



Chcesz mieć zdrowy układ kostny to

- * Myśl i żyj rozsądnie (wiele złamań i urazów to wynik braku rozwagi i oceny własnych możliwości)
- * Uprawiaj sport (z umiarem, bo nie zawsze im więcej tym lepiej)
- * Stosuj dietę (mniej przetworzonego pożywienia i węglowodanów, więcej warzyw i owoców)
- * Nie zagrażaj mieszkaniu (zlikwiduj w nim progi i bariery, o które można się potknąć)
- * Wspomagaj kości lekami profilaktycznymi i suplementami (osoby zażywające je rzadziej się łamią)

Chwalą ci z bliska i ci z daleka

Kłodzkanin Michał Kania uległ wypadkowi na Helu. Jolanta Rudnicka z Gdyni złamała nogę podczas wycieczki do Wambierzyc. Co ich łączy? Oboje trafili na oddział chirurgii urazowo-ortopedycznej w polanickim SCM-ie. Michał Kania pogruchołał kolano podczas uprawiania kitesurfingu (surfowanie na wodzie z latawcem).

– Tam na miejscu tylko mi usztywnili nogę. Przejechałem całą Polskę i trafiłem do SCM. Dopiero tu zoperowano mi kolano i wstawiono tytanową płytkę – opowia-

da młody kłodzkanin. – Cieszę się, że mamy tak nowoczesny szpital – dodaje.

W samych superlatywach o polanickim SCM-ie mówi także Jolanta Rudnicka z Gdyni. Ona kość piszczelową złamała podczas wycieczki do Wambierzyc. – Byłam załamana tym bardziej, że daleko od domu i rodziny. Ale w tym szpitalu nie tylko zestawiono mi złamaną kość ale także podniesiono na duchu – mówi pacjentka. – Fantastyczni lekarze i pielęgniarki – dodaje.

(PIERO)



Michał Kania z Kłodzka uległ wypadkowi na Helu. Trafił do szpitala w Polanicy



Jolanta Rudnicka z Gdyni złamała nogę w drodze do Wambierzyc. Ją także przewieziono do SCM-u

Oddział chirurgii urazowej i ortopedii w liczbach

26 łóżek; średni czas pobytu pacjenta na oddziale – 4,6 dnia;
1200 zabiegów rocznie; 220 protez sztucznych stawów rocznie;
80 procent pacjentów jest operowanych.
7 lekarzy, w tym czterech z drugim stopniem specjalizacji
kontakt: 74/ 862 12 22 – lekarz dyżurny,
74/ 862 12 23 – oddziałowa, sekretariat@uraz-ort.scm.pl

Chirurgia urazowo-ortopedyczna na najwyższym poziomie

Stawiają na nogi

Dlaczego ortopedzi ze Specjalistycznego Centrum Medycznego w Polanicy-Zdroju mają pełne ręce roboty? Kto najczęściej trafia na ich oddział i co zrobić żeby uniknąć urazu bądź złamania? Z dr. n.med. Andrzejem Mrowcem, ordynatorem oddziału chirurgii urazowo-ortopedycznej rozmawia Romuald Piela

Czy choroby cywilizacyjne coraz częściej dotyczą także narządu ruchu?

Choroby cywilizacyjne to cały zespół różnych schorzeń i niestety w związku ze zmianami w naszym życiu te schorzenia nasilają się. Przyzwyczailiśmy się już do tego, że zwiększa się liczba zawałów serca i chorób naczyniowych. Podobnie jest w ortopedii i traumatologii. Wynika to z większego uprzemysłowienia, większej liczby samochodów na drogach, których przyrost jest nieadekwatny do rozbudowy infrastruktury drogowej. Większość z tych samochodów bez problemu rozwija prędkość ponad 100 km/h. Gorzej jest z zatrzymaniem. Dlatego dochodzi do tak wielu urazów. U nas droga nr 8, nazywana przecież drogą śmierci, ma bardzo złą sławę. Inna grupa obrażeń to urazy wynikające z uprawiania amatorskich zimowych i letnich coraz bardziej „szalonych” sportów. Przykład narty carvingowej, snowboard, keiting, wspinaczka górską, ewolucje na deskorolce czy rowerze.

Często na Pana oddział trafiają ranni z wypadków na krajowej ósemce?

Niestety często. Na ósemce średnio dochodzi do 1-2 wypadków śmiertelnych miesięcznie. Ci poszkodowani w wypadkach, wymagający pracy wielu lekarzy-specjalistów są u nas w szpitalu prawie zawsze – można powiedzieć, że to nasi stali pacjenci.

I temu raczej, póki nie będzie lepszych dróg, nie jesteśmy w stanie zapobiec, czy inne zagrożenia cywilizacyjne możemy zminimalizować?

Też raczej nie. Żyjemy w świecie konsumpcyjnym, pracujemy coraz więcej, najczęściej siedząc przed komputerem i tego – moim zdaniem – nie da się już odwrócić. Schorzeń kręgosłupa będzie coraz więcej do tego dojdą choroby metaboliczne kości. Będzie nam zagrażała osteoporoza i nowotwory w tym także kości. Takie są niestety prognozy na najbliższe lata.

Przewrotnie powiem, że niestety ze spokojem patrzę w przyszłość jeśli idzie o pracę na oddziale ortopedii. To wynika także z tego, że zmienił się nasz sposób odżywiania. Nikt dzisiaj nie robi kompotów i domowych przetworów. Niemal wszystko kupujemy w sklepach, a tam produkty są obciążone konserwantami i chemią. Żywność powinna być dostarczona organizmowi w nieprzetworzonej formie jeśli tylko jest możli-

w. Wówczas można mówić o wysokiej jakości protein, witamin, minerałów, enzymów, aminokwasów i tłuszczów będących nie tylko źródłem energii ale i zdrowia. Organizm nie toleruje spożywczych „śmieci”. Poza tym jesteśmy społeczeństwem, które populacyjne starzeje się. Stosunek ludzi młodych do starszych ulega przesunięciu w kierunku zaawansowanych w latach.

Kto najczęściej trafia na Pana oddział?

Pierwszą dużą grupę pacjentów stanowią seniorzy, osoby w zaawansowanym wieku czy powyżej siódmej dekady. Dla mnie chory w wieku powyżej 80 lat nie jest wyjątkowy, to jest mój rutynowy pacjent. Dość często dochodzi u niego do różnego rodzaju schorzeń związanych z wiekiem z wybijającymi się na pierwsze miejsce urazami w okolicach stawu biodrowego. Codziennie mamy dwóch, trzech takich pacjentów. Trzy, czterokrotnie przebijamy inne szpitale, jeśli chodzi o zużycie implantów do tego typu zabiegów. Każdy taki pacjent jest u nas leczony i to w miarę możliwości operacyjnie tak aby jak najszybciej go ponownie uruchomić zapobiegając tym samym innym powikłaniom. Drugą grupę stanowią pacjenci po banalnych urazach. Trafiają do nas bo np. ich kości są osłabione w związku z osteoporozą. Wtedy niewielkie urazy doprowadzają do poważnych złamań będących dużym problemem leczniczym i ekonomicznym.

Trzeci to oczywiście ranni z wypadków komunikacyjnych, wymagający zazwyczaj leczenia wielospecjalistycznego z zaangażowaniem szczególnych środków technicznych i wysokich umiejętności zawodowych.

Czy jakiś pacjent zapadł Panu szczególnie w pamięć?

Długo pamięta się te trudne przypadki, które stanowią wyzwanie medyczne. Takich pacjentów dostarcza nam niestety droga nr 8. Każdy z nich wymagał bardzo indywidualnego podejścia wielospecjalistycznego. Mieliśmy pacjenta, pracownika rajdu dolnośląskiego, który doznał rozległego urazu podudzia. Walczyliśmy o niego strasznie, był kilkakrotnie operowany. Skończyło się to źle, amputacją kończyny. Potem ten człowiek był u mnie. Przyszedł podziękować. Stwierdził, że doskonale rozumie w jak trudnej sytuacji był i co się z nim działo, że był totalnie zdolowany i dopiero walka lekarzy o jego zdrowie dała mu siłę i chęć do dalszego życia. Nie mniej po



sześciu latach pracy SCM-e mamy dość liczną grupę pacjentów, którzy niewątpliwie wrócili do zdrowia dzięki możliwościom stosowania zaawansowanych technik operacyjnych i kwalifikacjom naszych lekarzy.

Jakie rady można przekazać ludziom, żeby nie trafiali na ortopedię, żeby utrzymywali swój kręgosłup i cały narząd ruchu w dobrej formie?

Po pierwsze ostrożność, bo bardzo wiele złamań i urazów to wynik nieprzemyślanych zachowań. Również kiedy zaczną się zawroty głowy i trudności z chodzeniem, to w mieszkaniach i domach powinny zniknąć wszelkie bariery, progi, dywany, o które można się potknąć, zahaczyć ze skutkiem wymagającym leczenia operacyjnego. Następną rzeczą to leki profilaktyczne, które nie zmieniają tkanki kostnej ale osoby, które je zażywają jak wynika ze statystyk – rzadziej się łamią.

A czy wpływ na stan naszego układu kostnego ma styl życia, np. sport i odpowiednie żywienie?

Absolutnie tak. Pozytywne jest to, że wzrasta nasza świadomość w tym zakresie w miarę jak społeczeństwo bogaci się. Coraz więcej jest osób, które uprawiają sport i zwracają uwagę na to co jedzą. Bezwzględnie całokształt życia wpływa na to jaki będzie nasz narząd ruchu. Jeśli mamy znaczną nadwagę to obciążamy układ kostny i obniżamy naszą kondycję fizyczną, a w konsekwencji po prostu nie chce się nam ruszać doprowadzając do dalszego tycia. Jesteśmy zbudowani z tego co zjemy, więc powinniśmy świadomie dobrać dietę. Jeśli chodzi o sport to należy pamiętać żeby nie przesadzić. Są osoby, które, tak jak górnik Wincenty Pstrowski, przodownik pracy w PRL, uważał, że im więcej tym lepiej. Niestety tak nie jest, a uprawiając sport zwłaszcza po czwartej dekadzie życia też trzeba zachować umiar.