



**Oddział wewnętrzny Specjalistycznego Centrum Medycznego w Polnicy-Zdroju leczy miesięcznie około stu pacjentów**

# Stulatkę stawiają na nogi

► Pacjenci leżą w dwuosobowych salach

► Są jednak zadowoleni nie tylko z tego

Janina Szymańska, 79-letnia mieszkanka Dusznik-Zdroju, nie po raz pierwszy leży na oddziale chorób wewnętrznych w polanickim szpitalu.

- Zdrowie mi szwankuje, ale całe szczęście, że mogę je leczyć w takim szpitalu jak ten w Polanicy - mówi pacjentka. - Znakomite warunki, świetni

lekarze i pielęgniarki - ocenia chora.

Podobną notkę wystawia SCM-owi Łukasz Maruniak, kucharz z hotelu Verde Montana w Kudowie-Zdroju (na zdjęciu obok), który trafił na oddział w związku z atakiem astmy.

- To bardzo dobry szpital. Mam porównanie, bo wcześniej leczyłem się we Wrocławiu - ocenia pacjent.

Oddział posiada 8 sal dwuosobowych, dwie "jedyńki" z monitorowanymi łóżkami i salę intensywnego nadzoru

internistycznego (3 łóżka). Posiada sprzęt do wykonywania badań: USG, echa serca, spirometrycznych. Jest również wyposażony w pełne zaplecze reanimacyjne oraz systemy monitorujące. Co ważne na oddziale pracują sympatyczne pielęgniarki i fachowi lekarze. Nic więc dziwnego, że w tym roku udało się im postawić na nogi nawet chorą stulatkę.

(PIERO)



Zmierz się z cukrzycą!  
**Co robić by uniknąć cywilizacyjnej choroby?**

- Nie bagatelizuj niepokojących objawów, np. senności, wzmożonego pragnienia, ropnych stanów zapalnych, które trudno się leczą.
- Mierz regularnie, przynajmniej raz w roku, cukier we krwi, szczególnie jeśli w twojej rodzinie ktoś chorował na cukrzycę lub jesteś otyły.
- Zdrowo odżywiaj się, najlepiej według zasad określonych w nowej piramidzie żywieniowej, którą publikujemy poniżej.
- Ruszaj się: spaceruj, pływaj, biegaj. Ćwiczenia fizyczne obniżają nie tylko poziom cukru we krwi ale także cholesterol i ciśnienie.

## Słodkie życie bez cukru

Większość pacjentów polanickiej interny to ludzie z chorobami cywilizacyjnymi.

Prym wśród nich wiodą cukrzycy. Z Markiem Chmielowcem,

ordynatorem oddziału wewnętrznego, o słodkim życiu bez cukru rozmawia Romuald Pielą



Doktor Marek Chmielowiec zachęca do zdrowego stylu życia. To jedyny sposób obrony przed chorobami cywilizacyjnymi takimi jak cukrzyca

**Jacy pacjenci najczęściej trafiają na oddział wewnętrzny polanickiego SCM-u?**

Najczęściej z tzw. chorobami cywilizacyjnymi, czyli z nadciśnieniem, cukrzycą, powikłaniami miażdżycy, z chorobami układu oddechowego a w szczególności związanymi ze skutkami palenia tytoniu, a także z racji tego że mamy w szpitalu stację dializ, pacjenci z niewydolnością nerek.

**A przekrój wiekowy Pana pacjentów?**

W większości są to starsze osoby, po sześćdziesiątym roku życia. W tym roku mieliśmy panią, która miała 100 lat. Była bardzo chora ale udało się nam ją wyleczyć. To nie tylko nasza zasługa ale także jej, bo miała, pomimo sędziwego wieku, silną wolę życia. Leżała długo ale wyszła ze szpitala na własnych nogach. I pacjentów po 80-tym roku życia

jest coraz więcej.

**Z czego to wynika, że na internę trafiają przede wszystkim ludzie starsi?**

Starsi ludzie częściej chorują. U takich osób ujawniają się też powikłania wcześniej leczonych chorób przewlekłych jak np. nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej. Bardzo często jest też tak, że ludzie przez wiele lat nie wiedzą o swojej chorobie. Takim schorzeniem jest cukrzyca typu 2, na początku nie dająca wyraźnych objawów co powoduje, że choroba jest diagnozowana późno, często wtedy gdy już występują powikłania. Zdarza się, że chorzy trafiają do nas z inną dolegliwością, a my dodatkowo stwierdzamy, że chorują na cukrzycę. To, że mamy coraz więcej starszych pacjentów wnika także z demografii i tego, że jako społeczeństwo starzejemy się.

**Wspomniał Pan o cukrzycy, czy rzeczywiście jest tak groźna i czy choruje na nią coraz więcej ludzi?**

Ta choroba, szczególnie jeśli jest nierozpoznana i nieleczona w porę prowadzi do wielu groźnych powikłań m.in. choroby wieńcowej, niewydolności nerek, udaru mózgowego. Niestety wciąż zdarzają się przypadki zbyt późnego wykrywania tej choroby. Nowych zachorowań na cukrzycę typu 2 jest coraz

więcej. Nawyki żywieniowe oraz zmniejszenie aktywności fizycznej, a także będąca tego skutkiem epidemia otyłości w znaczący sposób przyczyniają się do takiej sytuacji.

**Kiedy statystyczny Kowalski powinien pierwszy raz**



**Od otyłości do cukrzycy już bardzo blisko**

**zmierzyć sobie poziom cukru we krwi i jak często to potem powtarzać?**

Jeśli w rodzinie statystycznego Kowalskiego, ktoś już chorował na cukrzycę lub taka osoba jest zagrożona wystąpieniem cukrzycy z powodu otyłości to powinno się mierzyć poziom cukru raz w roku. Oznaczenie poziomu cukru należy również wykonać w sytuacji gdy występują niepokojące objawy jak wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, utrata masy ciała czy ropne stany zapalne, które trudno się leczą. W pozostałych przypadkach wystarczy badanie poziomu cukru co 3 lata począwszy od 45 roku życia.

**Nie sądzi Pan, że poziom cukru powinno się mierzyć przy okazji badań i okresowych?**

Oczywiście. Także przy okazji innych badań. Obecnie w aptekach są dostępne glukometry - urządzenia do pomiaru cukru we krwi. Nie są już tak drogie jak kiedyś i każdy może sobie takie badanie wykonać we własnym zakresie. Oczywiście zawsze trzeba zwrócić się do lekarza w przypadku stwierdzenia zbyt wysokiego poziomu cukru, aby ten potwierdził rozpoznanie. Pomiar to jedna sprawa. Druga to starać się nie dać szansy wystąpienia tej chorobie, czyli po prostu zdrowo żyć.

**Czyli jak?**

Ograniczyć spożywanie cukru i nie chodzi tu tylko o odstawienie cukru w postaci białych kryształów ale także o napoje słodzone, a także gotowe wyroby cukiernicze. Produkty przetworzone zawierają najczęściej, oprócz dość

dużej ilości cukru, także bardzo niekorzystne tłuszcze trans, które przyczyniają się do powstawania miażdżycy. Nie wspomnę już o wartości kalorycznej takich produktów. To łatwa droga do powstania otyłości. A od otyłości do cukrzycy już bardzo blisko. Zachęcam do stosowania na co dzień zaleceń zawartych w tzw. piramidzie żywieniowej. Tam dokładnie widać co i w jakich proporcjach powinniśmy jeść.

**Ale zdrowa dieta to chyba za mało?**

Do tego trzeba dodać aktywność ruchową, o której ludzie zapominają. Często pytam moich pacjentów czy i jak dbają o kondycję fizyczną. Odpowiadają, że sprzątają mieszkanie, wychodzą na zakupy. Niektórym pacjentom wydaje się, że jak pójść do sklepu, a potem jeszcze posprzątać mieszkanie to zapewnią sobie odpowiednią dawkę aktywności fizycznej. Tymczasem wcale tak nie jest, bo do codziennych czynności organizm jest przyzwyczajony. To musi być coś dodatkowego np. spacer, jazda na rowerze, pływanie na basenie. Najlepiej codziennie, minimum pół godziny. Wtedy obniża się poziom cukru, ciśnienia, cholesterolu, zapobiegamy też powstawaniu otyłości, która jest zazwyczaj początkiem problemów ze zdrowiem.

