



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

infoWIM

lipiec 2021

PHOTO FLASH

Na dobry początek

WIM z odnowionym certyfikatem
ISO i AQAP

WSZYSTKO PŁYNIE (PANTA RHEI)



ty
i ja

w nurcie
doznań
przestrzeni
słów
łaskocie
serc

bez
pamięci
wczoraj
dotykamy
dziś

bez lęku
o
jutro...

Robert Baranowski
Archiwum WIM



Od dyrekcji

NIEMAL 20 MLN ZŁ DLA WIM NA NIEKOMERCYJNE BADANIA
KLINICZNE W NEFROLOGII

Agencja Badań Medycznych przyznała Wojskowemu Instytutowi Medycznemu niemal 20 mln zł na realizację dwóch projektów w zakresie niekomercyjnych badań klinicznych w obszarze chorób rzadkich w dziedzinie nefrologii dotyczących: zespołów nerczycowych oraz układowych zapaleń naczyń z obecnością przeciwciał ANCA. Partnerami w projektach będą Uniwersytet Medyczny w Łodzi (obydwa badania) oraz Gdański Uniwersytet Medyczny (badanie z zakresu zapaleń naczyń).

**Szpital modułowy WIM
podziękowanie personelowi
za zaangażowanie i prace
w czasie pandemii COVID-19**



W ogólnopolskim konkursie ogłoszonym przez Agencję Badań Medycznych na niekomercyjne badania kliniczne w obszarze chorób rzadkich (ABM/2021/1) przyznano dofinansowanie dla 2 projektów przygotowanych przez zespół naukowców Kliniki Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM w składzie:

- **prof. dr hab. n. med. Stanisław Niemczyk**
- **dr n. med. Aleksandra Rymarz**
- **dr n. med. Anna Matyjek**

Do dofinansowania rekomendowano jedynie 12 z trzydziestu dziewięciu ocenianych wniosków. Pula przyznanych środków wyniosła 102 mln zł, z czego niemal 20 mln zł będzie przeznaczona do realizacji dwóch projektów Kliniki Nefrologii WIM.

Te projekty to:

- **„FORMA – wieloośrodkowe randomizowane badanie kliniczne z grupą kontrolną oceniające skuteczność i bezpieczeństwo ketoanalogów aminokwasów egzogennych w profilaktyce zaburzeń odżywienia w zespole nerczycowym”**– który realizowany będzie wspólnie z Uniwersytetem Medycznym w Łodzi.

Projekt zajął drugie miejsce na liście rankingowej pod względem liczby przyznanych punktów. Recenzenci podkreślili „unikatowość podejmowanego problemu terapeutyczno-diagnostycznego oraz wielokierunkową analizę”. Ocenili, że „jest to projekt nowatorski w skali światowej. Wartości naukowo-poznawcze obok zagadnienia klinicznego stanowią bardzo mocną stronę projektu”. „Za niekonwencjonalne rozwiązanie badawcze proponowane należy uznać opracowanie „paszportu metabolicznego” pacjentów z zespołem nerczycowym na podstawie szerokiej oceny homeostazy ustroju oraz wykorzystanie technik oceny uszkodzenia poszczególnych struktur nerki w oszacowaniu związku z zaburzeniami metabolicznymi i rakiem”.

- **„VASCULITIS – randomizowane, wieloośrodkowe badanie kliniczne nad personalizowanym leczeniem immunosupresyjnym z użyciem rituximabu w leczeniu układowych zapaleń naczyń z obecnością przeciwciał ANCA”**– które prowadzone będzie we współpracy Gdańskim Uniwersytetem Medycznym i Uniwersytetem Medycznym w Łodzi oraz ze Stowarzyszeniem Chorych na Układowe Zapalenie Naczyń „Vasculitis”.

Recenzenci wskazali, że VASCULITIS „jest bardzo ciekawym projektem. Potrzebnym z punktu widzenia klinicznego oraz z istotnym potencjałem naukowym.” „Schemat proponowanego leczenia - obejmuje leczenie indukcyjne i leczenie podtrzymujące, w skład których wchodzi najnowsze i najskuteczniejsze schematy leczenia zawierające jednocześnie elementy innowacyjne (modyfikacja dawek, podawanie leku podskórnie).” Zrealizowanie celów badania pozwoli na: „zapewnienie dostępu do nowoczesnej terapii w AAV [układowych zapaleniach naczyń z obecnością przeciwciał ANCA] przy jednoczesnej redukcji kosztów opieki nad chorymi” oraz „wdrożenie innowacyjnych rozwiązań do polskiego systemu opieki zdrowotnej. Możliwy i oczywisty jest transfer know-how wyników projektu, co automatycznie pozwoli wykorzystać wyniki w całym sektorze ochrony zdrowia”.

Wśród partnerów naukowych WIM, zespół badawczy zaszczycą:

- **prof. dr hab. n. med. Alicja Dębska-Ślizień**– kierownik Katedry i Kliniki Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz
- **dr hab. n. med. Ilona Kurnatowska**– kierownikiem Oddziału Nefrologicznego w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym Nr 1 im. Norberta Barlickiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.



Obecnie trwa procedowanie umów o dofinansowanie pomiędzy Agencją Badań Medycznych a Wojskowym Instytutem Medycznym. We wrześniu ruszy etap przygotowawczy w obu projektach.

Osoby zainteresowane szczegółami zapraszamy do kontaktu: projekty@wim.mil.pl.

WYBORY DO RADY NAUKOWEJ – LISTY KANDYDATÓW

Zarządzeniem nr 82/2021 Dyrektora WIM z dnia 28 czerwca 2021 r. zostały ogłoszone wybory do Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego kadencji 16.08.2021 – 15.08.2025 oraz powołana Komisja Wyborcza.

Wybory do Rady Naukowej na VII kadencję odbędą się 9 sierpnia 2021 r. w godz. 6.00-21.00.

[Zarządzenie nr 82/2021 Dyrektora WIM z dnia 28 czerwca 2021 r.](#)

WYBORY DO RADY NAUKOWEJ – LISTY KANDYDATÓW

Na podstawie komunikatu nr 2 z dnia 22 lipca 2021 r. Komisji Wyborczej powołanej w dniu 28 czerwca br. do przeprowadzenia wyborów do Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego VII kadencji 16.08.2021-15.08.2025

1. Komisja Wyborcza ogłasza listy kandydatów na członków Rady Naukowej kadencji 2021-2025 stanowiące [Załącznik](#) do niniejszego komunikatu.
2. Komunikat wraz z Załącznikiem wchodzi w życie z dniem 22 lipca 2021 r.

[Załącznik](#) do Komunikatu nr 2 z dnia 22 lipca 2021 r. Komisji Wyborczej

Lista nr 1

1. dr hab. n. med. Andrzej Chciałowski
2. prof. dr hab. n. med. Renata Duchnowska
3. płk dr hab. n. med. Mirosław Dziekiewicz
4. prof. dr hab. n. med. Mirosław Dziuk
5. prof. dr hab. n. med. Maciej Gonciarz
6. prof. dr hab. n. med. Karina Jahnz-Różyk
7. prof. dr hab. n. med. Dariusz Jurkiewicz
8. prof. dr hab. n. med. Bolesław Kalicki
9. płk prof. dr hab. n. med. Grzegorz Kamiński
10. dr hab. n. med. Marek Kiliszek
11. dr hab. n. med. Jolanta Korsak
12. płk dr hab. n. med. Paweł Krzesiński
13. ppłk dr hab. n. med. Arkadiusz Lubas
14. prof. dr hab. n. med. Stanisław Niemczyk
15. płk dr hab. n. med. Witold Owczarek
16. prof. dr hab. n. med. Piotr Rzepecki
17. płk dr hab. n. med. Marek Saracyn
18. prof. dr hab. n. med. Adam Stępień
19. ppłk dr hab. n. med. Kornel Szczygielski
20. prof. dr hab. n. med. Witold Tłustochowicz
21. dr hab. n. med. Joanna Wierzbowska





- 22. ppłk dr hab. n. med. Tomasz Ząbkowski
- 23. płk prof. dr hab. n. med. Grzegorz Zieliński

Lista nr 2

- 1. ppłk dr n. med. Krzysztof Kłos
- 2. dr n. med. Agnieszka Lipińska-Opalka
- 3. dr n. med. Piotrowicz Katarzyna
- 4. ppłk dr n. med. Tomasz Syryło

Lista nr 3

- 1. dr n. med. Zieniuk Krystyna

[Instrukcja wyborcza](#) ogłoszona przez Komisję Wyborczą w dniu 30 czerwca.

ZMIANA NAZWY CENTRUM KSZTAŁCENIA PODYPLOMOWEGO, DOSKONALENIA ZAWODOWEGO I SYMULACJI MEDYCZNEJ

Z dniem 1 lipca 2021 r. na podstawie Zarządzenia nr 84/2021 Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego nazwa Centrum Kształcenia podyplomowego, Doskonalenia Zawodowego i Symulacji Medycznej **zmienia tymczasowo nazwę na Centrum Kształcenia Podyplomowego, zwane dalej CKP.**

Wewnętrzna struktura i zakres zadań CKP pozostają bez zmian.



OTWIERAMY 13. KONKURS O NAGRODĘ DYREKTORA WIM

Zastępca Dyrektora WIM ds. Naukowych ogłasza **13 edycję Konkursu o nagrodę Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego** za działalność naukową, dydaktyczną i organizacyjną w roku akademickim 2020/2021.

Zasady przeprowadzenia konkursu oraz związane z nim materiały znajdują się w intranecie <http://intranet.wim>, folder Nauka → Konkurs o nagrodę Dyrektora WIM → Nagroda Dyrektora WIM 2020_2021.

Na zgłoszenia kandydatów do nagrody wraz z uzasadnieniem czekamy w Pionie Nauki pok. 120, do dnia 2 sierpnia 2021 r.

Informacji o konkursie udziela: p. Dorota Połec, tel. 261 816 735; dpolec@wim.mil.pl

Zapraszamy do udziału.

A poniżej przypominamy Laureatów zeszłorocznej edycji konkursu:

[Laureaci 12 edycji Konkursu o nagrodę Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego za działalność naukową, dydaktyczną i organizacyjną w roku akademickim 2019/2020.](#)

W dotychczasowych 12 edycjach konkursu nagrodziliśmy 257 pracowników Wojskowego Instytutu Medycznego.

ZAPRASZAMY PACJENTÓW DO TESTOWANIA NOWOCZESNEGO OPATRUNKU

Wojskowy Instytut Medyczny prowadzi otwarty nabór pacjentów do udziału w badaniu klinicznym nowego polskiego opatrunku,





opracowanego przez Konsorcjum Naukowo-Przemysłowe pod kierownictwem Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie.

Opatrunek jest porównywany pod względem skuteczności i bezpieczeństwa stosowania miejscowego z aktualnie używanym w NATO amerykańskim przeciwkrwotocznym opatrunkiem bojowym Celox.

Zapraszamy osoby z ranami głównie skórnymi lub skórno-podskórnymi powstałymi w wyniku leczenia chirurgicznego (zmian skórnych, oparzeń, owrzodzeń, blizn, przykurczów, zniekształceń pourazowych). Pacjent po zgłoszeniu przejdzie wstępną rozmowę z lekarzem, który zweryfikuje, czy dana osoba spełnia szczegółowe kryteria kliniczne dopuszczające do udziału w badaniu.

Badanie ma na celu ocenę porównawczą skuteczności tamowania krwawienia dwóch opatrunków hitożanowych, w świeżych ranach chirurgicznych o wymiarach około 10x10 cm (miejsca wycięć, miejsce pobrania przeszczepu skóry). Badanie jest prowadzone przez Oddział Kliniczny Chirurgii Plastycznej i Leczenia Oparzeń WIM.

Pobyt w szpitalu trwa 3 dni, kolejne kontrole ambulatoryjne po 7 dniach i 2 miesiącach. **Osoby w wieku od 18-75 lat zainteresowane wzięciem udziału w badaniu proszone są o kontakt z sekretariatem Oddziału Klinicznego Chirurgii Plastycznej i Leczenia Oparzeń**, celem umówienia wizyty konsultacyjnej, pod nr tel. 261 817 219 (bez prefixu-linia bezpośrednia).

Oceny możliwości przystąpienia do badania dokona Kierownik Oddziału Klinicznego dr n. med. Wojciech Witkowski w uzgodnionym, wygodnym dla pacjenta terminie.

Badanie jest prowadzone w ramach realizacji projektu rozwojowego dofinansowanego ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju pt. „Zestaw opatrunkowy zabezpieczający urazy powstałe w trakcie pełnienia obowiązków służbowych przez służby mundurowe”, nr DOB BIO6/19/98/2014 w ramach konkursu nr 6/2014 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych na rzecz obronności i bezpieczeństwa państwa.

Znak badania klinicznego: 01/HEMOST/2014.

Partnerzy konsorcjum projektu:

- Wyższa Szkoła Policji w Szczytnie – lider projektu
- Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie
- Akademia Sztuki Wojennej w Warszawie
- Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
- Sieć Badawcza ŁUKASIEWICZ - Instytut Biopolimerów i Włókien Chemicznych
- Instytut Technologii Bezpieczeństwa „MORATEX” w Łodzi
- Przedsiębiorstwo Sprzętu Ochronnego MASKPOL S.A z siedzibą w Konieczkach

WIM ZAPRASZA LEKARZY NA SPECJALIZACJĘ Z CHOROÓB ZAKAŻNYCH

Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, zaprasza lekarzy zainteresowanych rozpoczęciem, bądź kontynuacją szkolenia specjalizacyjnego w dziedzinie chorób zakaźnych.

Klinika jest jednostką akredytowaną i posiada obecnie 4 wolne miejsca szkoleniowe.

W ramach dopełnienia obowiązku doskonalenia zawodowego przez lekarzy proponujemy praktykę kliniczną w ośrodku specjalistycznym, która przybliży specyfikę specjalizacji, a dodatkowo umożliwi skrócenie szkolenia



Propozycja skierowana jest do:

- lekarzy, którzy realizują szkolenie w innych placówkach i chcieliby dokończyć specjalizację w zakresie chorób zakaźnych w WIM,
- lekarzy, którzy są przed postępowaniem kwalifikacyjnym o rozpoczęcie specjalizacji.

Osoba do kontaktu:

Marta Górecka – Wydział Kształcenia Podyplomowego Lekarzy CKP WIM, tel.: 665707536, e-mail: mgorecka@wim.mil.pl.

Klinika Chorób Infekcyjnych i Alergologii WIM posiada duże doświadczenie kliniczne, dydaktyczne oraz organizacyjne. Umożliwia realizację specjalizacji również z chorób wewnętrznych i alergologii.

Podczas pandemii SARS-CoV-2 stanowiła trzon diagnostyczno-terapeutyczny chorych resortu Obrony Narodowej oraz pozaresortowych w ramach decyzji wojewody mazowieckiego oraz umowy z NFZ.

Zapewniamy finansowy dodatek motywacyjny na okres szkolenia.



Minione wydarzenia

DYREKTOR PODZIĘKOWAŁ PRACOWNIKOM SZPITALA MODUŁOWEGO WIM ZA PRACĘ W OKU CYKLONU PANDEMII SARS-COV-2

To szczególne spotkanie było wyrazem wyjątkowego podziękowania wyjątkowym ludziom za ich wyjątkową pracę w tak trudnych dniach epidemii.

Dziękuję za odwagę, zaangażowanie i wyjątkową pracę zespołową, za to, że swoją pracą zrobiliście tak wiele dla tak wielu ludzi" – mówił gen. dyw. Grzegorz Gielerak.

Dyrektor podziękował pracownikom szpitala Modułowego WIM za pracę w oku cyklonu pandemii SARS-CoV-2. Słowa podziękowania skierował bezpośrednio do kierownika Szpitala Modułowego ppłk. dr. n. med. Arkadiusza Lubasa.

„Dziękuję za twoją odwagę, determinację oraz wysoką sprawność w kierowaniu szpitalem z którego wszyscy powinniśmy być dumni”.



Najbliższe wydarzenia

X JUBILEUSZOWA OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA „WODA, ELEKTROLITY, ODŻYWIANIE, WIRUSY”

Zapraszamy na **X. Jubileuszową Ogólnopolską Konferencję „Woda, elektrolity, odżywianie, wirusy”**, która odbędzie się w 1. Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SPZOZ w Ełku w dniach 19 do 20 sierpnia 2021 roku.

Jest to 10. Konferencja, organizowana corocznie w trakcie naukowego Obozu Studenckiego Koła Naukowego WUM przy Klinice Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii WIM, organizatorami Konferencji są Wojskowy Instytut Medyczny i 1. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie - Filia w Ełku.





Pierwszy dzień to wystąpienia konkursowe studentów, także z innych niż nefrologiczne Kół Naukowych przy Klinikach WIM.

Drugi Dzień to 3. Sesje wykładów głównie pracowników WIM. Tematem przewodnim są wpływ wirusa SARS-CoV-2 na układ sercowo-naczyniowy, zaburzenia wodno-elektrolitowe oraz wpływ diety wysokobiałkowej u młodych dorosłych. Dotychczasowe konferencje były wysoko oceniane, przyznawane są punkty edukacyjne.



Organizator: Klinika Chorób Wewnętrznych, Nefrologii i Dializoterapii.
Rejestracja trwa od 12.07.2021 do 18.08.2021.

[Zarejestruj się](#)
[Program konferencji:](#)

Dotychczasowe konferencje były wysoko oceniane, przyznawane są punkty edukacyjne.



70 . JUBILEUSZOWY KONGRES TOWARZYSTWA CHIRURGÓW POLSKICH

Zapraszamy do udziału w 70. Jubileuszowym Kongresie Towarzystwa Chirurgów Polskich w Toruniu.

Kongres odbędzie się w dniach 15-18 września 2021 roku w Centrum Kulturalno-Kongresowym Jordanki. Z uwagi na skalę wydarzenia dodatkową przestrzeń konferencyjną zapewni piękna sala położonego nieopodal Teatru im. Wiliana Horzycy.

Towarzystwo Chirurgów Polskich ze swoją historią, wspaniałą tradycją otwiera nowe horyzonty dla nauki, dydaktyki i metod leczenia w chirurgii. Kongres TCHP po raz 70-ty będzie okazją do wymiany naukowych i profesjonalnych doświadczeń nowoczesnej chirurgii polskiej i światowej

W trakcie kongresu dr n. med. Wojciech Witkowski wygłosi wykład pt. Nowoczesne opatrunki w leczeniu oparzeń w sesji Oparzenia.

[Zarejestruj się](#)
[Program kongresu](#)



Nasze sukcesy

PIERWSZA IMPLANTACJA STENGRAFTU DO ŁUKU AORTY W WIM

1 lipca br. w WIM płk dr hab. n. med. Mirosław Dziekiewicz, prof. instytutu, dr n. med. Rafał Maciąg i lek. Michał Świder przeprowadzili udaną operację implantacji nowej generacji stentgraftu zaprojektowanego do łuku aorty u pacjentki z rozwarstwieniem aorty typu B.

Do tej pory, obszar ten był zarezerwowany tylko i wyłącznie dla operacji kardiochirurgicznych ze względu na lokalizację zmian oraz konieczność stosowania krążenia pozaustrojowego. Została przekroczona kolejna granica...





Była to piąta tego typu operacja w Polsce. Łącznie wykonano około stu operacji tym systemem w Europie. Każdorazowo jednak jest to duża operacja, stanowiąca nie tylko wyzwanie dla zespołu operującego, ale również dla chorych. System, który został wykorzystany u tej chorej stanowi wielki krok w przyszłość interwencji wewnątrznaczyniowych w ogóle.

<https://wim.mil.pl/szpital/medycyna-w-mundurze/3814-pierwsza-implantacja-stengrafu-do-luku-aorty-u-pacjentki-z-rozwartwieniem-aorty-typu-b>



WIM Z POZYTYWNYM WYNIKIEM AUDYTU ODNOWIENIA ZSZ: ISO AQAP

Przeprowadzony w dniach 7-9.06.2021 przez niezależną jednostkę certyfikującą **Centrum Certyfikacji Jakości z siedzibą w Warszawie audyt odnowienia potwierdził, że w Wojskowym Instytucie Medycznym funkcjonuje Zintegrowany System Zarządzania zgodny z normą ISO 9001:2015 oraz AQAP 2110:2016.**

Ponowna ocena poświadcza, że działania podejmowane w WIM stale ukierunkowane są na doskonalenie, ciągły rozwój oraz osiąganie wyznaczonych celów.

To także wypełnianie przyjętej misji Instytutu ukierunkowanej na jakość świadczonych usług medycznych w sposób nowoczesny i bezpieczny **"Pacjent w centrum uwagi. Leczymy i opiekujemy się: nowocześnie i bezpiecznie"**



System obejmuje udzielanie świadczeń zdrowotnych w zakresie:

- leczenie szpitalne;
- świadczenia wysokospecjalistyczne;
- ambulatoryjna opieka specjalistyczna;
- podstawowa opieka zdrowotna;
- opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień; rehabilitacja lecznicza;
- świadczenia diagnostyczne;
- leczenie stomatologiczne;
- świadczenia w zakresie radioterapii, brachyterapii;
- świadczenia w zakresie chemioterapii;
- świadczenia zdrowotne kontraktowane odrębnie;
- świadczenia w zakresie medycznej diagnostyki i terapii izotopowej oraz ochrony radiologicznej;
- świadczenia w zakresie transfuzjologii klinicznej, transplantologii i medycyny regeneracyjnej;
- programy lekowe i profilaktyczne;
- szczepienia ochronne.



Okiem kamery

KLINIKA KARDIOCHIRURGII WIM KORZYSTA Z NAJNOWOCZĘSIEJSZEGO SYSTEMU ROBOTYCZNEGO DA VINCI



Zastosowanie robota wspomaga pracę chirurga, pozwalając mu na niezwykle precyzyjne wykonywanie zabiegu dzięki dedykowanym narzędziom oraz trójwymiarowemu systemowi wizyjnemu. W ten sposób możemy zmniejszyć utratę krwi pacjenta a co za tym idzie zredukować liczbę przetoczeń preparatów krwiopochodnych. Pacjent krócej przebywa na Oddziale Intensywnej Terapii i szybciej powraca do pełnej sprawności.

Grupy chorych, u których obserwujemy największe profity z przeprowadzenia operacji tą metodą, to aktywni zawodowo żołnierze oraz cywile chcący jak najszybciej wrócić do wykonywania obowiązków służbowych.

Należy nadmienić, że operacje z użyciem systemu robotycznego są dedykowane określonym grupom chorych, przeciwwskazania to: otyłość, przebyte i trwałe choroby układu oddechowego, deformacje klatki piersiowej.

Więcej informacji:

[Centrum Chirurgii Robotycznej WIM](#)

tel. 261-817-266 / 261-816-877

email: cchr@wim.mil.pl

**CZY POWINNIŚMY SIĘ ZASZCZEPIĆ PRZECIW COVID-19?
„MAMY JESZCZE JAKIEŚ 5-6 TYGODNI” [WIDEO]**

Czy czwarta fala koronawirusa nam grozi? Czy zostaną wprowadzone obostrzenia? To możliwy scenariusz, którego jednak możemy łatwo uniknąć za pomocą szczepień – twierdzą lekarze. Tak też zgodnie mówili eksperci w TVP Info. – To nasza najskuteczniejsza broń – przyznali w programie „Gość Wiadomości” gen. dyw. prof. Grzegorz Gielera, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie oraz dr Michał Sutkowski, prezes warszawskich lekarzy rodzinnych.



Zdaniem lekarzy pośpiech jest jak najbardziej wskazany, bo nie ma innej drogi na uniknięcie wielkiej liczby zachorowań. Gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak nie ma wątpliwości. – Żeby zyskać odporność populacyjną, to przy wariacie delta potrzebujemy wyszczepialność na poziomie 80–85 proc. Po takim etapie wirus przestaje mieć zdolności epidemiczne.

Koronawirus w tak dużej skali, jak jest teraz w Europie Zachodniej niedługo dotrze do nas. To pewne. Tak samo było w przypadku wzrostu liczby zachorowań w poprzednich falach. **Mamy jeszcze jakieś 5–6 tygodni.** Nie możemy zwlekać z decyzją. Ci, którzy się jeszcze nie zaszczepili, muszą to zrobić w wakacje.

Źródło: TVPINFO

Informacje Pionu Nauki

LEK. PAWEŁ FILIPOWSKI – UZYSKAŁ TYTUŁ SPECJALISTY W DZIEDZINIE INTENSYWNA TERAPIA

Z uznaniem informujemy o uzyskaniu przez **Pana Pawła Filipowskiego tytułu specjalisty w dziedzinie intensywnej terapii** po złożeniu z oceną dobrą plus Państwowego Egzaminu Specjalizacyjnego w dniu 27 kwietnia 2021 r. – [dyplom](#).

Pan lek. Filipowski szkolenie specjalizacyjne odbył pod kierunkiem lek. Marcina Skibińskiego.

Serdecznie gratulujemy.

KONTO ORCID

Szanowni Państwo, Pracownicy Naukowi WIM,

uprzejmie przypominamy o obowiązku wprowadzania publikacji do swojego konta ORCID.

Publikacje, które w trakcie ewaluacji w 2022 r. nie będą ujęte w ORCID, nie będą uwzględniane w ewaluacji.

Wszelkich informacji w tym zakresie udzielają pracownicy Biblioteki Naukowej WIM.



PROGRAM PUBLIKOWANIA OTWARTEGO LWW 2021

Zachęcamy autorów korespondencyjnych afiliowanych w Wojskowym Instytucie Medycznym do skorzystania z Programu Publikowania Otwartego LWW w 2021r.

W jego skład wchodzi [244 czasopisma hybrydowe LWW](#) i pozwalają na publikację bez opłat dla autorów do 20 artykułów rocznie przyjętych do publikacji w danym roku. Pula ta nie jest rozdzielona pomiędzy poszczególne instytucje będące członkami konsorcjum.

Napływające artykuły będą włączane do programu w kolejności zgłoszeń. Autor, który chce skorzystać z programu powinien:

- po otrzymaniu do akceptacji artykułu od redakcji, skontaktować się mailowo z koordynatorem licencji LWW, przysyłając pierwszą stronę zaakceptowanego artykułu;
- koordynator zweryfikuje afiliację autora (powinna być zgodna z listą instytucji w konsorcjum) oraz uwidocznienie jej na artykule;
- w przypadku pozytywnej weryfikacji koordynator przekaze autorowi kod do bezpłatnej publikacji OA.

Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2021 r. **w sprawie limitu przyjęć na studia na kierunkach lekarskim i lekarsko-dentystycznym**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1359>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2021 r. **w sprawie określenia wysokości opłat za krew i jej składniki w 2022 r.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1353>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie chorób zakaźnych powodujących powstanie obowiązku hospitalizacji, izolacji lub izolacji w warunkach domowych oraz obowiązku kwarantanny lub nadzoru epidemiologicznego.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1352>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie warunków pobierania krwi od kandydatów na dawców krwi i dawców krwi.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1351>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie specjalizacji lekarskich niezbędnych do wykonywania orzecznictwa w zakresie chorób zawodowych.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1289>



**Pierwsza implantacja
Stengraftu do łuku aorty w WIM**



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie sposobu dokumentowania chorób zawodowych i skutków tych chorób.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1288>

Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 25 czerwca 2021 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o uzyskiwaniu tytułu specjalisty w dziedzinach mających zastosowanie w ochronie zdrowia.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1297>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 lipca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie kwalifikacji osób przeprowadzających badania kwalifikacyjne i szczepienia ochronne przeciwko COVID-19.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1273>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 2 lipca 2021 r. **w sprawie Farmaceutycznego Egzaminu Weryfikacyjnego.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1254>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 lipca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1235>

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 10 czerwca 2021 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie trybu przeprowadzania kontroli w podmiotach wykonujących czynności związane z pobieraniem, przechowywaniem i przeszczepianiem komórek, tkanek i narządów.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1225>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 2 lipca 2021 r. **w sprawie wysokości zasadniczego wynagrodzenia miesięcznego lekarzy i lekarzy dentystów odbywających specjalizację w ramach rezydentury.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1218>

rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 1 lipca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie kosztów, których wysokość nie jest zależna od parametrów wskazanych w art. 118 ust. 3 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1198>

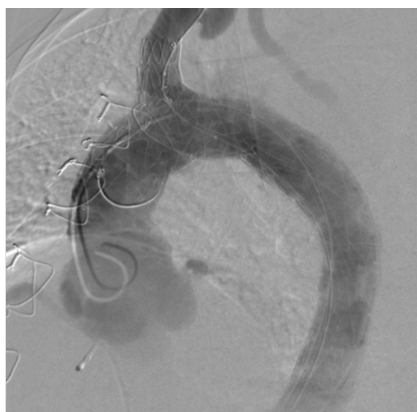
Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 10 czerwca 2021 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie rodzajów elektronicznej dokumentacji medycznej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1153>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 30 czerwca 2021 r. **w sprawie systemu zarządzającego trybami obsługi pacjenta w szpitalnym oddziale ratunkowym.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1182>

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



Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

WYSTAWIANIE, REALIZACJA I ROZLICZANIE ZLECEŃ NA ZAOPATRZENIE W WYROBY MEDYCZNE

Przypominamy, że od 2020 r. wystawianie, realizacja i rozliczanie zleceń na zaopatrzenie w wyroby medyczne powinny odbywać się za pośrednictwem serwerów internetowych lub usług informatycznych Funduszu.

Zlecenia wystawiane w wersji papierowej, stanowią duże utrudnienie dla pacjentów, ponieważ zmusza ich to do kontaktowania się z właściwym oddziałem NFZ celem weryfikacji zlecenia.

System Obsługi Zleceń na zaopatrzenie w wyroby medyczne eZWM pozwala na wystawienie w trakcie porady zlecenia gotowego do realizacji - z nadanym kodem kreskowym i unikalnym numerem identyfikacyjnym. Ponadto, system eZWM umożliwia korektę błędnie wystawionego zlecenia.

Pacjent z prawidłowo wystawionym w eZWM dokumentem udaje się bezpośrednio do sklepu medycznego lub apteki. Zaoszczędza to koszty i czas oraz eliminuje inne niedogodności wynikające z konieczności wizyty we właściwym OW NFZ.

Zlecenia w wersji papierowej powinny się ograniczać do sytuacji wyjątkowych, w których wygenerowanie dokumentu w eZWM nie będzie możliwe z przyczyn niezależnych od osoby uprawnionej do wystawiania zleceń.

AOS – ŚWIADCZENIA NIELIMITOWANE

Informujemy, że od dnia 1 lipca 2021 r. **wszystkie świadczenia opieki zdrowotnej w rodzaju ambulatoryjna opieka specjalistyczna, zostały objęte rozliczaniem bezlimitowym**, tj. zgodnie z rzeczywistym wykonaniem tych świadczeń, zarówno w zakresach podstawowych, jak i skojarzonych do nich oraz badaniach diagnostycznych kosztochłonnych.

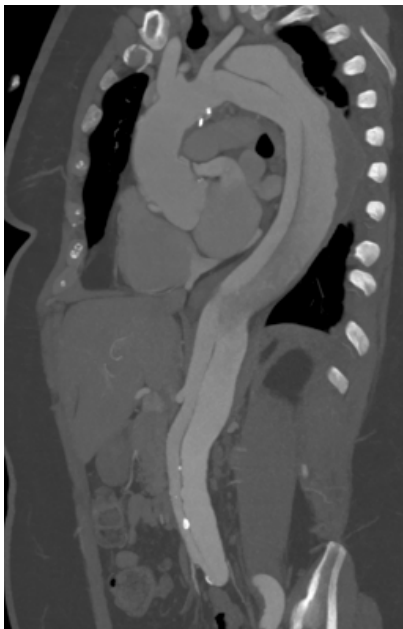
Informacje Zakładu Diagnostyki Laboratoryjnej

W WIM DBAMY O JAKOŚĆ FAZY PRZEDANALITYCZNEJ

Ponad 70% decyzji klinicznych jest podejmowanych na podstawie wyników badań laboratoryjnych. Przestrzeganie dobrych praktyk w fazie przedanalitycznej pozwala na uzyskanie próbki wysokiej jakości, co z kolei daje pewność wiarygodnego i szybkiego wyniku badania laboratoryjnego.

W maju br. odbyła się obserwacja jakościowa dotycząca fazy przedanalitycznej prowadzona przez firmę Becton Dickinson Polska Sp. z o.o. która jest dystrybutorem dla WIM probówek, igieł itp. sprzętu koniecznego do pobierania krwi od pacjentów. **To już drugi taki przegląd, pierwszy miał miejsce w 2019 r.**

W czasie trwania przeglądu ocenie zostały poddane obszary kliniczne tj: Nefrologia, Ortopedia, Reumatologia, SOR, Taumatologia oraz Zakład Diagnostyki Laboratoryjnej. **Ogółem poczyniono 50 obserwacji pobierania krwi**



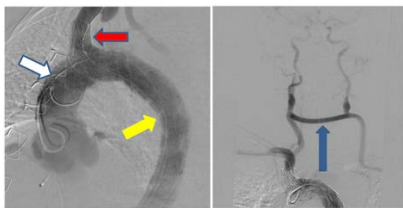
wykonanych przez 20 pielęgniarek oraz w laboratorium sprawdzono łącznie 1088 próbek z pobranym materiałem.

Sprawdzeniu i ocenie została poddana praca personelu pielęgniarskiego i laboratoryjnego pod względem:

1. identyfikowania pacjenta i próbki
2. kontroli procesu dezynfekcji
3. techniki pobierania krwi
4. bezpieczeństwa pracowników ochrony zdrowia

Obserwacja próbek dostarczonych do ZDL dotyczyła: (transportu próbek, wirowania, poziomu napełnienia probówki, wykrzepiania i jakości surowicy do analiz oraz hemolizy).

Pełne raporty BD Laboratory Consulting Service Preanalytical QC nr BD-QC -21-024 oraz uzyskane [certyfikaty](#) i sprawozdania są dostępne w intranecie w zakładce ZDL jakość - [link](#). Raporty dotyczą porównania wyników uzyskanych w WIM w 2019 r. z danymi uzyskanymi w 2021r. Ponadto analiza dotyczy porównania WIM-u na tle badań wykonanych w europejskich szpitalach oraz w porównaniu z analogicznymi badaniami prowadzonymi przez BD wykonywanymi dla szpitali na całym świecie.



**Filia WIM w Legionowie
prace budowlane**

Informacje Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami

RZS - SZKOLENIA I DOFINANSOWANIE DLA POZ - NABÓR DO 31.12.2022

Zapraszamy do programu profilaktyki **reumatoidalnego zapalenia stawów**. Do **31 grudnia 2022 r. trwa nabór placówek POZ** do projektu, w ramach którego ich pracownicy wezmą udział w bezpłatnym szkoleniu z profilaktyki, diagnozowania i leczenia RZS (punkty edukacyjne). Pacjenci z podejrzeniem RZS otrzymają szybką ścieżkę diagnostyki i badań, a wizyty pacjentów w POZ zostaną sfinansowane ze środków unijnych.

I. O PROGRAMIE

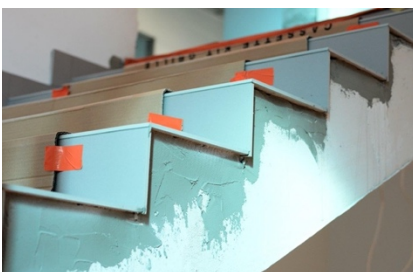
Zapraszamy Państwa do współpracy w ramach Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Pierwotnej i Wczesnego Wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów. Program został opracowany z udziałem Ministerstwa Zdrowia i jest finansowany ze środków Unii Europejskiej z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Celem programu jest poprawa wczesnej wykrywalności RZS w celu zapewnienia utrzymania lub powrotu do aktywności zawodowej chorych na RZS. Realizacja programu obejmuje współpracę lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) ze specjalistą reumatologiem, przyjmującym pacjenta w ośrodku wczesnej diagnostyki zapalenia stawów. W zakresie realizacji projektu lekarz POZ przeprowadza 2 wizyty finansowane w ramach programu. Do wizyt kwalifikują się pacjenci z bólem i obrzękiem przynajmniej jednego stawu na podstawie kryteriów przesiewowych programu.

Więcej:

[- ogólnopolski program profilaktyczny](#)





Nasza rozmowa

PROF. KRZYSZTOF KORZENIEWSKI: ZDROWIE WAŻNIEJSZE NIŻ EGZOTYKA

"Planując podróż do odległych krajów, nie wystarczy przejrzeć przewodniki i poczytać opinie na różnego rodzaju forach podróżniczych. **Podstawą powinna być konsultacja z lekarzem specjalistą, który wskaże możliwe zagrożenia i zaleci działania profilaktyczne**"- zaznacza w rozmowie dla Angora **prof. dr hab. n. med. Krzysztof Korzeniewski**, specjalista medycyny morskiej i tropikalnej, epidemiologii, dermatologii i wenerologii, kierownik Zakładu Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej WIM w Gdyni.

Po miesiącach obostrzeń spowodowanych pandemią tysiące rodaków postanowiło spędzić urlop za granicą. Czy to dobry pomysł?

- Trudno dziwić się ludziom żyjącym miesiącami w izolacji. To musiało odcisnąć ślad na psychice i dlatego teraz, gdy otworzyły się możliwości podróżowania, wiele osób chce z nich skorzystać. Oczywiście należy to robić rozsądnie, by nie narażać swego zdrowia i życia.

Dokąd by pan dzisiaj nie pojechał w obawie o swoje zdrowie?

- Przede wszystkim tam, gdzie poziom wyszczerpienia przeciwko COVID-19 jest niski i gdzie opieka zdrowotna odbiega od standardów występujących w krajach rozwiniętych, czyli w wielu krajach rozwijających się. Podróżowanie w takie miejsca jest ryzykowne, ale dużo zależy od nas samych i tego, w jakim stopniu będziemy stosować określone środki prewencji. W ostatnich miesiącach obserwuję wyjazdy do popularnych wśród Polaków destynacji, takich jak Dominikana i Zanzibar, i mogę stwierdzić, że zachowania podróżnych w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego pozostawiają wiele do życzenia.

A czy kraje europejskie są pod tym względem bezpieczne?

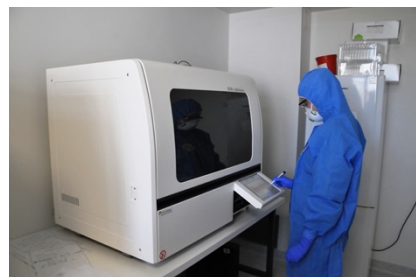
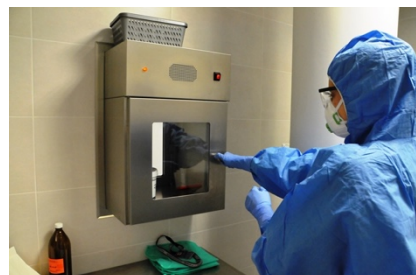
- Przypadek Portugalii pokazuje, że wcale tak nie jest. Pamiętajmy, że groźna odmiana Delta wirusa SARS-CoV-2 dotarła już do ponad 80 krajów. Generalnie jednak europejskie kraje basenu Morza Śródziemnego są lepszym pomysłem na letni urlop niż wyjazd w rejony Afryki Środkowej, dorzecza Amazonki czy obszary dotknięte klęskami żywiołowymi. - Mówimy o COVID-19, ale na [www. medycynatropikalna.pl](http://www.medycynatropikalna.pl) znalazłem informacje o ok. 80 chorobach, które czyhają na nas w tropikach.

Które z nich występują najczęściej?

- Takich chorób jest znacznie więcej, niż wynika z listy stworzonej przez centrum CDC w Atlancie. Jeśli chodzi o strefę międzyzwrotnikową, największym zagrożeniem są choroby transmisyjne przenoszone przez komary, muchówki, kleszcze i inne wektory. Liderem wśród chorób tropikalnych jest malaria, na którą każdego roku zapada ponad 200 milionów ludzi - ponad 400 tysięcy z nich traci życie. Jeśli będziemy wyjeżdżać do strefy międzyzwrotnikowej w Afryce, to zagrożenie malarią jest ogromne. Według WHO 94 proc. wszystkich przypadków malarii na świecie i wszystkich zgonów z tego powodu notuje się właśnie tam. I trzeba mieć tego świadomość. Na drugim miejscu znajduje się denga, podobnie jak malaria przenoszona przez komary. Choroba ta najczęściej rozpoznawana jest w Ameryce Południowej i Środkowej oraz w Azji Południowo-Wschodniej. Denga należy do chorób wywoływanych przez arbowirusy, podobnie jak żółta gorączka, chikungunya, zika czy gorączka Zachodniego Nilu. Groźne są również choroby przenoszone drogą oddechową, czego przykładem jest COVID-19.



**Zakład Transfuzjologii Klinicznej
na co dzień**



Jak często Polacy wracają do kraju z jakąś tropikalną chorobą?

- Z odpowiedzią na to pytanie mam problem, ponieważ w Polsce wiele przypadków chorób tropikalnych może być klasyfikowanych jako infekcje grypowe, co jest związane z rzadko stosowaną celowaną diagnostyką wśród pacjentów powracających z tropiku z problemami zdrowotnymi (np. stanami gorączkowymi niewiadomego pochodzenia). Świadczą o tym choćby dane NIZP-PZH, z których wynika, że w roku 2019 odnotowano ponad 4,7 mln przypadków grypy i podejrzeń grypy, a chorób tropikalnych zaledwie kilkadziesiąt. To pokazuje, że statystyki mogą być niedoszacowane. Przecież mamy 38 mln ludności i w 2019 roku ponad 12 milionów rodaków wyjeżdżało za granicę, w tym dziesiątki tysięcy w tropiki.

Z dalekimi podróżami kojarzą się także choroby, których występowanie w Polsce nie uchodzi za sensację.

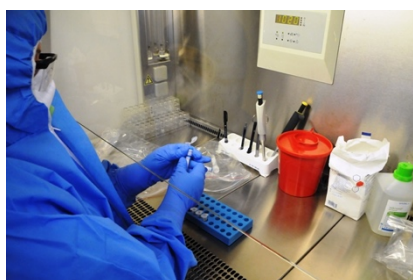
- To prawda. Przykładem jest choćby biegunka podróżnych, która jest najczęstszym problemem osób podróżujących do gorącej strefy klimatycznej. Taka przypadłość przytrafia się nawet 70 proc. podróżników, w zależności od destynacji i długości podróży. Najczęściej występuje w Afryce, Azji, Ameryce Południowej i Środkowej. Do zakażenia dochodzi poprzez spożycie zanieczyszczonej drobnoustrojami żywności i napojów, zwłaszcza w krajach o niskich standardach sanitarnych. Za występowanie biegunki podróżnych w większości przypadków odpowiadają bakterie, głównie enterotoksyczna *Escheńchia coli*, jak również *Salmonella*, *Shigella*, a także pierwotniaki (odpowiedzialne za amebozę, giardiozę, kryptosporidiozę) i wirusy (adeno-i rotawirusy). W krajach Azji Płd.-Wsch. częstym czynnikiem etiologicznym biegunki podróżnych jest bakteria *Cam-pylobacter*.

W jaki sposób powinniśmy się zabezpieczyć przed ryzykiem zachorowania na tropikalną chorobę w czasie dalekich podróży?

- Wszystko zależy od rodzaju choroby i dróg jej przenoszenia. Najlepsze sposoby zapobiegania chorobom przenoszonym drogą pokarmową w podróży to częste mycie rąk, unikanie żywności niewiadomego pochodzenia, jedzenie pokarmów poddanych obróbce termicznej, picie tylko butelkowanej wody, rezygnacja z lodu w napojach, stosowanie probiotyków. Jeśli mówimy o schorzeniach przenoszonych drogą płciową, profilaktyka w tym zakresie jest stosunkowo łatwa i opiera się na antykoncepcji mechanicznej (prezerwatywy). Natomiast w odniesieniu do schorzeń układu oddechowego uzasadnione jest stosowanie maseczek, zachowanie dystansu, zwłaszcza w przypadku skupisk ludności oraz dezynfekcja. Najtrudniej jest zapobiegać chorobom transmisyjnym, bo tylko przeciw niektórym mamy szczepionki. Na przykład szczepienia przeciw żółtej febrze są wymagane przy wjeździe do niektórych krajów strefy tropikalnej w Afryce i Ameryce Południowej, ale już w przypadku malarii nie dysponujemy szczepionką. Stosujemy chemioprophylaktykę, czyli leki podawane doustnie. Zaniechanie ich przyjmowania znacząco zwiększa ryzyko zarażenia, o czym przekonałem się np. w czasie pobytu z polskimi żołnierzami w Afganistanie. Uzupełnieniem chemioprophylaktyki przeciwmalarycznej jest stosowanie repelentów, moskitier itp. Dużym problemem są zakażenia arbo-wirusowe (np. denga czy zika), przeciw którym nie mamy zarejestrowanych ani szczepionek, ani chemioprophylaktyki.

Czy wiek ma wpływ na ryzyko zachorowania w tropikach przez osoby starsze?

- Zdecydowanie tak, bo wraz z wiekiem słabnie nasz układ immunologiczny. Problem dotyczy osób po 65. roku życia, ale także dzieci do lat 5, u których pełna odporność jeszcze się nie wykształciła. W obu przypadkach zakażenia lub zarażenia różnymi patogenami, z którymi nie spotykają się seniorzy i dzieci w naszej strefie klimatycznej, mogą skutkować cięższym przebiegiem choroby.



To znaczy, że takie osoby powinny zrezygnować z podróży w tropiki?

- Nikomu niczego nie można zabronić, ale z pewnością przed wyjazdem wskazane jest zasięgnięcie porady lekarskiej i odpowiednie przygotowanie się do podróży. Obejmuje ono szczepienia ochronne i skompletowanie apteczki podróżnej. Jeśli chodzi o małe dzieci, rodzice powinni zastanowić się, czy zamiast zabierać je na egzotyczne wyprawy, nie będzie bezpieczniej wyjechać do kurortów z plażą, basenem, parkami rozrywki. Przecież np. w Amazonii czy na pustyni trudno liczyć na to, że w przypadku wypadku czy nagłej choroby otrzymamy szybką i fachową pomoc. A to może mieć bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia, a nawet życia.

Do jakiego lekarza należy się udać przed daleką podróżą?

- I tu jest pewien problem. Coraz częściej słyszymy o lekarzach, którzy nazywają się specjalistami medycyny podróży. Rzecz w tym, że takiej specjalizacji w Polsce nie ma. Mamy natomiast specjalistów medycyny morskiej i tropikalnej, specjalistów chorób zakaźnych. I to do nich w pierwszej kolejności należałoby udać się po poradę. Do Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni, w którym przyjmują pacjentów w ramach porad lekarskich przed wyjazdem oraz z problemami zdrowotnymi po powrocie z podróży, przyjeżdżają ludzie z całej Polski. Najlepiej jest zgłosić się na taką konsultację kilka tygodni przed wyjazdem, bo to pozwala zaplanować i wdrożyć odpowiednią profilaktykę.

Czy także po powrocie z tropików warto się wybrać do lekarza?

- Dotykamy tu bardzo istotnej sprawy. Wiele chorób tropikalnych może mieć niecharakterystyczne objawy, które przy braku wdrożonej, celowanej diagnostyki mogą być traktowane jako infekcje układu oddechowego, np. wspomniana wcześniej grypa. Należy pamiętać, że do Afryki, Azji Płd.-Wsch. czy na Karaiby jeździmy często w okresie jesienno-zimowym, gdy w Europie jest sezon grypowy. Podróżni lecą do egzotycznych krajów, gdzie mogą zarazić się malarią lub zakazić dengą, wracają do Polski i trafiają do lekarza POZ, który ocenia, że nabawili się infekcji grypowej. Kluczem do postawienia diagnozy jest dobrze zebrany wywiad, kiedy trzeba skojarzyć pobyt w strefie międzyzwrotnikowej z wystąpieniem zmian chorobowych.

Jest pan specjalistą medycyny tropikalnej i zarazem globtroterem. Jakich praktycznych wskazówek udzieliłby pan miłośnikom egzotycznych wojaży?

- Planując podróż do odległych krajów, nie wystarczy przejrzeć przewodniki i poczytać opinie na różnego rodzaju forach podróżniczych. Podstawą powinna być konsultacja z lekarzem specjalistą, który wskaże możliwe zagrożenia i zaleci działania profilaktyczne. Tam, gdzie jest to wskazane, zalecane są szczepienia. Należy zrobić wszystko, co w naszej mocy, by zminimalizować ryzyko zachorowania w czasie egzotycznej podróży. Lepiej przecież wracać do domu z pamiątkami z wakacji niż z malarią, dengą czy inną chorobą tropikalną.

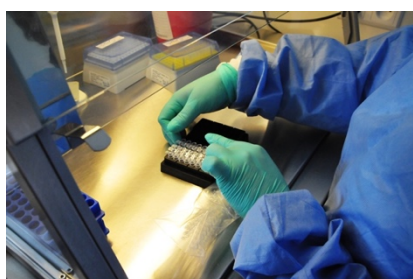
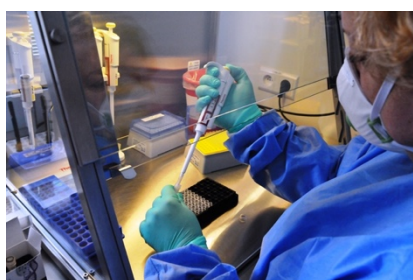
Rozmawiał: Andrzej Marciniak/Angora

WIM w mediach

SALON24.PL: SZCZEPIONKI OBOWIĄZKOWE? DLA KOGO TRZECIA DAWKA?

29.07.2021 r.

Wielkimi krokami zbliża się chwila, w której nastąpi uznanie szczepionek przeciwko COVID-19 za w pełni – a nie tylko jak dziś warunkowo – dopuszczonych preparatów



biologicznych. Informacje pochodzące z FDA wskazują, że może to nastąpić jeszcze w tym roku, co z kolei będzie oznaczać spełnienie formalnych warunków do ujęcia ww. szczepień w kalendarzu szczepień obowiązkowych – mówi Salonowi 24 gen. Dywizji, prof. dr n. med. Grzegorz Gielerak, dyrektor Warszawskiego Instytutu Medycznego.

Pojawiły się w ostatnim czasie doniesienia o tym, że osoby zaszczepione muszą szczególnie uważać, nosić maseczki, bo stanowią zagrożenie dla osób niezaszczepionych. No i są pytania, czemu ci, co się zaszczepili mają znosić różne obostrzenia dlatego, że ktoś nie chciał się zaszczepić?

Prof. Grzegorz Gielerak: Jest to absolutnie niezgodne z wiedzą medyczną i dowodami naukowymi. Ma to moim zdaniem zniechęcić do szczepień, przekonać, że szczepienie nic nie zmienia, można być nawet bardziej zagrożeniem dla innych. To jest bardzo niepoważne podejście do tematu. Badania mówią jasno – szczepienia wytwarzają ochronę zarówno humoralną jak i komórkową, osoby zaszczepione mają przeciwciała, także u wrót zakażenia, a więc nawet jeśli osoby te będą miały kontakt z wirusem, to będą go transmitować znacznie słabiej. A więc nie będą stanowić większego zagrożenia dla innych. Dowodem jest publikacja sprzed kilku dni z Izraela mówiąca, że 80 proc. zaszczepionych osób, które się zakażyły, nie zainfekowało nikogo w przestrzeni publicznej, a zaledwie 3 proc. zaszczepionych, którzy zachorowali na COVID-19, jest w stanie zakażać 2-3 inne osoby na koncertach, w restauracjach czy w siłowniach.

....

Czytaj więcej:

<https://www.salon24.pl/newsroom/1154277,czy-beda-obowiazkowe-szczepionki-komu-nalezy-dac-trzecia-dawke-pytamy-eksperta>

RYNEKZDROWIA.PL: LECZENIE BIOLOGICZNE. FAKTY I MITY. PROF. WITOLD OWCZAREK ROZPRAWIA SIĘ ZE STEREOTYPAMI

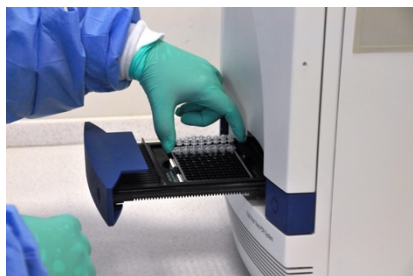
29.07.2021 r.

Leczenie biologiczne jest jedną z nowoczesnych metod leczenia o ocenionej – w badaniach klinicznych i codziennej praktyce - skuteczności i profilu bezpieczeństwa. Wprowadzenie tych terapii stanowiło przełom w leczeniu wielu schorzeń, w tym chorób autoimmunologicznych.

Niestety, **w Polsce z terapii biologicznych wciąż korzysta mała grupa pacjentów**. W Unii Europejskiej odsetek pacjentów leczonych lekami biologicznymi osiąga ok. 25-30%, w Polsce to zaledwie 1-3%. Powodów obecnego stanu rzeczy jest wiele. Z jednej strony wynikają z ograniczeń systemowych, w tym wymogów programów lekowych, w ramach których refundowane są terapie biologiczne.

Z drugiej strony **problemem jest ograniczone zaufanie części pacjentów i lekarzy do tych terapii, wokół których wciąż krąży wiele mitów**. Dlatego w czerwcu 2021 r. zawiązała się Koalicja „Recepta na przyszłość”. Jej celem jest poprawa dostępności terapii biologicznych w trzech obszarach: dermatologii, gastroenterologii i reumatologii.

W ramach misji edukacyjnej realizowanej przez Koalicję, prof. **Witold Owczarek**, kierownik Kliniki Dermatologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, jeden z członków Koalicji, wyjaśnia mity dotyczące terapii biologicznych, z którymi najczęściej spotyka się w rozmowach z pacjentami.



Wyspa Santorini



Czytaj więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Farmacja/Leczenie-biologiczne-Fakty-i-mity-Prof-Witold-Owczarek-rozprawia-sie-ze-stereotypami,223617,6.html>

MP.PL: JASKRA. TERAPIA WYMAGA WSPÓŁPRACY

19.07.2021 r.

O najnowszych standardach leczenia jaskry stosowanych w Polsce i współpracy okulistów z lekarzami rodzinnymi rozmawiamy z dr hab. med. Joanną Wierzbowską, profesorem nadzwyczajnym Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, członkiem Zarządu Sekcji Jaskry Polskiego Towarzystwa Okulistycznego.

Dariusz J. Michalski: Jakie znaczenie miały zalecenia Polskiego Towarzystwa Okulistycznego dotyczące postępowania w jaskrze, które zostały opracowane w 2014 roku przy udziale Pani Profesor?

Dr hab. med. Joanna Wierzbowska: Były po raz pierwszy usystematyzowanym algorytmem postępowania diagnostycznego. Ujęły też w pewne ramy klasyfikację i leczenie zachowawcze, laserowe i chirurgiczne neuropatii jaskrowej. Rekomendacje opracowane wtedy przez Polskie Towarzystwo Okulistyczne zostały zaktualizowane o zalecenia sformułowane w czerwcu 2014 roku przez Europejskie Towarzystwo Jaskrowe.

Czytaj więcej:

<https://www.mp.pl/pacjent/okulistyka/aktualnosci/131659,jaskra-terapia-wymaga-wspolpracy>

MP.PL: WIOSENNE ROZBUDZENIE ALERGIKÓW

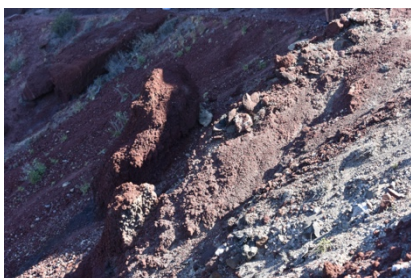
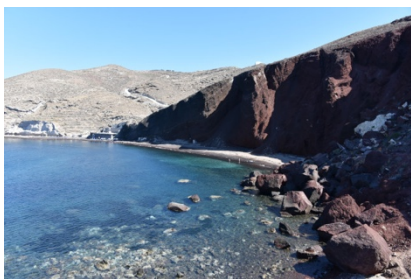
19.07.2021 r.

- Można powiedzieć, że chorzy budzą się razem z wiosną: zauważają objawy i postanawiają rozpocząć leczenie. Zapał do leczenia trwa od dwóch tygodni do trzech miesięcy, tyle, ile trwają objawy. Potem o problemie zapominają – mówi dr Piotr Dąbrowiecki, prezes Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP.

- Co roku, kiedy zaczyna się ciepła wiosna i okres dużego stężenia pyłków w powietrzu, co z kolei przekłada się na gwałtowne reakcje alergiczne u pacjentów. Można powiedzieć, że chorzy budzą się razem z wiosną: zauważają objawy i postanawiają rozpocząć leczenie – mówi dr Piotr Dąbrowiecki, prezes Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP. – Zapał do leczenia trwa od dwóch tygodni do trzech miesięcy, tyle ile trwają objawy. Potem o problemie zapominają. Przypominają sobie o nim w tym samym okresie następnego roku i szturmują gabinety lekarzy POZ czy też alergologów, prosząc o pomoc.

Czytaj więcej:

<https://www.mp.pl/pacjent/alergie/aktualnosci/118769,wiosenne-rozbudzenie-alergikow>



DIAGNOZA Z PULSEM MEDYCYNY". POWIKŁANIA NEUROLOGICZNE CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWYCH

16.07.2021 r.

O powikłaniach neurologicznych chorób sercowo-naczyniowych i możliwościach ich prewencji rozmawiali eksperci i praktycy w debacie zorganizowanej przez redakcję „Pulsu Medycyny”. Moderatorem spotkania był prof. Adam Stępień, kierownik Kliniki Neurologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Powikłania neurologiczne w przebiegu chorób sercowo-naczyniowych to problem, z którym neurologi spotykają się na co dzień. Jest to jedna z najczęstszych przyczyn hospitalizacji pacjentów neurologicznych, zwłaszcza w trybie ostrym. Najczęstszym powikłaniem układu sercowo-naczyniowego jest udar mózgu. Ostatnie lata przyniosły znaczący postęp w terapii udaru mózgu. Ponad 25 lat temu wprowadzono do terapii tkankowy aktywator plazminogenu, a w ostatnich latach zastosowano trombektomie mechaniczną, czyli zabieg pozwalający udroźnić zablokowane przez skrzeplinę naczynia.

Obecnie coraz więcej uwagi poświęca się profilaktyce, tym bardziej że coraz więcej chorych, którzy trafiają na oddziały neurologiczne, jest znacznie obciążonych licznymi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, które powodują przewlekłe, skryte i często nieodwracalne uszkodzenie mózgu. Może ono objawiać się w różnoraki sposób, począwszy od łagodnych zaburzeń poznawczych, a kończąc na otępieniu czy parkinsonizmie miażdżycowym.

Czytaj więcej:

<https://pulsmedycyny.pl/diagnoza-z-pulsem-medycyny-powiklania-neurologiczne-chorob-sercowo-naczyniowych-1122331>

WPOLITYCE.PL DYREKTOR WIM PROF. GIELERAK O OBOWIĄZKOWYM SZCZEPIENIU MEDYKÓW

14.07.2021 r.

„Trzeba wykorzystać wszystkie środki i narzędzia do tego abyśmy objęli programem szczepień populację w zakresie co najmniej 80-85 proc. Powinniśmy przekierować nasze siły na model „docieramy do was tam, gdzie jesteście na co dzień”, czyli tak, jak to było zaplanowane: zakłady pracy, galerie handlowe” - mówi portalowi wPolityce.pl, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielera.

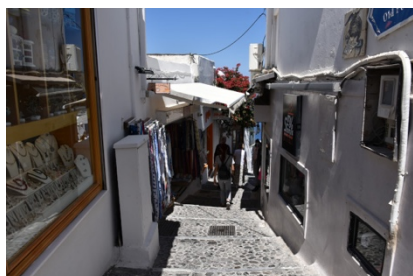
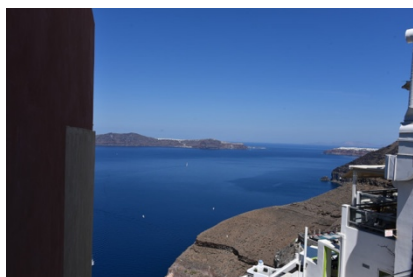
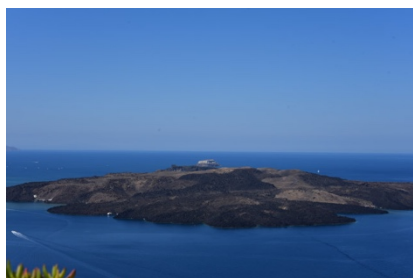
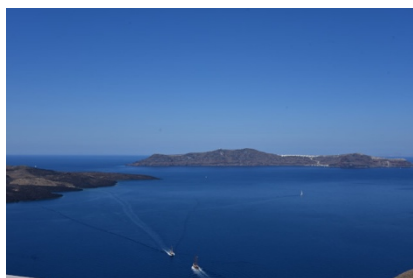
Czytaj więcej:

<https://wpolityce.pl/spoleczenstwo/558539-nasz-wywiad-dyrektor-wim-o-obowiazkowym-szczepieniu-medykow>

"SKOK NA GŁÓWKĘ MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ URAZEM KRĘGOSŁUPA". LEKARZ PRZESTRZEGA PRZED BRAKIEM WYOBRAŹNI

11.07.2021 r.

Co roku wiele młodych osób wraca z wakacji z uszkodzonym kręgosłupem. Powód? Brak wyobraźni i skok do wody na główkę. - Do takich urazów



dochodzi nierzadko po spożyciu alkoholu - mówi w Programie 1 Polskiego Radia dr Piotr Cieślik, kierownik Kliniki Traumatologii i Ortopedii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. Dlaczego będąc nad wodą, niektórzy zapominają o wypoczynku - nomen omen - z głową?

Dr Piotr Cieślik wskazuje wprost, że główną przyczyną urazów kręgosłupa jest brawura często połączona z alkoholem.

- Z bardzo dużą ostrożnością należy korzystać z nieznanych nam kąpielisk, a tym bardziej przestrzegam przed poznawaniem ich po raz pierwszy poprzez skok do wody i szczególnie na główkę. Cały czas musimy pamiętać, że woda jest żywiołem - ostrzega ekspert Jedynki.

Czytaj więcej:

<https://www.polskieradio.pl/7/8903/Artykul/2771487.Skok-na-glowke-moze-skonczyz-sie-urazem-kregoslupa-Lekarz-przestrzega-przed-brakiem-wyobrazni>

Szkolenia

SKOLENIE Z HIGIENY RĄK

Przypominamy, że w związku z realizowanym w WIM od 2014 roku Programem Higieny Rąk wg WHO, każdy z pracowników medycznych zobowiązany jest do odbycia obowiązkowego szkolenia z higieny rąk.

Prosimy o jak najszybsze zrealizowanie niniejszego obowiązku.

Szkolenie z higieny rąk dostępne jest na platformie on-line.

Link do logowania i hasło:

<https://schulke.clickmeeting.com/szkolenie-z-higieny-rak>

Hasło: wim2021

Po szkoleniu zostaną Państwo poproszeni o rozwiązanie krótkiego testu.

Rejestrując się prosimy podać **adres mailowy w domenie wim.mil.pl** w celu umożliwienia identyfikacji uczestników szkolenia.

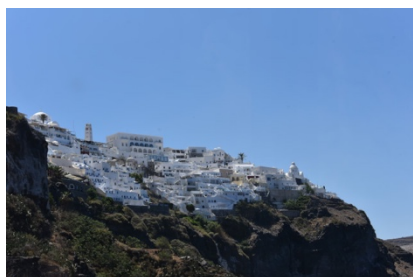
Za udział w szkoleniu otrzymają Państwo certyfikat, który zostanie przesłany na wskazany przez Państwa adres mailowy.

Przydatne informacje

LECZENIE ZIMNEM – PODNIĘŚ SWOJĄ ODPORNOŚĆ KLINIKA REHABILITACJI ZAPRASZA DO KRIOKOMORY

Kriokomora ogólnoustrojowa to terapia zimnem w temperaturze w przedziale od -110 do -120 stopni Celsjusza stosowana w medycynie zarówno wobec chorych, jak i zdrowych osób, np. sportowców i osób aktywnych fizycznie.

Krioterapia to zabieg w komorze kriogenicznej trwający maksymalnie 3 minuty. W tak krótkim czasie korzystnie wpływa na fizyczny i psychiczny stan zdrowia chorego.



Klinika Rehabilitacji WIM zaprasza personel szpitala do korzystania z tej formy terapii.

Jeden zabieg obejmuje wejście do kriokomory i kinezyterapię (każde wejście do kriokomory poprzedzone jest obowiązkowym pomiarem ciśnienia tętniczego).

NFZ refunduje 20 zabiegów kriokomory w roku kalendarzowym (dwa cykle po 10 zabiegów).

W celu skorzystania z zabiegów pacjent musi mieć skierowanie **na cykl zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej** (karta zabiegowa). Skierowanie może być wydane przez każdego lekarza ubezpieczenia zdrowotnego, jest ważne 30 dni od daty jego wystawienia (w tym czasie prosimy o zapisanie się na zabiegi).

Zapisy na zabiegi prowadzi rejestracja, nr tel. – 261-816-236.

Zabiegi krioterapii ogólnoustrojowej są wykonywane od poniedziałku do piątku w trzech turach do wyboru:

Pomiar ciśnienia tętniczego w godzinach:	Godzina rozpoczęcia zabiegu:
7:30-8:00	8:00
9:00-9:30	9:30
16:30-17:00	17:00

Zabiegi są wykonywane z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego.

Pacjent w celu skorzystania z zabiegów powinien zaopatrzyć się w środki ochrony indywidualnej wykonane z naturalnego włókna (wełny lub bawełny):

długie skarpety (przy krótkich skarpetach dodatkowa opaska na stawy kolane – w celu ochrony dołów podkolanowych przed odmrożeniem)

czapka lub opaska na uszy, rękawiczki

maseczka ochronna medyczna lub techniczna (bez elementów metalowych)

dla kobiet – spodenki i top (biustonosz) bez elementów metalowych

dla mężczyzn - dwie pary spodenek (zakładamy jedno na drugie)

ponadto:

strój do ćwiczeń po wyjściu z kriokomory (np. dres)

ręcznik (do ewentualnego wytarcia wilgotnych części ciała bezpośrednio przed wejściem do komory; szczególnie dotyczy to: okolic pod biustem, pach, dołów podkolanowych)

własna kłódka do zamknięcia szafki ubraniowej

Wskazania do kriokomory:

Choroby reumatoidalne: RZS, ZZSK.

Choroba zwyrodnieniowa stawów obwodowych i kręgosłupa.

Dyskopatie i inne schorzenia narządu ruchu.

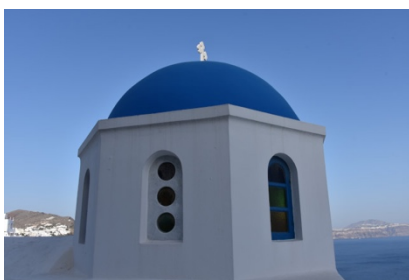
Schorzenia neurologiczne w tym: stwardnienie rozsiane (SM), choroba Parkinsona, powikłania schorzeń naczyniowych mózgu.

Zespoły pourazowe i przeciążeniowe narządu ruchu.

Profilaktyka osteoporozy.

Odnowa biologiczna: działanie biostymulujące, wspomagające walkę z nadwagą, cellulitem, zwiększenie odporności organizmu.

W medycynie sportowej: przyspieszenie restytucji powysiłkowej, profilaktyka przeciążeń narządu ruchu.



ZMIANA NUMERU INFOLINII I TECHNICZNEJ CEZ

Informujemy, że zmieniony został numer Infolinii Centrum e-Zdrowia, która świadczy pomoc techniczną dla użytkowników w zakresie systemów i baz danych zarządzanych przez CeZ.

Nowy numer infolinii to 19 239.

Z sieci PLAY należy dzwonić na numer 22 19 239 lub 515 239 239.

Godziny pracy infolinii pozostają bez zmian.

POLSKI PRZEWODNIK WHO - „INTERWENCJE Z ZAKRESU ZARZĄDZANIA ŚRODKAMI PRZECIWDROBNOUSTROJOWYMI”

Informujemy, iż ukazał się w języku polskim praktyczny przewodnik WHO pt. „Interwencje z zakresu zarządzania środkami przeciwdrobnoustrojowymi”.

Link: [ZDL Jakość Informacje laboratoryjne -Antybiotykooporność 2021](#)

Oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe stanowi zagrożenie dla zdrowia publicznego w skali globalnej. Programy w jaki sposób stosować środki przeciwdrobnoustrojowe zostały uznane za jedną z podstawowych strategii zwalczania oporności na antybiotyki.

W przewodniku opisano dziesięć powszechnie stosowanych metod z dziedziny zarządzania środkami przeciwdrobnoustrojowymi które pozwalają na optymalnym poziomie stosować leki w palcówkach opieki zdrowotnej. Sześć pierwszych dotyczy czasu kiedy lek jest przepisywany a cztery kolejne po wypisaniu recepty. Dla każdej interwencji przygotowano osobny arkusz podsumowujący.

Mapa Mikrobiologiczna opracowywana w Pracowni Mikrobiologicznej ZDL WIM, za każdy skończony rok kalendarzowy, idealnie wpisuje się w treści przedstawione w przewodniku WHO.

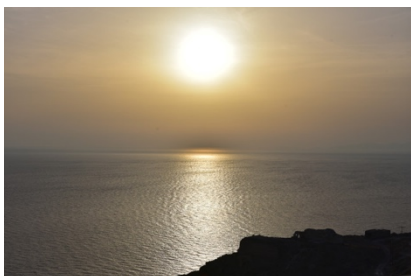
Skumulowane antybiogramy lub skumulowane dane pochodzące z badań wrażliwości na antybiotyki opisują odsetek izolatów danego drobnoustroju, który pozostaje wrażliwy na działanie zalecanych antybiotyków. Jest to możliwe na podstawie badania wrażliwości *in vitro*. Takie informacje powinny stanowić istotną wskazówkę dla lekarzy przy wyborze antybiotyków stosowanych w leczeniu powszechnie występujących zakażeń.

[Przewodnik WHO „Interwencje z zakresu zarządzania środkami przeciwdrobnoustrojowymi”.](#)

MIASTECZKO ZDROWIA – ZADBAJ O SIEBIE RAZEM Z NAMI!

Miasteczko Zdrowia, zadбай o siebie! – to inicjatywa organizowana przez Fundację Veritas, której przyświeca idea szerzenia wśród społeczeństwa profilaktyki zdrowotnej i szeroko rozumianego dbania o siebie i swoje zdrowie.

Miasteczko Zdrowia 2021 rusza w trasę!



Miasteczko Zdrowia 2021 odbędzie się w tym roku **we Wrocławiu, Kaliszu, Toruniu, Gdańsku, Radomiu oraz Rybniku**. Podczas wydarzenia będzie można dokonać bezpłatnych badań profilaktycznych, a także skorzystać z darmowych konsultacji medycznych.

Tegoroczna edycja poszerza wydarzenie o licznych ekspertów i wachlarz dostępnych badań. Celem akcji jest udostępnienie mieszkańcom powyższych regionów możliwości sprawdzenia swojego stanu zdrowia, a także edukacja w zakresie zdrowego stylu życia.

Już 19 sierpnia Radom stanie się stolicą zdrowia w Polsce, a to wszystko za sprawą Miasteczka Zdrowia, które odbędzie się w godzinach 10:00-16:00 na placu przed Galerią Handlową Echo.

Więcej o inicjatywie:

<https://fundacja-veritas.pl/miasteczko-zdrowia-zadbaj-o-siebie-2/>

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

SANTORINI – CZ. 1

Wyspa Santorini jest niezaprzeczalnie wizytówką wszystkich greckich wysp, jak i całego pięknego kraju. Każdy na pewno kojarzy widok z białymi domkami o niebieskich dachach, na tle turkusowego morza. To właśnie Santorini, uznawana za jedno z najromantyczniejszych miejsc na ziemi. Największym magnesem są tu niesamowite widoki, z których ta wyspa słynie. Jednak ponadto jest jeszcze kilka atrakcji, które z pewnością warto zobaczyć. Wyspa Santorini należy do archipelagu Cyklad i jest położona dokładnie pomiędzy Atenami, a Kretą. To wulkaniczna wyspa, o kształcie półksiężyca, która swój krajobraz, a także roślinność, czy też poniekąd architekturę zawdzięcza swojemu pochodzeniu. Wulkan, który wybuchł ponad 3600 lat temu, na stałe odcisnął na niej swoje piętno. Okrągła kiedyś wyspa, w większości zapadła się pod wodę i stąd jej sierpowaty kształt i olbrzymia głęboka kaldera na środku.

Największą atrakcją turystyczną na Santorini są niewątpliwie tutejsze widoki. To właśnie po te pocztówkowe krajobrazy przyjeżdżają tu nie tylko fotografowie z całego świata, ale i zwykli podróżnicy, kuszeni zdjęciami z katalogów biur podróży. Najlepsze widoki oferują tu miejsca, które same w sobie też są oczywiście dużą atrakcją dla przyjezdnych.

Numerem jeden wśród malowniczych miejsc na Santorini jest położone na północnym krańcu miasteczko Oia. To właśnie ono uchodzi za to najpiękniejsze, na całej wyspie i to właśnie tu ściągają tłumy turystów, co szczególnie daje się we znaki w sezonie. Wszystko po to by zrobić sobie zdjęcie na tle zachodzącego słońca, co jest bardzo często głównym celem podróży na Santorini. Oia to bardzo fotogeniczna miejscówka, położona na zboczu kaldery, gdzie biała zabudowa króluje na szczycie wysokich metrowych klifów. Wąskie, klimatyczne uliczki z krętymi schodami są jedynie dodatkiem do tej nieco baśniowej scenerii. Miasteczko słynie nie tylko z ekskluzywnych obiektów hotelowych, wkomponowanych w tutejszą architekturę, ale także z mnóstwa małych galerii, gdzie można nabyć miejscową sztukę. Z miasteczka roztaczają się niesamowite widoki na wulkaniczne wysepki pośrodku kaldery. Jednak to zachód słońca, ściągają tu największe tłumy. Odbijające się od białych domków pomarańczowo-czerwone promienie słoneczne, dają



niezapomniany widok. Trzeba tylko zawczasu zająć odpowiednie miejsce, bo turyści potrafią nawet dwie godziny wcześniej koczować, w najlepszych punktach widokowych. Jednym z nich są ruiny tutejszego zamku weneckiego, z którego rozpościera się idealna panorama na miasto i zachodzące słońce.

Drugim niezwykle atrakcyjnym miejscem na Santorini jest Fira. To stolica i zarazem największe miasto na wyspie. Wybudowane na wysokim klifie, z którego rozpościerają się niesamowite widoki. Oprócz białych domków z niebieskimi dachami jest tu pełno tawern i restauracji oraz luksusowych sklepów. W sezonie stolica jest mocno zatłoczona, głównie za sprawą wielkich wycieczkowców, dobijających do brzegu starego portu. W samym mieście można zajrzeć do Muzeum Prehistorycznej Thery (starożytna nazwa wyspy), czy też do Muzeum Megaro Gyzi, w których eksponaty w głównej mierze dotyczą historii całej wyspy. Można w nich zobaczyć na przykład fotografie Santorini sprzed trzęsienia ziemi w 1956 roku, które całkowicie zniszczyło wszystkie większe miejscowości na wyspie.

W Firze warto także zwiedzić miejscowe kościoły, których jest kilka, na przykład – Agios Minas, monastyr Panagia ton Dominikanidon, czy też katedrę św. Jana Chrzciela. Interesującym miejscem jest także stary port, do którego można zjechać kolejką linową, bądź po prostu zejść po ścieżce pełnej kamiennych schodów.

W drodze powrotnej można również skorzystać z usług tutejszych osiołków, choć akurat tę atrakcję szczerze odradzam, ze względu na dobro zwierząt. Santorini, posiada również kilka bardzo ciekawych zabytków, będących świadectwem niezwykle burzliwych i ciekawych losów wyspy, ale o tym już za miesiąc.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM

Coś dla ciała i ducha

JAK DZIAŁA ZAPACH

Zapach może nam pomóc przy obniżonym nastroju, nadmiernym stresie, gdy potrzebujemy zastrzyku energii lub wieczornego wyciszenia – mówi dr inż. Katarzyna Sadowska.

Wiedza z zakresu aromaterapii przydaje się na przykład kiedy wybieramy perfumy i świece zapachowe. Często lubimy całe grupy zapachowe: kwiatowe, ziołowe, drzewne, orientalne, szyprowe... Jednak każdy zapach ma inne działanie i budzi inne skojarzenia. Słuchajmy swojego instynktu, a jeśli jakiś aromat nas drażni, szukajmy innego o podobnym działaniu.

Oto rośliny, których zapach często stosowany jest w kosmetykach i świecach:

- *lawenda* uspokaja, relaksuje, wspomaga zasypianie;
- *lipa* relaksuje, koi, może zastąpić śródziemnomorską lawendę;
- *jaśmin* wprowadza w dobry nastrój, jest uznawany za afrodyzjak;
- *truskawka*, *liczi*, *arbuz* kojarzą się z latem i beztroską, rozweselają;
- *pomarańcza* wprowadza w dobry nastrój, relaksuje;
- *grejpfrut* odświeża, dodaje pozytywnej energii;
- *bergamotka* buduje przyjemny nastrój, łagodzi stres, jej zapach lubimy w herbacie earl grey;
- *drzewo sandałowe* poprawia nastrój, pomaga w medytacji, jest zaliczane do afrodyzjaków;



Żart numeru



- *paczuli* sprzyja odpoczynkowi, refleksji, długim rozmowom;
- *kadzidłowiec* wycisza, sprzyja medytacji;
- *ylang-ylang* zaliczany do afrodyzjaków z uwagi na swoją słodycz; w połączeniu z zapachem drzewnym buduje nastrój wieczornego spotkania;
- *wanilia* słodycz kojarzona z domowym ciepłem, komponuje się dobrze z zapachami drzewnymi;
- *wetiwier* łagodny afrodyzjak, uspokaja, łagodzi napięcie nerwowe;
- *cydr* kojarzony ze świeżością, często używany w męskich zapachach;
- *cynamon* wprowadza w dobry nastrój, kojarzy się z domem i świętami;
- *melisa* uspokaja, zmniejsza stres, wycisza;
- *rozmaryn* pobudza, dodaje energii;
- *kocanka* kojarzy się z naturą, spacerem po leśnej polanie;
- *szałwia* w małej dawce uspokaja, w dużej pobudza;
- *goździk* kojarzy się z czystością;
- *geranium* daje odczucie świeżości, lekko pobudza;
- *drzewo herbaciane* daje wrażenie oczyszczenia ciała i atmosfery;
- *cytronelle* cytrusowa świeżość kojarzona z latem; a przy okazji odstrasza owady.

Ekspertka dr inż. Katarzyna Sadowska, wykładowczyni na kierunku zielarstwo i fitoterapia na Uniwersytecie Technologiczno-Przyrodniczym w Bydgoszczy

Informacje Sekcji Socjalnej WIM

ZAPRASZAMY DO PARKU DINOZAUROW

Informujemy, że WIM przedłużył umowę z Bałtowskim Kompleksem Turystycznym do dnia **31.03.2022** roku, dzięki czemu pracownicy WIM odwiedzający Park Dinozaurów mogą otrzymać 15% zniżki na bilety wstępu.

Oferta obowiązuje na zakup biletów w kasie Parku za okazaniem karty identyfikacyjnej pracownika.

Oferta nie obowiązuje na zakup biletów on-line.

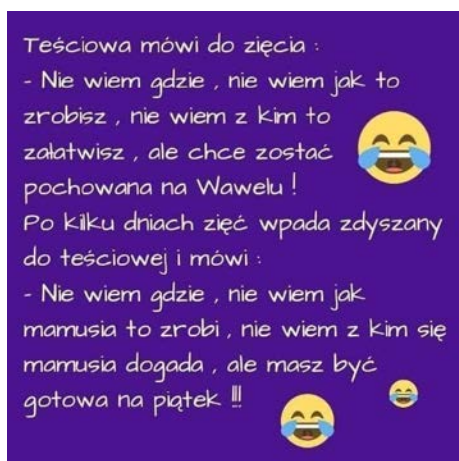
Zachęcamy do odwiedzenia strony: www.jurabaltow.pl

Kącik kulinarny

KREM POROWY Z SEREM PLEŚNIOWYM

Składniki: (dla 2-3 osób):

- 5 porów średniej wielkości
- 200 ml śmietanki kremówki 30%
- 200 g sera z niebieską pleśnią
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła
- 500 ml bulionu lub wody
- 4 kromki chleba



- sól, pieprz

Przygotowanie:

- Od porów odetnij grube zielone części, następnie natnij je na krzyż (ale nie do końca) i dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Następnie osusz i drobno pokrój.
- Czosnek obierz i pokrój.
- W rondlu lub głębokiej patelni rozgrzej łyżkę masła. Dodaj czosnek, a po minucie pory. Smaż składniki ok. 5 minut.
- Pory zalej bulionem lub wodą i gotuj ok. 10 minut.
- Zmiksuj zupę blenderem.
- Do kremów z porów dodaj śmietankę i pokruszony ser. Całość zagotuj.
- Chleb pokrój w kostkę i przysmaż na maśle.
- Krem porowy podawaj z grzankami.

MAKARON Z BAKŁAŻANEM I POMIDORAMI

Składniki: (dla 3-4 osób):

- 1 duży bakłażan lub 2 mniejsze
- 4 pomidory
- 4 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki ostrej papryki
- 400 g makaronu razowego
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz
- 50 g parmezanu

Przygotowanie:

- W dużym garnku w osolonej wodzie ugotuj makaron al dente.
- Bakłażana i pomidory pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek obierz i pokrój w plasterki.
- Na głębokiej patelni rozgrzej oliwę, dodaj pokrojony czosnek i po chwili dołóż bakłażana. Smaż ok. 5 minut.
- Po tym czasie dodaj pokrojone pomidory, słodką i ostrą paprykę. Duś całość ok. 10 minut. Dopraw sos do smaku i wymieszaj go z makaronem (najlepiej na patelni). Podawaj z tartym parmezanem.

CLAFOUTIS, CZYLI OWOCE W CIEŚCIE

Ulubiony przepis francuskich mam, bo przygotowuje się go ekspresowo. Dodatkowo jest to deser bardzo uniwersalny, można do niego użyć dowolnych owoców: jagód, malin, brzoskwiń, wiśni, śliwek itd.

Składniki: (dla 4 osób):

- 500 g świeżych moreli (lub innych owoców)
- 100 g cukru pudru
- 125 g mąki
- 3 jajka
- 300 ml mleka
- 10 g cukru waniliowego

Przygotowanie:

- Rozgrzej piekarnik do temperatury 190 st. C.
- Morele przekrój, wyciągnij pestki, posyp połową cukru i odstaw.
- Mąkę wymieszaj w misce z częścią mleka, pozostałym cukrem, cukrem waniliowym i jajkami używając różgi lub miksera, stopniowo dolewaj resztę mleka.
- Do żaroodpornego naczynia nasmarowanego masłem wsyp owoce i zalewaj je ciastem.
- Piecz 20 minut.
- Przed podaniem posyp cukrem pudrem.

Na wesoło

ŻART NUMERU

Właściciel gospodarstwa agroturystycznego zwraca się do turysty:

- Tutaj co rano będzie pana budziło pianie koguta.
- To niech go Pan nastawi na dziesiątą!

Na pustyni wyczerpany turysta pyta Beduina:

- Jak dojść do Kairu?
- Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

Grupa turystów błądzi w górach. Wieczór zapada, a tu ani śladu człowieka i nadziei na nocleg.

- Mówił pan, że jest najlepszym przewodnikiem po Tatrach! – wścieka się jeden z uczestników wycieczki.
- Zgadza się! Ale to mi już wygląda na Bieszczady...

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

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Złotkowska

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