biuletyn informacyjny

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

infoWIM
wrzesień 2021

PHOTO FLASH

Posiedzenie Rady ds. Ochrony Zdrowia prz Prezydencie RP

Na dobry początek

WSPOMNIENIE

Mimozami jesień się zaczyna,
złotawa, krucha i miła,

To ty, to ty jesteś ta dziewczyna,
która do mnie na ulicę wychodziła.
Od twoich listów pachniało w sieni,
gdym wracał zdyszany ze szkoły,
a po ulicach w lekkiej jesieni
fruwały za mną jasne anioły.
Mimozami zwiędłość przypomina
nieśmiertelnik żółty - październik.

To ty, to ty, moja jedyna,
przychodziłaś wieczorem do cukierni.
Z przemodlenia, z przeomdlenia senny,
w parku płakałem szeptanymi słowy.
Księżyc z chmurek prześwitywał jesienny,
od mimozy złotej majowy.
Ach czułymi, przemiłymi snami
zasypiałem z nim gasnącym o poranku,
w snach dawnymi bawiąc się wiosnami,
jak ta złota, jak ta wonna wiązanka.

Julian Tuwim

Koronawirus: szczepienia i ważne informacje

POSIEDZENIE RADY DS. OCHRONY ZDROWIA PRZY PREZYDENCIE RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

29 września br. odbyło się posiedzenie Rady ds. Ochrony Zdrowia przy Prezydencie Rzeczpospolitej Polskiej pt. **„System ochrony zdrowia odporny na kryzysy – w jakim kierunku planować zmiany?”**

Posiedzenie Rady otworzyła minister Grażyna Ignaczak-Bandych, Szef KPRP. Wzięli w nim udział także m.in.: prof. Piotr Czauderna, przewodniczący Rady ds. Ochrony

Inauguracyjne posiedzenie Rady Naukowej WIM VII kadencji

Zdrowia; Waldemar Kraska, Sekretarza Stanu w Ministerstwie Zdrowia; **gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak, Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.**

Andrzej Duda na początku posiedzenia Rady mówił, że dziś mamy już spory bagaż doświadczeń w zmaganiu się z najpoważniejszym wyzwaniem, jakie pojawiło się w ciągu ostatnich dziesięcioleci, a mianowicie – pandemią koronawirusa. W związku z tym pytanie, a zarazem tytuł naszego dzisiejszego spotkania – „System ochrony zdrowia odporny na kryzysy. W jakim kierunku planować zmiany?" – przede wszystkim nawiązuje właśnie do tego doświadczenia. Bo jeżeli coś mamy nazwać kryzysem – oczywiście, abstrahując od tego, że niektórzy pewnie uważają, że nasz system ochrony zdrowia znajduje się w permanentnym kryzysie – to ten kryzys był rzeczywiście szczególnie dotkliwy.

Teraz moje wstępne przemyślenia. Na pewno Państwo – jako eksperci – będą mieli dużo różnego rodzaju uwag co do tego, jaki był przebieg, jaka była odpowiedź, jakie działania zostały podjęte. Dość łatwo da się z perspektywy czasu ocenić, które decyzje podjęte w okresie kryzysowym były lepsze, a które gorsze.

Ale trzeba sobie powiedzieć jedno: generalnie udało się przetrwać najgorszy jak do tej pory okres, gdy dziennie mieliśmy stwierdzonych ponad 20 tys. przypadków koronawirusa; gdy musieliśmy uruchomić szpitale de facto polowe; gdy nawet w hangarze na lotnisku Okęcie był szpital dedykowany, covidowy, w którym – jak wiem – pacjenci dziękowali Bogu, że się tam dostali, bo był właśnie dokładnie przygotowany i dedykowany tego typu schorzeniu i wszystkiemu, co w związku z nim może wystąpić.

Więc mimo że warunki były takie, jakie można stworzyć w hangarze, to jednak w efekcie pomoc medyczna – w sensie nie tylko eksperckiej wiedzy lekarzy i lekarek, lecz także właśnie w sensie wyposażenia – była lepsza niż w niejednym szpitalu w naszym kraju. To jest na pewno fakt.

Daliśmy radę, nie mieliśmy do czynienia z taką sytuacją, by gremialnie zabrakło w szpitalach miejsc dla pacjentów, nie mieliśmy takiej sytuacji, by dla kogoś zabrakło podstawowych środków ratujących życie, czyli choćby respiratorów. Nie mieliśmy takiej sytuacji, by dla kogoś brakło tlenu. Więc – jak mówię – ogólnie trzeba powiedzieć, że przeszliśmy przez ten najtrudniejszy okres i mam nadzieję, że więcej już taki nie nastąpi.

Całe wystąpienie >>

Źródło: https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wypowiedzi-prezydenta-rp/wystapienia/art,1407,wystapienie-na-posiedzeniu-rady-ds-ochrony-zdrowia.html

SZCZEPIENIE PRZECIWKO COVID-19 – TRZECIA DAWKA

Szanowni Państwo,

W dniu 20 września br. ukazało się uaktualnienie do rozporządzenia MZ w sprawie dawek przypominających szczepionki p/COVID-19. Rozwiewa ono wątpliwości, podnoszone przez wielu naszych pracowników w ostatnich dniach, **dotyczące uprawnień do szczepienia osób poniżej 50 roku życia**.

Zgodnie z rozporządzeniem do przyjęcia szczepienia uprawnieni są pracownicy zatrudnieni w szeroko pojętej opiece zdrowotnej, niezależnie od formy zatrudnienia, wykonujący zarówno zawody medyczne, jaki i niemedyczne (w tym personel pomocniczy czy administracyjny placówek leczniczych taki jak przykładowo rejestrator czy salowa pod warunkiem, że charakter wykonywanej przez nich pracy związany jest z kontaktami z pacjentem lub w warunkach laboratoryjnych z materiałem zakaźnym SARS-CoV-2).

Ponadto, uprawnieni do przyjęcia szczepienia dawki przypominającej są również uczniowie szkół oraz studenci uczelni, którzy podczas praktycznych zajęć dydaktycznych mają bezpośredni kontakt z pacjentem.

Zwracam uwagę, że **wszystkie osoby które ukończyły 50 rok życia uprawnione są do dawki przypominającej, niezależnie od miejsca zatrudnienia**.

Komunikat nr 12 Ministra Zdrowia w sprawie szczepień przeciw COVID-19 dawką przypominającą oraz dawką dodatkową uzupełniającą.

płk dr n. med. ***Artur BACHTA***
Z-ca Dyrektora WIM
Komendant CSK MON

Od dyrekcji

WIM NAWIĄZAŁ WSPÓŁPRACĘ Z PROF. MOHAMMADEM JAVEDEM ALIM

Prof. Mohammad Javed Ali to międzynarodowej sławy chirurg okuloplastyczny specjalizujący się w leczeniu niedrożności dróg łzowych. Jest liderem w pracach badawczych nad zaburzeniami aparatu łzowego. W WIM poprzez współpracę naukową i dydaktyczną dzieli się swoim doświadczeniem we wdrażaniu najnowocześniejszych metod diagnostycznych i terapeutycznych w celu zapewnienia najwyższej jakości opieki nad pacjentami ze schorzeniami dróg łzowych i aparatu ochronnego oka.

Prof. Javed Ali był gościem honorowym I Ogólnopolskiego Zjazdu Chirurgów Okulistów Polskich (SCOP) w dniach 23-25 września 2021 r., współorgaznizowanego przez Klinikę Okulistyki WIM.

EDM – ELEKTRONICZNA DOKUMENTACJA MEDYCZNA

W związku z prowadzeniem w WIM dokumentacji medycznej w postaci elektronicznej (EDM) informujemy, iż **dokumentacje medyczne od roku 2017,** wobec ich prowadzenia w medycznych systemach informatycznych, **nie będą wydawane z** Archiwum Medycznego **na cele inne niż żądanie pacjenta czy sprawy sądowej.**

MONITORING WIZYJNY WIM

Zgodnie z art. 13 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO) informujemy, że:

Administratorem Państwa danych osobowych przetwarzanych w ramach monitoringu wizyjnego jest Wojskowy Instytut Medyczny, reprezentowany przez Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego.

Administrator danych wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, nadzorującego prawidłowość przetwarzania danych osobowych w WIM, z którym można skontaktować się za pośrednictwem adresu e-mail: ochrona.danych@wim.mil.pl.

Państwa dane osobowe przetwarzane będą, aby zapewnić bezpieczeństwo i porządek publiczny oraz ochronę osób i mienia na podstawie art. 6 ust. 1 lit. e ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.

Odbiorcami Państwa danych są pracownicy Wojskowego Instytutu Medycznego.

Państwa dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

Państwa dane osobowe gromadzone w ramach monitoringu przechowywane są maksymalnie przez okres do 3 miesięcy, po czym są usuwane przez nadpisanie danych. Rejestracji i zapisowi danych na nośniku podlega tylko obraz (bez dźwięku).

Zapis z systemu monitoringu wizyjnego może być udostępniany jedynie uprawnionym organom w zakresie prowadzonych przez nie czynności prawnych np. Policji, Sądom, Prokuraturze na ich pisemny wniosek. W uzasadnionych przypadkach na podstawie wniosków w/w organów, w szczególności, gdy urządzenia monitoringu wizyjnego zarejestrowały zdarzenie związane z naruszeniem bezpieczeństwa osób i mienia, okres przechowywania danych może ulec wydłużeniu o czas niezbędny do zakończenia postępowania, którego przedmiotem jest zdarzenie zarejestrowane przez monitoring wizyjny.

Państwa dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany.

W zakresie przetwarzania danych osobowych posiadają Państwo następujące prawa:

- dostępu do dotyczących jej danych osobowych;
- sprostowania danych osobowych;
- usunięcia w sytuacjach określonych w art. 17 ust. 1 RODO z zastrzeżeniem art. 17 ust. 3 RODO;
- ograniczenia przetwarzania;
- prawo wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania,

Istnieje możliwość wniesienia skargi do organu nadzorczego na tryb i sposób przetwarzania danych osobowych przez administratora, jeśli uznają Państwo za uzasadnione, że Państwa dane osobowe są przetwarzane niezgodnie z RODO.

Minione wydarzenia

INAUGURACYJNE POSIEDZENIE RADY NAUKOWEJ WIM VII KADENCJI

15 września br. odbyło się pierwsze posiedzenie Rady Naukowej VII kadencji 2021-2025. Otworzył je Dyrektor WIM gen. dyw. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak, który wręczył członkom akty powołania podpisane przez Ministra Obrony Narodowej i listy gratulacyjne.

Całe wystąpienie >>

Po przemówieniu okolicznościowym, Dyrektor poprowadził część obrad, poświęconą uchwaleniu nowego Regulaminu Rady Naukowej i wyborowi przewodniczącego Rady Naukowej.

NOWI OFICEROWIE WOJSKA POLSKIEGO – PROMOCJA AWL

W tak uroczystym dniu składam Wam serdeczne żołnierskie gratulacje i przekazuję wyrazy najwyższego uznania. Uznania za pracę, którą wykonaliście nad sobą - powiedział Rektor - Komendant gen. bryg. prof. dr hab. inż. Dariusz Skorupka podczas promocji na pierwszy stopień oficerski 172 absolwentów Akademii Wojsk Lądowych we Wrocławiu. Aktu promowania dokonali: Zastępca Szefa Sztabu Generalnego WP gen. dyw. dr Piotr Błazeusz oraz **Dyrektor WIM gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak.**

Zaszczytu promocji na pierwszy stopień oficerski dostąpili absolwenci Studium Oficerskiego oraz Kolegium Wojskowo-Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Uroczystość odbyła się 11 września br. w Akademii Wojsk Lądowych, a swoją obecnością zaszczycili ją: Dyrektor Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia Pani dr Aurelia Ostrowska, Inspektor Rodzajów Wojsk w Dowództwie Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. Sławomir Owczarek, Dyrektor Biura Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych Pan Wojciech Lesiak, Przewodniczący Sejmiku Województwa Dolnośląskiego Pan dr Andrzej Jaroch, a także przedstawiciele Ministerstwa Obrony Narodowej, Dowództwa Wojsk Obrony Terytorialnej, duchowieństwa, władz wojewódzkich i samorządowych, uczelni wojskowych i cywilnych.
Absolwenci, podchodząc do podium przyklękali, a promujący wypowiadali słowa **„W imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej mianuję Panie i Panów podporucznikami Wojska Polskiego”.** Po wygłoszeniu formuły generałowie dotykali piórem szabli lewego ramienia absolwentów. Podczas uroczystości nowo mianowani oficerowie złożyli uroczyste ślubowanie.

Do nowo promowanych napisał Minister Obrony Narodowej pan Mariusz Błaszczak: Wojsko Polskie potrzebuje absolwentów Akademii Wojsk Lądowych. Na tej elitarnej uczelni zdobyliście wiedzę i umiejętności, które będą niezbędne w Waszej karierze oficerskiej i na dowódczych stanowiskach, które będziecie obejmować w kolejnych latach służby. Pamiętajcie, że zapewnienie bezpieczeństwa naszemu krajowi wymagać będzie od Was stałych wysiłków i zaangażowania. To od Waszych działań i decyzji zależeć będzie przyszłość obronności Polski.

Do bohaterów dzisiejszej uroczystości zwrócił się Zastępca Szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego gen. dyw. dr Piotr Błazeusz: **Od dzisiaj wstępujecie do korpusu oficerskiego, a to zobowiązuje. Bądźcie dumni z tego faktu i z godnością noście wojskowy mundur. Wasza wiedza i przywództwo będą kluczowe w dynamicznej adaptacji Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej.**

XXX JUBILEUSZOWE FORUM EKONOMICZNE W KARPACZU

7-9 września br. dyrektor WIM prof. Grzegorz Gielerak uczestniczył w jubileuszowym XXX Forum Ekonomicznym pod hasłem „Europa w poszukiwaniu przywództwa".

Transmisje live z dyskusji panelowych >>

„Rola kadr medycznych w systemie ochrony zdrowia"

Podczas dyskusji panelowej omówione zostały problemy kadrowe różnych grup zawodów medycznych, ich wpływ na funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia i kondycję zdrowia publicznego. Zaprezentowano propozycje rozwiązań krótko i długoterminowych w sferze kształcenia i rozwoju zawodowego kadr, organizacji i finansowania systemu ochrony zdrowia. Polskie doświadczenia i propozycje przedstawione zostały w kontekście międzynarodowym i z uwzględnieniem wyzwań współczesności.

Moderator: **Andrzej Matyja,** Prezes, Naczelna Izba Lekarska

Paneliści:
Grzegorz Gielerak, Dyrektor, Wojskowy Instytut Medyczny
Artur Drobniak, Wiceprezes, Naczelna Izba Lekarska
Maciej Krawczyk, Prezes, Krajowa Izba Fizjoterapeutów
Zofia Małas, Prezes, Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych
Zbigniew Mlądzki, Dyrektor, Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu
Alina Niewiadomska, Prezes, Krajowa Izba Diagnostów Laboratoryjnych

„Szpitale w nowej rzeczywistości" -

W perspektywie długoterminowej finansowanie szpitali w nowej rzeczywistości nie wygląda zbyt optymistycznie. Mimo przyjętej przez NFZ zasady wypłacania szpitalom pieniędzy z ryczałtu co miesiąc oraz dodatkowych 6 miesięcy na nadrobienie braków w kontrakcie, wiele z nich może popaść w tarapaty. W jaki sposób kilkutygodniowy przestój w funkcjonowaniu służby zdrowia spowodowany COVID–19 wpłynie na kondycję finansową szpitali i przychodni specjalistycznych?

Moderator:**Juliusz Krzyżanowski,** Baker & McKenzie, Senior Associate

Paneliści:
Grzegorz Gielerak, Dyrektor, Wojskowy Instytut Medyczny
Ewa Górska–Herezo, Wiceprezes Zarządu, Impel Facility Services Sp. z o.o.
Marcin Kuta, Dyrektor, Specjalistyczny Szpital im. E. Szczeklika w Tarnowie
Tomasz Mikołaj Maciejewski, Dyrektor, Instytut Matki i Dziecka
Piotr Pobrotyn, Dyrektor, Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu
Anna Rulkiewicz, Prezes Zarządu, Grupa LUX MED, Polska
Maria Węgrzyn, Profesor, Katedra Finansów, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Najbliższe wydarzenia

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2021/2022

7 października br. o godz. 10:00 w Wojskowym Instytucie Medycznym odbędzie się uroczysta **Inauguracja Roku Akademickiego 2021/2022.**

Program uroczystości:
Wręczenie dyplomów doktora nauk medycznych
Wręczenie nagród Dyrektora i odznak pamiątkowych WIM
Wyróżnienie liderów Lekarskiego Egzaminu Końcowego
Wręczenie nagrody im. Szpitala Ujazdowskiego Pro Publico Bono
Wykład inauguracyjny

Uroczystość odbędzie się w Auli WIM, budynek główny, V piętro.

STAŻ PODYPLOMOWY LEKARZY W ROKU AKADEMICKIM 2021/2022

Inauguracja stażu podyplomowego lekarzy-cywilnych oraz lekarzy-oficerów w roku akademickim 2021/2022, odbędzie się w dniu **1 października 2021 roku o godz.: 13:00** w Sali Dydaktycznej im. płk prof. Stanisława Pokrzywnickiego (sala nr 236 na II p. w budynku głównym).

Uroczystość rozpocznie wykład zatytułowany: **„Stan epidemii COVID-19 w Polsce i na świecie"** wygłoszony przez Panią płk dr n.med. Barbarę Betiuk, Kierownik Punktu Szczepień p/COVID-19 WIM

Szczegółowych informacji udziela Wydział Kształcenia Podyplomowego Lekarzy CKP tel.: 665 707 430 (stażyści cywilni), 261 818 197 (stażyści wojskowi).

Nasze sukcesy

MEDAL MILITO PRO CHRISTO DLA PŁK DR BARBARY BETIUK

26 września w święto Wojsk Obrony Terytorialnej w katedrze polowej Wojska Polskiego odprawiona została Msza św. w intencji żołnierzy. Eucharystii przewodniczył ks. płk Bogdan Radziszewski, wikariusz generalny biskupa polowego. Podczas Mszy Św. ks. Radziszewski w imieniu abp. Józefa Guzdka odznaczył gen. dyw. Wiesława Kukułę, dowódcę WOT, **płk. dr n. med. Barbarę Betiuk z Wojskowego Instytutu Medycznego** oraz por. Monikę Nawrocką **medalami Milito pro Christo.**

Na początku Mszy św. Do katedry wprowadzony został sztandar WOT i odegrany został Mazurek Dąbrowskiego. Ks. płk Bogdan Radziszewski odczytał przesłanie abp. Józefa Guzdka administratora Ordynariatu Polowego, uczestniczącego w dorocznym

spotkaniu środowisk policyjnych na Jasnej Górze, odczytał ks. płk Radziszewski. Abp Guzdek dziękował żołnierzom WOT za ofiarną służbę na rzecz Ojczyzny. **„Szczególnie czas epidemii stanowi dla Was dodatkowe wyzwanie. Dlatego tym bardziej jestem wdzięczny za Wasze zaangażowanie i profesjonalne działania związane z powstrzymywaniem rozwoju pandemii, jak również wspieranie lokalnych społeczności w akcji szczepień”**, napisał.

https://ordynariat.wp.mil.pl/pl/articleswiadomosci-wrzesien-2021/warszawa-msza-sw-w-swieto-wojsk-obrony-terytorialnej/

ZASŁUŻENI DLA POLSKIEJ ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII

Płk dr n. med. Piotr Cieślik, kierownik Kliniki Traumatologii i Ortopedii WIM oraz **dr Piotr Piekarczyk** zostali uhonorowani odznaczeniem **„Zasłużony dla Polskiej Ortopedii i Traumatologii"** podczas trwającej w dniach 16-18 września br. XXXVII Konferencji Naukowo–Szkoleniowej Ortopedów Wojska Polskiego. Odznaczenie jest przyznawane jako wyraz szczególnego uznania za wybitne osiągnięcia dla polskiej ortopedii i traumatologii.w zakresie działaności naukowej, dydaktycznej, chirurgicznej oraz organizacyjnej.

Odznaczenie nadaje Kapituła, której Przewodniczącym jest pomysłodawca i twórca Odznaczenia, **prof. dr hab. n. med. Damian Kusz**. W skład siedmioosobowej Kapituły wchodzą: Przewodniczący, Sekretarz oraz w sposób rotacyjny pięć osób, które zostały już uhonorowane Odznaczeniem.

Odznaczenie oraz baretka są wykonane z miedzi w technice głębokiego tłoczenia, z zastosowaniem powłok galwanicznych w kolorze złota oraz srebra z elementami piaskowania powierzchni medalu i wypełnieniami barwnymi. Na awersie Odznaczenia znajdują się dwie flagi Polski, wkomponowane w liście drzewa Nicolasa Andry z granatowym elementem korygującym jego skrzywienie. Druga flaga symbolizuje drugie stulecie polskiej ortopedii i traumatologii. Na baretce umieszczony jest napis: „Zasłużony dla Polskiej Ortopedii i Traumatologii”

Okiem kamery

A JEŚLI KORONAWIRUS POZOSTANIE Z NAMI NA ZAWSZE?

Od pewnego czasu naukowcy z całego świata przewidują, że wirusa SARS-CoV-2 nie uda się wyeliminować całkowicie. Wprawdzie masowe szczepienia zapewniają skuteczne ograniczanie rozprzestrzeniania się choroby, lecz sam wirus pozostanie. Dyrektor WIM w programie Centrum Nauki Kopernik z serii "Koronawirus na celowniku" podkreśla co należy zrobić, aby wyeliminować zagrożenia epidemiczne w przyszłości.

Gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak – specjalista w zakresie chorób wewnętrznych i kardiologii, Master of Business Administration (MBA), dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, konsultant krajowy do spraw obronności w dziedzinie chorób wewnętrznych, członek Rady do spraw Zdrowia Publicznego przy Ministerstwie Zdrowia oraz Rady do spraw Ochrony Zdrowia przy Prezydencie RP **w wieczorze dla dorosłych z serii Koronawirus na celowniku pt. "A jeśli koronawirus pozostanie z nami na zawsze"**.

W programie odpowiadamy na pytania:

1. W jakim zakresie stosowane obecnie szczepionki przeciw COVID-19 pozwalają zwalczać także nowe warianty wirusa? Czy dotychczasowa strategia ograniczania transmisji wirusa (DDM + testowanie) jest skuteczna?
2. Jak doświadczenia z obecnej pandemii wpłyną na naszą wiedzę w dziedzinie epidemiologii?
3. Co należy zmienić w organizacji życia publicznego, aby zminimalizować zagrożenia epidemiczne w przyszłości?

Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

ROZPOZNANIA DO ROZLICZENIA NA POZA PAKIET ONKOLOGICZNY

Przypominamy o warunkach kodowania świadczeń na "poza pakiet onkologiczny".

W zakresach świadczeń diagnostyki onkologicznej w rodzaju **ambulatoryjna opieka specjalistyczna**, realizowanych poza pakietem onkologicznym, określonych w załączniku nr 1 do zarządzenia, sprawozdawane i rozliczane są świadczenia z katalogów do zarządzenia AOS, zgodne z zakresem świadczeń odpowiadającym danej dziedzinie medycyny wraz z jednostką chorobową według klasyfikacji ICD-10**: C00- C43, C45-C97, D00-D03, D05-D09, D11.0, D14.0 (nie obejmuje polipów zatoki przynosowej, ucha środkowego i jamy nosowej), D32, D33.0-D33.4, D35.2, D35.4, D37- D44, D45, D46, D47.0-D47.7, D47.9, D48, D75.2, D76.0.**

W zakresach świadczeń diagnostyki i leczenia onkologicznego w rodzaju **leczenie szpitalne**, realizowanych poza pakietem onkologicznym określonych w załączniku nr 1 do zarządzenia, sprawozdawane i rozliczane są świadczenia z katalogów do zarządzenia szpitalnego, zgodne z zakresem świadczeń odpowiadającym danej dziedzinie medycyny wraz z jednostką chorobową według klasyfikacji ICD-10: **C00-**

Uroczysta promocja w AWL Wrocław Nowi oficerowie WP

C43, C45-C97, D00-D03, D05-D09, D11.0, D14.0 (nie obejmuje polipów zatoki przynosowej, ucha środkowego i jamy nosowej), D32, D33.0-D33.4, D35.2, D35.4, D45, D46, D47.0-D47.7, D75.2, D76.0.

PRODUKT DO SUMOWANIA DLA PACJENTÓW Z POTWIERDZONYM ZAKAŻENIEM SARS-COV-2

Przypominamy, że od 1 lipca istnieje możliwość kodowania i rozliczania produktu do sumowania:

5.53.01.0001535 - koszt pobytu związanego z udzielaniem świadczeń opieki zdrowotnej na rzecz pacjentów z potwierdzonym zakażeniem sars-cov-2 o wartości 415 punktów.
Produkt służy do jednorazowego **dosumowania** w trakcie pobytu do właściwego produktu rozliczeniowego i wiąże się z koniecznością wskazania rozpoznania zasadniczego będącego powodem leczenia specjalistycznego u pacjenta z potwierdzonym zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 oraz koniecznością sprawozdania rozpoznania współistniejącego U07.1.

Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 sierpnia 2021 r. **w sprawie programu pilotażowego w zakresie kompleksowej opieki specjalistycznej nad świadczeniobiorcami leczonymi z powodu otyłości olbrzymiej KOS-BAR.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1622

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 sierpnia 2021 r. **w sprawie szczegółowego wzoru zamówienia indywidualnego na produkty krwiopochodne, rekombinowane koncentraty czynników krzepnięcia oraz desmopresynę.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1592

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 września 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie metody zapobiegania grypie sezonowej w sezonie 2021/2022.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1688

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 sierpnia 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1691

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 września 2021 r. **w sprawie minimalnych wymagań dla jednostek ochrony zdrowia prowadzących działalność związaną z narażeniem w celach medycznych, polegającą na udzielaniu świadczeń zdrowotnych z zakresu rentgenodiagnostyki, radiologii zabiegowej lub diagnostyki związanej z podawaniem pacjentom produktów radiofarmaceutycznych.**

Medal Milito pro Christo
dla płk dr Barbary Betiuk

https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1725

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 14 września 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie stypendiów ministra właściwego do spraw zdrowia dla studentów.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1727

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 września 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie sposobu ustalania ryczałtu systemu podstawowego szpitalnego zabezpieczenia świadczeń opieki zdrowotnej.**
https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1724

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 Pionu Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – WRZESIEŃ 2021

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **8 października br.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji **„INTRASTAT" do Urzędu Celnego za miesiąc wrzesień 2021.**

Natomiast do **15 października br.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z **zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc wrzesień 2021**.

PŁATNOŚCI BEZGOTÓWKOWE W WIM

Główny Księgowy WIM mgr Danuta Kowalczyk zawiadamia, iż od dnia 01.09.2021 r. przyjmowanie płatności kartą płatniczą za pomocą terminali płatniczych w WIM może odbywać się tylko i wyłącznie w zakresie usług realizowanych przez Instytut.

Powyższy zapis oznacza, że od **1 września 2021 r. nie można przyjmować za pomocą terminali płatniczych poniższych płatności:**

- czynszów za najem powierzchni
- wszelkich płatności dotyczących KKOP
- składek PZU
- oraz innych płatności, które nie stanowią zapłaty za realizowane w Instytucie usługi.

Zasłużeni dla polskiej ortopedii i traumatologii

Informacje Centrum Kształcenia Podyplomowego

KONSULTACJE PRZED SKŁADANIEM DOKUMENTÓW DO PES W SESJI WIOSENNEJ 2022

Wydział Kształcenia Podyplomowego Lekarzy zaprasza lekarzy i lekarzy dentystów odbywających szkolenie specjalizacyjne **na konsultacje** przed składaniem dokumentów do weryfikacji formalnej i merytorycznej przed przystąpieniem **do Państwowego Egzaminu Specjalizacyjnego.**

Konsultacje odbędą się w dniach od 20 września do 8 października 2021 roku w siedzibie Centrum Kształcenia Podyplomowego.
Osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu z Panią Martą Górecką tel.: 665-707-536, e-mail: mgorecka@wim.mil.pl.

Informacje Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami

DOFINANSOWANIE PROJEKTÓW Z EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU OBRONY

W 2021 roku Unia Europejska uruchomiła **Europejski Fundusz Obronny** (ang. European Defence Fund, EDF), który służyć będzie finansowaniu wspólnych prac badawczych i rozwojowych w zakresie **sprzętu wojskowego i technologii obronnych**, w tym również w dziedzinie medycyny.

Lista konkursów (call of proposals) na 2021 r. została opublikowana przez Komisję Europejską na portalu "Funding & tenders". Wnioski o dofinansowanie projektów będą mogły składać europejskie konsorcja przemysłowo-naukowe. Przed złożeniem aplikacji wymagane jest więc utworzenie międzynarodowego partnerstwa. WIM może wystąpić zarówno w charakterze lidera, jak i partnera projektu. Termin na składanie propozycji projektów upływa 9 grudnia 2021 r.

Po więcej szczegółów zapraszamy do Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami: projekty@wim.mil.pl.

Nasza rozmowa

ZNACZENIE I DZIAŁANIE OŚRODKA DAWCÓW SZPIKU W WIM

WIM uczestniczy w procesie transplantacji komórek krwiotwórczych. Pomagamy szukać „bliźniaków genetycznych". Bliźniak genetyczny to osoba zgodna w poszukiwanych genach HLA z chorym przygotowywanym do przeszczepu komórek krwiotwórczych – rozmowa z prof. dr hab. n. med. Jolantą Korsak, kierownik Zakładu Transfuzjologii Klinicznej WIM.

1. **Od kiedy w Instytucie działa Ośrodek Dawców Szpiku, co było bodźcem jego utworzenia i czy działanie ośrodka wpisało się w zapotrzebowanie rynku na usługi transplantologiczne?**

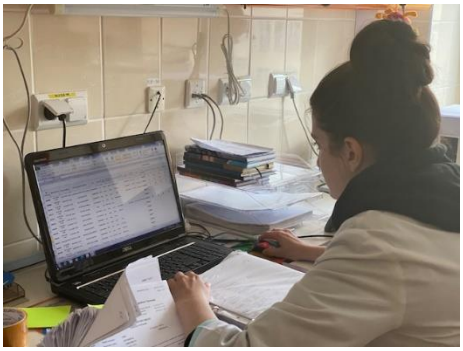
Ośrodek Dawców Szpiku
Pracownia Badań Zgodności Tkankowej

Cała historia Ośrodka Dawców Szpiku w Zakładzie Transfuzjologii Klinicznej Wojskowego Instytutu Medycznego rozpoczęła się w lutym 2011 roku. W tym roku jako pierwszy w Polsce Ośrodek otrzymał akredytację Ministerstwa Zdrowia na swoją działalność. Oznaczało to, że wypełniliśmy kryteria określone przez MZ, a oparte na zaleceniach WMDA (World Marrow Donor Association). Podstawową działalnością Ośrodka było stworzenie własnego rejestru niespokrewnionych dawców komórek krwiotwórczych, który stanowi część Polskiego Rejestru Niespokrewnionych Dawców Komórek Krwiotwórczych i Krwi Pępowinowej, czyli czwartego pod względem liczby zarejestrowanych dawców rejestru w świecie. Obecnie w ODS WIM zarejestrowanych jest 13.536 dawców. Dają oni szansę na przeszczep komórek krwiotwórczych chorym hematologicznym nieposiadającym dawcy rodzinnego. W przypadku dawców niespokrewnionych bardzo ważna jest ich liczba, ponieważ ze względu na dużą zmienność genetyczną ludzkiej populacji dobranie w pełni zgodnego niespokrewnionego dawcy dla konkretnego chorego wynosi 1:1.000.000.

2. Jakie procedury, nowe rozwiązania i udogodnienia wprowadzono w Ośrodku?

Rozszerzyliśmy zakres działalności Ośrodka Dawców Szpiku WIM, bowiem powiązaliśmy z nim funkcjonowanie Pracowni Badań Zgodności Tkankowej, która w październiku 2011 r. otrzymała akredytację Ministerstwa Zdrowia na testowanie próbek do badań oraz testowanie komórek, tkanek i narządów w zakresie antygenów HLA. Rutynowo wykonujemy badania technikami biologii molekularnej, które pozwalają na oznaczenie antygenów HLA klasy I i II na niskim i wysokim poziomie rozdzielczości oraz badania chimeryzmu potransplantacyjnego. Pracownia dysponuje specjalistyczną aparaturą pozwalającą na stosowanie technik PCR SSP (Polymerase Chain Reaction-SequenceSpecificPrimer) i PCR SSO (Polymerase Chain Reaction-SequenceSpecificOligonukleotydeProbe) oraz sekwencjonowanie w technologii NGS. Wyniki typowania antygenów HLA na niskim i wysokim poziomie rozdzielczości zgodnie z obowiązującymi wymogami przedstawiane są z odpowiednim komentarzem. Nowym rozwiązaniem było również włączenie w proces transplantacji Pracowni Aferez, w której pobieramy komórki, oraz Banku Tkanek i Komórek Krwiotwórczych, gdzie pobrane komórki przygotowujemy do dystrybucji. Obie jednostki organizacyjne mają akredytacje MZ na wykonywane czynności. Udział Zakładu Transfuzjologii Klinicznej w całym procesie transplantacyjnym polega więc na: rekrutacji niespokrewnionego dawcy komórek, zbadaniu antygenów HLA i ustaleniu ich zgodności z chorym, pobraniu komórek krwiotwórczych, przygotowaniu materiału przeszczepowego i wysłaniu go do Ośrodka Transplantacyjnego.

Na tym jednak nie koniec. Wspomniane wyżej wypracowane akredytacje sprawiły, że w 2014 r. uzyskaliśmy dostęp do Światowej Bazy Dawców Szpiku z możliwością jej przeszukiwania pod kątem układu HLA pacjentów. Umożliwiło nam to współpracę właściwie z całym światem. Od tego roku prowadzono poszukiwania niespokrewnionych dawców komórek krwiotwórczych dla prawie 260 pacjentów z kraju i zagranicy, zgodnych 10/10 w antygenach HLA. Niespokrewnionych dawców komórek krwiotwórczych dobrano dla 220 pacjentów (ok. 85%) w średnim czasie około 35 dni. Ok. 145 chorym przeszczepiono komórki krwiotwórcze od dawców wyselekcjonowanych według powyższej procedury. Na prośbę ośrodków poszukujących dawcy lub ośrodków transplantacyjnych polskich i zagranicznych wykonano 489 dotypowań (tzn. procedur zwiększenia stopnia zgodności antygenów HLA), z których 125 pochodziło z Ośrodka Dawców Szpiku WIM. Również na prośbę ośrodków poszukujących dawcy lub ośrodków transplantacyjnych polskich i agranicznych wysłaliśmy 177 próbek od naszych dawców na badania potwierdzające HLA dawcy. Wiedza oraz doświadczenie zawodowe naszego personelu pozwalają na opracowanie oceny szansy na dobór niespokrewnionego



dawcy komórek krwiotwórczych zgodnie z aktualnymi standardami oraz na przygotowanie optymalnej ścieżki doboru dawcy.

3. W jakim jeszcze zakresie ODS współpracuje z innymi wiodącymi ośrodkami transplantacyjnymi? Jakimi liczbami statystycznymi pobrań dziś możecie się pochwalić?

Jak wspomniałam wyżej, współpraca z zagranicznymi ośrodkami transplantacyjnymi przebiega na poziomie poszukiwania dawców. Inną formą współpracy jest pobieranie komórek krwiotwórczych od polskich niespokrewnionych dawców komórek. Zlecenia na tę procedurę dostajemy z innych Ośrodków Dawców Szpiku, Poltransplantu oraz bezpośrednio z zagranicznych ośrodków transplantacyjnych. Procedura obejmuje ostateczną kwalifikację medyczną dawcy, uzyskanie od niego zgody na pobranie komórek, wykonanie koniecznych badań, gromadzenie i przetwarzanie pobranych komórek krwiotwórczych oraz przygotowanie ich do transportu. A zatem, duża odpowiedzialność i mnóstwo dokumentacji potwierdzającej spełnienie wymagań WMDA. Tylko w ciągu ostatnich trzech miesięcy pobraliśmy komórki krwiotwórcze od ośmiu niespokrewnionych dawców komórek krwiotwórczych przeznaczonych dla: jednego chorego z ośrodka transplantacyjnego w Niemczech, dwóch we Francji, dwóch we Włoszech, jednego w Hiszpanii oraz dwóch chorych z Ośrodków Transplantacyjnych w Polsce.

4. Jak pozyskujecie dawców szpiku?

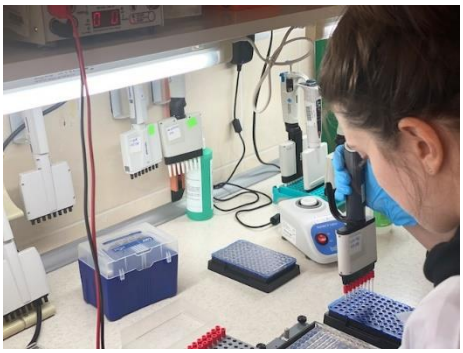
Niespokrewnionych dawców szpiku pozyskujemy właściwie bezpośrednio, tzn. uczestnicząc w różnych wydarzeniach zapraszamy ludzi do wpisu w naszym rejestrze. Od kilku lat bierzemy udział m.in. w programie Urzędu Miasta st. Warszawy promującym transplantacje, w Dniach Nauki, Międzynarodowych Dniach Książki, piknikach plenerowych, np. współorganizując miasteczka pomocowo-zdrowotne z burmistrzami niektórych dzielnic Warszawy (Woli, Ochoty, Mokotowa), w akcjach promocyjnych organizowanych w Petrochemii oraz warszawskich bankach i szkołach.

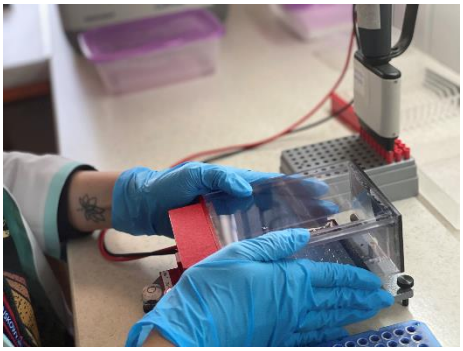
5. Czy ODS lub Pracownia Zgodności Tkankowej spełnia wymogi jakościowe w zakresie swoich funkcjonalności?

Pierwszy certyfikat jakości Zakład Transfuzjologii Klinicznej, w tym Pracownia Badań Zgodności Tkankowej, wypracował w 2008 roku. Był to certyfikat jakości ISO 9001:2015 i AQAP 2110:2016. Utrzymanie certyfikatu wiązało się z coroczną pozytywną oceną audytorów we wszystkich zakresach funkcjonalności, początkowo pracowni, a później Ośrodka Dawców Szpiku. Certyfikat jest utrzymany do dziś, w tym roku wszedł z zakres certyfikacji WIM. W 2011 roku uzyskaliśmy akredytacje MZ na kolejne czynności znajdujące się w procesie transplantacji komórek krwiotwórczych, a więc:

- pobieranie od żywych dawców komórek krwiotwórczych szpiku
- pobieranie od żywych dawców komórek krwiotwórczych krwi obwodowej
- pobieranie od żywych dawców komórek linii białokrwinkowej z krwi obwodowej

1) testowanie komórek, tkanek i narządów, w tym testowanie próbek do badań w zakresie:
   - genotypowanie układu HLA na poziomie niskiej i wysokiej rozdzielczości
   - genotypowanie układu HLA klasy I i II na pośrednim stopniu rozdzielczości
   - genotypowanie układu HLA klasy I i II na wysokim stopniu rozdzielczości u biorców i dawców niespokrewnionych
   - genotypowanie HLA klasy I i II krwi pępowinowej na niskim stopniu rozdzielczości
   - diagnostyka chorób związanych z układem HLA
   - wykrywanie przeciwciał ant-HLA metodą ELISA





2) gromadzenie, przetwarzanie, przechowywanie i dystrybucja komórek krwiotwórczych szpiku, z krwi obwodowej i krwi pępowinowej
3) wykonywanie czynności polegających na pozyskiwaniu potencjalnych dawców alogenicznego szpiku i komórek krwiotwórczych krwi obwodowej.

Akredytacje odnawiane są co pięć lat, a co roku poddawane są ocenie w ramach nadzoru.

Ponadto Pracownia Badań Zgodności Tkankowej od wielu lat bierze udział w zewnętrznej kontroli jakości typowania HLA metodami genetycznymi. Są to Warsztaty Kontroli Jakości Typowania HLA dla Europy Środkowo-Wschodniej organizowane przez Oddział Kontroli Jakości Polskiego Towarzystwa Immunogenetycznego i uzyskujemy w nich wyniki pozwalające na otrzymanie rekomendacji Konsultanta Krajowego w dziedzinie Immunologii Klinicznej. System jakości wdrożony w Pracowni pozwala na coroczne, bezbłędne typowanie przesyłanych 10 próbek standaryzacyjnych. Świadczy to o niezbędnej wiedzy personelu, doświadczeniu oraz naszych kontaktach z rejestrami zagranicznymi.
W tym roku złożyliśmy wniosek o uzyskanie akredytacji European Federation of Immunogenetics (EFI) z bardzo dokładnym opisem systemu jakości, realizowanych i przestrzeganych procedur w zakresie badań HLA oraz kwalifikacji dawców komórek krwiotwórczych. Wniosek został przyjęty, a na listopad został zapowiedziany audyt. Mam nadzieję, że w nowym roku znajdziemy się wśród 300 placówek na świecie i trzech w Polsce, posiadających certyfikat EFI.

6. A jak można się zapisać do polskiego rejestru dawców?

Aby zostać wpisanym do Rejestru Niespokrewnionych Dawców Szpiku i Komórek Krwiotwórczych WIM, należy umówić się na wizytę w ODS WIM tel. 261-816-213 lub 261-817-206, e-mail: zt@wim.mil.pl. W czasie wizyty kandydat na dawcę wypełnia stosowne kwestionariusze i pobierana jest próbka krwi w celu wykonania badań antygenów HLA .

Im więcej dawców w naszym rejestrze, tym większa szansa na znalezienie bliźniaka genetycznego, a tym samym – na udany przeszczep i wyleczenie choroby.
Zapraszamy do kontaktu z nami!

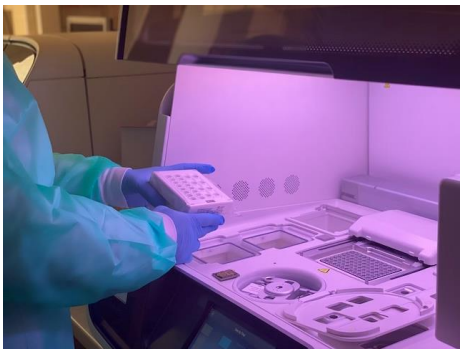
Rozmawiała Małgorzata Złotkowska WIM

WIM w mediach

MEDKURIER.PL - AMULET: NIEWYDOLNOŚĆ SERCA LECZMY HOLISTYCZNIE – JUŻ DZIŚ!.

27.09.2021 r.

Aktualnym celem opieki nad pacjentami z niewydolnością serca w Polsce jest optymalizacja leczenia i zapobieganie hospitalizacjom. Spełnienie tych warunków jest możliwe dzięki nowoczesnym technologiom medycznym i kompleksowemu, skoordynowanemu modelowi opieki – przekonywali eksperci międzynarodowej konferencji „Innowacje w niewydolności serca", która odbyła się w dniach 7-10 września na platformie edukacyjnej http://amulet.care./.



Podczas naukowego spotkania klinicystów, badaczy i przedstawicieli świata technologii w którym wzięło udział ponad 300 osób, zaprezentowano polski projekt pn. „AMULET – Nowy model opieki medycznej z wykorzystaniem nowoczesnych metod nieinwazyjnej oceny klinicznej i telemedycyny u chorych z niewydolnością serca" współfinansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Pierwsze dane z badań prowadzonych przez wielopodmiotowe polskie konsorcjom naukowo-badawcze są bardzo obiecujące – uznali eksperci. . Źródło: https://medkurier.pl oraz http://medkurier.pl/amulet-niewydolnosc-serca-leczmy-holistycznie-juz-dzis/

Więcej:
http://medkurier.pl/amulet-niewydolnosc-serca-leczmy-holistycznie-juz-dzis/

BYCZDROWYM.INFO - DOWIEDZ SIĘ, JAK SKUTECZNIE KONTROLOWAĆ CHOROBĘ PŁUC W DOMU

27.09.2021 r.
Dr n. med. Piotr Dębrowiecki – alergolog z Wojskowego Instytutu Medycznego, przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP.

Obecnie pacjenci mogą korzystać z systemów monitorowania i leczenia chorób takich jak np. astma oskrzelowa czy przewlekła obturacyjna choroba płuc. Jak ich używać? -Trzeba oczywiście rozdzielić te dwie choroby. Każda z nich manifestuje się objawami duszności i kaszlu, ale w inny sposób monitorujemy chorych z astmą a w inny z POCHP. Chorzy na astmę oskrzelową powinni wiedzieć, ile razy w ciągu tygodnia występowała u nich duszność. Jeśli pojawiła się dwa razy w tygodniu lub rzadziej, to kontrola jest prawidłowa. Jeśli występowała częściej, oznacza, że jest nieprawidłowo kontrolowana. Uczucie duszności wybudzające chorego w nocy lub nad ranem to objaw braku kontroli choroby. Podobnie nietolerancja wysiłku fizycznego lub używanie leków ratunkowych częściej niż 2 razy w tygodniu świadczy o tym, że choroba ma się dobrze a pacjent NIE.

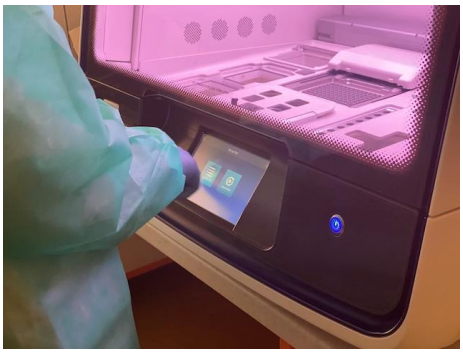
Więcej:
https://www.byczdrowym.info/zdrowy-oddech/jak-skutecznie-kontrolowac-chorobe-pluc-w-domu/

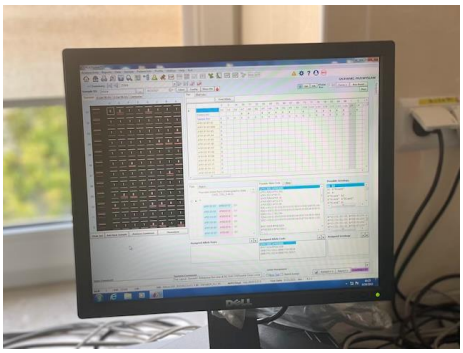
RYNEKZDROWIA.PL - KORONAWIRUS. PROF. GIELERAK: DYSKUSJA, CZY ODEJŚĆ OD TESTOWANIA JESZCZE PRZED NAMI

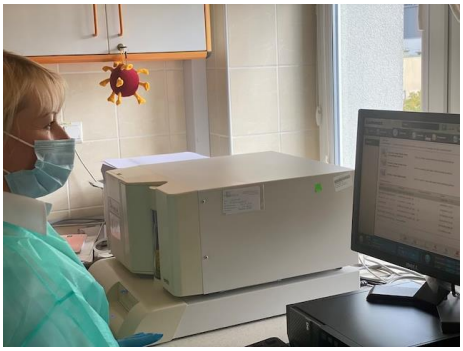
26.09.2021 r.

Wydaje się, że tzw. czwarta fala COVID-19 nie będzie tak dramatyczna jak poprzednie - uważa gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego. Przytacza też - w nawiązaniu do dyskusji wokół trzeciej dawki szczepionki - dane dotyczące skuteczności szczepionek w miarę upływu czasu od zaszczepienia.
Poziom odporności zbiorowej przeciw COVID-19 polskiego społeczeństwa szacowany jest na 70-80 proc. Odporność dotyczy osób, które się zaszczepiły i tych które są ozdrowieńcami. Można oczekiwać, że wszystkie te osoby posiadają w pewnym stopniu odporność, która chroni je przed ciężkimi powikłaniami lub być może zachorowaniem

Więcej:







https://www.rynekzdrowia.pl/Serwis-Szczepienia/Koronawirus-Prof-Gielerak-dyskusja-czy-odejsc-od-testowania-jeszcze-przed-nami,225363,1018.html

BYCZDROWYM.INFO - RAK PIERSI – JAKIE WYZWANIA TERAPEUTYCZNE STAWIA PRZED SPECJALISTAMI?

24.09.2021 r.

Prof. dr n. med. Renata Duchnowska - Specjalista onkologii klinicznej i naukowiec, kierownik Kliniki Onkologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. **W wyborze metody leczenia raka piersi zespół specjalistów uwzględnia wiele czynników. Jakie znaczenie ma podtyp nowotworu?**

Czym charakteryzuje się i jaka jest epidemiologia nowotworu piersi?
Rak piersi jest w Polsce najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet i drugą po raku płuca przyczyną zgonów nowotworowych wśród kobiet[1]. Wg danych Krajowego Rejestru Nowotworów w 2017 r. stwierdzono 18 529 nowych zachorowań. Przyczyna większości zachorowań na raka piersi jest nieznana. Najważniejszy czynnik ryzyka stanowi płeć, następnie starszy wiek i kolejno: nosicielstwo mutacji niektórych genów (przede wszystkim *BRCA1* i *BRCA2*), rodzinne występowanie raka piersi, zwłaszcza w młodszym wieku, *menarche* we wczesnym wieku, menopauza w późnym wieku, późny wiek pierwszego porodu zakończonego urodzeniem żywego dziecka, długotrwała hormonalna terapia zastępcza, zwłaszcza zawierająca skojarzenie estrogenu i gestagenu, długotrwała antykoncepcja hormonalna (w niewielkim stopniu), nadwaga i otyłość w okresie pomenopauzalnym, ekspozycja na działanie promieniowania jonizującego (radioterapia na obszar klatki piersiowej przed 30. r.ż.) i niektóre łagodne choroby rozrostowe piersi[1].
Badania obserwacyjne wskazują, że ryzyko zachorowania na raka piersi zmniejsza modyfikacja stylu życia: regularne ćwiczenia fizyczne, utrzymanie właściwej masy ciała, ograniczenie spożycia alkoholu, unikanie stosowania hormonalnej terapii zastępczej i karmienie piersią[1].

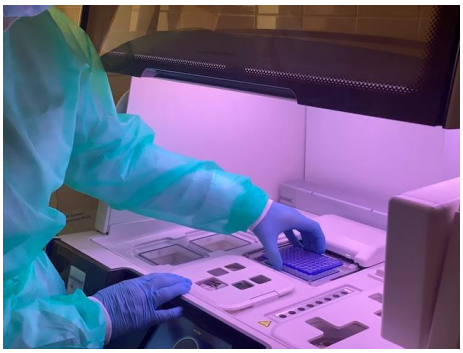
Więcej:
https://www.byczdrowym.info/onkologia/rak-piersi-jakie-sa-nowoczesne-metody-leczenia/

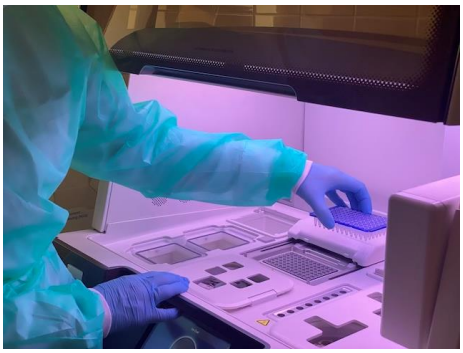
POLSKIERADIO24.PL – PROF. GIELERAK: MAMY DO CZYNIENIA Z NAJLEPIEJ PRZEBADANĄ SZCZEPIONKĄ W HISTORII LUDZKOŚCI

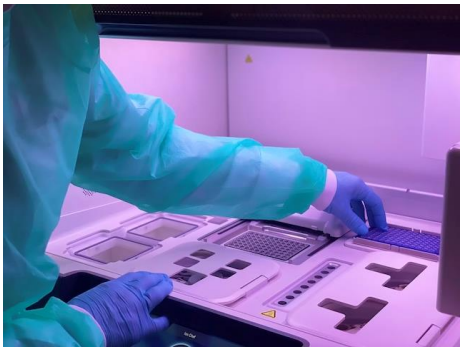
24.09.2021 r.

- **Szczepienia są bezpieczne i skuteczne.** Budowanie atmosfery rzekomych odległych powikłań poszczepiennych jest nieuzasadnione - przekonywał w Polskim Radiu 24 **prof. Grzegorz Gielerak,** dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

W Polsce w pełni zaszczepionych jest 19 mln 143 tys. osób - otrzymały one dwie dawki preparatów od firm Pfizer/BioNTech, Moderna i AstraZeneca lub jednodawkową szczepionkę Johnson & Johnson. Wykonano w sumie 36,80 mln szczepień. Od 27 grudnia ub.r., gdy rozpoczęły się w Polsce szczepienia przeciw COVID-19, zgłoszono 15 190. niepożądanych odczynów poszczepiennych, w większości łagodnych.







Gość Polskiego Radia 24 podkreślił, że mamy do czynienia z wyjątkowo bezpiecznymi szczepionkami. - Idealnie dobranymi, celowanymi na jeden konkretny antygen wirusa. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że na świecie zaszczepionych zostało dwoma dawkami prawie 2,5 mld ludzi, to mamy do czynienia z najlepiej przebadaną szczepionką w historią ludzkości. Zestawmy te informacje z danymi ilu ludzi udało się uratować i z jaką skalą niepożądanych odczynów poszczepiennych mamy do czynienia. To dowodzi, że szczepienia są bezpieczne i skuteczne.
Budowanie atmosfery rzekomych odległych powikłań poszczepiennych jest nieuzasadnione – powiedział prof. Grzegorz Gielerak.

Więcej:
https://www.polskieradio24.pl/130/8632/Artykul/2808795,Prof-Gielerak-mamy-do-czynienia-z-najlepiej-przebadana-szczepionka-w-historii-ludzkosci

RYNEKZDROWIA.PL – OKULISTYKA W POLSCE POTRZEBUJE REWOLUCJI

16.09.2021 r.

Okazało się, że – wbrew wcześniejszym opiniom – wcale nie musimy zwiększać liczby okulistów i placówek wykonujących zabiegi zaćmy, by zlikwidować kolejki mówi prof. Marek Rękas, konsultant krajowy w dziedzinie okulistyki.

Na pewno dziś już nikt nie mówi, że w naszym kraju brakuje specjalistów w zakresie chirurgii okulistycznej. Rzeczywiście, nie ma już kolejek do operacji zaćmy. Co więcej, można powiedzieć, że obecnie mamy w Polsce za dużo szpitali wykonujących te zabiegi w stosunku do rzeczywistych potrzeb.
Sprawdziłem, że w samej Warszawie jest kilka szpitali, które wykonały w ubiegłym roku po ok. 500 takich zabiegów. To zbyt mało, aby było opłacalne dla ośrodka. Jedna placówka powinna wykonywać roczne minimum 1000 takich zabiegów – mówi prof. Rękas.

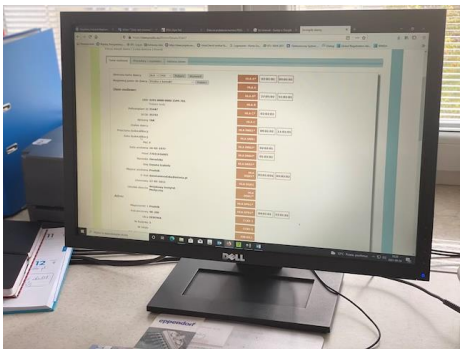
Więcej:
https://www.rynekzdrowia.pl/Rynek-Zdrowia/Okulistyka-w-Polsce-potrzebuje-rewolucji,225043.html

PROFESOR STANISŁAW ILNICKI GOŚCIŁ W WEJHEROWSKIM RATUSZU

02.09.2021 r.

W wejherowskim Ratuszu gościł prof. Stanisław Ilnicki wybitny lekarz psychiatra, założyciel Kliniki Stresu Bojowego Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, absolwent wejherowskiego liceum „Sobieski". Spotkał się z Arkadiuszem Kraszkiewiczem, zastępcą prezydenta Wejherowa, z którym rozmawiał o mieście, w którym spędził młodość i do którego zawsze wraca z sentymentem.

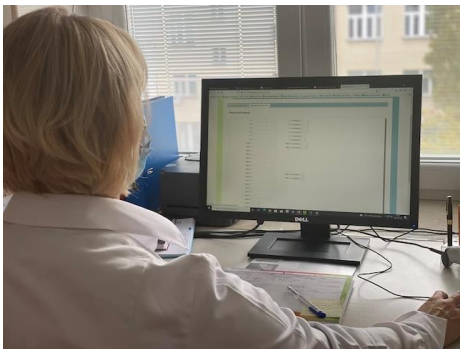
Inicjatorem spotkania był wejherowianin Stanisław Piotrzkowski. Goście zwiedzili wejherowski Ratusz, m.in. Salę Historyczną „Wejherowo okresu międzywojennego". Byli pod wrażeniem jak zmieniło się Wejherowo – miasto, w którym, jak podkreślili, historia łączy się z nowoczesnością.



Więcej:
http://www.wejherowo.pl/artykuly/profesor-stanislaw-ilnicki-goscil-w-wejherowskim-ratuszu-a8041.html

TYGODNIKPRZEGLAD.PL - SMOG SKRACA ŻYCIE BARDZIEJ NIŻ PAPIEROSY I NARKOTYKI

01.09.2021 r.



– Z powodu zanieczyszczenia powietrza mamy epidemię astmy i różnego typu alergii (w Polsce jest już ponad 12 mln alergików). Obserwujemy spadek parametrów oddechowych w płucach dzieci i wzrost zachorowań na nowotwory, z czego najczęściej występującym nowotworem (i zbierającym śmiertelne żniwo) jest obecnie w Polsce rak płuc – zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. W tej czarnej statystyce rak płuc zdetronizował raka prostaty u mężczyzn i raka piersi u kobiet. Zachorowalność na raka płuc w Polsce jest najwyższa w całej Europie! – powiedział portalowi Teraz Środowisko dr Piotr Dąbrowiecki, alergolog z Wojskowego Instytutu Medycznego.

Więcej:
https://www.tygodnikprzeglad.pl/smog-skraca-zycie-bardziej-niz-papierosy-narkotyki/

Szkolenia

IRIS2021 ONLINE

Pomysł na badanie naukowe jest, to świetnie ale…….. sam pomysł nie wystarczy!

The International Research Interdisciplinary School (IRIS), to projekt opracowany w oparciu o system szkolenia studentów i doktorantów w Duke University, Durham, NC, USA, a przekształcony w intensywny kilkudniowy warsztat nabywania umiejętności przygotowania dobrego projektu naukowego.

Międzynarodowy zespół ekspertów w różnych dziedzinach zapewnia interdyscyplinarne środowisko do szkolenia umiejętności wymaganych do przygotowania protokołów badań naukowych, artykułów naukowych i współpracy międzynarodowej.
IRIS pierwotnie zainicjowany przez Journal of Electrocardiology , obecnie prowadzony przez Prof. Ljuba Bacharova, redaktor medycznych czasopism naukowych.

W tym roku czterodniowe warsztaty odbyły się online w dniach 14-18 września 2021 r. W gronie wykładowców: Eric Eisenstein, USA, Jonathan Lipton, Australia, Lubica Murinova, Peter Skrak, Tomas Hromadka, Słowacja, Gulmira Kudaiberdieva, Kirgistan Mustafa Inan, Turcja oraz Katarzyna Piotrowicz, WIM.

Podczas intensywnych zajęć uczestnicy ze Słowacji, Polski i Ukrainy stworzyli interdyscyplinarne projekty, które z powodzeniem będą mogli realizować w swojej działalności naukowej.

Link: https://iris.premedix.org/

Zapraszam do udziału w kolejnych edycjach. Kontakt: kpiotrowicz@wim.mil.pl

HB HTA

Prometriq Akademia Zarządzania, we współpracy z Asseco Data Systems S.A. oraz Edumetriq zaprasza pracowników podmiotów medycznych na szkolenie HB-HTA (Hospital Based Health Technology Assessment).

Szkolenia realizowane są w formie webinarowej na platformie Webex. Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie elektronicznej z indywidualnym zabezpieczeniem.
Szkolenie kończy się zaliczeniem w formie ankiety elektronicznej, które upoważnia do uzyskania **certyfikatu**.
Uczestnictwo w szkoleniu jest **bezpłatne** dzięki finansowaniu ze strony Europejskiego Funduszu Szkoleniowego (EFS).

Zainteresowanych prosimy o wskazanie preferowanego terminu i wypełnienie formularza zgłoszenia**.**

Po otrzymaniu zgłoszenia otrzymają Państwo komplet dokumentów do podpisania i odesłania drogą mejlową/pocztą tradycyjną. Uczestnicy przyjmowani są wg. kolejności nadsyłania kompletu dokumentów (skany). **Na szkolenie zostaną zakwalifikowani tylko uczestnicy, który na 5 dni przed rozpoczęciem szkolenia dostarczą kompletną dokumentację w formie papierowej.**

Zagadnienia poruszane podczas szkolenia:

- Rekomendacja HTA w Polsce i na świecie,
- Zapoznanie z wytycznymi oceny technologii medycznych (AOTMiT),
- Analiza kosztów: rodzaje, kryteria wiarygodności, rodzaje badań,
- Analiza efektywności kosztów rodzaje, kryteria wiarygodności, narzędzia,
- Analiza kosztów użyteczności,
- Dyskontowanie kosztów i efektów zdrowotnych,
- Analiza wrażliwości w analizach ekonomicznych,
- Refundacja i koszyk świadczeń,
- Wprowadzenie do Evidence Based Health Care

Więcej informacji: https://prometriq.pl/hb-hta/

SZKOLENIA ZUS-U

I Oddział ZUS w Warszawie we współpracy z Ośrodkiem Szkolenia BHP przy ul. Ciołka 10 zaprasza na serię szkoleń/seminariów tematycznych dedykowanych **do małych i średnich przedsiębiorstw.**

Seminaria/Szkolenia w dużej mierze kierowane będą do sektora przetwórstwa przemysłowego, naprawa pojazdów samochodowych i motocykli, opieka zdrowotna i społeczna, budownictwo, transport i gospodarka magazynowa czy edukacja.

IRIS2021 online

Ćwiczenia wojskowe Renegate/Sarex Podziękowanie

Tematyka szkoleń:
Jak sprawnie i bezpiecznie pracować głosem
Stres w miejscu pracy
Pierwsza pomoc
Zagrożenia związane z pracą zdalną
Bezpieczeństwo i higiena pracy
Przeciwdziałania wypadkom w miejscu pracy
Ocena ryzyka zawodowego
Bezpieczna praca na wysokości powyżej 3 metrów

Szkolenia/Seminaria są całkowicie bezpłatne dla uczestników.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Naczelnikiem Wydziału Panią Katarzyną Grubką, tel. (22) 714-21-09, e-mail: katarzyna.grubka@zus.pl lub Ośrodkiem Szkolenia BHP, tel. (22) 837-06-95, e-mail: bhp-ciolka@bhp-ciolka.com.pl.

Przydatne informacje

PROFILAKTYKA 40 PLUS

Zapraszamy wszystkich chętnych, powyżej 40. roku życia, do skorzystania z możliwości wykonania bezpłatnych badań diagnostycznych realizowanych przez WIM w ramach programu **Profilaktyka 40 PLUS**.

W ramach programu NFZ finansuje wykonanie niżej wyszczególnionych badań:

1. morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi
2. stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
3. stężenie poziomu glukozy
4. oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c
5. kreatynina
6. badanie ogólne moczu
7. kwas moczowy
8. krew utajona w kale
9. PSA (badanie w kierunku raka prostaty) – dotyczy tylko mężczyzn

Pakiet zawiera także:

1. pomiar ciśnienia tętniczego
2. pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI)
3. ocena miarowości rytmu serca

Jak skorzystać z badań?

1. Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53
2. Poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania **(e-skierowanie w ramach tego programu jest ważne tylko do końca roku).**
3. Zgłoś się od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 15.00 do poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej w WIM (poradnia specjalistyczna piętro 2a)
4. W dniu badania bądź na czczo.
5. Na badanie zabierz dowód osobisty
6. Odbierz wyniki badań

DIAGNOSTYKA I PRZYCZYNOWE LECZENIE NIEPŁODNOŚCI

Instytut Rodziny wraz z Polskim Towarzystwem Zdrowia Prokreacyjnego i Leczenia Niepłodności organizuje Kurs dla lekarzy, położnych oraz diagnostów laboratoryjnych pod nazwą **Diagnostyka i Przyczynowe Leczenie Niepłodności** (Edycja 2021/2022). Jest to pierwsze, organizowane na taką skalę, wydarzenie w Polsce.

Program Kursu został opracowany przez **Polskie Towarzystwo Zdrowia Prokreacyjnego i Leczenia Niepłodności**, zaś kierownikiem merytorycznym jest **dr n. med. Katarzyna Jankowska**, specjalista chorób wewnętrznych, endokrynologii, andrologii klinicznej EAA, w trakcie specjalizacji z immunologii klinicznej.

Kurs rozpoczyna się w październiku br., jest realizowany w trybie online, będzie trwał 9 miesięcy i obejmował 58 wykładów zorganizowanych w 19 sesji tematycznych.

Więcej informacji o Kursie można znaleźć na stronie - www.przyczynowe-leczenie-nieplodnosci.pl.

Materiały do pobrania - link.

Bawełniamy zamek - Pammukale

ZMIANA LOKALIZACJI KLINIKI NEUROLOGICZNEJ

Uprzejmie informujemy, że od dnia 01.06.br. Klinika Neurologiczna została przeniesiona na 2 piętro budynku nr 33 (Onkologia i Radioterapia).

Zmiana lokalizacji związana jest z rozpoczętymi pracami remontowymi Kliniki. O kolejnych zmianach będą Państwo informowani na bieżąco.

ZBIÓRKA UBRAŃ DLA BEZDOMNYCH

W dalszym ciągu Szpitalny Oddział Ratunkowy pilnie potrzebuje ubrań dla bezdomych, także zimowych.
Potrzebujemy głównie ubrań dla mężczyzn tj.

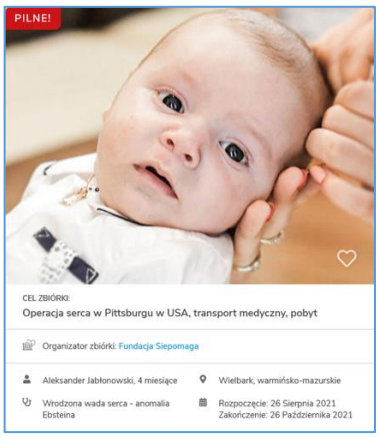
- obuwia męskiego (duże rozmiary: mokasyny, adidasy, trampki i inne obuwie sportowe)
- bluz
- swetrów
- podkoszulków
- spodni
- dresów
- kurtek
- skarpet
- slipów

Ubrania prosimy oddawać do magazynu depozytu w SOR. Więcej informacji udziela pielęgniarka oddziałowa SOR **mgr Jolanta Kudelska tel. 261-816-292, 665-707-342.**

ZBIÓRKA CHARYTATYWNA DLA OLKA JABŁONOWSKIEGO

Dopóki jego serce bije, będziemy walczyć! Wspólnie ratujemy życie małego Olusia!
Siostrzeniec naszej pacownicy Pani Agnieszki Rutkowskiej jest ciężko choroby. Złączmy siły i wspólnie pomóżmy ratować jego życie i zdrowie.

Fundacja Siepomoga zorganizowała zbiórkę charytatywną na **operację serca w Pittsburgu w USA.**



Wspomóż akcję - https://www.siepomaga.pl/olek

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

BAWEŁNIANY ZAMEK - PAMMUKALE

Wycieczka do Pamukkale stanowi dla wielu turystów żelazny punkt wczasów w Turcji. Wiele zostało już o Pamukkale powiedziane i napisane, ale ciągle pojawiają się nurtujące podróżników pytania: "Czy warto tam pojechać?" oraz "Czy to prawda, że niedługo Pamukkale zostanie zamknięte dla zwiedzających?".

Poniżej postaram się dostarczyć Wam najważniejszych informacji na temat tego niezwykłego miejsca oraz rozwiać wszelkie wątpliwości związane z jego zwiedzaniem.

W języku tureckim słowo Pamukkale oznacza **Bawełniany Zamek**, a kto po raz pierwszy zobaczył z daleka białe wapienne tarasy ten nie będzie już zastanawiać się, skąd takie porównanie przyszło komuś do głowy. Porównanie do bawełny jest tym bardziej naturalne, że w okolicach znajdują się rozległe plantacje tej rośliny, której krzaczki pokrywają się w sezonie zbiorów białymi, puszystymi kłębuszkami. Piękne białe tarasy w Pamukkale powstały z osadów wapiennych nazywanych od czasów rzymskich trawertynem. Ta porowata skała osadowa, zazwyczaj koloru białego, składa się z kalcytu i aragonitu i jest odmianą tzw. martwicy wapiennej. Powstaje wskutek ubytku dwutlenku węgla z roztworu w momencie gdy wody

podziemne wypływają na powierzchnię. Ciśnienie takiej wody gwałtownie spada, a z roztworu wytrąca się węglan wapnia. Dodatkowo w trawertynie często występują szczątki zwierząt i roślin. Trawertyn był już od starożytności wykorzystywany do wyrobu posągów i naczyń oraz jako materiał budowlany. Również obecnie stosuje się go w budownictwie jako materiał ozdobny.

Pamukkale powstało dzięki obecności 17 źródeł termalnych, z których na powierzchnię ziemi wydobywa się woda o temperaturze od 35 aż do blisko 100 stopni Celsjusza. Woda spływa w dół pod zboczu góry Cökelez, pozostawiając po sobie wapienne osady i wypełniając powstające w nich niecki. Szacuje się, że ten proces trwa nieprzerwanie od 14 tysięcy lat. Obecnie, wysoki na 160 metrów obszar pokryty osadami ma długość 2700 metrów, a jego szerokość to 600 metrów. W ten sposób powstało w Pamukkale ogromne naturalne kąpielisko, a zdrowotne własności wód termalnych, znane już w okresie antycznym, przyciągały do Pamukkale licznych kuracjuszy. Z czasem powstała tu cała miejscowość uzdrowiskowa, znana jako Hierapolis. Nieopodal Pamukkale znajdują się także inne miejscowości znane z wód termalnych. **Karahayıt**, położone 6 km na północ, słynie ze źródeł bogatych w domieszki żelaza, sodu i magnezu, które zabarwiają osady na intensywne kolory: czerwone, zielone i żółte. Natomiast 4 kilometry dalej na zachód znajdują się termalne źródła w Kavakbaşı, z dużą zawartością związków siarki.

Trawertynowe tarasy w Pamukkale nie są same w sobie formacją unikatową - na świecie znajduje się wiele miejsc o podobnym charakterze. Warto wśród nich wymienić: **kompleks gorących źródeł Mammoth Hot Springs**, położony w Parku Narodowym Yellowstone w Stanach Zjednoczonych, dolinę Huanglong z tarasowymi sadzawkami na stokach gór w Chinach czy też Semuc Champey w Gwatemali. Również w Turcji można odszukać inne miejsca o podobnej charakterystyce, w tym położoną niedaleko od Denizli jaskinię Kaklık, znaną jako "podziemne Pamukkale".

Wyjątkowość Pamukkale wynika z położenia w jego bezpośrednim sąsiedztwie rozległych ruin antycznego miasta Hierapolis. O znaczeniu tego stanowiska może świadczyć fakt wpisania go w 1988 roku na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Jeszcze w latach 80-tych XX wieku w górnej części zbocza działały hotele, które przyczyniały się do wysychania źródeł termalnych i postępującej degradacji tarasów. Zostały one rozebrane, a Pamukkale objęte zostało specjalnym programem rewitalizacji. W 1997 roku zamknięto dla turystów trasę spacerową prowadzącą przez naturalne tarasy, a zamiast niej przygotowano dla nich trasę alternatywną. Wiedzie ona południową częścią Pamukkale, wzdłuż sztucznego kanału. Płynie nim woda termalna, napełniająca przygotowane baseny. Betonowe zapory, dzięki którym stworzono tą trasę, są obecnie całkowicie przykryte osadami wapiennymi. Przepływ wód termalnych jest dokładnie regulowany w sposób, który zapewnia równomierne zasilanie zarówno naturalnych, jak i sztucznych basenów. Wstęp na teren naturalnych tarasów jest surowo zakazany, chociaż można się starać o specjalne zezwolenie, umożliwiające ich dokładniejszą eksplorację. **Kąpiel w wodach termalnych Pamukkale ma przynosić wiele korzyści zdrowotnych. Podobno jest korzystna dla osób cierpiących na nadciśnienie, reumatyzm, choroby oczu i skóry, problemy z krążeniem i niestrawność. Dodatkowo łagodzi objawy wyczerpania fizycznego i nerwowego.** Co prawda wiele osób przekonanych jest o odmładzających i upiększających własnościach kąpieli w Pamukkale, ale jeżeli po nich nie uzyskacie zamierzonego efektu, to nikt Wam pieniędzy za bilet wstępu nie zwróci. Kąpać można się obecnie w Pamukkale we wspominanych powyżej sztucznych basenach na wapiennych tarasach oraz w słynnym "Antycznym Basenie". Faktycznie, działający na terenie Pamukkale basen jest odrestaurowanym kąpieliskiem z czasów rzymskich. Położony na przyjemnie ocienionym przez palmy, sosny i cyprysy terenie basen wypełniony jest ciepłą wodą termalną.

Dodatkową atrakcją są leżące na dnie zbiornika fragmenty antycznych budowli, w tym - kapitele kolumn z pobliskiej świątyni Apollina. Basen jest dość płytki - prawie wszędzie osoby dorosłe mogą swobodnie stanąć z głową nad powierzchnią wody, a w wielu miejscach woda jest jeszcze płytsza i bezpieczna dla dzieci.

Tak słynne miejsce jak Pamukkale nie może obyć się bez własnych legend i podań. W jaki sposób powstało? To proste: w dawnych czasach stada krów i owiec na zboczach góry Cökelez wypasał pasterz o imieniu Endymion. W tym pięknym młodzieńcu zakochała się bogini Księżyca - Selene. Gdy zakochana para spędzała czas na miłosnych figlach, porzucone zwierzęta cierpliwie czekały, aż ktoś je wydoi. Nie doczekały się, a mleko, które wypłynęło z ich wymion utworzyło piękne, mlecznobiałe tarasy. Czytając tę opowieść warto jednak pamiętać, że większość antycznych źródeł podaje, iż Endymion i Selene spotkali się w innym miejscu, w położonej nad jeziorem Bafa Heraklei Latmijskiej. Cudowne właściwości wód termalnych ilustruje inne podanie ludowe. Żyła sobie kiedyś w okolicach Pamukkale bardzo brzydka dziewczyna, której nikt nie chciał pojąć za żonę. Gdy wszystkie jej rówieśniczki były już mężatkami, zrozpaczona panna postanowiła popełnić samobójstwo i rzuciła się z wapiennego tarasu. Wpadła na niecki wypełnionej wodą i straciła przytomność. Niedługo potem przejeżdżał tamtędy syn lokalnego możnowładcy. Zauważył on leżącą w wodzie piękną dziewczynę, zakochał się w niej bez pamięci i wkrótce poślubił.

Warto odwiedzić to magiczne i ciekawe miejsce i na własne oczy przekonać się o jego uroku.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM

Coś dla ciała i ducha

NA ANEMIĘ JABŁKO Z GWOŹDZIEM NIE POMOŻE

Jak rozpoznać anemię (niedokrwistość)? Czy osoba z anemią powinna siadać za kierownicą? Czy powinniśmy suplementować żelazo, by zapobiec niedokrwistości? Dr Krzysztof Gawroński odpowiada na te pytania w programie "ZET jak zdrowie" Michała Figurskiego.

1. Po czym poznać osobę z niedokrwistością (anemią)?
2. U kogo może się pojawić anemia?
3. Czy sposób odżywiania może mieć wpływ na pojawienie się anemii?
4. Czy trzeba żelazo suplementować?

Anemia nie jest chorobą sensu stricto, ona jest objawem i może towarzyszyć wielu chorobom, także tym, które są ciężkie i zarażające życiu. Ekspert wyjaśnia, że anemia to słowo pochodzące z języka angielskiego stosowane potocznie na określenie niedokrwistości. Osoby, u których pojawia się ten objaw, nazywane są anemikami, choć lekarze wolą określenie osoba z niedokrwistością.

Niedokrwistość może być wrodzona lub nabyta, w tym ostatnim przypadku dość częsta jest anemia niedoborowa, czyli powstała na skutek niedoboru żelaza lub witaminy B12 – tłumaczy dr Gawroński i dodaje, że przyczyną tego zjawiska najczęściej są zaburzenia wchłaniania lub nadmierne wydalanie tych składników, w mniejszym stopniu dieta, choć i takie sytuacje się zdarzają (np. u wegan, którzy nie mają odpowiednio zbilansowej diety).

Zieleń w WIM

Po czym poznać osobę z niedokrwistością (anemią)?

Jakie objawy mogą sugerować niedokrwistość (anemię)? Dr Gawroński tłumaczy, że u osób z niedokrwistością mogą pojawić się bóle głowy, uczucie duszności, zmęczenia, nawet przy wykonywaniu codziennych czynności, które do tej pory nie sprawiały żadnych trudności (np. wejście na pierwsze piętro). Niestety są one niespecyficzne i mogą sugerować również inne choroby. Są jednak objawy fizyczne, których pojawienie może pomóc w diagnozie anemii. Należą do nich: bladość skóry, wypadające włosy (głównie u kobiet), lekkie zażółcenie skóry i/lub oczu.

– Osoby z niedokrwistością są osłabione, spowolnione, mają opóźniony czas reakcji, co może być bardzo niebezpieczne na przykład podczas jazdy samochodem – alarmuje ekspert i dodaje: – Osoba z anemią, będąca kierowcą, może mieć problem z prawidłową oceną sytuacji na drodze i odpowiednią reakcją.

Może właśnie z tego powodu w niektórych zawodach anemia powinna być chwilowym przeciwskazaniem do ich wykonywania. Dotyczy to nie tylko zawodowych kierowców, ale wszystkich osób, w których pracy liczy się refleks i umiejętność podejmowania szybkich decyzji. Oczywiście po uzupełnieniu niedoborów – podkreśla ekspert – nie ma żadnych przeciwwskazań, by powrócić do wykonywania swoich poprzednich obowiązków.

U kogo może się pojawić anemia?

Anemię najczęściej wykrywa się podczas rutynowych badań krwi, gdzie oznaczony jest poziom hemoglobiny. Dolegliwość ta dotyka zarówno mężczyzn, jak i kobiety. Niedokrwistość z powodu niedoboru częściej diagnozuje się u kobiet miesiączkujących z uwagi na comiesięczną utratę krwi. U mężczyzn powodem może być krwawienie z przewodu pokarmowego, głównie z jelita grubego. W takiej sytuacji anemia bywa objawem nowotworu układu pokarmowego.

– Wiele osób nie wie, że krwawi z przewodu pokarmowego, bo nie każdy ogląda swój stolec (a powinien!), choć nawet robiąc to, możemy to przegapić – tłumaczy dr Krzysztof Gawroński i dodaje: – Jeśli jest to niewielkie krwawienie, trwające miesiącami, to w końcu dochodzi do deficytu żelaza. W międzyczasie nowotwór się rozwija.

– Zlokalizowanie krwawień na terenie przewodu pokarmowego jest dosyć trudne, a nawet bardzo trudne. Jeśli podejrzewamy tę chorobę, w pierwszej kolejności wykonujemy gastroskopię i/lub kolonoskopię, czyli wziernikowanie górnego i dolnego odcinka pokarmowego – Jednak bywają takie sytuacje, że nie lokalizujemy krwawienia ani w górnym, ani w dolnym odcinku układu pokarmowego. Pozostaje nam jeszcze środek, ale wtedy musimy chorego hospitalizować, by wykonać badanie na terenie szpitala.

Czy sposób odżywiania może mieć wpływ na pojawienie się anemii?

– Jeśli ktoś odżywia się nieodpowiednio (np. je same fast foody) lub nie dba o to, by dieta była zbilansowana i dostarczała organizmowi wszystkich potrzebnych do funkcjonowania substancji, to oczywiście tak – tłumaczy hematolog i dodaje, że jeśli ktoś podejmuje decyzję, by stosować na przykład dietę wegańską, to musi to robić z głową. Przygotować się teoretycznie, czyli wiedzieć, gdzie, w jakim pokarmie znajdzie potrzebne składniki i z czym je łączyć.

To ważne, bo niewłaściwe łączenie żywności może znacząco wpłynąć na wchłanianie zawartych w nich składników. Przykład: to szpinak i nabiał. Znajdująca się w nabiale

kazeina tworzy z żelazem (którego jest sporo w szpinaku) nierozpuszczalne w wodzie związki organiczne żelaza, które nie zostaną wchłonięte przez organizm z przewodu pokarmowego. Tego typu produkty trzeba jeść oddzielnie.

Czy trzeba żelazo suplementować?

– W Polsce ludzie do przesady stosują różnego rodzaju suplementy i to jest wielki błąd. Ważne dla nas składniki odżywcze powinniśmy przyjmować z pokarmu, a nie odżywiać się tabletkami – tłumaczy dr Gawroński i dodaje, że absolutnie nie powinno się suplementować żelaza na własną rękę, jedynie ze wskazania lekarza.

Przestrzega też przed "domowymi sposobami" na żelazo. Przypomina, że kiedyś w dawanych czasach, gdy ktoś miał anemię, to radzono mu, aby wbijał w jabłko gwóźdź. Zawarty w tym owocu kwas jabłkowy reagował z żelazem z gwoździa i to żelazo się utleniało. Po jakimś czasie wyjmowano gwóźdź i polecano osobie z niedokrwistością takie jabłko zjeść.

– Nie polecam takiej metody, bo jak wiemy, w gwoździu oprócz żelaza są też metale ciężkie i jabłko również nasyciłoby się nimi. Moglibyśmy sobie bardzo zaszkodzić – tłumaczy ekspert.

Posłuchaj podcastu - https://player.radiozet.pl/Podcasty/ZET-jak-Zdrowie/ZET-jak-Zdrowie-A-jak-Anemia-z-hematologiem-dr-Krzysztofem-Gawronskim

Produkty bogate w żelazo

W przypadku niedoboru żelaza przede wszystkim ustala się jego przyczynę i skupia na jej leczeniu. Dieta jest tylko uzupełnieniem tej terapii, choć niezwykle istotnym. W przypadku niedoboru żelaza lub pojawienia się anemii zaleca się wprowadzenie do diety produktów bogatych w żelazo.

Najbogatszym źródłem żelaza są:

- podroby, szczególnie wątróbka,
- mięso czerwone, ale również białe,
- wędliny,
- żółtka jaj.

W tych produktach żelazo ma postać hemową i jest lepiej przyswajane w jelicie cienkim. Gorzej wchłaniane – ze względu na formę niehemową – jest żelazo z produktów roślinnych. Znajdziemy go w:

- zielonych warzywach, np. szpinaku, szczawiu, brokułach, natce pietruszki, rzeżusze,
- płatkach owsianych,
- kaszy gryczanej,
- pieczywie pełnoziarnistym i razowym, zwłaszcza żytnim,
- warzywach strączkowych,
- burakach.

Wchłanianie żelaza jest większe w obecności witaminy C, **natomiast herbata i otręby zmniejszają jego przyswajanie**, dlatego nie należy łączyć w jednym posiłku tych produktów z produkatami bogatymi w żelazo. Najlepszym obiadem dla osoby cierpiącej na niedobór żelaza będzie wątróbka z brokułami lub stek.

Po co nam żelazo?

Żelazo jest składnikiem hemoglobiny, niezbędnej do transportowania tlenu przez krew. Wspomaga również walkę z wolnymi rodnikami i regenerację tkanek. Wzmacnia także naszą odporność, warunkuje prawidłowy rozwój płodu, zapobiega anemii. Dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na żelazo to średnio od 15 do 20 mg.

Źródło: https://zdrowie.radiozet.pl/Medycyna/Diagnostyka-medyczna/Dr-Gawronski-o-anemii-jak-rozpoznac-co-pomaga-dieta-suplementy
Źródło: https://zdrowie.radiozet.pl/W-zdrowym-ciele/Zdrowe-zywienie/Dieta-w-chorobie/Produkty-bogate-w-zelazo.-Jedz-je-unikniesz-niedoboru-zelaza-i-anemii

Kącik kulinarny

Biszkopt, szarlotka czy babka? Najsmaczniejsze ciasta z jabłkami.
Ciasto kruche, biszkoptowe lub ucierane – szarlotka, babka lub rolada. Jabłka to owoce, które doskonale sprawdzają się w różnego rodzaju ciastach. Warto korzystać z nich zarówno na co dzień, jak i od święta. Chcecie poznać przepisy na najsmaczniejsze jabłkowe ciasta? Oto i one!

BANALNIE PROSTY BISZKOPT Z JABŁKAMI

Składniki:

- 6 jajek
- 1 i 1/3 szkl. cukru
- 1 i ½ szkl. mąki
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 i ½ łyżki oleju
- kilka kropli zapachu śmietankowego
- jabłka pokrojone w półksiężyce – najlepsza będzie kwaskowa odmiana

Przygotowanie:

Jajka miksujemy z cukrem do uzyskania puszystej gładkiej masy. Dodajemy olej i aromat. Mąkę w osobnej misce mieszamy z proszkiem do pieczenia.
Wsypujemy do masy jajecznej i delikatnie mieszamy do połączenia. Całość przelewamy do dużej blachy lub tortownicy.
Wyrównujemy, a na wierzchu ciasno układamy jabłka wciskając je nieco w głąb ciasta.
Pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 35-40 minut. Ciasto studzimy, a przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

SZARLOTKA IDEALNA

Składniki:

- 2 szkl. mąki
- 250 g masła lub margaryny
- 3 łyżki drobnego cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 jajko

- ok. 2 kg kwaskowych jabłek
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżeczka cynamonu
- cukier puder do posypania

Przygotowanie:

1. Mąkę mieszamy z posiekanym masłem, proszkiem do pieczenia, drobnym cukrem, cukrem waniliowym i jajkiem. Zagniatamy gładkie ciasto. Dzielimy je na dwie części. Jedną wkładamy do lodówki, a drugą do zamrażarki.
2. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Wrzucamy je do garnka i podgrzewamy. Gdy puszczą sok, dosypujemy cukier.
3. Podsmażamy, mieszając do czasu, aż nieco odparują. Wtedy dodajemy cynamon i znów dokładnie mieszamy. Jabłka studzimy.
4. Dno blaszki wykładamy porcją ciasta wyjętą z lodówki. Wrzucamy na nią podsmażone jabłka, a na wierzch ścieramy na tarce o grubych oczkach drugą część ciasta – tę z zamrażarki.
5. Szarlotkę pieczemy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 30-35 minut, aż będzie ładnie rumiana. Po wystudzeniu posypujemy ciasto cukrem pudrem.

SZARLOTKA NA WYPASIE, CZYLI Z BUDYNIOWĄ PIANKĄ

Składniki na ciasto:

- 300 g mąki
- 200 g masła
- 40 g cukru pudru
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 żółtka

Składniki na piankę:

- 4 białka
- 160 g cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 budynie śmietankowe bez cukru
- 100 ml oleju

Składniki na masę jabłkową:

- 1 kg jabłek
- 2 łyżki cukru
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka cynamonu (płaska)
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej (czubata)

Przygotowanie:

1. Mąkę, proszek do pieczenia, żółtka, cukier i masło zagniatamy na gładkie ciasto. Dzielimy je na dwie części – jedna nieco większa od drugiej. Schładzamy w lodówce większą część ciasta, a w zamrażarce mniejszą.
2. Jabłka ścieramy na tarce o dużych oczkach i wrzucamy je na patelnię lub do garnka. Dodajemy sok z cytryny, cukier oraz cynamon. Wszystko razem

Żart numeru

mieszamy i smażymy przez ok. 8 minut tak, by odparować nadmiar płynów. Oprószamy mąką ziemniaczaną i studzimy.

3. Białka ubijamy na sztywno. Po łyżce dodajemy cukier zmieszany z cukrem waniliowym, ciągle miksując na najwyższych obrotach. Zmniejszamy siłę miksera i powoli dodajemy budyniowy proszek, aż składniki dobrze się połączą. Na końcu wolno wlewamy olej, miksując do czasu uzyskania jednolitej masy.
4. Dno blaszki wylepiamy większą częścią ciasta. Na wierzch wykładamy jabłka i wyrównujemy. Na jabłka kładziemy budyniową piankę i wygładzamy ją. Drugą część ciasta ścieramy na piankę na tarce o dużych oczkach.
5. Ciasto pieczemy w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 45 minut, aż góra będzie zrumieniona. Po wystudzeniu szarlotkę można posypać cukrem pudrem.

BABKA Z JABŁKAMI W KARMELOWEJ POLEWIE

Składniki na ciasto:

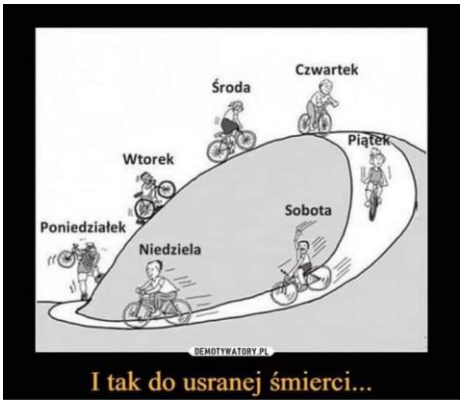
- 230 g mąki
- 170 g masła lub margaryny w temperaturze pokojowej
- 120 g cukru
- 4 jajka
- 4 łyżki jogurtu typu greckiego
- 3 duże jabłka
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 płaska łyżeczka sody

Składniki na polewę:

- 90 ml wody,
- 60 g cukru,
- 60 ml śmietanki kremówki,
- 25 g masła.

Przygotowanie:

1. Masło ucieramy na puszystą masę. Ciągle ucierając, dodajemy po 1 jajku, a potem stopniową mąkę przesianą z sodą, cynamonem i proszkiem do pieczenia. Mieszamy do uzyskania jednolitej masy.
2. Dodajemy jogurt i znów dokładnie mieszamy.
3. Jabłka obieramy i kroimy w kostkę. Dorzucamy je do ciasta i mieszamy łyżką. Masę wykładamy do blaszki i pieczemy w nagrzanym do 170 stopni piekarniku przez 50-60 minut do suchego patyczka. Jeśli ciasto zaczyna się zbyt mocno rumienić, a w środku ciągle jest surowe, przykryjmy je folią aluminiową.
4. Po upieczeniu ciasto studzimy i wyjmujemy z blaszki. Przygotowujemy karmelową polewę. W rondelku zagotowujemy wodę z cukrem. Gotujemy je przez ok. 20 minut, aż część wody odparuje, a cukier przybierze brązowy kolor.
5. Po zdjęciu rondla z palnika, wlewamy do środka śmietankę i dodajemy masło. Znów stawiamy go na gaz i podgrzewamy, aż karmel połączy się z pozostałą zawartością.



6. Polewę lekko studzimy tak, by nie była zbyt rzadka, ale jeszcze płynna. Polewamy nią wystudzoną babkę.

Na wesoło

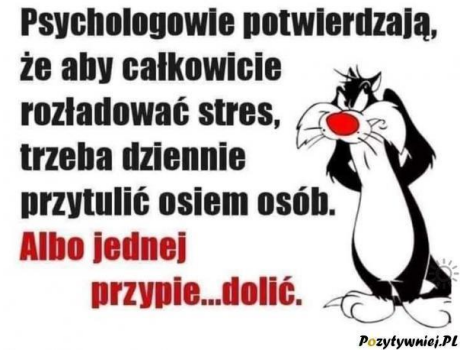
ŻART NUMERU

Ojciec do Jasia:
- Czemu się tak po domu kręcisz zamiast siedzieć przy biurku? Nie masz lekcji online?
Jaś wyjaśnia:
- Wycieczkę mamy.

Jaś pyta Grażynę:
- Mamo, jak poznałaś tatę?
- Dzięki technologii, synku.
- Na portalu randkowym?
- Nie, dzięki testom DNA.

Lekarz staje w drzwiach gabinetu, trzymając w ręku listę z kartami choroby swoich pacjentów, zastanawia się chwilę i mówi:
- Szanowni Państwo, w związku z tym, że obowiązuje mnie RODO nie mogę używać waszych nazwisk, więc zapraszam na wizytę kontrolną pana z syfilisem.

- Kochanie, po co Ty po raz dziesiąty przeglądasz nasze świadectwo ślubu?
- Szukam terminu ważności…



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