

ISSN 2300-9063

Nr 2 (46) LIPIEC 2024



BIULETYN

10 WOJSKOWEGO SZPITALA KLINICZNEGO
Z POLIKLINIKĄ SPZOZ W BYDGOSZCZY

VALETUDINARIA

BYDGOSZCZ

Spis treści

Słowo wstępne	1
Aktualności	
Pożegnanie płk. w st. spocz. lek. Henryka Chołodego	2
Święto Wojskowej Służby Zdrowia	4
Święto pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego i opiekuna medycznego.....	8
Konferencja naukowo-edukacyjna pt. „Optymalizacja opieki nad pacjentem z miastenią rzekomoporaźną”.....	10
Targi Bezpieczeństwa i Obronności „LOGIS-MIL 2024”	12
Biała Sobota oraz Dzień Otwarty na Bloku Operacyjnym w Poliklinice szpitala	14
Wyróżnienia ZŁOTY CZEPEK 2024	16
Wspomnienie – ppłk w st. spocz. Jerzy Bruszkowski	16
Medycyna	
Podstawowa Opieka Zdrowotna - zaproszenie do składania deklaracji	17
Medycyna mitochondrialna.....	18
Program profilaktyczny chorób układu krążenia (CHUK)	20
Zaproszenie na bezpłatne badanie cytologiczne	22
Zaproszenie na bezpłatne badanie mammograficzne.....	23
Informacje	
Badanie opinii i doświadczeń pacjentów naszej placówki.....	24
Nasze portale społecznościowe	25
Zgłoszenie prac autorskich	25

Szanowni Państwo,

za nami połowa roku, mnóstwo wyzwań i wytężonej pracy. W tym szalonym pędzie, pomiędzy czynnościami służbowymi a domowymi obowiązkami, znalazły się również miłe wydarzenia. 4. kwietnia obchodziliśmy Święto Wojskowej Służby Zdrowia, na które przybyło wielu zaproszonych gości. Podkreśla to jak ważną rolę w życiu lokalnego społeczeństwa pełni nasz Szpital i praca całego zatrudnionego personelu. Następnym ważnym i przyjemnym akcentem były obchodzone w maju święta: Krajowy Dzień Położnej, Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki, Dzień Opiekuna Medycznego oraz Dzień Diagnosty Laboratoryjnego, które uczciliśmy 10. maja wraz z 1 Wojskowym Szpitalem Polowym w naszej placówce.

Jednak nie samymi radosnymi chwilami żyjemy, ponieważ bywają również te smutne. Jedną z nich było pożegnanie Pana płk. w st. spocz. lek. Henryka Chołodego, który po 39 latach pracy w naszym Szpitalu udał się na zasłużoną emeryturę. W związku z tym nie tylko Komenda szpitala, ale i Wojskowe Centrum Medycyny Pracy zyskało nowego członka załogi w osobie Pana płk. rez. dr n. med. Wojciecha Wójcickiego, który objął stanowisko Zastępcy Komendanta ds. Wojskowego Centrum Medycyny Pracy.

Dnia 30. maja przypadał Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego. Jak ciężka i dotkliwa jest to choroba przekonuje się duży odsetek osób w Polsce. Stąd też podejmujemy wszelkie kroki, aby w sposób kompleksowy zapewnić leczenie osobom borykającym się z uciążliwymi objawami tej choroby. To nie jedyna choroba neurologiczna, która zbiera swoje żniwo wśród populacji naszego kraju. O miasteni rzekomoporaźnej rozmawialiśmy ze specjalistami, ale również z pacjentami i ich rodzinami w czasie Konferencji naukowo-edukacyjnej pt. „Optymalizacja opieki nad pacjentem z miastenią rzekomoporaźną”, która odbyła się 5. czerwca.

Istotnym dniem był także 22. czerwca, kiedy to miały miejsce dwa organizowane przez nas wydarzenia:

- Biała Sobota, podczas której wraz z przedstawicielami Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia i pobliskimi jednostkami wojskowymi gościliśmy w Poliklinice wszystkich chętnych do skorzystania z darmowych porad, badań diagnostycznych, nauki oceny/badania piersi i jąder oraz wielu innych atrakcji nie tylko dla dorosłych, ale i dla dzieci takich jak gry i zabawy ruchowe.
- Dzień Otwarty na Bloku Operacyjnym, na którym młodzież zainteresowana studiami o profilu medycznym mogła zapoznać się z tajnikami pracy na bloku operacyjnym, a w szczególności zabiegów chirurgicznych, kardiochirurgicznych, neurochirurgicznych i pracy anestezjologa.

Wraz z początkiem lata rozpoczyna się również okres urlopowy. Życzę Państwu odpoczynku, wytchnienia i spędzenia czasu wraz z rodzinami. Pragnę jednocześnie uczulić na konieczność zachowania ostrożności we wszystkich formach spędzania wolnego czasu, tak abyśmy po tym okresie mogli spotkać się w pełnym składzie bez uszczerbków na zdrowiu.



cz. p. o. płk dr n. med.
Sławomir WAWRZYNIAK

Komendant
10 Wojskowego Szpitala Klinicznego
z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszczy



Pożegnanie płk. w st. spocz. lek. Henryka Chołodego

W dniu 26.04.2024 r. mieliśmy zaszczyt uroczystie pożegnać odchodzącego na emeryturę Pana płk. w st. spocz. lek. Henryka Chołodego, który był ważnym ogniwem naszego szpitala od początku jego istnienia – od 1985 r. Począwszy od stanowiska Ordynatora Oddziału, Kierownika Oddziału, poprzez Kierownika Polikliniki, aż po Zastępcę Komendanta. W trakcie zawodowej służby wojskowej pan pułkownik w 1980 roku pełnił służbę w Polskim Kontyngencie Wojskowym UNDOF w Syrii w strukturze Szpitala Polowego ONZ za co decyzją Ministra Obrony Narodowej został mu przyznany status weterana.

Panu pułkownikowi zostały nadane liczne odznaczenia państwowe oraz medale:

- Krzyż Kawalerski Orderu Odroczenia Polski,
- Srebrny i Złoty Krzyż Zasługi,
- Brązowy, Srebrny i Złoty medal Siły Zbrojne w Służbie Ojczyzny,
- Brązowy, Srebrny i Złoty medal Za zasługi dla Obronności Kraju,
- medal W Służbie Pokoju nadany przez Sekretarza Generalnego ONZ za wzorową służbę w Siłach Zbrojnych ONZ w Syrii,
- Odznaka Honorowa Polskiego Czerwonego Krzyża,
- Odznaka Honorowa Wojskowej Akademii Medycznej,
- Odznaka Honorowa 10. WSzKzP SPZOZ w Bydgoszczy.

Komendant Szpitala płk dr n. med. Sławomir Wawrzyniak złożył Panu Henrykowi podziękowania za dotychczasową współpracę w imieniu własnym i wszystkich pracowników Szpitala, życząc tym samym dobrego zdrowia oraz wszelkiej pomyślności. Płk Chołody w swoim przemówieniu przypomniał początki swojej pracy. Opowiedział o tym jak trafił do Szpitala oraz jak rozwijała się jego działalność na rzecz 10 WSzKzP, podziękował również całej załodze Szpitala za współpracę oraz wszystkim zgromadzonym za obecność.



Święto Wojskowej Służby Zdrowia

Wojskowa Służba Zdrowia należy do najstarszych rodzajów służby w Wojsku Polskim. Udzielanie pomocy medycznej rannym i chorym sięga wczesnego średniowiecza. Władcy oraz wodzowie armii dbali o odpowiednie wyposażenie pomocy medycznej w sprawne, właściwe, ruchome i stałe zaopatrzenie medyczne. Podczas powstań narodowych czy wojen światowych, ta służba miała nieocenioną rolę, ratując tysiące ludzkich istnień. Wojskowa Służba Zdrowia kontynuuje swoją misję, ale w zmienionych warunkach. Staje

na straży zdrowia i bezpieczeństwa nie tylko żołnierzy, ale także cywilów, dbając o nasze zdrowie oraz dobre samopoczucie. Obecnie to nie tylko leczenie ran czy chorób, to także profilaktyka, edukacja i wsparcie w najtrudniejszych chwilach. Postęp wojskowego systemu opieki medycznej trwa nieprzerwanie, a poprzez wsparcie jakie stanowi Departament Wojskowej Służby Zdrowia i ciągłe udoskonalanie jednostek podległych Ministrowi Obrony Narodowej, możemy mówić o wysokiej jakości świadczonych usług.



Wojskowa Służba Zdrowia jest ściśle powiązana z cywilną służbą zdrowia, od której działania zależy dobry stan zdrowotny uzupełnień, stan sanitarno-higieniczny środowiska otaczającego wojsko, a w czasie wojny rozwój bazy materiałowej tyłów. Cywilna służba zdrowia w czasie wojny przejmuje do dalszego leczenia rannych i chorych ewakuowanych z zakładów WSZ, a także zajmuje się uzupełnianiem jej kadr. W czasie pokoju organizacja WSZ dostosowana jest przede wszystkim do stacjonarnego systemu pracy.

Obchody Święta Wojskowej Służby Zdrowia są doskonałą okazją do zrobienia podsumowań w zakresie osiągnięć indywidualnych pracowników, jak i całych komórek organizacyjnych, jakie stanowią Kliniki, Samodzielne Oddziały Kliniczne czy Zakłady Kliniczne. 4 kwietnia br. mogliśmy wspólnie z gośćmi honorowymi przyjrzeć się rozwojowi 10 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SP ZOZ w Bydgoszczy.



Po przywitaniu zebranych gości oraz przemówieniu **Komendanta Szpitala cz. p. o. płk. dr. n. med. Sławomira Wawrzyniaka** przewodniczący Rady Naukowej **prof. dr hab. Marek Harat** oraz **dr n. med. Joanna Sierżputowska** przybliżyli kwestię dorobku naukowo-badawczego naszej placówki. Ordynator Oddziału Klinicznego Ginekologii i Endokrynologii Ginekologicznej **lek. Radosław Janicki** przedstawił zgromadzonym nową

procedurę – TLH – laparoskopowe wycięcie macicy, natomiast fizjoterapeuta Kliniki Rehabilitacji **mgr Wojciech Waśniowski** opowiedział o pracy z wykorzystaniem egzoszkieletu – przełomowej formie rehabilitacji na oddziale dla osób zmagających się z dysfunkcją narządów ruchu.





Obchody Święta Wojskowej Służby Zdrowia były także doskonałą okazją do uroczystego mianowania żołnierzy szpitala na wyższe stopnie wojskowe:

- mjr Michaliny SOBECKIEJ,
- mjr. Filipa OCHAPSKIEGO,
- kmdr. ppor. Mariusza GARBACZA

Wyróżnienia za dorobek naukowo-badawczy:

- **I miejsce** – Klinika Neurochirurgii,
- **II miejsce** – Klinika Neurologii,
- **III miejsce** – Klinika Ginekologii, Ginekologii Onkologicznej i Endokrynologii Ginekologicznej.



Wyróżnienia za dorobek dydaktyczno-organizacyjny:

- **I miejsce** – Oddział Kliniczny Okulistyczny,
- **II miejsce** – Klinika Neurochirurgii,
- **II miejsce** – Klinika Anestezjologii i Intensywnej Terapii dla dorosłych im. płk. prof. Stanisława Pokrzywnickiego,
- **II miejsce** – Oddział Chirurgii Szczękowo-Twarzowej, Onkologicznej i Rekonstrukcyjnej,
- **III miejsce** – Klinika Ortopedii i Chirurgii Urazowej Narządu Ruchu im. płk. dr. n. med. Wiesława Romaniuka.

Wyróżnienia za najwięcej zdobytych punktów Impact Factor:

- **I miejsce** – dr Łukasz Rzepiński – 24,4 IF
- **II miejsce** – dr Jacek Furtak – 23,61 IF



Za szczególne zaangażowanie na rzecz 10 WSzKzP SPZOZ w Bydgoszczy Komendant wyróżnił **ppłk. w st. spocz. dr. n. med. Tomasa ŚLOTĄŁĘ**.

Komendant Szpitala złożył również gratulacje personelowi z obronionym tytułem doktora oraz specjalisty w ostatnim roku.

W uznaniu zasług dla Ordynariatu Polowego oraz duszpasterstwa wojskowego Biskup Ordynariatu Polowego Wiesław Lechowicz wyróżnił żołnierzy 10. WSzKzP. Odnaczenia w imieniu Biskupa Ordynariatu Polowego Wiesława Lechowicza, wręcza proboszcz Parafii Wojskowej w Bydgoszczy ksiądz kanonik płk. Stanisław Garbacik Dziekan Inspektoratu Wsparcia Sił Zbrojnych.

Złoty krzyż Biskupa Polowego „Deo et Patriae” otrzymali:

- płk w st. spocz. prof. dr n. med. Marek HARAT,
- płk dr. n. med. Jacek FURTAK.

Medal „Militio pro Christo” otrzymali:

- płk dr n. med. Sławomir WAWRZYNIAK,
- płk lek. med. Piotr KAROLAK,
- mjr Agata BOCHEŃSKA,
- por. Magdalena BERNADKIEWICZ.



Za ofiarą pomoc poszkodowanym po trzęsieniu ziemi w Turcji, Uchwałą Nr 34/VIII/2023, Okręgowa Rada Pielęgniarek i Położnych w Bydgoszczy przyznała Złote odznaczenie samorządowe przyznawane dla osób zasłużonych dla samorządu pielęgniarek i położnych. Odznaczenie otrzymuje: kpt. mgr piel. Barbara Naliwajska.

Serdecznie dziękujemy wszystkim przybyłym gościom za możliwość wspólnego celebrowania Święta Wojskowej Służby Zdrowia, nieobecnych natomiast za otrzymane życzenia i podziękowania.





Święto pielęgniarki, położnej, diagnosty laboratoryjnego i opiekuna medycznego

W związku z przypadającymi w maju:

- Krajowym Dniem Położnej (8 maja),
- Międzynarodowym Dniem Pielęgniarki (12 maja),
- Dniem Opiekuna Medycznego (14 maja),
- Dniem Diagnosty Laboratoryjnego (27 maja)

personel naszej placówki wraz z przedstawicielami 1. Wojskowego Szpitala Polowego oraz gośćmi honorowymi spotkał się dzisiaj, aby wspólnie podziękować wyżej wymienionym grupom medycznym za nieoceniony wkład w budowanie i rozwijanie szpitalnej społeczności.

Podczas uroczystości zostały wręczone wyróżnienia honorowe Bene Merentibus, dyplomy gratulacyjne, zarówno za podnoszenie kwalifikacji, jak i codzienne zaangażowanie w wykonywane obowiązki. Za ponadprzeciętny wkład pracy Komendanci Szpitala przyznali również nagrody finansowe, nagrody rzeczowe, dodatkowe dni urlopowe oraz pochwały. Dwóch żołnierzy otrzymało Odznakę honorową Zasłużonego Żołnierza RP III stopnia.

Spotkanie zakończył mini koncert w wykonaniu kwintetu dętego Orkiestry Wojskowej w Bydgoszczy.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy! Pielęgniarkom, położnym, diagnostom laboratoryjnym oraz opiekunom medycznym składamy najpiękniejsze życzenia zdrowia, szczęścia i nieustającego czerpania satysfakcji z wykonywanego zawodu!





Konferencja naukowo-edukacyjna pt. „Optymalizacja opieki nad pacjentem z miastenią rzekomoporażną”

05.06.2024 r. odbyła się konferencja naukowo-edukacyjna pt. „Optymalizacja opieki nad pacjentem z miastenią rzekomoporażną”. Konferencja została zorganizowana w 10 Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszczy przez Klinikę Neurologiczną. Kierownikiem naukowym konferencji był dr n. med. Łukasz Rzepiński, specjalista neurolog.

Wydarzenie otworzył Komendant Szpitala płk dr n. med. Sławomir Wawrzyniak specjalista neurolog, wprowadzając słuchaczy w ogół zagadnienia tj. przybliżył objawy, przyczyny choroby, a także podobieństwo miastenii do stwardnienia rozsianego.

Następnie, o aktualnych możliwościach farmakoterapii, opowiedział dr n. med. Łukasz Rzepiński. Pokazał również wpływ leczenia na poprawę stanu wybranej pacjentki.

Po dr. Rzepińskim głos zabrał specjalista chirurgii klatki piersiowej dr n. med. Przemysław Bławat. Przedstawił on rolę torakochirurga w leczeniu miastenii, przygotował materiały zdjęciowe różnych metod dojścia operacyjnego do grasicy oraz fragmenty nagrań samego procesu usuwania grasiczaka, który może przyczynić się do miastenii.

Po krótkiej przerwie Kierownik Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii dr. n. med. Robert Włodarski przybliżył proces pla-

zmaferezy oraz jej pozytywne skutki w leczeniu miastenii rzekomoporażnej, ale również uczulił zebranych na zagrożenia jakie za sobą niesie ten zabieg.

Idąc ku końcowi konferencji, Pani Tamara Ciężyńska, pielęgniarka Kliniki Neurologicznej, opowiedziała o jakości życia chorych, bazując na wynikach badań naukowych i rozmowach z pacjentami.

Spotkanie zamknęła Pani Anna Wolska – Prezes Stowarzyszenia Osób Dotkniętych Chorobami Nerwowo-Mięśniowymi „Kameleon” – jako również osoba chora, zobrazowała zebranych jak wygląda jakość życia takiej osoby, jak wpływa na relacje z bliskimi, karierę zawodową czy zwykłą codzienność. Pani Anna udostępniła zebranych sprzęt, za pomocą którego każda zdrowa osoba mogła, przynajmniej częściowo, poczuć na własnych mięśniach skutki miastenii. Konferencja została zorganizowana dla chorych na miastenię, ich rodzin, personelu medycznego oraz osób zainteresowanych tą chorobą. Padło wiele pytań do prowadzących. Obecni na sali konferencyjnej pacjenci pokazali również swój punkt widzenia, swoje doświadczenia oraz propozycje zmian w służbie zdrowia, które pozwoliłyby żyć im łatwiej.





Targi Bezpieczeństwa i Obronności „LOGIS-MIL 2024”

W dniach 13-14 czerwca 2024 r. w Bydgoskim Centrum Targowo-Wystawienniczym (BCTW) odbyły się Targi Bezpieczeństwa i Obronności „LOGIS-MIL 2024”, w których udział wzięł nasz szpital.

Wydarzenie to ma wieloletnią tradycję, a tegoroczna edycja została objęta Honorowym Patronatem Władysława Kosiniaka-Kamysza, Wicepremiera i Ministra Obrony Narodowej.

Odwiedzający mieli okazję zobaczyć nie tylko wystawę Polskich Sił Zbrojnych, czyli współczesnego sprzętu bojowego i logistycznego, ale także między innymi pokazy sprawnościowe formacji grup specjalnych, pokazy historycznych grup rekonstrukcyjnych, pokazy sztuk walki i samoobrony. Mieli możliwość uczestniczyć w prelekcjach dotyczących bezpieczeństwa państwa, sztucznej inteligencji czy też zabezpieczenia firmy i pracowników w obliczu potencjalnej wojny.



Biała Sobota oraz Dzień Otwarty na Bloku Operacyjnym w Poliklinice szpitala

Co się działo na Bloku Operacyjnym w sobotę 22 czerwca? Podczas Dnia Otwartego chirurdzy, neurochirurdzy, kardiochirurdzy i anesteziolodzy pokazali przyszłym studentom medycyny jak ich praca harmonijnie współgra w takim miejscu.

Każdy uczestnik mógł spróbować swoich sił w różnych zadaniach przygotowanych przez naszych specjalistów, m.in. szycia powłok

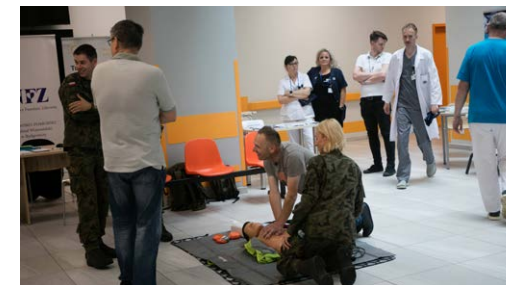
skórnych, wiązania węzłów chirurgicznych czy obsługi narzędzi laparoskopowych.

Jedną z największych atrakcji był escape room zaaranżowany na jednym z bloków operacyjnych. To nowatorskie podejście do nauki okazało się strzałem w dziesiątkę, zwłaszcza dla przyszłych studentów medycyny, którzy mieli okazję połączyć edukację z zabawą.



Uczestnikom Białej Soboty dziękujemy za skorzystanie z badań, oferty edukacyjnej oraz obszaru zabaw dla najmłodszych, które starannie przygotowaliśmy. Nieustannie będziemy zaznaczać jak ważna jest profilaktyka zdrowot-

na, korzystanie z możliwości jakie oferuje nam służba zdrowia, umiejętność rozpoznawania i reagowania na określone sytuacje w codziennym życiu, które mogą zagrażać zdrowiu naszemu lub osób w naszym otoczeniu.



Wyróżnienia ZŁOTY CZEPEK 2024



W dniu 06.06.2024 r. na uroczystości zorganizowanej przez Okręgową Radę Pielęgniarek i Położnych w Bydgoszcy Nasze Pielęgniarki i Położne otrzymały odznaczenia zawodowe w postaci Złotego Czepka.

ZŁOTY CZEPEK to nagroda przyznawana za szczególne zasługi na rzecz samorządu pielęgniarskiego oraz upowszechnianie etyki zawodowej. Wzorowe wykonanie obowiązków, integrowanie środowiska zawodowego, działalność publiczną i angażowanie się w działalność społeczną podkreślającą rolę pielęgniarki i położnej. Złoty Czepek to wyjątkowa nagroda, którą można otrzymać tylko raz w życiu zawodowym.

ZŁOTE CZEPEKI OTRZYMAŁY:

- Elżbieta Pankanin
- Marta Wyciszkievicz
- Wioletta Dylewski
- Bernadetta Flitta-Kowalska
- Katarzyna Smoła
- Ludmiła Popielarz
- Elżbieta Jarczok
- Joanna Affelska

Wszystkim wyróżnionym serdecznie gratulujemy!



Wspomnienie – ppłk w st. spocz. Jerzy Bruszkowski

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko...”

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Naszego serdecznego kolegi ppłk. w st. spocz. Jerzego Bruszkowskiego. Był on wieloletnim pracownikiem Wydziału Planowania i Szkolenia 10 Wojskowego Szpitala Klinicznego z Polikliniką SPZOZ w Bydgoszcy, a zarazem polskim lekkoatletą średniodystanowcem, wielokrotnym mistrzem Polski. Otrzymał zasłużone odznaczenia takie jak: Złoty Medal Za Zasługi Dla Obronności, Srebrny Krzyż Zasługi, Medal Edukacji Narodowej za zasługi dla POW, Odznaczenie Za Zasługi dla Bydgoszcy oraz Medal Mistrza Sportu. Choć od połowy 2016 roku przebywał na emeryturze pamiętamy, i wciąż będziemy, jego uśmiech i życzliwość.

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

10 WOJSKOWEGO SZPITALA KLINICZNEGO
Z POLIKLINIKĄ SPZOZ W BYDGOSZCZY



**ZAPRASZAMY PAŃSTWA
DO SKŁADANIA DEKLARACJI
DO NASZYCH LEKARZY RODZINNYCH**

OFERUJEMY:

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

*Już dziś zapisz się
do NASZEGO lekarza rodzinnego*

REJESTRACJA 261 417 300

Medycyna mitochondrialna

Czym tak naprawdę jest medycyna mitochondrialna i dlaczego tak mało o niej wiemy?

Medycyna mitochondrialna to nowa dziedzina medycyny zajmująca się poszukiwaniem zaburzeń w funkcjonowaniu komórek, czyli najmniejszych elementów budujących organizm człowieka. Są to organelle obecne w niemal każdej komórce naszego ciała. Wytwarzają „paliwo” ATP - niezbędne do prawidłowego funkcjonowania każdego organu poprzez rozkładanie cząstek stałych. Mają kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Proces leczenia skupia się głównie na usprawnianiu i optymalizacji licznych procesów biochemicznych przebiegających na co dzień w komórkach. Lekarze i fizjoterapeuci zajmujący się medycyną mitochondrialną skupiają się głównie na znalezieniu i eliminacji przyczyn chorób, a nie tylko ich objawów.

Dobra kondycja mitochondriów oznacza dobrą kondycję naszego organizmu, natomiast słabe mitochondria w znaczny sposób ją obniżają prowadząc do wielu schorzeń, z których ze względu na osłabioną gospodarkę energetyczną organizmu trudno nam wyjść. Główny wpływ na osłabienie mitochondriów ma przede wszystkim:

- stres,
- używki,
- stany zapalne,
- niedobory w diecie (witamin, antyoksydantów),
- nadmierne obciążenie fizyczne,
- stany niedotlenienia.

Niektóre z tych czynników, takie jak między innymi stres czy nadmierne obciążenie fizyczne

są czynnikami, których w dzisiejszych czasach jest trudno uniknąć. Narażają one nasz organizm na obumieranie mitochondriów co skutkuje osłabieniem kondycji fizycznej, ale i umysłowej. Objawy takiego stanu mogą być różnorakie począwszy od problemów z koncentracją, bezsenność, problemy z trawieniem, podatność na infekcję, ale również nawracające bóle głowy czy osłabienie wzroku i słuchu. Im większe osłabienie, uszkodzenie mitochondriów tym konsekwencje dla naszego organizmu mogą być dotkliwsze. Zlekceważenie takiego stanu może prowadzić do wielu chorób przewlekłych takich jak:

- zespół metaboliczny,
- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia płodności,
- zespół przewlekłego zmęczenia (CFS) i fibromialgia,
- cukrzyca,
- choroby neurodegeneracyjne,
- otyłość,

oraz wiele innych chorób, które mogą bardzo niekorzystnie wpłynąć na nasze codzienne funkcjonowanie.

Medycyna mitochondrialna ratunkiem dla osłabionego organizmu

Na pomoc przychodzi nam medycyna mitochondrialna. Jedną z jej form jest terapia mitochondrialna IHHT (ang. Interval Hipoxy Hiperoxy Treatment), zwana inaczej przerywaną hipoksją. Jest to terapia, która polega na naprzemiennym podawaniu pacjentowi tlenu o wysokim i niskim stężeniu. Bodźce te powodują, że dochodzi do obumierania osłabionych mitochondriów, a w ich miejsce powstają nowe i finalnie jest ich więcej. Terapie

mitochondrialne od wielu lat z powodzeniem są wykorzystywane w wojsku oraz w sporcie, gdzie dobra kondycja fizyczna daje efekty w postaci większej skuteczności oraz efektywności. W przypadku sportowców terapia mitochondrialna znacznie zwiększa ich osiągi poprzez szybszą regenerację oraz zwiększe-

nie ogólnej sprawności i wydolności organizmu. Nie bez powodu wśród sportowców popularne są wysokogórskie wyprawy, które mają na celu poprawę ich formy, gdzie w naturalnych warunkach osiągamy hipoksję, czyli niedotlenienie organizmu.

Terapia mitochondrialna z racji tego, że wzmacnia układ odpornościowy organizmu jest wykorzystywana jako terapia wspomagająca przy leczeniu onkologicznym, leczeniu boreliozy i wielu innych chorobach neurodegeneracyjnych.

Jak wygląda terapia mitochondrialna?

Jest to w pełni bezpieczny i nieinwazyjny zabieg. Terapia IHHT jest komfortowa dla pacjenta i przebiega z wykorzystaniem wysoce zaawansowanego urządzenia Celloxy. Przed pierwszym zabiegiem przeprowadzany jest test pacjenta w celu dostosowania parametrów terapii do jego indywidualnych potrzeb. Podczas seansu trwającego od ok. 40 min do godziny, osoba poddawana zabiegowi leży lub siedzi, wdychając przez specjalną maskę odpowiednio natlenione powietrze. Trening hipoksyjny w terapii IHHT to wdychanie niedotlenionego powietrza (małe stężenie tlenu) z przerwami na nadtlenione powietrze (wysokie stężenie tlenu). Parametry pacjenta są na bieżąco sczytywane poprzez pulsoksymetr oraz monitorowane i wyświetlane na ekranie aparatu. W przypadku nieprawidłowości w parametrach pacjenta, aparat reaguje i natychmiast odpowiednio dostosowuje poziom podawanego tlenu.

Podsumowując medycyna mitochondrialna to przyszłość leczenia. Może stanowić, i już uważam, że stanowi, skuteczne uzupełnienie medycyny klinicznej oraz być gwarancją zdrowia, świetnej kondycji i długiego życia.

mgr Mateusz Kotliński
Klinika Rehabilitacji



Program profilaktyczny chorób układu krążenia (CHUK)



GDZIE SIĘ BADAĆ?

Na badanie należy się zgłosić do swojego lekarza rodzinnego/ lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

CELE OGÓLNE I SZCZEGÓLNE PROGRAMU:

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

Cel główny:

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

Cele dodatkowe:

- zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia,
- wczesna identyfikacja osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia,

- promocja zdrowego stylu życia: niepalenia, prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej.

PROGRAM KIEROWANY JEST DO OSÓB, KTÓRE:

- mają od 35 do 65 lat,
- nie mają rozpoznanej:
 - » cukrzycy,
 - » przewlekłej choroby nerek,
 - » rodzinnej hipercholesterolemii,
 - » choroby układu krążenia (nie wszystkie choroby układu choroby krążenia wykluczają z udziału w programie - zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę POZ).
- nie korzystały z badań w ramach tego programu w ciągu ostatnich 5 lat profilaktyki CHUK (także u innych świadczeniodawców).

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

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

KARTA BADANIA PROFILAKTYCZNEGO OBEJMUJE TAKIE INFORMACJE, JAK:

- obciążenia rodzinne (zawał serca, udar mózgu u ojca przed 55 r.ż.; u matki przed 60 r.ż.),
- palenie papierosów,
- przyjmowanie leków hipotensyjnych, hipolipemizujących,
- wykonywanie ćwiczeń fizycznych trwających powyżej 30 minut,
- wyniki badania fizykalnego,
- wynik oceny BMI,
- pomiary ciśnienia tętniczego,
- wyniki badań biochemicznych: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, glukoza na czczo.

Na tej podstawie lekarz dokonuje oceny ryzyka chorób układu krążenia oraz wskazuje zalecenia dla pacjenta: edukację lub dalszą diagnostykę i leczenie w poradni specjalistycznej.

CZYNNIKI RYZYKA I PODZIAŁ NA KATEGORIE RYZYKA CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA

- płeć męska oraz kobiety po menopauzie,
- mężczyźni > 45 lat, kobiety > 55 lat,
- palenie tytoniu powyżej 1 papierosa dziennie,

- nadciśnienie tętnicze,
- zaburzenia lipidowe: stężenie cholesterolu całkowitego, tri glicerydów,
- cukrzyca,
- otyłość,
- mała aktywność fizyczna (np. spacer, marsze, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik) rzadziej niż 3 razy w tygodniu po 30 minut,

Ryzyko łagodne - osoby bez obecnych czynników ryzyka innych niż wiek i płeć.

Ryzyko umiarkowane - osoby z obecnością 3 i mniej czynników ryzyka, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia.

Ryzyko duże - osoby z obecnością 4-5 czynników ryzyka innych niż wiek i płeć, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia.

Ryzyko bardzo duże - osoby z obecnością powyżej 5 czynników ryzyka, osoby z cukrzycą, chorobą niedokrwinną serca i innymi chorobami układu krążenia.

Oddziałując na czynniki ryzyka można uzyskać obniżenie zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia.



 Ministerstwo
Zdrowia
 **NFZ**
Narodowy Fundusz Zdrowia
Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki
w Bydgoszczy


Zapraszamy

wszystkie Panie pomiędzy **25-64** rokiem życia na bezpłatne badanie CYTOLOGICZNE w ramach Programu Profilaktycznego Raka Szyjki Macicy, które:

-  w ciągu ostatnich 3 lat nie miała wykonywanego przesiewowego badania cytologicznego

Uwaga!

Pacjentki leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie mogą zostać objęte badaniami cytologicznymi.

Warto badać się systematycznie by nie dopuścić do rozwoju choroby!

REJESTRACJA: pn. - pt. 7.30 - 15.00
 telefonicznie:
261 417 300
 osobiście:
 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ
 ul. Powstańców Warszawy 5
 85 - 681 BYDGOSZCZ
 Budynek Nowej Polikliniki (parter)

 Ministerstwo
Zdrowia
 **NFZ**
Narodowy Fundusz Zdrowia
Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki
w Bydgoszczy


Zapraszamy

wszystkie Panie pomiędzy **45 -74** rokiem życia na bezpłatne badanie MAMMOGRAFICZNE w ramach Programu Profilaktycznego Raka Piersi, które:

-  w ciągu ostatnich 2 lat nie miały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
-  zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – zalecenie badania co 12 miesięcy.
-  zakończyły okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – zalecenie badania co 12 miesięcy

Warto badać się systematycznie by nie dopuścić do rozwoju choroby!

REJESTRACJA: pn. - pt. 7.30 - 15.00
 telefonicznie:
261 417 310
 osobiście:
 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ
 ul. Powstańców Warszawy 5
 85 - 681 BYDGOSZCZ
 Budynek Nowej Polikliniki (parter)





Centrum
Monitorowania
Jakości w Ochronie Zdrowia



Szanowni Państwo,

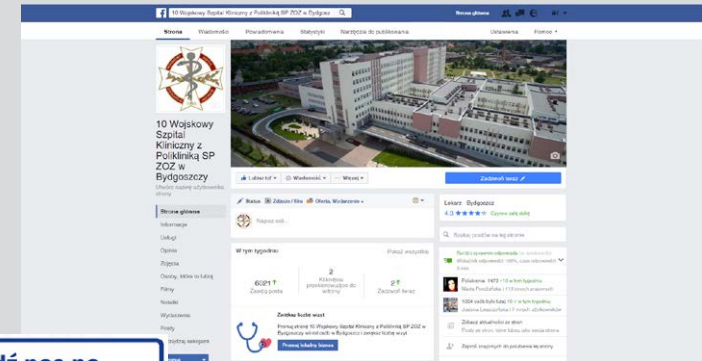
Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia przeprowadza badanie doświadczeń pacjenta ze świadczonej opieki. Do udziału w badaniu zaproszeni są wszyscy pacjenci naszego szpitala. Badanie przeprowadzone jest w formie anonimowej ankiety elektronicznej.

Państwa opinia jest dla nas ważna! Pozwoli Państwu mieć realny wpływ na jakość leczenia i rozwój naszej jednostki. Dziękujemy!



Kwestionariusz ankiety dostępny jest poprzez stronę internetową:
www.cmj.org.pl/ankiety/10wsk
lub po zeskanowaniu kodu QR

NASZE PORTALE SPOŁECZNOŚCIOWE



Szanowni Państwo,

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



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

Serdecznie zapraszamy
Sekcja Organizacyjno - Promocyjna



ZGŁOSZENIE PRAC AUTORSKICH

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

Szczegóły odnośnie możliwości publikacji oraz zgłoszenia przyjmuje Sekcja Organizacyjno - Promocyjna

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

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

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

www.10wsk.mil.pl

