



MISJA:
PACJENT W CENTRUM UWAGI.
LECZYMY I OPIEKUJEMY SIĘ -
NOWOCZEŚNIE I BEZPIECZNIE

infoWIM

kwiecień 2024

PHOTO FLASH

Na dobry początek

Laureaci Animus Fortis 2023

szer. Michał Tomczak



* * *

Sycę oczy
naturą
Wiosna pieczołowicie
przystraja ją zielenią
Trel ptaków koi
wewnętrzne rozedrganie
Przyjaźnie rozplaszczona
ziemia
Daje przyzwolenie
na odpoczynek
Ułożę się do snu
Nim wiatr zdmuchnie
ostatnie krople
Z naznaczonych nurtem
dłoni...

Robert Baranowski – pracownik Kancelarii i Archiwum Medycznego WIM-PIB

Od dyrekcji

DOKONANIA 2023 – PUBLIKACJA WIM-PIB

Przekazujemy Państwu nowe wydanie publikacji WIM-PIB „Dokonania 2023”.

[Dokonania 2023.pdf](#)

Publikacja zawiera wydarzenia, okoliczności, sukcesy oraz najważniejsze informacje dotyczące twórców wiedzy, nauki, profesjonalistów medycznych i niemiedycznych, mających swój udział w budowaniu siły marki, jaką prezentuje dziś Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy.

Postanowiliśmy je Państwu przypomnieć w podsumowaniu minionego roku i trwale zachować w pamięci pracowników naszej jednostki.

Wersja drukowana już wkrótce!

2 Wojskowy Szpital Polowy we Wrocławiu



mł. chor. SOP Piotr Osiński



LAUREACI NAGRODY ANIMUS FORTIS (MĘŻNY DUCH) 2023

10 kwietnia br. dyrektor WIM-PIB gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gierlak wręczył laureatom siódmej edycji nagrody Animus Fortis (Mężny Duch) 2023 statuetki i dyplomy honorowe.

Nagroda Animus Fortis (Mężny Duch) ustanowiona została przez Dyrektora WIM-PIB ma na celu uhonorowanie osób i instytucji mających szczególny wpływ na pozytywne zmiany oraz kształtowanie wizerunku służb ratowniczych. Nawiązuje do najlepszych tradycji służb medycznych dlatego nagrodą główną jest statuetka będąca miniaturą projektu „Pomnika Sanitariusza”.

W kategorii indywidualnej (Mężny Duch) zwyciężył szer. Michał Tomczak.

Żołnierz pełniący zawodową służbę w 16 Orzyskim Pułku Saperów jako kierownika ratownika Grupy Zabezpieczenia Medycznego. Na co dzień ratownik MOPR oraz czynny członek Ochotniczej Straży Pożarnej w Mikołajkach. Bardzo skromny, życzliwy, nikomu nie odmawia pomocy nawet własnym kosztem, ale zarazem ambitny; nieustraszony, ciągle wyraża chęć zdobywania nowej wiedzy i doświadczeń.

W kategorii instytucjonalnej (Mężny Duch) zwyciężył 2 Wojskowy Szpital Polowy we Wrocławiu.

2 Wojskowy Szpital Polowy powołany został do życia decyzją Ministra Obrony Narodowej z dnia 10.07.2008 r. i rozpoczął działalność 01.01.2009 r. Jest spadkobiercą osiągnięć i kontynuuje tradycje 2 Szpitala Operacji Pokojowych. Statuetkę Animus Fortis 2023 otrzymał za wsparcie w zakresie międzynarodowej pomocy medycznej i humanitarnej po serii trzęsień ziemi na terytorium Turcji w lutym 2023 roku o rzadko spotykanej sile przekraczającej 7 stopni w skali Richtera, które spowodowały niewyobrażalne zniszczenia.

Kapituła nagrody przyznała dwa Wyróżnienia Honorowe:

W kategorii indywidualnej (Mężny Duch) Dyplom Honorowy otrzymał mł. chor. SOP Piotr Osiński.

W kategorii instytucjonalnej (Mężny Duch) dyplom honorowy trafił do Zespołu rekonstrukcyjno-replantacyjnego Kliniki Chirurgii Urazowej i Ortopedii 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego SPZOZ w Krakowie.

<https://wim.mil.pl/2024/04/10/laureaci-nagrody-animus-fortis-mezny-duch-2023/>

NOWO NADANE STOPNIE NAUKOWE

Na posiedzeniu Rady Naukowej WIM-PIB w dniu 17 kwietnia 2024 r. zostały nadane stopnie naukowe **doktora habilitowanego i doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.**

Pani dr n. med. Iwonie Kwiecień, adiunkt Pracowni Hematologii i Cytometrii Przepływowej WIM-PIB.

Nadanie stopnia doktora habilitowanego w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność immunologia kliniczna.



Na podstawie osiągnięcia naukowego: „Wykorzystanie wielokolorowej cytometrii przepływowej do oceny profilu antygenowego komórek w bezpośrednim środowisku raka płuca”.

Pani lek. Marcie Aleksandrze Kwiatkowskiej, mł. asystent Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej z Kliniką Oddziałem Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej WIM-PIB.

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność otorynolaryngologia.

Tytuł rozprawy: „Ocena możliwości terapeutycznych pacjentów z zębopochodnym zapaleniem zatok przynosowych związanym ze zmianami okołowierzchołkowym”.

Promotor: ppłk dr hab. n. med. Kornel Szczygielski



Pani lek. Emilii Szczepanowskiej-Bylickiej, Wojewódzki Szpital Zakaźny w Warszawie.

Nadanie stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność epidemiologia.

Tytuł rozprawy: „Problemy zdrowotne Pigmejów BaAka zamieszkujących obszary leśne Republiki Środkowoafrykańskiej”.

Promotor: prof. dr hab. n. med. Krzysztof Korzeniewski



AWANSE WOJSKOWE

Decyzją Ministra Obrony Narodowej nr 1259 z dnia 19.03.2024 r. **na stopień Pułkownika** awansowali:

ppłk FROM Sławomir

ppłk ŚWISTAK Jarosław

Płk From Sławomir pełni czynną służbę wojskową od dnia 31.07.1989 r., w WIM – PIB od 05.08.1998 r. Obowiązki służbowe wykonuje w Klinice Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii i Immunologii Klinicznej.

Posiada tytuł specjalisty z chorób wewnętrznych, który uzyskał w 2006 r. oraz stopień naukowy doktora nauk medycznych, który uzyskał w 2002 r.

Płk Świstak Jarosław pełni czynną służbę wojskową od dnia 03.08.1992 r., w WIM – PIB od 14.11.2001 r. Obowiązki służbowe wykonuje w Klinice Neurologicznej.

Posiada tytuł specjalisty z neurologii, który uzyskał w 2008 r. oraz stopień naukowy doktora nauk medycznych, który uzyskał w 2022 r.

ZWOLNIENIA ZE SŁUŻBY WOJSKOWEJ

Ppłk Andrzej Mazurek został zwolniony z zawodowej służby wojskowej z dniem 31.03.2024 r. rozkazem personalnym dyrektora Departamentu Kadr Mon Nr 727 z 15.02.2024 r.

Pełnił czynną służbę wojskową od 16.08.1995 r. W WIM – PIB od 15.06.2003 r. Ostatnio zajmowane stanowisko służbowe to starszy specjalista w Zakładzie Medycyny Nuklearnej.

Zespół rekonstrukcyjno-replantacyjny Kliniki Chirurgii Urazowej i Ortopedii 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego SPZOZ w Krakowie





LIDERZY PES

Dr Ewa Mackiewicz, rezydentka Kliniki Neurologicznej WIM-PIB, **zdała egzamin specjalizacyjny z neurologii z najlepszym wynikiem w Polsce.**

Dr Kornelia Heller i **dr Aleksander Dębiec** byli w pierwszej piątce zdających, uzyskując oceny 4,5.



REAKREDYTACJA W DZIEDZINIE CHOROÓB ZAKAŹNYCH

Klinika Chorób Wewnętrznych, Infekcyjnych i Alergologii WIM-PIB spełnia standardy akredytacyjne podmiotu szkolącego na podstawie nowego programu specjalizacji w dziedzinie **chorób zakaźnych.**

Zespół Ekspertów CMKP pozytywnie zaopiniował wniosek reakredytacyjny, przyznając 5miejsz szkoleniowych i możliwość prowadzenia specjalizacji do 3 kwietnia 2029 r.



REAKREDYTACJA I ZWIĘKSZENIE LICZBY MIEJSC SZKOLENIA W DZIEDZINIE PEDIATRII

Klinika Pediatrii, Nefrologii i Alergologii Dziecięcej WIM-PIB spełnia standardy akredytacyjne podmiotu szkolącego na podstawie nowego programu specjalizacji w dziedzinie pediatrii.

Zespół Ekspertów CMKP pozytywnie zaopiniował wniosek reakredytacyjny, zwiększając liczbę miejsc szkoleniowych z 17 do 18 i możliwość prowadzenia specjalizacji do 23 kwietnia 2029 r.



REAKREDYTACJA W DZIEDZINIE NEFROLOGII

Klinika Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM-PIB spełnia standardy akredytacyjne podmiotu szkolącego na podstawie nowego programu specjalizacji w dziedzinie nefrologii.

Zespół Ekspertów CMKP pozytywnie zaopiniował wniosek reakredytacyjny, przyznając 12 miejsc szkoleniowych i możliwość prowadzenia specjalizacji do 19 marca 2029 r.



REAKREDYTACJA W DZIEDZINIE KARDIOLOGII

Klinika Kardiologii i Chorób Wewnętrznych WIM-PIB spełnia standardy akredytacyjne podmiotu szkolącego na podstawie nowego programu specjalizacji w dziedzinie **kardiologii.**





Zespół Ekspertów CMKP pozytywnie zaopiniował wniosek reakredytacyjny, przyznając 30 miejsc szkoleniowych i możliwość prowadzenia specjalizacji do 18 kwietnia 2029 r.



REMONT DRÓG NA TERENIE WIM-PIB

Od dnia 6.05.2024 rozpocznie się na terenie Instytutu **remont wybranych odcinków dróg i chodników wraz z wymianą oświetlenia.**

Prace zostaną podzielone na etapy, by jak najmniej były uciążliwe dla osób poruszających się po terenie WIM-PIB.

W pierwszym etapie (ok. 2 tygodnie) zostanie wyłączony z użytkowania odcinek drogi przy bud nr 31 - [zgodnie z planem sytuacyjnym](#).

Dojazd do parkingu Dyrekcji zostanie zapewniony poprzez wjazd tymczasowy od strony budynku nr 32.

O dalszych etapach prac będziemy informować na bieżąco.



PRZEBUDOWA POMIESZCZEŃ PORADNI CHORÓB PIERSI

W związku z trwającymi pracami budowlanymi w zakresie **przebudowy pomieszczeń Poradni Chorób Piersi wraz z Pracownią Mammografii, Blok A oraz E1/2 III p.** informujemy, że od dnia **06.05.2024** zostanie zamknięty korytarz (przejście) do Poradni Audiologicznej i Kaplicy w bloku A1 na IIIp. - [zgodnie z planem sytuacyjnym](#).

W celu dostania się do powyższych lokalizacji proszę kierować z wejścia głównego do Szpitala na prawo, obok restauracji Immedio, do windy nr W1/A1, skąd można dostać się w wybrane piętro.



CZASOWA ZMIANA LOKALIZACJI PORADNI CHORÓB PIERSI

Awansowali na stopień Pułkownika

dr n. med. Jarosław Świstak



W związku z remontem Poradni Chorób Piersi od 2.04.2024 r. nastąpiły zmiany lokalowe poradni:

Część chirurgiczna oraz Koordynatorzy DILO została przeniesiona do budynku Kliniki Onkologii (budynek nr 33).

Rejestracja działa w jednym z okienek rejestratorek onkologicznych.

Badania mammograficzne na okres remontu zostały przeniesione do szpitala WIM w Legionowie;

Badania USG piersi są wykonywane w budynku nr 32, poziom 2A (dawne Poradnie Specjalistyczne WIM-PIB).

Orientacyjny czas trwania remontu to 4 miesiące.



dr. n. med. Sławomir From



OFERTY PRACY

Zapraszamy do zapoznania się z aktualnymi **ofertami pracy** na stronie [Kariera WIM](#).

Minione wydarzenia

WIM-PIB UCZESTNICZYŁ W MEDYCZNYCH TARGACH PRACY

24.04.2024 r. pracownicy WIM-PIB uczestniczyli w cyklicznym wydarzeniu pn. **Festiwal Możliwości – Medyczne Targi Pracy**, który odbył się w Centrum Dydaktycznym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Targi medyczne stanowią ważne wydarzenie dla branży medycznej, gromadząc w jednym miejscu czołowych pracodawców, specjalistów i potencjalnych pracowników z całego sektora opieki zdrowotnej. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli szeroko pojętej branży medycznej oraz studentów i absolwentów kierunków medycznych WUM. Nasze stoisko informacyjne przyciągnęło uwagę licznych uczestników, którzy z zainteresowaniem zapoznawali się z możliwościami jakie oferuje WIM-PIB.

Targi stanowiły doskonałą okazję do przedstawienia oferty dydaktyczno-naukowej, szkoleniowej oraz zawodowej jaką proponuje WIM-PIB.

POWSTANIE SOR W SZPITALU WIM-PIB W LEGIONOWIE

19 kwietnia br. ogłoszone zostało utworzenie **Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR) WIM-PIB w Szpitalu w Legionowie**. W konferencji prasowej udział wzięli Jan Grabiec - Minister Szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Cezary Tomczyk – Sekretarz Stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej, gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak - Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego – PIB oraz Roman Smogorzewski - Prezydent Miasta Legionowo.

Po dwóch latach funkcjonowania Szpitala WIM-PIB w Legionowie oraz analizie jego możliwości i opłacalności, Dyrektor WIM-PIB gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak zdecydował o otwarciu Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Potrzeby mieszkańców Legionowa, okolice Zalewu Żegrzyńskiego i drogi krajowej 61 generują duże zapotrzebowanie na tego typu działalność leczniczą szczególnie w okresie letnim.

<https://wim.mil.pl/2024/04/19/powstanie-sor-w-szpitalu-wim-pib-w-legionowie/>

OTWARCIE PRACOWNI ANATOMII PRAWIDŁOWEJ

16 kwietnia br. Uniwersytet Warszawski na terenie Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego uroczysto otworzył **Pracownię Anatomii Prawidłowej** funkcjonującą w strukturze organizacyjnej Wydziału Medycznego UW.

Odeszli z zawodowej służby wojskowej

ppłk Andrzej Mazurek



Podstawowym zadaniem Pracowni jest działalność dydaktyczna, przede wszystkim w ramach studiów na kierunku lekarskim prowadzonych przez Uniwersytet Warszawski, a głównym przedmiotem nauczonym w Pracowni będzie anatomia. Pracownia Anatomii Prawidłowej mieści się w szpitalu modułowym WIM-PIB.

<https://wim.mil.pl/2024/04/17/otwarcie-pracowni-anatomii-prawidlowej/>

UROCZYSTE OTWARCIE KLINIKI GINEKOLOGII I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ PO MODERNIZACJI

15 kwietnia br. odbyło się uroczyste otwarcie **zmodernizowanej Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej**. Klinika przeszła kompleksową modernizację bloku operacyjnego i oddziału. Po remoncie liczy 24 łóżka, w tym 9 miejsc monitorowanych na sali intensywnego nadzoru, posiada 3 zintegrowane sale operacyjne wyposażone w nowoczesny sprzęt medyczny.

Modernizacja Oddziału jest kolejnym krokiem w budowaniu najnowocześniejszego w kraju systemu kompleksowej diagnostyki i leczenia chorych. Umożliwia zaoferowanie opieki medycznej na najwyższym światowym poziomie.

Klinika Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej wykonuje wyskospecjalistyczne zabiegi nowoczesnymi technikami operacyjnymi z naciskiem na operacje małoinwazyjne: robotyczne i endoskopowe. W ramach kompleksowej modernizacji sale bloku operacyjnego zostały wyposażone w zintegrowany system operacyjny, tor wizyjny z zielenią, tor wizyjny do histeroskopii oraz nowoczesną aparaturę medyczną taką jak łóżka wyskospecjalistyczne, kardiomonytory, fotele zabiegowe, zestawy do infuzjoterapii, ultrasonograf.

Dokonane zakupy sprzętu medycznego znacznie podniosły poziom diagnostyki i obsługi pacjentek. Klinika Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej zapewnia Pacjentkom pełną diagnostykę i leczenie chirurgiczne nowotworów złośliwych oraz zmian łagodnych żeńskiego układu rozrodczego.

<https://wim.mil.pl/2024/04/15/uroczyste-otwarcie-klini-ki-ginekologii-i-ginekologii-onkologicznej-po-modernizacji/>

PIERWSZE SPOTKANIE STUDENCKIEGO KOŁA NAUKOWEGO PRZY KLINICE NEUROLOGII WIM-PIB

11 kwietnia br. odbyło się **pierwsze spotkanie Studenckiego Koła Naukowego przy Klinice Neurologii WIM-PIB**.

Na spotkaniu pojawili się licznie przybyli studenci Wydziału Medycznego Uniwersytetu Warszawskiego zaproszeni na pierwsze zebranie Studenckiego Koła Naukowego przy Klinice Neurologii. Wydarzenie wzbudziło bardzo duże zainteresowanie. Wielu z zaproszonych studentów zadeklarowało chęć czynnego udziału w działalności naukowej Kliniki Neurologii oraz aktywny udział w życiu koła.

<https://wim.mil.pl/2024/04/12/pierwsze-spotkanie-studenckiego-koła-naukowego-przy-klince-neurologii-wim-pib/>



Powstanie SOR w Szpitalu WIM-PIB w Legionowie



WIM-PIB Z PIERWSZYM W POLSCE PROSTATE UNIT

3 kwietnia br. w WIM-PIB został otwarty pierwszy w Polsce **PROSTATE UNIT**. Jednostka dysponuje nowoczesnym i kompletnym zapleczem umożliwiającym prowadzenie wszystkich etapów diagnostyki, leczenia i rehabilitacji chorych na raka stercza oraz otoczenia ich opieką psychologiczną.

Powstanie Centrum Diagnostyki i Leczenia Raka Prostaty powoduje, że cały proces diagnostyki, leczenia i obserwacji realizowany jest w jednym miejscu. Konsultacje z lekarzami, biopsje oraz podsumowanie wyników badań będzie prowadzone w jednej przestrzeni Poradni Urologicznej WIM-PIB. Współpraca koordynatorów medycznych pozwala na płynne przejście pacjenta pomiędzy poszczególnymi etapami. W ramach diagnostyki dysponujemy badaniami rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, scyntygrafii kości. Oferujemy dostęp do nowoczesnej i precyzyjnej biopsji fuzyjnej. Wszystkie oferowane w tym zakresie usługi są dla pacjenta bezpłatne, są refundowane w ramach NFZ.

<https://wim.mil.pl/2024/04/03/wim-pib-z-pierwszym-w-polsce-prostate-unit/>

KURS Z KONTROLI ZAKAŻEŃ SZPITALNYCH ZREALIZOWANY PRZEZ SPECJALISTÓW ZE STANÓW ZJEDNOCZONYCH

W marcu br. przez 5 dni lekarze, diagności laboratoryjni oraz pielęgniarki WIM-PIB pod okiem specjalistów (płk Rose Ressler, płk Jason Bennett i Pani Michelle Wagner) z amerykańskiego Instytutu Badawczego Armii im. Waltera Reeda Walter Reed Army Institute of Research – WRAIR **doskonaliли wiedzę z zakresu kontroli zakażeń szpitalnych i racjonalnej polityki antybiotykowej.**

Jego celem była wymiana najlepszych praktyk w zakresie zapobiegania i kontroli zakażeń zmierzające do ograniczenia ryzyka związanego z zakażeniami szpitalnymi. W wydarzeniu wzięli udział nasi lekarze i pielęgniarki, diagności laboratoryjni Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej, Laboratorium Onkologii Molekularnej i Terapii Innowacyjnych oraz pracownicy Oddziału Epidemiologii Klinicznej i Kontroli Zakażeń Szpitalnych, na czele z jego Kierownikiem ppłk. lek. Karolem Wardą. Organizacja i przebieg spotkania koordynowane były przez zespół Zakładu Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii pod kierownictwem Pani dr n. med. i n. o zdr. Anny Olczak-Pieńkowskiej.

Uczestnicy zapoznali się i udoskonaliли wiedzę z zakresu procedur profilaktyki i kontroli zakażeń, środków zapobiegania rozprzestrzeniania się drobnoustrojów, postępowania w przypadku wystąpienia ognisk epidemicznych oraz szpitalnej polityki antybiotykowej. Była to dobra okazja do wymiany doświadczeń i pomysłów, a także praktycznych rozwiązań, które można było prześledzić podczas wspólnego obchodu w klinikach, strategicznych z punktu widzenia zakażeń szpitalnych oraz w Pracowni Mikrobiologii Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej, w ramach której odbyły się zajęcia praktyczne dotyczące pobierania wymazów środowiskowych, które mogą stanowić potencjalne rezerwuary drobnoustrojów.

<https://wim.mil.pl/2024/04/02/kurs-z-kontroli-zakazen-szpitalnych-zrealizowany-przez-specjalistow-ze-stanow-zjednoczonych/>



CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO W WIM-PIB

1 marca br. zostało stworzone **Centrum Zdrowia Psychicznego WIM-PIB** na bazie Kliniki Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii oraz Oddziału Dziennego Psychiatrycznego i Poradni Zdrowia Psychicznego Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe przy ul. Styrskiej 44.

Dzięki połączeniu sił tych dwóch placówek pacjenci w kryzysie psychicznym mogą korzystać ze specjalistycznej pomocy w warunkach ambulatoryjnych, oddziału dziennego psychiatrycznego oraz w ramach niedostępnych dotychczas na terenie dzielnicy Warszawa Praga Południe psychiatrycznych hospitalizacji całodobowych oraz leczenia środowiskowego.

Osoby potrzebujące pomocy mogą kontaktować się jednym z dwóch punktów zgłoszeniowo – koordynacyjnych (PZK), które zajmują się organizacją opieki dla pacjenta:

PZK – przy ul. Szaserów 128 – czynny od 08:00-18:00 od poniedziałku do piątku (261-818-042, 665707792, pszk@wim.mil.pl, [Centrum Zdrowia Psychicznego obszar Praga Południe](#));

PZK – przy ul. Styrskiej 44 – czynny od 08:00-18:00 od poniedziałku do piątku (22 617 63 08, 607227998, pszk@szpzlo.praga-pld.pl, www.szpzlo.praga-pld.pl).

<https://wim.mil.pl/2024/04/29/centrum-zdrowia-psychicznego-w-wim-pib-czyli-nowa-jakosc-opieki-psychiatrycznej-dla-dzielnicy-warszawa-praga-poludnie/>

Najbliższe wydarzenia

XL JUBILEUSZOWA KONFERENCJA NAUKOWO-SZKOLENIOWA ORTOPEDÓW WOJSKA POLSKIEGO

Wojskowy Instytut Medyczny-Państwowy Instytut Badawczy zaprasza do udziału w **XL Jubileuszowej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej Ortopedów Wojska Polskiego**, która odbędzie się w dniach **9–11 maja 2024 r.** w Warszawie.

Mając na uwadze, że Wojskowy Instytut Medyczny – PIB jest jednym z siedemnastu działających w Polsce Centrów Urazowych udzielających świadczeń opieki zdrowotnej pacjentom z mnogimi wielonarządowymi obrażeniami ciała oraz zważywszy na bieżącą sytuację geopolityczną, a jednocześnie nie zapominając o codziennych dylematach każdego ortopedy spędzających sen z powiek, postanowiliśmy zaproponować następującą tematykę Konferencji:

- złożone obrażenia narządu ruchu
- złamania postrzałowe, wybuchowe, obrażenia wielotkankowe narządu ruchu
- sesje dyskusyjne CROSSFIRE – „Krzyżowy ogień”

Data wydarzenia: 9–11 maja 2024 r.

Miejsce wydarzenia: – Holiday Inn Warszawa Józefów, ul. Telimeny 1, 05-420 Józefów

Program konferencji: <https://ortopediawojkowa.pl/program.html>

Rejestracja i opłaty: Rejestracja w Konferencji poprzez formularz rejestracyjny dostępny na stronie ortopediawojkowa.pl

Strona internetowa wydarzenia: ortopediawojkowa.pl

Patronat honorowy: Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak

Otwarcie zmodernizowanej Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej



Więcej informacji o konferencji:

<https://wim.mil.pl/2024/04/05/xl-jubileuszowa-konferencja-naukowo-szkoleniowa-ortopedow-wojska-polskiego/>

INSTYTUTOWE FORUM DOSKONALENIA KOMPETENCJI NAUKOWO-BADAWCZYCH



Przewodniczący Instytutowego Forum Doskonalenia Kompetencji Naukowo-Badawczych WIM-PIB, płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Witold Owczarek zaprasza na spotkanie naukowe.

Spotkanie odbędzie się **16.05.2024 r.**, o godz. **9.30** (sali obron nr 236).

Temat spotkania: **„Wykorzystanie technik biologii molekularnej w badaniach biomedycznych”**



Wykład wygłosi: dr n. biol. Klaudia Brodaczevska, adiunkt-kierownik Pracowni Metod Molekularnych i Biochemicznych WIM.PIB.

ZAPROSZENIE NA WYKŁAD „ANTYBIOTYKOTERAPIA W ZAKAŻENIACH WIELOLEKOOPORNYMI SZCZEPAMI BAKTERII”



16.05.2024 r. (czwartek) o godz. **13:00** (Aula WIM, V piętro, bud. główny) zapraszamy na wykład nt. **„Antybiotykoterapia w zakażeniach wielolekoopornymi szczepami bakterii”**, który wygłosi gość specjalny **prof. dr hab. n. med. Jarosław Woron** z Zakładu Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii CM UJ w Krakowie, Klinicznego Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii nr 1 Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie



Z uwagi na coraz częstsze występowanie patogenów wielolekoopornych, wywołujących zakażenia w populacji pacjentów, strategia szybkiej i skutecznej antybiotykoterapii jest kluczowa dla zwiększenia rokowania i ograniczenia rozprzestrzeniania patogenów. Znajomość najnowszych trendów w tym aspekcie oraz możliwości szybkiej diagnostyki mikrobiologicznej zdecydowanie wpływają korzystnie na proces leczniczy oraz mają istotny wpływ na skrócenie hospitalizacji chorych.



Serdecznie zapraszamy Państwa do skorzystania z tego wydarzenia oraz poszerzenia dotychczasowej wiedzy o najnowsze wytyczne i trendy.

Organizator: dr n. med. Tomasz Skalec, Kierownik Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii WIM-PIB

Sponsor wykładu: POLPHARMA S.A.



Nasze sukcesy

ORACLE RAC ENTERPRISE 19.03 W WIM-PIB

WIM-PIB pozyskał środki finansowe na zakup oprogramowania bazy danych Oracle RAC Enterprise 19.03 oraz potrzebnej infrastruktury. Przeniesienie obecnej bazy do nowego środowiska programistycznego i sprzętowego wykonano z sukcesem



13 kwietnia br. Realizowane przedsięwzięcie było pierwszym etapem modernizacji infrastruktury systemu medycznego WIM-PIB.



WIM-PIB wykorzystywał jako bazę danych systemu medycznego AMMS firmy ASSECO Poland oprogramowanie Oracle RAC Standard 12.02. Mając na uwadze, iż WIM-PIB jest Operatorem Usługi Kluczowej nieustannie dąży do zapewnienia najwyższego poziomu świadczeń medycznych i bezpieczeństwa pacjentów gwarantując przy tym komfort pracy personelu i możliwość dalszego rozwoju Instytutu. W efekcie, Dyrekcja WIM-PIB podjęła zakończone sukcesem starania, mające na celu pozyskanie środków finansowych w celu zakupu i umożliwienia upgrade infrastruktury oraz oprogramowania bazy danych do Oracle RAC Enterprise 19.03.

<https://wim.mil.pl/2024/04/18/oracle-rac-enterprice19-03-w-wojskowym-instytucie-medycznym/>



Okiem kamery

CHOROBY MÓZGU – WYZWANIE NASZYCH CZASÓW



Dr hab. Jacek Staszewski, profesor WIM-PIB w Warszawie dla Neuroaktywacji: m.in. o modyfikowalnych czynnikach ryzyka, które odpowiadają za nawet 50 proc. wszystkich udarów mózgu oraz o depresji poudarowej i profilaktyce chorób naczyniowych.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/gypqnrK6aqeWZe>



TVN 24 WSTAJESZ I WIESZ: WIOSNA TO BARDZO TRUDNY CZAS DLA ALERGIKÓW



Drogi oddechowe działają jak filtr, czyli tam się gromadzi pyłek, który daje objawy alergii. Właśnie ten filtr musimy wyczyścić. Z płuc go nie wyczyścimy, ale warto jest umyć twarz, wypłukać oczy i gardło. Jeżeli chcemy wywietrzyć mieszkanie, to krótko wcześniej rano lub wieczorem, nie w ciągu dnia. Jeżeli chcemy spacerować czy biegać, to w nakryciu głowy i okularach, najlepiej po deszczu, nie w samo południe, gdyż wtedy alergenów w powietrzu jest najwięcej.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/KJZrDWTePEw6APn>

TVP INFO: SEZON NA ALERGIĘ W PEŁNI

W Polsce na alergię cierpi 12 000 000 osób. Długo wyczekiwana pora roku, z której cieszą się prawie wszyscy, budząca się do życia przyroda niesie ze sobą pyłki, a te z kolei mocno dają się we znaki alergikom. Lekarze mówią już o epidemii chorób alergicznych w ciągu ostatnich kilku dni.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/rHH7irjXq2JQGA9>

TELEWIZYJNY KURIER WARSZAWSKI: PIERWSZY W POLSCE ZABIEG CHIRURGICZNEJ RESEKCJI PRZEŁYKU Z UŻYCIEM ROBOTA DA VINCI

To przełomowy moment, lekarze z WIM-PIB, jako pierwsi w Polsce, wykonali operację resekcji przełyku przy pomocy robota da Vinci. Dla pacjenta oznacza to mniej bólu i powikłań.





<https://cloud.wim.mil.pl/s/KTyY4rxFPZgC3SS>

TVP INFO: CZY PYŁ SAHARYJSKI MOŻE BYĆ ZAGROŻENIEM DLA OSÓB, KTÓRE SĄ ALERGIKAMI?

- Zdecydowanie tak. Pył z nad Sahary ma bardzo drażniący charakter. Może powodować podrażnienie oczu, nosa, gardła i głosu. Dla osób bardzo wrażliwych może doprowadzić do napadów kaszlu czy też incydentów duszności podkreśla **dr. n. med. Piotr Dąbrowiecki**, alergolog, specjalista chorób wewnętrznych alergologii WIM-PIB w Warszawie.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/X7ntzJRSECP2ft9>

TVP3 WARSZAWA: „ZAWSZE NA TEMAT”

W warszawskim Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym został uruchomiony pierwszy w Polsce program skoordynowanej opieki nad pacjentem z rakiem prostaty.

Rak prostaty to taki troszeczkę cichy nowotwór, ponieważ na początku nie daje żadnych objawów, rozwija się praktycznie bezobjawowo, jeżeli mamy objawy to tak naprawdę już bardzo późno. Są to bóle kostne świadczące o przerzutach, początkowo do miednicy kręgosłupa. Wczesne wykrycie raka prostaty zapewnia przeżywalność niemal na poziomie 100%. Naprawdę warto się badać, to czego namawia **ppłk Agnieszka Grabińska** urolog z WIM-PIB.



<https://cloud.wim.mil.pl/s/fciLwayiFSKtTxr>



WIM w mediach

GEN. GIELERAK: W RAZIE WOJNY WOJSKOWA SŁUŻBA ZDROWIA BĘDZIE WSPIERAĆ GŁÓWNIEM WOJSKO

Pap.pl
19.04.2024 r.

W razie wojny wojskowa służba zdrowia nie będzie zajmować się skutkami użycia siły militarnej przez przeciwnika w odniesieniu do wszystkich obywateli; będzie wspierać głównie własne siły operacyjne - powiedział PAP **gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielera**k, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego.



Więcej:

<https://wim.mil.pl/2024/04/22/gen-gielera-k-w-razie-wojny-wojskowa-sluzba-zdrowia-będzie-wspierac-głównie-wojsko-wywiad/>



POLIPY NOSA TO PROBLEM PONAD 1 MLN DOROSŁYCH POLAKÓW; BARDZO UTRUDNIAJĄ ŻYCIE

politykzdrowotna.com
28.04.2024 r.

Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych z polipami nosa (PZZPzPN) jest chorobą, która znacznie utrudnia życie. Polipy nosa są dość częste, bo występują u ponad 1 mln dorosłych Polaków – przypominają eksperci z Fundacji Centrum Walki z Alergią.

- Polipy nosa są dość powszechną chorobą występującą u ponad 4 proc. populacji dorosłych. Występują one najczęściej u osób w średnim i starszym wieku, zwykle między 30. a 60. rokiem życia, częściej u mężczyzn – powiedział **prof. Dariusz Jurkiewicz**, kierownik Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej z Klinicznym Oddziałem Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.



Więcej:

<https://politykzdrowotna.com/arttykul/polipy-nosa-to-problem/1241099>



RAPORT: POLIPY NOSA – OBCIĄŻENIE SPOŁECZNE, SYSTEMU OCHRONY ZDROWIA, EPIDEMIOLOGIA I LECZENIE

mzdrowie.pl
25.04.2024 r.

Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych należy do najczęściej występujących schorzeń na świecie. Dotyka od 5 do 12 proc. populacji osób dorosłych. Choroba charakteryzuje się złożonym stanem zapalnym obejmującym zatoki przynosowe i błonę śluzową przewodów nosowych. Polipy nosa występują u około 20-30 proc. pacjentów.

Raport składa się z dwóch części:





Rozdział 1 – Obciążenie społeczne i ekonomiczne spowodowane przez przewlekłe zapalenie zatok przynosowych z polipami nosa.

Rozdział 2 – Przewlekłe zapalenie błony śluzowej nosa i zatok przynosowych z polipami nosa: typologia, diagnostyka i leczenie.

Raport jest do pobrania na stronie www w linku poniżej.

Więcej:

<http://www.mzdrowie.pl/medycyna/polipy/>



W WOJSKOWYM INSTYTUCIE MEDYCZNYM OTWARTO PRACOWNIĘ ANATOMII PRAWIDŁOWEJ

politykzdrowotna.com

16.04.2024 r.



We wtorek (16.04.2024 r.) w Wojskowym Instytucie Medycznym - Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie otwarto Pracownię Anatomii Prawidłowej, w której studenci medycyny Wydziału Medycznego UW będą uczyć się anatomii pod okiem najlepszych fachowców.

Pracownia Anatomii Prawidłowej powstała w ramach współpracy Wojskowego Instytutu Medycznego i Wydziału Medycznego Uniwersytetu Warszawskiego. Podczas uroczystego otwarcia, które odbyło się we wtorek, przeczytano m.in. list od ministra nauki Dariusza Wiczkorka.

Więcej:

<https://politykzdrowotna.com/arttykul/w-wojskowym-instytucie/1238958>



ODDANO DO UŻYTKU ZMODERNIZOWANĄ KLINIKĘ GINEKOLOGII I GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ WIM W WARSZAWIE

pap.pl

15.04.2024 r.



W poniedziałek 15.04.2024 r. w WIM-PIB w Warszawie została oddana do użytku zmodernizowana Klinika Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej. Inwestycja kosztowała 24 mln zł, z czego 22 mln zł stanowiło wsparcie Ministerstwa Obrony Narodowej.

Otwarcie Pracowni Anatomii Prawidłowej

Więcej:

<https://www.pap.pl/aktualnosci/oddano-do-uzytku-zmodernizowana-klinika-ginekologii-i-ginekologii-onkologicznej-wim-w>



ŻOŁNIERZ WYNOŚĄCY CZŁOWIEKA Z POŻARU, MEDYCY RATUJĄCY TURKÓW. WRĘCZONO NAGRODY ANIMUS FORTIS "MĘŻNY DUCH"

rynekzdrowia.pl

11.04.2024 r.

Nagrodę **Animus Fortis "Mężny Duch"** za dokonania w roku 2023 otrzymał **szer. Michał Tomczak, żołnierz i strażak-ratownik**, który z narażeniem życia, bez żadnych zabezpieczeń, uratował człowieka z pożaru. **Statuetkę otrzymał też**



Wojskowy Szpital Polowy we Wrocławiu za pomoc po serii trzęsień ziemi w Turcji.

Kapituła nagrody przyznała dwa Wyróżnienia Honorowe. W kategorii indywidualnej (Mężny Duch) Dyplom Honorowy otrzymał **mł. chor. SOP Piotr Osiński**. W kategorii instytucjonalnej (Mężny Duch) dyplom honorowy trafił do **zespołu rekonstrukcyjno-replantacyjnego Kliniki Chirurgii Urazowej i Ortopedii 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego SPZOZ w Krakowie**.



Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Polska-i-swiat/Zolnierz-wynoszacy-czlowieka-z-pozaru-medycy-ratujacy-Turkow-Wreczono-nagrody-Animus-Fortis-Mezny-Duch,257314,15.html>



NAWET DO 4 PROC. POLAKÓW ŻYJE BEZ WĘCHU

dbd24.pk

05.04.2024 r.

- Polipy większych rozmiarów mechanicznie blokują przepływ powietrza zawierającego substancje zapachowe do obszaru, gdzie znajdują się receptory węchu, dlatego pacjenci z polipami doświadczają dysfunkcji tego zmysłu – wyjaśnia mechanizm zaburzeń węchu **prof. dr hab. n. med. Dariusz Jurkiewicz**, kierownik Kliniki Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie, przewodniczący Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Otorinolaryngologów Chirurgów Głowy i Szyi.



Więcej:

<https://ddb24.pl/artukul/nawet-do-4-proc-polakow/1531209>



BADAJ WZROK, CHOROBY SIATKÓWKI MOGĄ CI GO SZYBKO ODEBRAC

natemat.pl

03.04.2024 r.

Tylko trzeba odpowiednio wcześniej trafić do okulisty i wykryć chorobę.

- Teraz największy problem to ambulatoryjna opieka specjalistyczna i kolejka do okulisty. Żeby to zmienić, należy przede wszystkim wprowadzić optometrystów do systemu, wydzielić dla nich część usług, takich jak usługa okularowa, czyli dobieranie okularów. Zastanowić się może też nad takimi rzeczami jak profilaktyka cukrzycowego obrzęku siatkówki, profilaktyka jaskry. Czyli zrobić z optometrystów takich jakby lekarzy pierwszego kontaktu do spraw okulistycznych. A lekarzy okulistów już obciążać wtedy chorobami i leczeniem bezpośrednio tych jednostek chorobowych – mówił na Temat **prof. Marek Rękas**, zastępca dyrektora ds. naukowych, z Wojskowego Instytutu Medycznego, kierownik Kliniki Okulistyki WIM, konsultant krajowy w dziedzinie okulistyki.



Więcej:

<https://natemat.pl/zdrowie/548582,badaj-wzrok-choroby-siatkowki-moga-ci-go-szybko-odebrac>



PROSTATE UNIT ŚCIEŻKA DIAGNOSTYCZNO – TERAPEUTYCZNA W WIM-PIB

medkurier.pl
03.04.2024 r.



Wojskowy Instytut Medyczny – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie od **1 kwietnia 2024 roku oferuje pacjentom kompleksowe leczenie w zakresie raka prostaty** zapewniając dostęp do pełnej diagnostyki, multidyscyplinarnego leczenia urologiczno-operacyjnego (laparoskopowego, w asyście robota da Vinci), onkologicznego z zastosowaniem radioterapii, chemioterapii, programów lekowych i badań klinicznych oraz wielokierunkowego leczenia wspomagającego (psycholog, rehabilitacja). Leczenie chorych jest planowane i realizowane przez wielospecjalistyczny zespół lekarski. **Powstanie Centrum Diagnostyki i Leczenia Raka Prostaty powoduje, że cały proces diagnostyki, leczenia i obserwacji realizowany jest w jednym miejscu.** Konsultacje z lekarzami, biopsje oraz podsumowanie wyników badań prowadzimy w jednej przestrzeni Poradni Urologicznej WIM-PIB. Współpraca koordynatorów medycznych pozwala na płynne przejście pacjenta pomiędzy poszczególnymi etapami. W ramach diagnostyki dysponujemy badaniami rezonansu magnetycznego, tomografii komputerowej, scyntygrafii kości. Oferujemy dostęp do nowoczesnej i precyzyjnej biopsji fuzyjnej. Wszystkie oferowane w tym zakresie usługi są dla pacjenta bezpłatne, są refundowane w ramach NFZ.



Więcej:

<https://medkurier.pl/prostate-unit-sciezka-diagnostyczno-terapeutyczna-w-wojskowym-instytucie-medycznym/>



BRAKUJE NAM ROCZNIE DWÓCH TYSIĘCY ROGÓWEK DO PRZESZCZEPÓW. "JESTEŚMY OSTATNI W EUROPIE"

rynekzdrowia.pl
03.04.2024 r.



-W Polsce mamy około 1 500 przeszczepów rogówek rocznie, podczas gdy Niemcy wykonują 9 tysięcy. Jesteśmy na ostatnim miejscu w Europie - mówił w panelu poświęconym sytuacji rodzimej okulistyki podczas IX Kongresu Wyzwań Zdrowotnych **prof. Marek Rękas**, kierownik Kliniki Okulistyki Wojskowego Instytutu Medycznego i konsultant krajowy w tej dziedzinie medycyny.



Zdaniem eksperta potrzebna jest reforma w transplantologii okulistycznej. Kilka lat temu prof. Rękas przedstawił na Radzie Transplantacyjnej raport, który wskazywał, jakie zmiany prawne i organizacyjne należy wprowadzić, aby zwiększyć liczbę przeszczepień rogówki. Do dziś się to nie udało. Także dlatego, że - jak wskazuje konsultant - podczas gdy zaćma jest chorobą okulistyczną, tak przeszczepienie rogówki - jest procedurą transplantacyjną.



Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Brakuje-nam-rocznie-dwoch-tysiecy-rogowek-do-przeszczepow-Jestesmy-ostadni-w-Europie,256872,14.html>

KIEDY ZNAMIĘ STAJE SIĘ NIEBEZPIECZNE?



Na mapie naszego ciała jest całkiem sporo charakterystycznych punktów – znamion. Niektóre z nich wpisywane są do dowodu jako znaki szczególne. Niekiedy dodają urody – jak charakterystyczny pieprzyk na policzku Marlin Monroe. Czym są, kiedy mogą stać się groźne i jak często je kontrolować – wyjaśnia **dr n.med. Monika Słowińska**, dermatolog i wenerolog z Kliniki Dermatologii Wojskowego Instytutu Medycznego-PIB.

Czym jest znamię?

Znamię barwnikowe powszechnie nazywane pieprzykiem, to grupa komórek pochodzenia melanocytowego, a melanocyty to nic innego jak komórki barwnikowe skóry. Jednak te, które budują znamię, są nieco inne pod względem swojej budowy, funkcji i struktury. W zależności od tego, gdzie ta struktura komórek barwnikowych jest zlokalizowana, wyróżnia się znamiona: łączące (płaska i cienka warstwa położona w obrębie złącza naskórka i skóry właściwej), złożone (grupy komórek, które wchodzą głębiej w skórę) oraz skórne (bardzo głęboko położone w skórze).

Im bardziej komórki są powierzchniowe, tym znamię ciemniejsze. Jednym słowem np. takie kuleczki na twarzy to niezabarwione znamiona, bo melanocyty siedzą głęboko w skórze, a potocznie nazywane pieprzykami znamiona brązowe, czy wręcz czarne, to nic innego, jak zmiany płaskie i powierzchniowo położone.

Na ciele mamy wiele takich punkcików, a niektórzy mają je jeszcze wypisane w dowodzie osobistym jako znak szczególny. Niektóre zmiany pojawiają się i znikają, ale to z pewnością nie znamiona. Czego możemy się spodziewać na naszej skórze?

Na skórze oprócz znamion mogą pojawiać się np. naczyniaki rubinowe, czyli czerwone kropeczki lub niewielkie zmiany o polipowatym kształcie, czyli włókniaki miękkie. Te ostatnie najczęściej znajdziemy na szyi, pod piersiami, w dołach pachowych. Są w kolorze skóry lub jasnobrązowe. Możemy mieć też brodawki łojotokowe, które są łagodne. Na początku są płaskie. Najczęściej pacjenci nazywają je plamami wątrobowymi – to plamy soczewicowate. Z tych plam czasami tworzą się potem brodawki łojotokowe. Mogą mieć zabarwienie żółte, jasnobrązowe, a nawet czarne. Ich powierzchnia jest szorstka, nierówna, łatwo się wykruszają przy niewielkim urazie. Czasem ta zmiana powoduje uczucie swędzenia, szczególnie gdy się trochę spocimy.

W dzieciństwie straszono nas, że rozdrapanie znamienia jest bardzo niebezpieczne, bo może prowadzić do nowotworu skóry. To prawda?

Nie. Dotykanie znamion nie ma znaczenia, bo przecież cały czas czymś je podrażniamy, np. ubraniami. Sam uraz mechaniczny nie jest czynnikiem powodującym powstawanie nowotworu. Nowotwór tworzy się w wyniku spontanicznej mutacji lub kumulacji mutacji powstających w wyniku powtarzających się oparzeń słonecznych. Nagle powstaje mutacja, która decyduje o tym, że komórka barwnikowa skóry zaczyna się w sposób nieskoordynowany dzielić i tworzy nową zmianę, w tym przypadku czerniaka. Znacznie rzadziej nowotwór powstaje, gdy mamy łagodne znamię i jakiś jego fragment ulega mutacji. Wówczas widzimy, że powstaje niezależna wyspa barwnikowa, która jest w sąsiedztwie zmiany, którą pamiętamy od zawsze. To jest wtedy czerniak, który powstał na podłożu znamienia.



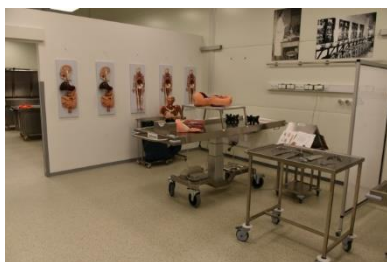
Jeśli zatem mamy znamię w miejscu, gdzie często je drażnimy, na przykład goląc się, nie warto profilaktycznie go usuwać?

Nie ma wytycznych, które by o tym mówiły. Nie ma też takiego dowodu naukowego, które by wskazywało, że jeśli ktoś parę razy zaciał sobie znamię skórne na twarzy czy pod pachą, to z tego powodu powstał w tym miejscu nowotwór. Oczywiście dobrze jest raz na jakiś czas skontrolować skórę, by ocenić, czy wszystko jest w porządku. Niektórzy pacjenci decydują się czasami na usunięcie takiego znamienia z powodów estetycznych, czy po to, by go nie urażać, ale nie ma powodu, szczególnie u dzieci, usuwać takiego pieprzyka w celu prewencji czerniaka.



Co jest zatem głównym czynnikiem, pod wpływem którego następują zmiany nowotworowe wokół znamienia?

Najistotniejszy czynnik to światło słoneczne, a w zasadzie promieniowanie ultrafioletowe. Istnieją jednak takie czerniaki, o czym wcześniej wspomniałam, które powstają w wyniku spontanicznej mutacji, w dowolnym miejscu, nawet zakrytym. Może się zdarzyć, że czerniak powstanie w miejscu zakrytym lub rzadko ekspozowanym na promieniowanie słoneczne np. w dole pachowym czy w miejscu intymnym albo w obrębie dna oka, układu nerwowego, w przewodzie pokarmowym, na błonach śluzowych narządów płciowych lub jamy ustnej. Możemy się wówczas dziwić, że zdarzyło się nam mieć oparzone plecy i tam nowotwór nie powstanie. Ale uwaga takie sytuacje są rzadkością! Oczywiście najczęściej nowotwory skóry są głównie spowodowane mutacjami wywołanymi ekspozycją na słońce, która doprowadziła do oparzeń słonecznych.



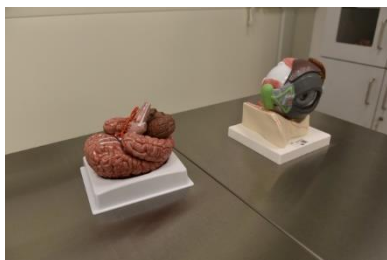
Jak często pojawiać się u dermatologa?

To zależy, jak wygląda sytuacja na naszej skórze. Jeśli mamy bardzo jasną skórę, liczne piegi i plamy po słońcu oraz znamiona, to powinniśmy przychodzić raz w roku. Jeśli mieliśmy nowotwór, to lekarz zaleca indywidualnie wizyty. Można jednak przyjąć, że będzie to raz na 6-12 miesięcy, chyba że lekarz powie inaczej. Natomiast jeśli chodzi o osoby, które są młode, czyli mają poniżej 35 lat, mało znamion i – co bardzo istotne – przestrzegają fotoprotekcji, to mogą przyjść na wizytę kontrolną mniej więcej co trzy lata. Podczas wizyty lekarz oceni częstość kolejnych wizyt.



A jakie badania wykonuje się, by ocenić znamiona?

Tylko i wyłącznie dermatoskopię. Można wykonać też wideodermatoskopię, jeśli pacjent ma wskazania do tego. Ale podstawowym badaniem znamion jest dermatoskopia.

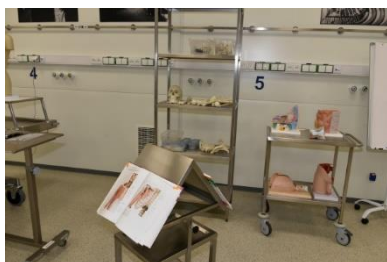


Czy na pierwszy rzut oka możemy stwierdzić, że zmiana na skórze jest niebezpieczna?

Tak, ponieważ nowotwór, jeśli nie zostanie wycięty – będzie stale rósł, a jego wzrost będzie coraz bardziej chaotyczny. Pojawi się pewna nieprawidłowość, komponenta nacyniowa, czyli zmiana zacznie być bardziej wielokolorowa. Jeśli zacznie być większa od przeciętnych zmian na skórze i będzie powiększać się w ciągu kilku miesięcy, wymaga pilnej konsultacji ze specjalistą. Częściowo tej regule nie podlegają młode osoby z zespołem znamion atypowych. To pacjenci z dużym ryzykiem zachorowania na nowotwory skóry. Mają oni dużo rosnących znamion, które wyglądają nieprawidłowo, dlatego wymagają ścisłego nadzoru lekarskiego i bardzo specjalistycznej oceny z wykorzystaniem wideodermatopu lub mikroskopii konfokalnej.



A jeśli ktoś nieobciążony takim ryzykiem zauważy niepokojącą zmianę na skórze, jak powinien postąpić?





Jeśli rozmawiamy o przeciętnym Kowalskim, który zauważył, że zmiana na jego skórze, którą ma od kilku lat, zaczęła się zmieniać – i obojętnie, jakie ma zabarwienie, czy to jasnobrązowe, ciemnobrązowe, czarne, wielokolorowe, różowawe, niebieskawe, białawe – musi ją szybko skontrolować u lekarza. I nie powinien z tym zwlekać.

Znamiona nie powiększają się i nie zmieniają swojego kształtu wraz z wiekiem?



Nie do końca. Znamiona pojawiają się mniej więcej do 35. roku życia i od tego czasu są stabilne, czyli osiągają swoją docelową wielkość. Wszystko, co pojawia się później, wymaga weryfikacji, bo albo są to uszkodzenia posłoneczne, czyli plamy soczewicowate, brodawki łojotokowe, albo znajdujemy się w grupie ryzyka. Generalnie przyjmuje się, że późniejsze zmiany są raczej skutkiem ekspozycji na słońce i wymagają konsultacji z lekarzem.



dr n. med. Monika Słowińska, dermatolog – wenerolog, wiceprzewodnicząca Sekcji Onkologicznej Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego oraz sekretarz Sekcji Dermoskopii i Techniki Obrazowania Skóry Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Posiada ponad dwudziestoletnie doświadczenie w dermoskopii. Wraz z grupą polskich dermatologów otrzymała tytuł World Champion of Dermoscopy w 2016 roku. Obecnie rozwija umiejętności w refleksyjnej mikroskopii konfokalnej, która jest metoda komplementarną do dermoskopii. Od kilku lat zajmuje się także diagnostyką i leczeniem powikłań dermatologicznych nowych terapii onkologicznych. Członkini Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, International Dermoscopy Society (IDS), European Academy of Dermatology and Venereology (EADV), European Association of Dermato-Oncology (EADO), Rady Naukowej Akademii Czerniaka.



Źródło: Klaudia Torchała, zdrowie.pap.pl



Informacje Komendy Pionu Leczniczego

UMÓW SIĘ NA BADANIE MAMMOGRAFICZNE MMG

Wojskowy Instytut Medyczny - PIB, Szpital w Legionowie zaprasza Panie **w wieku 45-74 lata na bezpłatną mammografię**.

Nie ma znaczenia adres zamieszkania/zameldowania ani rejonizacja, nie potrzebne jest zaproszenie.

Zapisy pod numerem: 22 381 25 25 wew. 7

<https://wim.mil.pl/2024/04/08/bezplatna-mammografia-w-legionowie/>



ANALIZATOR dRAST QUANTAMATRIX – WOŚP



Dzięki wsparciu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej WIM-PIB otrzymał nieodpłatnie do wykorzystania kolejny analizator. **Aparat dRAST to zautomatyzowany kliniczny system mikrobiologiczny,**



który umożliwia fenotypowanie minimalnego stężenia hamującego (MIC) bezpośrednio z dodatniej hodowli krwi w czasie ok 4 godzin. System analizuje wzrost unieruchomionych komórek bakterii w obecności środka przeciwdrobnoustrojowego poprzez obserwację mikroskopową i analizę obrazu w celu określenia bezpośredniej wrażliwości na antybiotyki.

Dzięki temu możliwe jest skrócenie czasu oczekiwania na wynik nawet o 48 godzin w porównaniu z klasyczną metodą mikrobiologiczną. Uzyskane wyniki za pomocą aparatu dRAST™ pozwalają na natychmiastowe wdrożenie odpowiedniej i zoptymalizowanej antybiotykoterapii u pacjentów w stanie krytycznym z zakażeniami krwi i sepsą.

Do detekcji bakterii i ich wrażliwości na wybrane antybiotyki dostępne są dwa panele: jeden dla bakterii G(-) i drugi dla bakterii G(+). Katalog/baza wykrywanych w tej metodzie drobnoustrojów obejmuje ponad 245 gatunków z najważniejszymi należącymi do *Enterobacterales*, *Pseudomonas spp*, *Acinetobacter spp*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Burkholderia cepacia complex* oraz bakterii Gram (+) takich jak *Staphylococcus spp* czy *Enterococcus spp* dających wzrost w podłożach do posiewu krwi.

Lista dostępnych do wykorzystania antybiotyków:

PANEL dla bakterii G(+)	Panel dla bakterii G(-)
Ampicylina	Amikacyna
Cefoksytyna (MRSA)	Amoksycylina z kwasem klawulanowym
Klindamycyna	Ampicylina
Klindamycyna MLSb	Cefepim
Daptomycyna	Cefotaksym
Erytromycyna	Cefotaksym/kwas klawulanowy (ESBL)
Kwas fusydowy	Ceftazydym
Gentamycyna	Ceftazydym/kwas klawulanowy (ESBL)
Lewofloksacyna	Ceftazydym/Avibactam
Linezolid	Ciprofloksacyna
Oksacylina	Kolistyna
Penicylina	Ertapenem
Rifampicylina	Gentamycyna
Streptomycyna	Imipenem
Tejkoplanina	Lewofloksacyna
Tetracyklina	Meropenem
Wankomycyna	Piperacylina/Tazobactam
	Trimetoprim/Sulfamethoxazol

Informacje Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami

NABÓR WNIOSKÓW PROJEKTOWYCH W KONKURSACH NCN

Trwa nabór wniosków projektowych w edycjach konkursów Narodowego Centrum Nauki:

OPUS na projekty badawcze dla naukowców na wszystkich etapach kariery naukowej;

WIM-PIB pierwszym w Polsce Prostate Unit



PRELUDIUM przeznaczony dla naukowców, którzy jeszcze nie uzyskali stopnia doktora.

Łączny budżet obydwu konkursów NCN wynosi 490 mln zł.

Nabór trwa do 17 czerwca 2024 r., do godz. 16:00.

OPUS to konkurs otwarty dla szerokiego grona badaczy, jednak w obecnej edycji nie można zaplanować w nim udziału partnerów zagranicznych. Kierownikiem projektu badawczego może być osoba, która w swoim dorobku naukowym posiada co najmniej jedną opublikowaną lub przyjętą do druku pracę. Kierownik nie musi posiadać tytułu doktora. W konkursie można złożyć wnioski na projekty trwające 1, 2, 3 lub 4 lata. W kosztorysie projektu można przewidzieć także środki na zakup aparatury naukowo-badawczej, urządzeń i oprogramowania, zakup materiałów i drobnego sprzętu, usługi obce, wyjazdy służbowe, wizyty, konsultacje lub gratyfikacje dla wykonawców zbiorowych. Budżet pojedynczego projektu OPUS nie jest limitowany ogólnie, ale kosztorys musi być zgodny z regulacjami konkursu, a wszystkie zaplanowane wydatki muszą być zasadne i niezbędne do zrealizowania założeń projektu.

Konkurs **PRELUDIUM** jest skierowany do naukowców bez stopnia doktora. Badacze mogą w nim otrzymać grant na realizację projektów trwających 12, 24 lub 36 miesięcy w wysokości odpowiednio 70 tys. zł, 140 tys. zł lub 210 tys. zł. Temat projektu może być związany z tematem planowanej rozprawy doktorskiej, ale nie jest to konieczne. Zespół realizujący projekt może się składać maksymalnie z trzech osób, w tym z kierownika projektu i opiekuna naukowego. Budżet grantu może obejmować środki na wynagrodzenie dla zespołu badawczego (z wyłączeniem opiekuna), zakup lub wytworzenie aparatury naukowo-badawczej, urządzeń i oprogramowania, zakup materiałów i drobnego sprzętu, usługi obce, wyjazdy służbowe, wizyty, konsultacje, gratyfikacje dla wykonawców zbiorowych oraz inne koszty niezbędne do realizacji projektu pod warunkiem, że będą zgodne z katalogiem kosztów w projektach NCN.

Informacje na temat konkursów można znaleźć na stronie [Narodowego Centrum Nauki](#).

Wnioski należy składać do **17 czerwca 2024 r. do godz. 16.00 tylko w formie elektronicznej, za pośrednictwem systemu OSF.**

Wyniki konkursu zostaną opublikowane po zakończeniu procesu oceny, najpóźniej pod koniec 2024 roku.

Osoby zainteresowane udziałem w konkursach zobowiązane są do złożenia Formularza Zgłoszenia Projektu Badawczego, który można uzyskać i złożyć w Sekcji Projektów Statutowych i Krajowych WWiZP (pok. 451, IV piętro, budynek żywieniowy).

Formularz należy złożyć najpóźniej do 15 maja 2024 r.

Zachęcamy do wcześniejszego konsultowania pomysłów; pracownicy WWiZP służą pomocą przy aplikowaniu wniosków projektowych.

Kontakt: tel. 261 817 297 e-mail: rozliczanie@wim.mil.pl

Informacje Wydziału Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – KWIECIEŃ 2024

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 maja br.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w



związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT” do Urzędu Celnego za miesiąc kwiecień 2024.

Natomiast do **15 maja br.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc kwiecień 2024.

Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

KOMUNIKAT NFZ

Szanowni Państwo,

wobec otrzymywanych sygnałów **o nieprzestrzeganiu przez podmioty lecznicze zasad współpracy przy wykonaniu badań diagnostycznych w związku z prowadzonym leczeniem, określonych w § 12 Ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej[1], Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ przypomina:**

- lekarz ubezpieczenia zdrowotnego kierując świadczeniobiorcę do dalszego leczenia, dołącza do skierowania:
 - kopię wyników badań diagnostycznych i przeprowadzonych konsultacji, będących w jego posiadaniu, umożliwiającą lekarzowi ubezpieczenia zdrowotnego lub felczerowi ubezpieczenia zdrowotnego kierującemu postawienie wstępnego rozpoznania stanowiącego przyczynę skierowania,
 - istotne informacje o dotychczasowym leczeniu specjalistycznym lub szpitalnym oraz zastosowanym leczeniu (§ 12 ust. 1 OWU);
- w przypadku, gdy świadczeniobiorca objęty leczeniem specjalistycznym wymaga wykonania niezbędnych dla prawidłowego leczenia dodatkowych badań diagnostycznych, pozostających w związku z prowadzonym leczeniem, skierowania na te badania wystawia i pokrywa koszty ich wykonania świadczeniodawca udzielający świadczeń ambulatoryjnej opieki specjalistycznej (§ 12 ust. 6 OWU);
- w przypadku skierowania pacjenta do szpitala, w szczególności do planowego leczenia operacyjnego, szpital wykonuje konieczne dla leczenia w szpitalu badania diagnostyczne i konsultacje (§ 12 ust. 7 OWU).

Nieprzestrzeganie przez podmioty udzielające świadczeń opieki zdrowotnej zasad określonych w § 12 OWU, stanowi naruszenie warunków umowy z Funduszem i może skutkować nałożeniem na świadczeniodawców sankcji wynikających z przepisów prawa [1]. Może też narazić świadczeniobiorcę na niepotrzebne perturbacje i wpłynąć na wydłużenie terminu uzyskania świadczenia.

Podkreślam, że świadczenia gwarantowane powinny być udzielane z zachowaniem należytej staranności oraz zgodnie z dobrą praktyką lekarską i wskazaniem aktualnej wiedzy medycznej.

Podstawa prawna:

[1] załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 8 września 2015 r. w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej (Dz. U. z 2023 r., poz. 1194 z późn. zm.) zwany dalej OWU,

p.o. Dyrektor MOW NFZ Katarzyna Słodka

Komunikat MOW NFZ - <https://cloud.wim.mil.pl/s/XtTcqjPXgMdqgRw>



WIM-PIB uczestniczył w Medycznych Targach Pracy



Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 3 kwietnia 2024 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie programu pilotażowego „Profilaktyka 40 PLUS”.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2024/549>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 8 kwietnia 2024 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu substancji psychotropowych, środków odurzających oraz nowych substancji psychoaktywnych.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2024/536>

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 19 marca 2024 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowiskowego.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2024/529>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 3 kwietnia 2024 r. w sprawie warunków, sposobu i trybu zaopatrywania pacjentów szpitala w znaki identyfikacyjne oraz sposobu postępowania w razie stwierdzenia ich braku.

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2024/513>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 marca 2024 r. w sprawie kursów uprawniających do pracy na stanowisku dyspozytora medycznego i wojewódzkiego koordynatora ratownictwa medycznego oraz kursu doskonalącego dla dyspozytora medycznego.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2024/456>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 marca 2024 r. w sprawie zmiany rozporządzenia zmieniającego rozporządzenie w sprawie programu pilotażowego „Profilaktyka 40 PLUS”.

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2024/464>

Dodatkowych informacji w zakresie zmian w przepisach prawnych udziela Pani Marta Karniewska-Witak specjalista w Wydziale Prawnym WIM, e-mail: mwitak@wim.mil.pl, tel. 665-707-750.

Informacje Sekcji Jakości

ZINTEGROWANY SYSTEM ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

W dokumentacji Zintegrowanego Systemu Zarządzania Jakością dodano poniższe procedury:

PR03_PP01_P07_IR09 [Technologiczna Instrukcja postępowania z otwartymi źródłem promieniotwórczym Y-90](#)



Podziemny rynek w Krakowie



PR03_PP01_P07_IR10 [Technologiczna Instrukcja postępowania z otwartymi źródłami promieniotwórczym Tc-99m](#)

PR06_PP06_P01 [Postępowanie z odpadami](#)

PR06_PP06_P01_IR01 [Postępowanie z odpadami komunalnymi](#)

PR06_PP06_P01_IR02 [Postępowanie z odpadami medycznymi](#)

PR06_PP06_P01_IR02 [Transport wewnętrzny odpadów](#)

PR09_PP01_P05 [Organizacja szczepień p/ko COVID -19](#)

PR02_PP03_S39 [Zasady postępowania diagnostyczno – leczniczego w nowotworach pęcherza moczowego](#)

PR02_PP03_P07 [Regulamin Pracy źródłami](#)

PR09_P04 [Zasady szczepienia p/ covid – 19 pacjentów z grupy wysokiego ryzyka w Punkcie Szczepień WIM - PIB](#)

PR09_P05 [Zasady przeprowadzania punktowych testów skórnych ze szczepionkami przeciw COVID – 19](#)

PR04_P01_IR03 [Gospodarka środkami odurzającymi \(NARKOTYKI\) i psychotropowymi w Klinikach/ Oddziałach WIM - PIB](#)

PR06_PP02_IR01 [Odpowiednie oznakowanie oraz zabezpieczenie miejsc w których odbywają się prace remontowe lub konserwatorskie](#)

Za aktualność wydruku zatwierdzonego dokumentu (tj. Standard, Procedura, Instrukcja) z ZSZ odpowiada osoba drukująca. Wydruk komputerowy dokumentu zatwierdzonego powinien być opatrzony opisem „**wydruk komputerowy do użytku wewnętrznego, (data wydruku)**”.

AUDYT ISO 9001, AQAP 2110

W dniach **11-14.06.2024 r.** odbędzie się audyt **Zintegrowanego Systemu Zarządzania WIM-PIB** na zgodność z wymaganiami normy **ISO 9001:2015** oraz **AQAP 2110:2016**.

Audyt zostanie przeprowadzony przez przedstawicieli Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji.

[Plan audytu](#)

Udostępniamy Państwu informator zawierający główne obszary weryfikowane podczas audytu systemu ISO, AQAP. Informator przygotowany został na podstawie doświadczeń z przeprowadzonych w WIM-PIB wizyt.

[Informator](#)

Jednocześnie informujemy, że każda Klinika/Oddział otrzyma przed audytem prezentację zawierającą wyniki prowadzonych w obrębie własnej komórki analiz monitorowania bezpieczeństwa pacjenta (odmowa hospitalizacji, przedłużony pobyt pacjenta, powtórna nieplanowana hospitalizacja itd.) opracowane na podstawie półrocznych raportów przedstawianych Komendantowi CSK MON WIM-PIB/Szpitala w Legionowie oraz wyniki ostatniego badania satysfakcji pacjentów. Dane obejmować będą okres ostatniego roku. Prezentację można uzupełnić o pozostałe dane, które chcemy zaprezentować podczas wizyty.

Prosimy o korzystanie z przesłanych prezentacji oraz o przedstawianie zamieszczonych w nich danych podczas audytów. Potwierdzimy w ten sposób unifikację postępowania w WIM-PIB oraz przedstawimy istotne dane z perspektywy audytu.

[Przykład prezentacji](#)

Przed czerwcowym audytem odbędą się wewnętrzne wizyty w komórkach, które zostały wskazane w planie w celu ich jak najlepszego przygotowania.



Wizyty odbędą się w II połowie maja br., o szczegółowych terminach zostaniecie Państwo odpowiednio wcześniej poinformowani.

W przypadku pytań prosimy o kontakt telefoniczny: Sekcja ds. jakości **665-707-344**.

[Plan audytu](#)

[Informator](#)

[Przykładowa prezentacja](#)



SZKOLENIE Z ZAKRESU MONITOROWANIA ZDARZEŃ NIEPOŻĄDANYCH

Zgodnie z wymogami Programu Akredytacji Szpitali oraz Ustawy z dnia 16 czerwca 2023 r. o jakości w opiece zdrowotnej i bezpieczeństwie pacjenta, **każda organizacja opieki zdrowotnej powinna opracować jak najbardziej skuteczny, lokalny system zbierania informacji na temat zdarzeń niepożądanych w celu ich monitorowania, analizowania oraz wykorzystywania wniosków z przeprowadzonych analiz.**

Głównym celem systemu zgłaszania zdarzeń niepożądanych jest poprawa bezpieczeństwa pacjenta.

Zapraszamy do odbycia szkolenia online z zakresu monitorowania zdarzeń niepożądanych, które zostało przygotowane przez pracowników Sekcji ds. jakości.

Szkolenie jest dostępne na platformie e-learningowej WIM-PIB - <https://elearning.wim.mil.pl/>.



Informacje Oddziału Teleinformatyki

LOGOWANIE DWUETAPOWE DO PORTALU E-LEARNING.WIM.MIL.PL

W związku z koniecznością podniesienia poziomu bezpieczeństwa portalu e-learningowego WIM-PIB z dniem 29.03.2024 r. uruchomiony został mechanizm logowania dwuetapowego.

Od momentu zalogowania użytkownik dostanie 24h okresu przejściowego, aby mógł w tym czasie zainstalować aplikacje do autentykacji np.: Google Authenticator i zarejestrować swoje urządzenie mobilne.

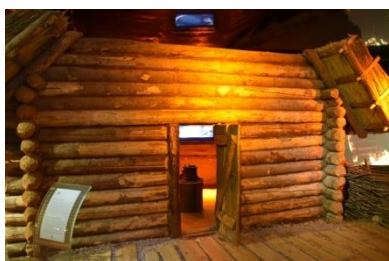
Instrukcja logowania dwuetapowego - [POBIERZ](#)



Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

PODZIEMNY RYNEK W KRAKOWIE





Przez ponad 800 lat Rynek Główny był najważniejszą częścią Królewskiego Miasta Krakowa. Płyta Rynku wiele zobaczyła przez ten czas. Tłumy kupców z całej Europy zjeżdżały do Krakowa aby wystawić tam swoje towary, a krakowscy pośrednicy oraz władze miejskie zbijali na tym fortunę. Słynne krakowskie przekupki słyszalne były z każdej części Rynku i jeszcze się przekrzykiwały. Podczas gdy na powierzchni Rynku kwitł handel w lochach trzymani byli oszuści, którzy chcieli bogacić się krętownictwem lub złodziejstwem, którzy nieuczciwie chcieli się dorobić.

Lata lecą, czasy się zmieniały - Rynek stał się nowocześniejszy, ale nadal zachował swój niepowtarzalny urok dawnych lat. Jednak to co najciekawsze teraz nie mieści się już na płycie, a kilka metrów pod nią. Warto udać się na wycieczkę w przeszłość i odkryć średniowieczny Kraków odwiedzając podziemia rynku, gdzie zachowało się naprawdę sporo z tamtych lat. Podziemna wystawa prezentuje czasy Krakowa oraz okolicznych wsi i miasteczek, które zostały wciągnięte administracyjnie do Krakowa w ok. XIX-XXw. Prezentowane zabytki (monety z XIV w., ceramika, galanteria, średniowieczne narzędzia, 600-letnie narzędzia higieniczne) mają za sobą wiekową historię oraz przeszły przez ręce niejednego mieszkańca lub przyjeźdźcy do ówczesnego Krakowa. Na wystawie można zobaczyć zachowane fragmenty brukowanych dróg powstałych przy użyciu średniowiecznych technologii. Krakowską codzienność dokumentują zgromadzone przedmioty: gliniane figurki, buty, kości do gry, przedmioty przywożone przez kupców z odległych krain, paciorki i medaliony, a także tatarskie groty strzał. Unikatem na skalę światową jest 693-kilogramowa bryła ołowiu (tzw. bochen).

Pięknie zaaranżowana wystawa przenosi nas w zamierzchłe czasy i pozwala poruszyć wyobraźnię, aby jej oczyma zobaczyć gwar panujący przed wiekami w tym miejscu. To niepowtarzalne przeżycie dla całej rodziny.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM-PIB

Coś dla ciała i ducha

MAGNEZ NA STAN ZAPALNY

Ostatnio ukazały się ciekawe badania nt. **związku między spożyciem magnezu w diecie a powstawaniem stanu zapalnego w organizmie.**

Wnioski są dla nas bardzo zadowalające. Magnez działa przeciwzapalnie dzięki zmniejszeniu wytwarzania cytokin prozapalnych (IL-1, IL-6 i TNF- α). Według badań odpowiednia ilość spożywanego magnezu znacząco obniża poziom białka C-reaktywnego (CRP) w surowicy. Korzystny wpływ ma każdy dodatkowy 1 mg magnezu powyżej 350 mg/dzień. Kobiety powinny zwrócić szczególną uwagę na podaż tego składnika, bo to właśnie one spożywają w diecie mniej magnezu niż mężczyźni.

Dobrymi źródłami są: kasza gryczana, pestki dyni, soja, fasola biała, gorzka czekolada, orzechy brazylijskie, nerkowca i migdały, szczaw i szpinak. Jeśli w diecie pojawia się bardzo mało ww. składników, dobrze jest rozważyć picie wody mineralnej wzbogaconej w magnez, np. Muszynianki.

Więcej informacji dla głodnych wiedzy o wpływie magnezu:

<https://doi.org/10.1007/s00394-024-03383-1>



Kącik kulinarny

GOTOWANE SZPARAGI

Składniki na gotowane szparagi:

- 500 g świeżych zielonych szparagów - jeden pęczek
- pół łyżeczki soli i cukru
- woda

Składniki na biały sos:

- 30 g masła - 2 łyżki
- 30 g mąki - 1 czubata łyżka
- 200 ml mleka (około 3/4 szklanki)
- 50 g dowolnego żółtego sera np. ementaler
- po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu

Jak gotować szparagi

Oderwij zdrewniałe końcówki szparagów. Możesz to zrobić dłońmi - szparag pęknie w miejscu, gdzie zacznie się część zdatna do jedzenia. Szparagi obierz tylko wtedy, gdy są bardzo grube (zielonych szparagów nie obieramy, tylko białe) i szybko przepłucz pod zimną wodą.

Przygotuj naczynie w którym będziesz gotować szparagi. Najlepszy będzie specjalny garnek - wąski a wysoki. Jeśli taki właśnie posiadasz zwiąż luźno szparagi bawełnianą nicią i umieść w garnku z osolonym wrzątkiem - główkami do góry. Do gotującej się wody dodaj też odrobinę cukru. Główki mogą wystawać ponad powierzchnię wody. One gotują się najszybciej i wystarczy im gorąca para. Pamiętaj, że wodę solimy dopiero, gdy zacznie się gotować.

Szparagi gotuj 8 - 20 minut, zazwyczaj jednak wystarczy 5-10 minut. Tylko wyjątkowo grube szparagi gotują się dłużej. Ważne, by ich nie przegotować. Gdy będą gotowe natychmiast wyjmij je z wody.

Jak zrobić sos

W rondelku roztop masło. Dodaj mąkę i mieszaj aż powstanie jasna zasmażka. Od razu wlej zimne mleko. Dodaj sól i pieprz i mieszaj dalej aż całość się zagotuje. Sos powinien zacząć gęstnieć. Po 2 minutach dodaj starty ser. Zamieszaj i gotowe. Podawaj od razu z gotowanymi, ciepłymi szparagami. Uwaga - tego sosu nie podgrzewa się drugi raz!

Ugotowane szparagi polej sosem francuskim białym, warto je również posypać świeżymi ziołami lub siekanym szczypiorkiem.

TABULE CZYLI ARABSKA SAŁATKA Z KASZY KUSKUS

Składniki:

- 200 g kaszy kuskus
- 1 duży pęczek dymki
- miąższ z 5 pomidorów
- 6 łyżek soku cytrynowego
- 1 czerwona cebula
- sól, świeżo mielony czarny pieprz
- 3/4 łyżeczki mielonego chili
- szczypta kminu rzymskiego



- 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty
- 6 łyżek oliwy
- 1 posiekany pęczek natki

Wykonanie:

Kaszę wsypać do miski, zalać gorącą wodą (tak aby cała kasza była namoczona), szczelnie nakryć folią i odstawić na ½ godziny.

Dymkę i czerwoną cebulę drobno posiekać, miąższ z pomidorów pokroić w drobną kostkę. Kaszę ostudzić, wymieszać z dymką, czerwoną cebulą i pomidorami.

Sok z cytryny połączyć z solą, pieprzem, chili, kminem i miętą. Dodać oliwę i doprawić na ostro. Tak przygotowanym sosem zalać sałatkę. Dodać posiekaną natkę, wymieszać, przyprawić do smaku i schłodzić.

Tabule podawać jako orzeźwiająca zakąskę, czy dodatek do grillowanego mięsa.

CIASTO MAŚLANKOWE Z RABARBAREM I KRUSZONKĄ

Składniki suche:

- 3 szkl. mąki pszennej
- 3 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 szkl. cukru
- 1 op. cukru waniliowego

Składniki mokre:

- 1 szkl. maślanki
- ½ szkl. oleju roślinnego
- 3 jajka

Kruszonka:

- 1 szkl. mąki pszennej
- 2/3 szkl. cukru
- 100 g masła (zimnego)

oraz

- 2 szkl. rabarbaru lub innych sezonowych owoców np. malin, borówek, truskawek, jagód.

Wykonanie:

Maślankę i jajka wyjąć wcześniej z lodówki i ocieplić w temp. pokojowej. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Formę o wymiarach 20x30 cm. wyłożyć papierem do pieczenia.

W jednej misce dokładnie wymieszać łyżką suche składniki: przesianą przez sitko mąkę, proszek do pieczenia, cukier i cukier waniliowy. Odstawić.

W drugiej misce wymieszać trzepaczką różgową mokre składniki: maślankę, olej oraz jajka.

W kolejnej misce umieścić składniki z kruszonki: mąkę, cukier oraz pokrojone na małe kawałeczki masło. Rozcierać palcami składniki, łącząc masło z mąką i cukrem, aż powstaną drobne okruszki ciasta.

Do mokrych składników wsypać suche i krótko oraz wolno wymieszać łyżką, tylko do połączenia składników. Wyłożyć do formy, na wierzch wyłożyć owoce i posypać kruszonką. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 50 minut do suchego patyczka.

Nie otwierać piekarnika przed upływem 45 minut, chyba, że ciasto pieczemy w dużo większej formie, wówczas może być gotowe trochę wcześniej.

Żart numeru



Na wesoło

ŻART NUMERU

Na stacji kolejowej facet kupuje bilet:

- Poproszę bilet.
- Ale dokąd? – pyta kasjerka.
- A co to panią obchodzi.
- Ale ja muszę wiedzieć dokąd pan jedzie.
- Dobrze. Powiem pani – jadę do szwagra na imieniny.

- Tato!
- Co Jasiu?
- Chyba powinienem iść do okulisty!
- Dlaczego synu?
- Bo od dawna nie widziałem kieszonkowego!

Idą dwa koty przez pustynię i jeden do drugiego:
Ty stary, nie ogarniam tej kuwety...

Pani się pyta Jasia:

- jak podzielić 8 jabłek na 5 osób?

Jasiu:

- najlepiej ugotować kompot.

Bieżący numer oraz wcześniejsze numery infoWIM są dostępne na stronie intranetowej WIM - [link](#)

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Złotkowska

tel. 261.817.721, kom. 885 570 422
e-mail: infowim@wim.mil.pl