

Wień i uniknąć grypy

obiec, mówi lek. Andrzej Wiśniewski ze Szpitala Żeromskiego w Krakowie

O lekarzu

● **Lek. n. med. Andrzej Wiśniewski** – specjalista chorób wewnętrznych, hipertensjolog. Kieruje II Oddziałem Chorób Wewnętrznych z Oddziałem Intensywnej Opieki Kardiologicznej w Szpitalu Specjalistycznym im. S. Żeromskiego w Krakowie.

jąc się w kod genetyczny komórk. W konsekwencji dochodzi do śmierci tej komórki. I wtedy, w zależności od miejsca infekcji, pojawiają się objawy: gorączka, dreszcze, bóle mięśniowe, ogólne osłabienie.

Więc co pocujemy, jeżeli do zakażenia dojdzie w górnych drogach oddechowych?

Kaszel, ból gardła, kichanie. Jeżeli niżej, to objawy będą bardziej intensywne, np. pojawią się duszności. W przypadku zaostrzonej infekcji możemy mówić nawet o objawach zapalenia płuc czy ogólnego zakażenia organizmu.

Więc jak możemy zadbać o naszą odporność na jesień, żeby uniknąć objawów grypy i przebiegnięcia?

Przede wszystkim nie kusić losu. Warto zadbać o to, aby ubierać się adekwatnie do pogody. Przegrzanie może przejściowo przeszkodzić w sprawnym działaniu układu odpornościowego. Do tego dochodzi oczywiście prawidłowa dieta i ruch.

Jeśli chodzi o dietę, dużą rolę przypisuje się różnym suplementom.

Część osób stosuje je, żeby uzupełnić braki witamin, na przykład witaminy D. To dobrze?

Nasz organizm bazuje przede wszystkim na tym, co dostaje

z naturalnych produktów. Im bardziej są one naturalne, tym lepiej je przyswaja. A każdy suplement diety jest już złożony, a co za tym idzie, gorzej tolerowany przez nasz organizm. Nasi dziadkowie od pokoleń radzili sobie z odpornością bez żadnych dodatkowych witamin i to w pewien sposób stymulowało układ odpornościowy. Był lepiej przygotowany do walki z infekcjami. Dziś, jeśli damy mu zbyt długie wakacje, to jego sprawność będzie obniżona, a ryzyko infekcji większe. W przypadku witaminy D3 ważne jest również to, że jest ona produkowana przez nasz organizm przy udziale światła słonecznego, a na naszej szerokości geograficznej takich dni nie ma wystarczająco dużo. Dlatego u osób powyżej 65. roku życia warto ją suplementować.

Pan, jako lekarz, stosuje też domowe sposoby?

Oczywiście, zdarza mi się głownie przy walce z bólem gardła. Bardzo polecam czosnek, który zapobiega zakażeniom. Korzystny wpływ ma także witamina C, a więc sok z cytryny. Natomiast podzielone są zdania ekspertów odnośnie do wpływu kwasów omega-3 na nasz układ odpornościowy. Jeśli w diecie pamiętamy o owocach, warzywach i dostarczamy sobie w ten sposób wymaganą dawkę witamin, mikro- i makroelementów, organizm powinien sobie dobrze radzić sam, bez konieczności stosowania dodatkowych substancji.

Do którego momentu możemy próbować poradzić sobie z infekcją w domu, a kiedy trzeba się zgłosić do lekarza?

Jeżeli objawy trwają powyżej dwóch dni i towarzyszy im wysoka gorączka, to jest już powód do wizyty u lekarza. Niepokojące powinno być też postępujące osłabienie, duszności, uporczywy kaszel z dużą ilością wydzieliny, która zmieni się z przezroczystej na inną, często ropną. To powinno być impulsem, żeby skonsultować się z lekarzem.

A jeśli chodzi o ruch? Regulamy wysiłek fizyczny hartuje nasz organizm, ale niewiele osób ma dziś na to czas.

Często nie trzeba wiele. Nawet codzienny spacer aktywuje sprawność układu immunologicznego, poprawia samopoczucie i podnosi odporność. Komórki są lepiej przygotowane do ewentualnej walki z infekcją. **Podobnie jest ze snem.**

Tak, regeneracja jest ważna. Sen powinien trwać od sześciu do ośmiu godzin. W tym czasie procesy metaboliczne zwalniają i jest to moment na naprawę uszkodzonych komórek. Bez odpoczynku, pracujemy wolniej, mniej efektywnie i łatwiej jest nam się rozkojarzyć. Podobnie pracuje układ odpornościowy. Jeśli nie damy mu szans na regenerację, to będzie pracował z przerwami. A każdy taki postój i obniżenie sprawności może się zakończyć infekcją. **Coroku na jesień pada pytanie: szczepić się czy lepiej nie?**

Ja się szczepię. Jest wiele mitów na temat szczepionek przeciwko grypie, na przykład że są niebezpieczne. Tymczasem podczas szczepienia do organizmu podawane są uszkodzone fragmenty wirusa grypy. To znaczy, że niemożliwe jest, aby z tego powodu rozwinęła się infekcja.

U części osób po szczepieniu może się pojawić stan podgorączkowy, senność czy bóle mięśni, ale jest to grupa, która w ten sposób naturalnie reaguje na szczepienia.

Ala mówi się, że co roku mamy inną grypę, a szczepionka daje odporność tylko na konkretny jej rodzaj.

To prawda. Struktura antygenu grypy jest bardzo zmienna. Wirus, który będzie atakował w tym roku, niekoniecznie będzie wyglądał tak, jak w roku ubiegłym. Dzięki Światowej Organizacji Zdrowia firmy farmaceutyczne przewidują i przygotowują pewien skład antygenu, z którym prawdopodobnie będziemy mieli do czynienia w danym sezonie. Jeśli taki wirus trafi do organizmu, to układ odpornościowy go pozna i będzie wiedział, jak z nim walczyć. Nawet jeżeli będzie w tym czasie osłabiony i dopuści do infekcji, jej przebieg będzie łagodniejszy, a ryzyko powikłań ogólnoustrojowych dużo mniejsze.

Więc kto powinien się szczepić?

Przede wszystkim osoby powyżej 65. roku życia – u nich najlepiej widać korzyści z tego typu profilaktyki. Oprócz tego poleca się to cierpiącym na choroby przewlekłe, takie jak astma, POChP, cukrzyca, choroby układu krążenia. Powinny się też szczepić osoby stykające się na co dzień z wieloma innymi ludźmi – pracownicy służby zdrowia, nauczyciele, pracownicy przedszkola, a także dzieci. Pamiętajmy, że uodparniamy się po kilku-kilkunastu dniach od szczepionki. Wrzesień to dobry czas, żeby już zacząć myśleć o tego typu profilaktyce. ●◎◎

LEKARZ ^{GK} MAŁOPOLSKI 2016

Czekamy na Wasze głosy

Plebiscyt

Julia Kaleba

julia.kaleba@gk.pl

W plebiscycie „Lekarz Małopolski 2016” chcemy nagrodzić najlepszych. Wśród zgłoszonych lekarzy, pielęgniarek i położnych, a także ośrodków zdrowia i szpitali, poszukujemy tych, którzy są szczególnie lubiani przez małopolskich pacjentów.

Jeżeli na liście kandydatów znajduje się lekarz, który Ci pomógł, przychodnia lub szpital, które uważasz za godnych polecenia, nie czekaj, zagłosuj! Pełna lista kandydatur znajduje się na stronie internetowej www.gazetakrakowska.pl

Najbliższych pacjentów

Tym, co wyróżnia tegoroczny plebiscyt od wcześniejszych edycji, jest możliwość wybrania najlepszych pielęgniarek i położnych. W tym roku mogą powalczyć w dwóch nowych kategoriach i tej szansy nie marnują.

Chociaż na głosowanie pozostało jeszcze dziewięć dni, już teraz wyłaniają się pierwsze liderki – niektóre z nich mają dużą przewagę punktową i zostawiają pozostałe w tyle. Tak jest na przykład wśród położnych. Pierwsze miejsce zajmuje obecnie Lucyna Mirzyńska (NZOZ Położne Środowiskowo-Rodzinne w Krakowie). Za nią znajduje się Beata Kluczevska ze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie, a dalej – Anna Kałuch z SPOZ w Zakopanem.

– Tu nigdy nie ma rutyny, za to uwielbiam tą pracę. Każda pacjentka jest inna i każdej trzeba pomóc w inny sposób – opowiada nam Kluczevska. Jak przyznaje, o pracy położnej marzyła zawsze. Choć w szkole namawiali ją, żeby studiowała historię, zdecydowała pójść inną drogą. I nie żałuje, bo kontakt z pacjentkami daje jej wiele radości. – Kiedy trafia do nas ciężarna, przychodzę i mówię, że będę się nią opiekować. Chcę, żeby wiedziała, że zawsze może o coś dopytać, porozmawiać. Ważne jest to, aby poczuła się bezpiecznie i komfortowo – kontynuuje położna.

A jak wygląda rywalizacja wśród małopolskich pielęgniarek? Teresa Kowalczyk ze Szpitala im. L. Rydygiera w Krakowie, Elżbieta Głowa ze Szpitala Uniwersyteckiego i Irena Milaniak z Krakowskiego Szpitala Specjalistycznego im. Jana Pawła II – to one teraz zajmują miejsca na podium.

Czas na głosowanie

Jeszcze tylko do jutra czekamy na Wasze głosy przesyłane do nas za pośrednictwem kuponów, które drukowaliśmy na łamach „Gazety Krakowskiej”. Należy je przysłać lub dostarczyć do redakcji. Głosowanie zakończy się jednak dopiero 9 września. Do tego czasu możecie oddać głos za pomocą SMS-ów wysyłanych na numer 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) do 9 września z kodem danego kandydata (ich lista znajduje się w internecie na stronie www.gazetakrakowska.pl). ●◎◎

NFZ: Wszystkie niezbędne informacje na temat opieki zdrowotnej w szkołach

Profilaktyczna opieka zdrowotna nad dziećmi i młodzieżą w szkole

Taką opiekę w szkole sprawuje pielęgniarka lub higienistka szkolna, zwykle w gabinecie profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej – znajdującym się na terenie szkoły. Opieka pielęgniarki/higienistki szkolnej obejmuje:

- wykonywanie i interpretowanie testów przesiewowych wykrywających różne zaburzenia, np. słuchu, ciśnienia krwi, ostrości widzenia, układu ruchu (skrzywienia kręgosłupa), rozwoju fizycznego,
- świadczenia grupowej profilakty-

ki fluorkowej u dzieci klas I-VI szkoły podstawowej,

- kierowanie postępowaniem przesiewowym oraz sprawowanie opieki nad uczniami z dodatkowymi wynikami testów,
- porady dla uczniów z problemami zdrowotnymi oraz sprawowanie opieki nad uczniami z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami,
- udzielanie pomocy przedlekarskiej w przypadku nagłych zachorowań, urazów, zatruc,
- doradztwo dla dyrektora szkoły zgodnie z posiadanymi kompetencjami,
- udział w planowaniu, realizacji

i ocenie edukacji zdrowotnej. Pielęgniarka szkolna opiekuje się dziećmi i młodzieżą szkolną do ukończenia ostatniej klasy szkoły ponadgimnazjalnej. Dzieci realizujące obowiązek rocznego obowiązkowego przygotowania przedszkolnego na terenie szkolnym są objęte opieką zdrowotną przez pielęgniarkę lub higienistkę szkolną.

Dziecko chore przewlekłe lub niepełnosprawne w szkole

Dziecko chorujące przewlekłe lub niepełnosprawne, wymagające na co dzień określonych zabiegów wykonywanych w szkole, znajduje się również pod opieką pielęgniarki

szkolnej. Na podstawie zlecenia lekarskiego i w kontakcie z lekarzem POZ ucznia – pielęgniarka szkolna, zgodnie z posiadanymi kompetencjami realizuje zabiegi i procedury medyczne konieczne do wykonania u ucznia podczas pobytu w szkole.

Pomoc w nagłych sytuacjach w szkole

W sytuacjach nagłych, jeśli stan zdrowia dziecka wymaga natychmiastowej interwencji lekarskiej, nauczyciel, dyrektor szkoły lub pielęgniarka zobowiązani są do podjęcia działań pomocy przedmedycznej w zakresie posiadanych umiejętności oraz wezwania karetki po-

gotowia ratunkowego. Jednocześnie, obowiązkiem tych osób jest zawiadomienie rodziców lub opiekunów prawnych.

Dokumentacja medyczna ucznia

W karcie zdrowia ucznia wpisywane są informacje na temat pomiaru wysokości i masy ciała ucznia, pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, badania ostrości wzroku i słuchu oraz wykonywanych testów przesiewowych do wykrywania zezów i zaburzeń układu ruchu (skoliozy, kifozy piersiowej, koślawości kolan, stóp płasko-koślawych). W karcie zdrowia ucznia wpisywane są również informacje na temat przebiegów chorób,

problemów zdrowotnych, szkolnych, społecznych i kwalifikacji do wychowania fizycznego, a także obserwacje pielęgniarki i wywiady środowiskowe.

Jeśli uczeń zmienia szkołę, dokumentację medyczną ucznia odbierają opiekunowie prawni lub faktyczni uczniowie i przekazują szkole przyjmującej ucznia. Po zakończeniu kształcenia przez ucznia pielęgniarka lub higienistka szkolna przekazują indywidualną dokumentację medyczną ucznia lekarzowi podstawowej opieki zdrowotnej, który na co dzień się nim opiekuje w poradni POZ. ●