniejszenie, trudności w rozróżnianiu kolorów, plama w centrum pola widzenia.
- **Choroby oka wywołane cukrzycą** - retinopatia cukrzycowa - DR, czyli uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka, może prowadzić do cukrzycowego obrzęku plamki - DME, czyli nagromadzenia płynu w plamce - centralnej części siatkówki. Czynnikami rozwoju retinopatii cukrzycowej są m.in. : czas trwania i niewyrównanie metaboliczne cukrzycy, nadciśnienie tętnicze oraz zaburzenia gospodarki lipidowej. Objawy cukrzycowego obrzęku plamki: pogorszenie ostrości widzenia, szczególnie przy patrzeniu „na wprost", nieostry obraz, zniekształcone zarysy przedmiotów.
- **Zaćma** - może mieć charakter wrodzony, rozwijać się z wiekiem lub być wynikiem chorób (np. cukrzyca). Charakteryzuje się częściowym lub całkowitym zmętnieniem soczewki oka. Objawy: niewyraźne widzenie, problemy z rozpoznawaniem kształtów i męczliwość oczu.
- **Jaskra** - zaniedbana lub nieleczona może prowadzić do całkowitej utraty wzroku. U 80% chorych występuje jaskra otwartego kąta, która nie daje żadnych objawów. U 20% chorych występuje jaskra zamkniętego kąta charakteryzująca się bardzo wysokim ciśnieniem w oku, któremu towarzyszy silny ból oka, bóle głowy, nudności i wymioty. W przypadku ostrego ataku jaskry wymagana jest natychmiastowa konsultacja lekarska.

Stres oksydacyjny

Stres oksydacyjny to stan, w któryrn dochodzi do zaburzenia równovagi w organizmie między wolnymi rodnikami (utleniaczami) i antyoksydantami (przeciwutleniaczami). Może doprowadzić do chorób naczyniowo - krążeniowych tj. zawał, udar oraz do uszkodzenia bardzo delikatnych naczyń włosowatych oczu. Przyczyny stresu oksydacyjnego to m.in. niewłaściwe odżywianie, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, stres, brak aktywności fizycznej, zanieczyszczenie środowiska, a także wiek.

Profilaktyka

Ryzyko wystąpienia chorób oczu mogą zmniejszyć zmiany w trybie życia:

- **Zdrowe żywienie**. Wybieraj produkty bogate w luteinę odpowiedzialną za ochronę naczyń włosowatych siatkówki (jarmuż, szpinak, borówka amerykańska, natka pietruszki, brokuły, cukinia), kwasy omega-3 (łosoś, makrela i tuńczyk), cynk, karotenoidy i witaminy A, C i E.
- **Aktywność fizyczna.** Uprawiaj regularnie, umiarkowaną aktywność fizyczną 150- 300 minut tygodniowo.
- **Rezygnacja z używek.** Rzuć palenie. Ogranicz alkohol.
- **Ochrona oczu przed urazami i szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym.** Noś okulary ochronne oraz z filtrem UV.
- **Higiena pracy z komputerem.** Dbaj o prawidłowe oświetlenie stanowiska pracy, od powiednią odległość od monitora (min. 70 cm). Zrób przerwę po 30 min. pracy i przeznacz ją na ćwiczenia oczu - pomrugaj, przenoś wzrok w dal, wietrz pomieszczenie, jeśli masz wysuszone oczy, nawilżaj je specjalnymi kroplami do oczu.
- **Higiena narządu wzroku.** Myj twarz i oczy czystą wodą, nie pocieraj oczu brudnymi rękoma. Pamiętaj o higienie soczewek kontaktowych.
- **Regularne badania okulistyczne**. Podstawowe badania okulistyczne trwają kilkanaście minut, są bezbolesne i bezpieczne.

Oczy są jednym z najważniejszych narządów. Dbaj o nie!

Profilaktyka od najmłodszych lat

Jeżeli dziecko mruży i pociera oczy, podchodzi zbyt blisko rzeczy, które chce zobaczyć lub trzyma zbyt blisko twarzy książkę, rysunek, często się potyka, skarży się na bóle głowy, oczu bądź w rodzinie występują choroby oczu, skonsultuj się z okulistą. U dzieci w wieku rozwojowym ważna jest urozmaicona dieta, bogata w witaminę A.
Gdzie szukać okulisty dziecięcego:
https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne
Przydatne linki:
https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia
https://diety. nfz.gov.pl

Źródło: http://nfz-bydgoszcz.pl/artykul/54/3650/sroda-z-profilaktyka-profilaktyka-chorob-oczu

TERAPIA
FALĄ UDERZENIOWĄ

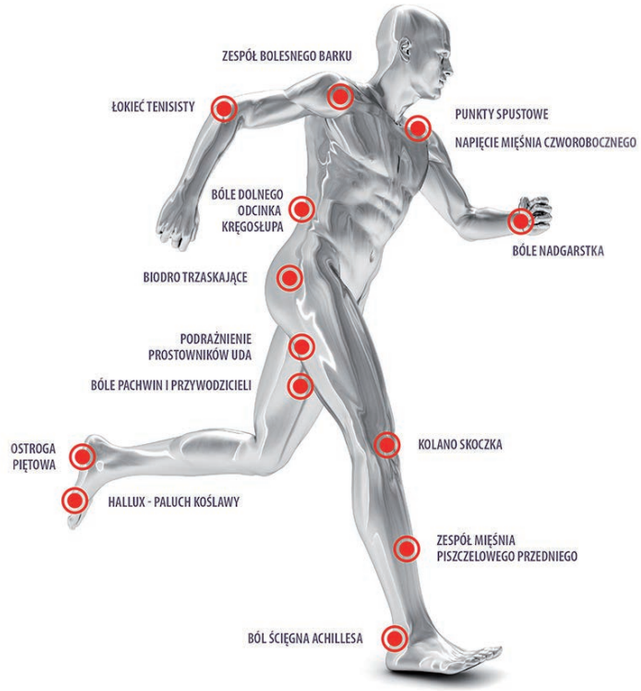
Terapia falą uderzeniową (SWT – Shock Wave Therapy) jest nowoczesną, wysoce efektywną metodą leczenia. Fale uderzeniowe przyspieszają proces zdrowienia poprzez stymulację metabolizmu i pobudzenie cyrkulacji krwi, rozpuszczenie zwapniałych fibroblastów, zwiększenie produkcji kolagenu oraz zmniejszenie napięcia mięśni. Uszkodzona tkanka stopniowo regeneruje się i wspomaga proces leczenia w obszarze poddanym terapii.

Zasady działania Terapia falami uderzeniowymi (SWT – Shock Wave Therapy) wykorzystuje lecznicze cechy fali akustycznej o specyficznych właściwościach, tj. wysokim, skokowym ciśnieniu uwalnianym w bardzo krótkim czasie. Energia ta przekazywana jest do organizmu poprzez aplikator przyłożony do skóry, z którą sprzęgany jest za pomocą żelu. Dzięki penetracji fal w głąb ciała, przy odpowiednio dobranych parametrach zabiegowych, terapia ta jest skuteczna w leczeniu procesów chorobowych zlokalizowanych zarówno w powierzchniowych, jak i w głębszych tkankach.

Wpływ terapii na organizm Terapia falami uderzeniowymi swoje działanie przeciwbólowe zawdzięcza blokowaniu wyzwalania i przekazywania sygnałów bólowych poprzez nieinwazyjne drażnienie błon komórkowych i zakończeń nerwowych. Ponadto dostarczane bodźce energetyczne stymulują metabolizm, polepszając cyrkulację krwi oraz syntezę kolagenu, co wpływa na znaczne przyspieszenie regeneracji tkanek miękkich.

Zastosowanie:

- kolano skoczka,
- ból ścięgna rzepki, kolano biegacza,
- łokieć tenisisty, zapalenie nadkłycia bocznego kości ramiennej,
- ostroga piętowa,
- zapalenie powięzi podeszwowej stopy,
- syndrom bólów mięśniowo-nerwowych,
- ból ścięgna podeszwowego,
- ból ścięgna Achillesa,
- syndrom brzegu kości piszczelowej,
- bóle barku,
- zwapnienia w obrębie mięśni i tkanek miękkich stawów,
- stany pourazowe
- krwiaki,
- zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego,
- bóle w pachwinie (przeciążeniowe z mm. przywodzicieli uda),
- punkty spustowe.



Podsumowując, SWT charakteryzuje:

- działanie ukrwienne
- polepszenie metabolizmu i mikrocyrkulacji,
- działanie dezintegracyjne
- rozpuszczenie zwapniałych fibrolastów,
- działanie regeneracyjne
- zwiększenie produkcji kolagenu,
- działanie relaksacyjne
- zmniejszenie napięcia mięśni.

Korzyści:

- wysoka, potwierdzona klinicznie skuteczność,
- nieinwazyjność,
- szybka poprawa stanu klinicznego,
- brak efektów ubocznych,
- brak konieczności podawania znieczulenia i stosowania środków farmakologicznych,
- połączenie leczenia objawowego z przyczynowym,
- długotrwały rezultat leczniczy.

W Zakładzie Rehabilitacji 10. WSzKzP SPZOZ w Bydgoszczy wykonywana jest terapia falą uderzeniową. Konieczna jest wcześniejsza rejestracja: od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-16.30 pod nr tel. 261 416 161 lub osobiście w Zakładzie Rehabilitacji pok. nr 25. Wymagane jest skierowanie. Cena jednego zabiegu: 50 zł.

MEDYCYNA

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE REALIZOWANE PRZEZ SZPITAL

Program profilaktyczny raka szyjki macicy

„Życie jest bezcennym darem" - to hasło przyświeca akcji bezpłatnych badań cytologicznych. Jest ona skierowana do wszystkich kobiet w wieku od 25 do 59 lat, które przez ostatnie trzy lata nie miały wykonywanego badania cytologicznego.

Cytologia to bezpieczne, bezbolesne badanie. Pozwala na wykrycie nie tylko wczesnych postaci raka szyjki macicy, ale także stanów, które nieleczone mogą doprowadzić do powstania nowotworu. Warto wziąć udział w programie, ponieważ co roku na raka szyjki macicy zapada 4 tys. kobiet. Połowa z nich umiera tylko dlatego, ze za późno zgłosiły się do lekarza. Wczesne wykrycie choroby gwarantuje niemal 100% skuteczność wyleczenia. Badania cytologiczne wykonywane są w gabinecie ginekologicznym Polikliniki 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ. Przed wizytą należy się zarejestrować pod nr tel. 261 417 342.

Program profilaktyczny raka piersi

Mammografia to jedno z najważniejszych badań, które powinny wykonywać kobiety zwłaszcza po okresie menopauzy. Dzięki niemu jest możliwe wykrycie zmian w piersiach o średnicy 0,5 cm, co nie jest możliwe podczas samobadania piersi. W dobie gdy rak piersi jest jednym z najczęściej występujących nowotworów wśród kobiet po 50 r.ż. należy zadbać o to, aby ewentualne zmiany zostały zdiagnozowane jak najwcześniej.

W związku z tym zapraszamy wszystkie Panie pomiędzy 50, a 69 rokiem życia, które w ostatnich dwóch latach nie miały wykonywanej mammografii na bezpłatne badanie mammograficzne, które przeprowadzane są w Poliklinice 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ.

W celu ustalenia terminu badania należy skontaktować się z rejestracją RTG osobiście (budynek Polikliniki, pok. 0013) bądź telefonicznie pod nr 261 417 310.

W dniu badania prosimy pamiętać o zabraniu ze sobą zdjęć i wyników poprzednich mammografii.

Profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK)

CELE OGÓLNE I SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU:

Choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów w Polsce i na świecie. Umieralność w Polsce z tego powodu należy do najwyższych w Europie. Badania epidemiologiczne i socjomedyczne pokazują, że ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia odgrywają niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia - czynniki ryzyka.

Cel główny:

- obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem, poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka,

cele dodatkowe:

- zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
- wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia,
- promocja zdrowego stylu życia: niepalenia, prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej.

PROGRAM KIEROWANY JEST DO OSÓB, KTÓRE:

- w tym roku kalendarzowym mają 35, 40, 45, 50, 55 lat
- są obciążone czynnikami ryzyka (palenie tytoniu, nadciśnienie tętnicze krwi, zaburzenia gospodarki lipidowej, niska aktywność ruchowa, nadwaga i otyłość, upośledzona tolerancja glukozy, nadmierny stres, nieracjonalne odżywianie się, wiek,)
- u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia
- które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu profilaktyki CHUK także u innych świadczeniodawców

NIE CZEKAJ - ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ..

Świadczenia w ramach programu udzielane są **bez skierowania,** przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany.

Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

10. WOJSKOWEGO SZPITALA KLINICZNEGO Z POLIKLINIKĄ SP ZOZ W BYDGOSZCZY

ZAPRASZAMY PAŃSTWA
DO SKŁADANIA DEKLARACJI DO NASZYCH LEKARZY RODZINNYCH

OFERUJEMY:

- PROFESJONALNE USŁUGI LEKARSKIE I PIELĘGNIARSKIE
- KOMPLEKSOWE BADANIA DIAGNOSTYCZNE W JEDNYM MIEJSCU
- NOWOCZESNE GABINETY

Już dziś zapisz się
do NASZEGO lekarza rodzinnego

REJESTRACJA 261 417 300

TEST ROZPOZNANIA UDARU
MASZ UDAR!

M OWA ZMIENIONA
trudności z mówieniem lub rozumieniem mowy

A SYMETRIA TWARZY
np. opadnięty kącik ust

S ŁABSZA RĘKA, NOGA
zdrętwienie, osłabienie albo paraliż ręki lub nogi

Z ABURZENIA WIDZENIA
nagła utrata wzroku w jednym oku, dwojenie obrazów lub połowiczy ubytek w polu widzenia

U DAR!

D ZWOŃ NATYCHMIAST

A MBULANS

R ATUNEK W SZPITALU
Z ODDZIAŁEM UDAROWYM

Udar jest coraz częstszą przyczyną niepełnosprawności lub zgonu.

NIGDY NIE LEKCEWAŻ NIEPOKOJĄCYCH SYMPTOMÓW!
SZYBKIE ROZPOZNANIE = SZANSA NA SKUTECZNE LECZENIE I UNIKNIĘCIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI!!!

CZAS jest najważniejszy!
Leczenie TRZEBA podjąć w ciągu 4,5 GODZ.
od wystąpienia pierwszych objawów!

PODZIĘKOWANIA

W listopadzie gorzej się poczułem tak jakby od razu
I skierowany zostałem do punktu poboru wymazu
Na wynik wymazu aż całą dobę czekałem
Źle się czułem miałem duszności i gorączkowałem

Wynik wymazu sprowadził na mnie izolacje
I od tego momentu zaczęły się życiowe perturbacje
Zdrowie słabnie a saturacja wynikiem nie powala
Trzeba się pakować I ruszać do szpitala

Ale gdzie się udać?? w jakim to kierunku ??
Żeby szpitalnego doszukać się ratunku ??
Dobrzy znajomi Szpital Wojskowy mi polecili
I dziś już wiadomo że bardzo dobrze zrobili

Zostałem przyjęty i na sale siódmą położony
Zbadany, zakłuty, opaską naznaczony
Podano mi tlen odstraszono duszności
I wykonano jeszcze dużo innych czynności

Kilkanascie dni pod Państwa opieką byłem
We wszystkie dni oddychanie sumiennie ćwiczyłem
Codziennie na wizyte lekarską grzecznie czekałem
Szpitalne posiłki zawsze ze smakiem zjadałem

I dziś będąc w domu gdzie lepiej sie czuje
Chciałem wszystkim powiedzieć Bardzo Dziękuje

Tym którzy mnie swoją osobą otaczali
Tym którzy mnie dobrym słowem częstowali
Tym którzy zlecenia mi podawali
Tym którzy te zlecenia mi zlecali
Tym którzy przemieszczać się pomagali
Tym którzy posiłki codziennie podawali
Tym Którzy sale chorych codziennie sprzątali
Tym których wymienić przez przypadek zapomniałem
Proszę wybaczyć ale ciężko chorowałem :)

Wdzięczny pacjent z sekcji pielęgniarek Marek B.

Centrum
Monitorowania
Jakości w Ochronie Zdrowia

Zapraszamy do udziału w badaniu doświadczeń pacjentów z opieki świadczonej w 10. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką w Bydgoszczy

Link do ankiety:

www.cmj.org.pl/ankiety/10wsk

Kod QR:

NASZE PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE

Znajdź nas na Facebooku

Szanowni Państwo,

Chcielibyśmy dzielić się ze wszystkimi pracownikami jak i miłośnikami Naszego Szpitala najważniejszymi informacjami z dnia codziennego. Dlatego też serdecznie zapraszamy do odwiedzania Nas na Facebooku. Oficjalny profil pod nazwą 10. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszczy, łączy pracowników, pacjentów jak i fanów Naszego Szpitala. Zachęcamy do polubienia, śledzenia aktualności, oraz komentowania najciekawszych wydarzeń.

Na Facebooku znajdziecie Nas pod adresem:
www.facebook.com/10WSK

Serdecznie zapraszamy
Sekcja Organizacyjno - Promocyjna

ZGŁOSZENIE PRAC AUTORSKICH

Redakcja Biuletynu Valetudinaria 10. Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ zachęca wszystkich pracowników Szpitala do przesyłania i umieszczania autorskich artykułów na łamach biuletynu, który wydawany jest w systemie kwartalnym dla pacjentów i załogi 10. WSzKzP SPZOZ w Bydgoszczy.

Szczegóły odnośnie możliwości publikacji oraz zgłoszenia przyjmuje Sekcja Organizacyjno - Promocyjna:

e-mail: marketing@10wsk.mil.pl, tel. 261 417 461

10. WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
W BYDGOSZCZY

ul. Powstańców Warszawy 5, 85-681 Bydgoszcz
tel. 261 417 220, fax 261 416 110
e-mail: szpital@10wsk.mil.pl

www.10wsk.mil.pl