

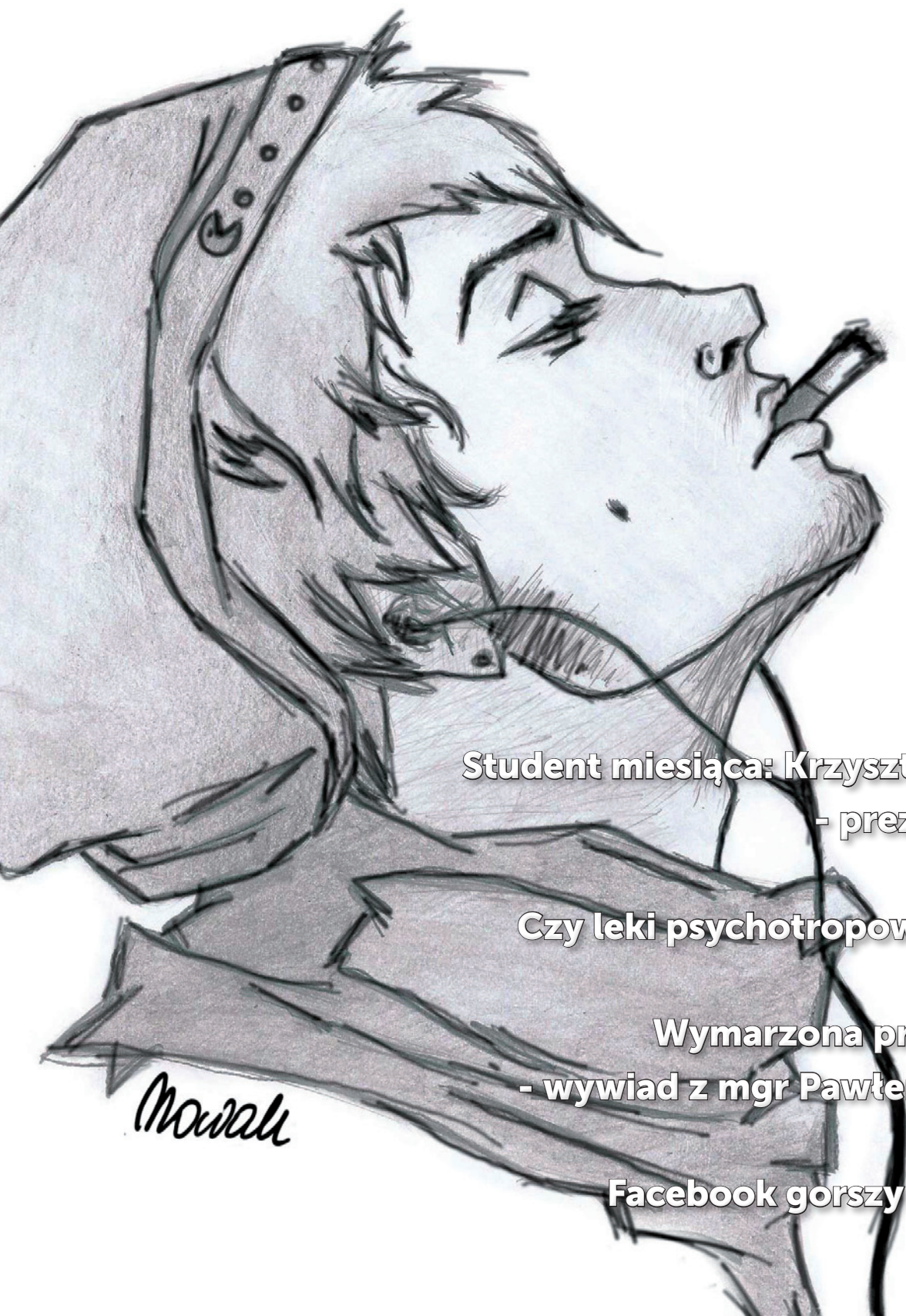
# MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

NR 2 (124)

Luży 2014

ISSN 2353-5903



**Student miesiąca: Krzysztof Struniawski**  
- prezes Grupy BUM  
/str. 4-5/

**Czy leki psychotropowe uzależniają?**  
/str. 7/

**Wymarzona praca na Uczelni**  
- wywiad z mgr Pawłem Muszyńskim  
/str. 9-10/

**Facebook gorszy niż papierosy?**  
/str. 13/

*Mowale*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



# **DOFINANSOWANIE PRAKTYK STUDENCKICH KRAJOWYCH I ZAGRANICZNYCH**

dla studentów studiów stacjonarnych od I do V roku  
na kierunku LEKARSKIM

**Rekrutacja od 10.03.2014**

4-tygodniowe praktyki wakacyjne w krajowych  
i zagranicznych ośrodkach klinicznych

**NA KAŻDY WYJAZD ZOSTANIE PRZYZNANE  
SPECJALNE DOFINANSOWANIE!**

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA**

Spotkanie informacyjne 18.03.2014  
w Sali Kolumnowej o godz. 18:30

Dokumenty należy składać w Dziale Spraw Studenckich UMB

Więcej informacji na stronie [www.wpr.umb.edu.pl](http://www.wpr.umb.edu.pl)  
lub pod tel. 85 748 54 08

*Człowiek – najlepsza inwestycja*

Projekt pn. „Wdrożenie programu rozwoju Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku”  
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



# MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

W bieżącym numerze poruszamy tematykę narkotyków i uzależnienia, jednak aby móc o tym rozmawiać, potrzebna jest znajomość podstawowych definicji. Na pewno nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, że wg WHO narkotykiem jest także kofeina. Do tej grupy Światowa Organizacja Zdrowia zalicza wszystkie substancje wpływające na świadomość, więc znajdziemy tu również etanol czy nikotynę.

Kiedy rozmawiamy o uzależnieniu, bardzo często błędnie używamy zamiennie słów - uzależnienie i zależność. Zależność to inaczej zależność fizyczna, związana z syndromem odstawienia (co ciekawe, nie tylko narkotyki powodują zależność - występuje ona także przy stosowaniu wazokonstrykcyjnych sympatykomimetyków). Uzależnienie natomiast to zależność psychiczna, czyli kompulsywne, powtarzające się przyjmowanie środka pomimo negatywnych konsekwencji.

Definicje mają na celu wyjaśnienie nam znaczenia danego wyrazu. Zostały one powszechnie zaakceptowane, więc każdy, kto neguje taki stan rzeczy, wykazuje się daleko idącą ignorancją (chyba że znajdzie też innych „ignorantów”, wtedy definicję się zmienia). Tak było z określeniem „rekreacyjnego spożywania narkotyków”. W Europie coraz popularniejsze staje się rekreacyjne zażywanie narkotyków, dlatego pojęcie, które początkowo było stosowane do określenia wszystkich uzależnień, obecnie stosuje się do opisu zażywania narkotyków w klubach i barach (więc tzw. „węgorz” raz na jakiś czas na imprezie jest OK?).

Problem z definicjami jest taki, że dużo osób nie zna oficjalnego wyjaśnienia znanych zjawisk czy słów i rozumie je na swój sposób. Czy to źle? Niech każdy odpowie sobie sam. Wyobraź sobie, że zamawiasz kawę przy barze, a barman pyta Cię: „Jak zwykle czarna, ćpunku?”. Byłoby to co najmniej dziwne. Jednak zgodnie z definicją spożywamy narkotyk. W takim razie zastanówmy się, po co nam znajomość słowa narkotyk. Przede wszystkim potrzebujemy jej, aby świadomie podjąć decyzję o ewentualnej konsumpcji. W przypadku chęci wypicia „setki” wódki czy zapalenia papierosa wszystko jest w porządku. Mamy do tego społeczne i prawne przyzwolenie. Przeszkody pojawiają się, gdy wiedząc, że marihuana jest narkotykiem, nadal chcemy zapalić jointa. Okazuje się, że nasza wolność i swobody obywatelskie są ograniczone oraz wyraźnie pojawia się nierówność obywateli wobec prawa, które w odmienny sposób traktuje użytkownika alkoholu i użytkownika marihuany. Ogranicza się nasze prawo do decydowania i wyboru rodzaju substancji psychoaktywnej, którą chcielibyśmy odurzyć się, np. alkoholu czy marihuany - która jest substancją mniej szkodliwą (wg badań światowej sławy Profesora Davida Nutta konopie zajmują 8. miejsce w rankingu szkodliwości narkotyków, etanol jest na pozycji 1.).

Nie namawiam oczywiście nikogo do organizowania pikiet mających na celu zalegalizowanie marihuany. Chcę jedynie zaznaczyć, że władzy ustawodawczej oraz społeczeństwu brakuje wiedzy oraz konsekwencji w działaniu. Jeżeli gardzisz kimś, kto w piątek wieczorem woli zapalić skręta niż tak jak Ty wypić piwo, to jesteś hipokrytą. Jeśli oprócz tego uważasz, że alkohol jest mniej uzależniający, to dodatkowo jesteś niedouczony. Jeżeli budujesz swoje opinie na definicjach, to bądź konsekwentny.



## Spis treści

- Spowiedź Prezesa.....4
- Programy edukacyjne IFMSA – Poland o. Białystok .....6
- Nowy semestr w Suple! .....7
- Leki psychotropowe.....7
- Palił czy nie palił? Testy wykrywające narkotyki.....8
- Z Poradnika Młodego Farmaceuty .....8
- Primus Inter Pares .....9
- Wejdz w przyszłość z Akademią Dobrego Startu ..... 10
- Transplantacja legalna ..... 11
- HERKULESY ..... 12
- Kiedy niewinny nawyk staje się uzależnieniem. . . ..... 13

### Skład redakcji Młodego Medyka:

<b>Redaktor naczelny:</b> Dawid Groth	<b>Korekta:</b> Iza Uss	<b>Webmaster:</b> Andrzej Janczarek, Agnieszka Pietrzykowska	<b>Sekretarz:</b> Agnieszka Pietrzykowska
--	-------------------------	---	--

**Członkowie:** Katarzyna Czaban, Mateusz Maciejczyk, Karolina Nowak, Wojtek Nowak, Anna Puścion-Jakubik, Anna Palejko, Natalia Racewicz, Karol Rogowski, Natalia Tobiasz, Agnieszka Tymińska, Krystian Wojtkiewicz, Rafał Zadykowicz

### Siedziba Główna Redakcji:

Pałac Branickich, ul. Jana Kilińskiego 1,  
15-089 Białystok (Prawe Skrzydło)

### Kontakt:

Tel. 787 897 754 (Dawid Groth)  
mm.umb.edu.pl ; facebook.com/mlodymedyk.umb ;  
mlodymedyk@gmail.com

# Spowiedź Prezesa

*Od nienawiści, przez przyjaźń, do małżeństwa – Krzysiek Struniawski – przewodniczący Grupy BUM, opowiada o wyjątkowym w skali kraju projekcie stworzenia studenckiej organizacji kulturalnej.*

**DAWID GROTH:** Krzysiek, skąd wzięłeś pomysł na stworzenie nowej organizacji studenckiej?

**KRZYSIEK STRUNIAWSKI:** Kiedy byłem na 1. roku, zauważyłem, że na Uczelni brakuje miejsca, gdzie wszyscy studenci UMB mogliby się razem bawić i integrować. Zawsze mieliśmy Herkulesy, ale ludzie niechętnie tam przychodzili.

**D.G.:** Masz rację. Pamiętam, że kiedy zaczynałem studia, niewielu moich znajomych chciało chodzić do Herków.

**K.S.:** Dokładnie. Każdy kierunek, każda grupa imprezowały wyłącznie we własnym gronie. Skoro i tak wszyscy się bawią, to dlaczego by nie robić tego razem? Pomyślałem, że trzeba to zmienić.

**D.G.:** Postanowiłeś sam się za to zabrać?

**K.S.:** Miałem dużo szczęścia, bo na taki sam pomysł wpadł Konrad Haraś ze stomatologii. Los sprawił, że się poznaliśmy, ogarnęliśmy wspólny plan i do roboty!

**D.G.:** Od czego zaczęliście?

**K.S.:** Musieliśmy zrobić rozeznanie w branży i znaleźć jakieś „nasze” miejsce.

**D.G.:** Wydaje mi się, że ktoś robił imprezy, m.in. otrzęsiny UMB, w innych niż Herki białostockich klubach. Co o tym sądzisz?

**K.S.:** Nie mnie to oceniać, jednak uważam, że skoro mamy swój klub uczelniany, jakim są Herkulesy, to chociażby wspomniane przez Ciebie otrzęsiny nie powinny wychodzić poza piwnicę CU. Obecnie impreza ta jest owocem wspólnej pracy większości organizacji studenckich na UMB i jestem z tej kooperacji bardzo zadowolony.

**D.G.:** Moim zdaniem, dużym plusem Waszych imprez i tym, co Was wyróżnia, jest ich szczególna tematyka, ostatnio - Noc Oskarowa, wcześniej - coroczne Halloween Party czy Fartuch Party jako sztandarowa impreza Medykaliów.

**K.S.:** Musieliśmy coś wymyślić, bo byliśmy świeżakami na rynku. A żeby się wybić, trzeba się wyróżniać. Staramy się zaskakiwać studentów, wymyślamy motywy przewodnie, przebrania, konkursy. Nie ma nudy.

**D.G.:** Brzmi, jakby to Was kosztowało mnóstwo pracy...

**K.S.:** Dużo pracy i czasu. Pamiętam, że na początku sami ze znajomymi biegaliśmy i sprzedawaliśmy bilety.

**D.G.:** Czyli hajs się zgadzał?

**K.S.:** Hahaha! Taa, na pewno wiesz, że sprawy finansowe zawsze wiążą się z dużą odpowiedzialnością. Wyglądało to tak, że dostawaliśmy określoną liczbę biletów od kierowniczk Herków. Kwitowałem, że wziąłem np. 100 wejściówek, i kilka dni później musiałem się z tego rozliczyć co do grosza.

**D.G.:** No tak. Nie chciałbym mieć do czynienia z ochroniarzami z Herków.

**Skoro już rozmawiamy o grubych milionach, to wiem, że kilka osób oskarżało Grupę BUM o „wzbogacanie się” na tych imprezach.**

**K.S.:** Widzisz tego mercedesa za oknem?

**D.G.:** Nie.

**K.S.:** No właśnie!

**D.G.:** Haha! Jak myślisz, po co ktoś zmyślał takie historyjki? Zazdrościł Wam sukcesu?

**K.S.:** Być może. Tak jak Ci powiedziałem, byliśmy nowi na rynku w Białymstoku i wydaje mi się, że nie wszystkim się to podobało.



Jacek Witkowski (z lewej) i Krzysiek Struniawski

**D.G.:** Rozumiem. W takim razie temat zamknięty. W kwietniu tego roku obchodzicie urodziny. Które?

**K.S.:** Działamy już cztery lata.

**D.G.:** Nie zmęczyliście się już trochę?

**K.S.:** Każda impreza to nowy zastrzyk energii. Nigdy nie zapomnę tłumy ludzi na naszej pierwszej imprezie. Byłem w szoku. Wtedy poczułem, że chcę to robić jak najdłużej i najlepiej jak się da.

**D.G.:** Jesteś społecznikiem?

**K.S.:** Haha, na pewno nie robię imprez dla siebie. Robię je dla wszystkich studentów UMB, a od pewnego czasu także dla innych uczelni. Nie będę ukrywał, że jestem bardzo dumny z tego, co udało nam się osiągnąć, i czerpię z tego ogromną satysfakcję.

**D.G.: Czy ktoś z zarządu klubu Wam pomaga, czy jesteście zdani na siebie?**

K.S.: Jesteśmy w ścisłej współpracy z Michałem Herkulesy. On od wielu lat zajmuje się organizacją dużych imprez i jest w tym naprawdę dobry. Bez jego pomocy nie udałooby się nam stworzyć wydarzeń na tak profesjonalnym poziomie. Podziękowania należą się również Piotrkowi Sielatyckiemu, który jako ówczesny szef Samorządu pomógł nam formalnie zarejestrować organizację.

**D.G.: A skąd bierzecie pomysły na tematy imprez? Za każdym razem jestem bardzo pozytywnie zaskoczony tym, co wymyśliście.**

K.S.: Pamiętajmy, że BUM to grupa. Na początku był Kondziu (Konrad Haraś - przyp. red.) i ja, ale teraz jest nas więcej. Na cotygodniowych spotkaniach omawiamy najważniejsze sprawy, robimy burze mózgów i takie tam. Zawsze jest tak, że wychodzisz ze spotkania i przez kolejnych kilka dni masz w głowie to, o czym rozmawialiście. Golisz się któregoś dnia i nagle bum! Olśnienie!

**D.G.: Ilu jest Was w Grupie?**

K.S.: Ośmioro. Nie za dużo, nie za mało, optymalna liczba.

**D.G.: Całkowicie się z Tobą zgadzam. W takiej grupie bardzo dobrze się pracuje. Jest szybki przepływ informacji, wszyscy dobrze się znają.**

K.S.: I tak jest u nas. Na co dzień jesteśmy zgraną paczką przyjaciół i oprócz samego BUMu, spotykamy się też na płaszczyźnie prywatnej.

**D.G.: Niektórzy chyba nawet bardzo prywatnej...**

K.S.: Tak, haha. Mogę się pochwalić, że mamy w Grupie małżeństwo. W ubiegłym roku pobrałi się Kondziu i Dorotka, nasza BUMowiczka.

**D.G.: Przyjmujecie nowych ludzi?**

K.S.: Jasne. Zależy nam zwłaszcza na kreatywnych osobach ze świeżymi pomysłami.

**D.G.: Jak się do Was dostać?**

K.S.: A jak się dostać do Medyka?

**D.G.: Napisz mi tekst, a powiem Ci, czy się nadaje. Nie każdy może być w AZS-ie, tak samo nie każdy musi dobrze pisać.**

K.S.: No właśnie! Musisz się sprawdzić. W BUM-ie jest tak samo. Jesteśmy sekcją kulturalną Samorządu Studentów, więc musimy wiedzieć, że można na tobie polegać. Szukamy osób kreatywnych i nie bojących się wyzwań. Jeśli masz dużo ciekawych pomysłów i nie boisz się wprowadzić ich w życie, po prostu się do mnie odezwij.

**D.G.: Nowi ludzie to nowe pomysły i rozwój. Jakie masz jeszcze plany na BUM?**

K.S.: W październiku wprowadziliśmy karty VIP, które upoważniają do darmowego wejścia na imprezy w Herkulesach oraz do zniżki przy barze. W konkursach na naszym fanpage'u FB i w klubie rozdaliśmy ich aż 50!

**D.G.: Czy będzie jeszcze możliwość zdobycia takiej karty?**

K.S.: W tym roku akademickim niestety już nie, ale w paź-

dzierniku zapewne pojawi się nowa pula kart, a stare staną się nieważne.

**D.G.: Nie da się ukryć, że Grupa BUM to już marka na UMB. Jesteście rozpoznawalni, a Wasze imprezy mają swój bardzo pozytywny, wszystkim znany klimat.**

K.S.: W końcu to BUM - Bardzo Udany Melanż. Na pewno nie spoczniemy na laurach i będziemy dalej poszukiwali nowych możliwości rozwoju. Współpracujemy z większością organizacji studenckich UMB, także English Division, czego wynikiem jest chyba najbardziej kolorowa impreza w roku – Halloween Party. Na nasze imprezy przychodzą także studenci Politechniki Białostockiej. Obiecuję, że zaskoczymy jeszcze nie raz.

**D.G.: Rozumiem. To dobra zasada - nie gadać, a robić.**

K.S.: Tym kierujemy się w BUM-ie. Robić swoje. Proste!



**D.G.: Praca w organizacji jest bardzo wymagająca i wyczerpująca. Masz swoją metodę na relaks?**

K.S.: Obecnie bieganie, kiedyś dużo czasu spędzałem przy perkusji.

**D.G.: Jak znajdujesz na to czas?**

K.S.: Biegam, jak mam chwilę albo jak jestem zły. Bardzo mnie to uspokaja. Co do perkusji, to jeszcze rok temu grałem w zespole. Niestety, miałem zbyt dużo obowiązków i musiałem z tego zrezygnować.

**D.G.: Studia to nie bajka.**

K.S.: Nauka, BUM i jeszcze gra w zespole. Głównie cierpiała nauka.

**D.G.: Priorytety. Mam to samo.**

K.S.: Haha, właśnie.

**D.G.: Na sam koniec - jak widzisz BUM w przyszłości?**

K.S.: To trudne pytanie. Powoli kończę studia, ale jestem spokojny o BUM, bo są osoby, które mogą wziąć na siebie odpowiedzialność kierowania organizacją, i wiem, że sobie poradzą. Co będzie później, zobaczymy. Wiem jedno, chcę za 10 lat przyjść do Herkulesów i zobaczyć, że BUM nadal prężnie działa. Jest to moje małe marzenie.



# Programy edukacyjne IFMSA – Poland o. Białystok

W ramach Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA – Poland o. Białystok działają liczne projekty, które zajmują się tzw. Edukacją Rówieśniczą (Peer Education). Mają one na celu przybliżenie dzieciom i młodzieży różnorodnych problemów zdrowotnych i społecznych zgodnie z zasadą równości i partnerstwa studentów medycyny należących do Stowarzyszenia (tzw. Edukatorów) wobec uczniów. Zajęcia przeprowadzane są w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Dzięki wiedzy i kreatywności młodych Edukatorów cieszą się dużym zainteresowaniem i dobrą opinią.

Peer Education działa w oddziale Białystok w ramach trzech Programów Stałych (w nawiasach podani są Koordynatorzy Lokalni Projektów):

- SCOPH (ds. Zdrowia Publicznego): *AntiTobacco – dla życia bez tytoniu* (Natalia Tobiasz), *Zaburzenia Odżywiania* (Karolina Jaroszek) oraz *Marrow Hero* (Katarzyna Janczewska);
- SCORA (ds. Zdrowia Reprodukcyjnego i AIDS): *HIV/AIDS Peer Education* (Gabriela Sokołowska), *Pierwsza wizyta u ginekologa* (Martyna Kryza), *Męskie sprawy* (Martyna Kowalik);
- SCOME (ds. Edukacji Medycznej) – *Medycyna na start* (Martin Rydygel).

Projekty edukacyjne IFMSA – Poland o. Białystok skupiają się przede wszystkim na problemach zdrowotnych będących największymi bolączkami obecnych społeczeństw; czy to ze względu na ich szerokie występowanie, czy na problematykę społeczno-moralną (w tym uzależnienia). Omówię pokrótce każdy z nich.

## SCOPH – wszystkich uczestników Programu łączy walka o „zdrowsze jutro”

1. *AntiTobacco – dla życia bez tytoniu* – Projekt pierwotnie obejmujący młodzież w wieku 11-14 lat, obecnie rozszerza swoją działalność na starszych uczniach. W ciągu 45 minut

dzięki innowacyjnie prowadzonym zajęciom uczniowie mogą znacznie poszerzyć swoją wiedzę nt. nałogu nikotynowego, zdać sobie sprawę, jak bardzo obszerny i negatywny wpływ ma na ludzki organizm, oraz zrozumieć zatrważający problem biernego palenia.

2. *Zaburzenia Odżywiania* – Projekt skupiający się na poważnym problemie obecnej cywilizacji, jakim jest nieodpowiednie odżywianie się. Grupą docelową dotkniętą przez ten problem jest młodzież, szczególnie płci

żeńskej, dlatego interaktywne zajęcia na ten temat prowadzone są w białostockich gimnazjach i liceach. W trakcie zajęć pod-

kreślana jest rola zdrowego odżywiania się oraz konsekwencje zarówno przejadania się, jak i tzw. diet-cud. Omawiana i poszerzana jest wiedza dotycząca anoreksji i bulimii.

3. *Marrow Hero* – Projekt związany z propagowaniem w społeczeństwie wiedzy na temat transplantacji szpiku kostnego, która nadal łączy się ze strachem potencjalnych dawców o własne zdrowie. Jednym ze sposobów jego realizacji jest walka z różnymi mitami, a tym samym - osvajanie społeczeństwa z ideą honorowego dawstwa. Prelekcje dotyczące transplantacji szpiku (zarówno od strony medycznej, jak i formalnej) prowadzone są w szkołach średnich w Białymstoku.

Warto wspomnieć o jeszcze jednym Projekcie, który poprzez zabawę uczy zachowań prozdrowotnych najmłodsze dzieci. *Szpital Pluszowego Misia*, którego Koordynatorem Lokalnym jest Justyna Dzienis, ma na celu oswajanie maluchów z białym fartuchem i uświadomienie im poprzez zabawę, jak ważne jest dbanie o własne zdrowie. Podczas zajęć młodzi Edukatorzy wcielają się w lekarzy różnych specjalizacji i z wielkim zapałem leczą ...misie przedszkolaków, którzy muszą przedstawić dolegliwości swoich pluszowych podopiecznych.

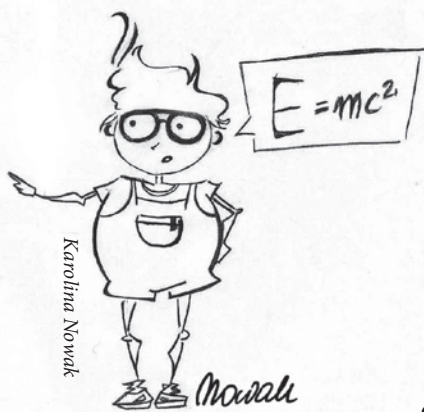
## SCORA – wszystkich uczestników łączy walka z „tematami tabu i stereotypami”

1. *AIDS/HIV Peer Education* – Projekt mający na celu poszerzenie wiedzy na temat chorób przenoszonych drogą płciową, a przede wszystkim AIDS. Uczestnicy zajęć dowiadują się o zagrożeniach i rozprzestrzenianiu się wirusa HIV i objawach związanych z zakażeniem. Niszczony są stereotypy związane z HIV i AIDS. Zajęcia prowadzone są w sposób interaktywny.

2. i 3. *Pierwsza wizyta u ginekologa i Męskie sprawy* – Projekty skupiające się na uświadamianiu młodym, jak ważne jest przełamywanie tematów tabu, znoszenie błędnych stereotypów zakorzenionych w społeczeństwie, posiadanie świadomości na temat swojej seksualności oraz dbanie o własne zdrowie psychiczne i reprodukcyjne (m.in. zmniejszenie obaw i wstydu przed wizytą u lekarza). Programy zajęć obfitują w niecodzienne rozwiązania, mają za zadanie włączyć uczniów w dyskusję.

## SCOME – wszystkich uczestników łączy „walka” o „najwyższą jakość nauczania medycyny”

*Medycyna nas start* – obszerny w swych założeniach Projekt, który rozpoczął swoją działalność w 2014 roku, a zainicjowany został przez Martina Rydygela. Jako pierwsze zastosowane będą innowacyjne metody nauczania osteologii. Licealiści będą mieli unikalną możliwość poznania wszystkich 206 kości człowieka nie tylko w teorii (dzięki przygotowanym przez studentów UMB skryptom), lecz także na szkielecie, zaś na zakończenie sprawdzić swoją wiedzę na kolokwium.



Wymienione Projekty działają prężnie w białostockim oddziale, a ich wartość merytoryczna i oryginalny sposób prowadzenia są doceniane przez uczniów oraz nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych. To dodatkowo motywuje nas jako oddział zarówno do modyfikowania istniejących Projektów, jak i do tworzenia nowych.

Nasze wysiłki zostały docenione w 2012 roku w prestiżowym Konkursie Wojewody podlaskiego Inicjatywa Społeczna roku 2012, w kategorii Inicjatywy Edukacyjne i Sportowe. Zwycięzcą Konkursu zostały Zajęcia „Peer Education” – Edukacji Rówieśniczej prowadzone w ramach Projektów: *Pierwsza wizyta u ginekologa*, *Męskie sprawy*, *Stop HIV/AIDS*, *Zaburzenia odżywiania*.

Udział w Peer Education umożliwia Edukatorom rozszerzanie własnej wiedzy medycznej, jak również pozwala szlifować umiejętności w przekazywaniu wiedzy innym. Pobudza wyobraźnię i kreatywność, daje mnóstwo satysfakcji i energii do dalszego działania.

Jeżeli interesuje Cię udział w którymś z Projektów, nie zwlekaj i dołącz do grona Edukatorów! Więcej informacji, jak również dane poszczególnych Koordynatorów znajdziesz na stronie [www.bialystok.ifmsa.pl](http://www.bialystok.ifmsa.pl). Czekamy na Ciebie!

**Natalia Tobiasz**



## Nowy semestr w Suple!

Zaczął się nowy semestr, a w związku z tym nowe działalności Radiosupła. Specjalnie dla Was utworzyliśmy audycje cykliczne, dzięki którym możecie co tydzień słuchać tego, co lubicie najbardziej. Stale staramy się przygotowywać dużą dawkę dobrej i różnorodnej muzyki, aby zaspokoić zmysły każdego słuchacza. „Elektroniczne monologi”, „Chamska środa” czy „Ostry dyżur” to tylko szczyt góry lodowej. W poniedziałki mamy dla Was szczególną niespodziankę. Podjęliśmy się zadania zniszczenia złej energii, jaką niesie ze sobą pierwszy dzień tygodnia. Audycja „Wieczorne brzmienia” pozwoli Wam wyciszyć się po całym męczącym dniu. Wszystkie nasze audycje możecie śledzić na naszej stronie [www.radiusupel.org](http://www.radiusupel.org), gdzie poznacie także najświeższe wiadomości z Uczelni oraz imprez studenckich. Sprawdzamy, co dzieje się w sercu UMB i jego środowisku zewnętrznym. Relacjonujemy dla Was także imprezy, na których jesteście, abyście mogli jeszcze raz przenieść się wspomnieniami do szampańskiej nocy. Wiemy, jak ważne dla studentów są imprezy, dlatego możecie u nas dowiedzieć się o nowościach z przygotowań medykaliowych i juwenaliowych. Współpracujemy z wieloma zespołami, aby móc rozwijać się muzycznie. Nasze działania jednak na tym się nie kończą - z myślą o Was rozpoczęliśmy współpracę z różnymi instytucjami, takimi jak Teatr Dramatyczny, Filharmonia Podlaska czy klub Herkulesy. Większość z Was już pewnie wie, że co jakiś czas mamy

do rozlosowania podwójne wejściówki na spektakle Teatru Dramatycznego oraz na imprezy do klubu Herkulesy. Można je wygrać, słuchając naszych audycji, na których podajemy pytanie konkursowe. W prosty sposób umożliwiamy Wam zdobycie wykwintnego prezentu dla siebie, chłopaka, dziewczyny, rodziców, teściów bądź każdego, kto uwielbia obcować z kulturą i sztuką! Cały czas staramy się doskonalić i tworzyć coś wspaniałego. Nie udałooby się nam tego dokonać, gdyby nie nasza miłość do muzyki.

Jeżeli czujesz, że chcesz do nas dołączyć, zapraszamy w każdy wtorek o godz. 19:51 do siedziby Radiosupła znajdujące się na I piętrze DSI. Do usłyszenia!

**Agnieszka Machaj**

## Leki psychotropowe



Leki psychotropowe to grupa leków oddziałujących na ośrodkowy układ nerwowy, stosowana w leczeniu zaburzeń psychicznych. Wywierają one bezpośredni wpływ na czynność i funkcje mózgu, czego skutkiem są zmiany nastroju, postrzegania, stanu świadomości i zachowania. Ingerują bowiem w zaburzoną równowagę biochemiczną tkanki mózgowej, regulując między innymi zmieniony metabolizm amin katecholowych: adrenaliny, noradrenaliny, dopaminy. Podział tej grupy leków nie jest jednoznaczny, wyróżnia się m.in. leki neuroleptyczne (neuroleptyki), leki przeciwdepresyjne, leki przeciwlękowe (anksjolityki), a także środki psychostymulujące. Ich wprowadzenie do leczenia zrewolucjonizowało terapię wielu zaburzeń psychicznych, mimo to dotychczas nie udało się opracować skutecznej przyczynowej psychofarmakoterapii, a mechanizmy działania leków psychotropowych poznane są jedynie częściowo.

Czy leki psychotropowe uzależniają? Stosowane w stanach niepokoju, lęku oraz w dolegliwościach psychosomatycznych leki uspokajające nie są pozbawione ubocznych działań niepożądanych. Często obserwuje się zjawisko przyzwyczajenia (uzależnienie psychiczne) bez zwiększania dotychczas stosowanej dawki (tzw. *lose-dose-dependency*). U pacjentów długotrwale przyjmujących lek, którzy nagle go odstawili, obserwujemy natomiast efekt z odbicia (tzw. *rebound*) – nasilenie poczucia lęku i bezsenności. Stosunkowo rzadko występuje uzależnienie fizyczne.

Mające znaczny potencjał uzależniający leki psychotropowe nie powinny być stosowane przez dłuższy czas. Uzależnienie rozwija się bowiem najczęściej po 2-3 miesiącach systematycznego zażywania leku. Szczególne ryzyko wystąpienia uzależnienia występuje u osób samotnych, po 45 roku życia, nadużywających innych substancji psychoaktywnych, np. alkoholu.

Terapia zaburzeń psychicznych za pomocą leków psychotropowych, ze względu na możliwość występowania licznych interakcji lekowych oraz działań niepożądanych (w tym uzależnienia), powinna uwzględniać farmakokinetykę i farmakodynamikę, a w niektórych przypadkach także farmakoterapię monitorowaną substancji leczniczej w organizmie. Niezbędna jest więc współpraca między lekarzem a farmaceutą klinicznym.

**Mateusz Maciejczyk**

## Palili czy nie palili? Testy wykrywające narkotyki

Narkotyki towarzyszyły człowiekowi od zarania dziejów - wytwarzane z roślin występujących w danym regionie świata były wykorzystywane w różnych rytuałach oraz w celach religijnych. Przyjmowanie środków uzależniających rozpowszechniło się natomiast na początku XX wieku. Oprócz substancji pochodzenia naturalnego pojawiły się także silnie działające związki syntetyczne. Aktualnie na całym świecie obserwuje się tendencję wzrostową liczby osób uzależnionych od narkotyków i substancji psychotropowych. Najczęściej przyjmowanymi substancjami są przetwory konopi indyjskich oraz amfetamina.

Podstawowym materiałem biologicznym do oznaczania obecności związków psychoaktywnych jest moczu. Najczęściej stosowane są testy przesiewowe, a wśród nich testy paskowe oparte o metody immunochromatograficzne, które identyfikują określone substancje jakościowo, bez oznaczania stężenia. Ich zaletą jest łatwość w użyciu, szybkość oznaczenia oraz zdolność do wykrywania obecności narkotyku w moczu do 3 dni po użyciu w przypadku amfetaminy i do 20 dni w przypadku zażycia marihuany czy haszyszu. W każdej aptece dostępne są zarówno testy służące do wykrywania pojedynczych narkotyków, jak i tzw. multi-testy pozwalające na jednoczesne oznaczenie kilku substancji uzależniających. Należy jednak pamiętać o tym, że wynik pozytywny powinien być potwierdzony dokładniejszymi metodami. Zalecana jest metoda chromatografii gazowej.



Multi-test

Oprócz analizy moczu wykorzystywane jest także badanie próbek włosów (narkotyki pozostają w trzonie włosa znacznie dłużej) oraz testy ślinowe.

Kilka lat temu dużo mówiło się w Polsce o „dopalaczach”, czyli różnego rodzaju produktach zawierających substancje psychoaktywne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. W telewizji pojawiały się coraz to nowe wzmianki o kolejnych przypadkach zatrucia i zgonów spowodowanych przez te substancje. Stanowią one bowiem problem dla lekarzy, ponieważ skutki ostrego zatrucia dopalaczami są trudne do przewidzenia. Mnogość i różnorodność tych substancji chemicznych oraz ogromna inwencja ich użytkowników stwarza także trudności toksykologom klinicznym i sądowym ze względu na brak swoistych metod diagnostycznych, co powoduje niemożność oznaczania tych substancji w codziennej praktyce.

Anna Palejko



## Z Poradnika Młodego Farmaceuty

Przełom lutego i marca to dla części studentów jeden ze spokojniejszych okresów w roku, powiązany z wciąż trwającymi feriami. Dla innych zaś to czas intensywnej pracy związanej z „posesyjną” nową partią zaliczeń, kolokwium... Jednakże, niezależnie od formy spędzanego przez nas czasu, nieśmiało błyskające, rozleniwiające, wczesnowiosenne promienie słońca nie sprzyjają wytężonym wysiłkom, umysłowym czy też fizycznym. Dopadające nas popularne „przesilenie wiosenne” powiązane jest z apatią, osłabieniem, często brakiem energii do działania. Wynika ono najczęściej ze zbyt małego nasłonecznienia w okresie jesienno-zimowym oraz ograniczonej aktywności fizycznej w tym czasie. Niestety, to zjawisko wiąże się też z nagromadzeniem toksycznych ksenobiotyków oraz produktów przemiany materii w organizmie, co dodatkowo może ograniczać naszą codzienną sprawność.

Na szczęście odpowiednio skomponowane dary natury mogą znacząco wesprzeć nas w walce z owymi przedwiosennymi dolegliwościami. Tym razem moją uwagę zwróciła mieszanka ziołowa ułożona ponad 70 lat temu. Składają się na nią poszczególne surowce: ziele krwawnika (*Hb. Millefolii*), ziele bratka polnego (*Hb. Violae tricol.*), kwiat stokrotki (*Fl. Bellidis*), kwiat jasnoty białej (*Fl. Lamii albi*), korzeń mniszka (*Rad. Taraxaci*), korzeń łopianu (*Rad. Bardanae*), liść poziomki (*Fol. Fragariae*), liść brzozy (*Fol. Betulae*), liść maliny (*Fol. Rubi idaei*), szyszki chmielu (*Strob. Lupuli*) oraz kwiat nagietka (*Fl. Calendulae*). Aby zachować właściwe proporcje, należy zmieszać po 20,0g dwóch ostatnich składników oraz po 50,0g pozostałych.

Zioła te są niemal niezastąpionymi i skutecznymi środkami powodującymi z jednej strony neutralizację nagromadzonych w organizmie związków szkodliwych, z drugiej zaś ułatwiających ich wydalanie. W pierwszej kolejności usprawni to pracę przeciążonej wątroby, poprawi parametry działania układu oddechowego (w szczególności pobierania tlenu i usuwania dwutlenku węgla), ponadto wzmocni pracę serca, a co za tym idzie - krążenie krwi w organizmie, lepsze dotlenienie i odżywienie tkanek. Warto też wspomnieć o fackie, że regularne picie tych ziół znacząco zmniejsza tendencję do różnego rodzaju zmian skórnych, np. zaczerwienień, wyprysków, wysypek, trądziku itd.

Aby właściwie przygotować napar, należy łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem 20 minut, przecedzić, pić bardzo ciepłe 1-2 razy dziennie przed posiłkiem.

Gościwie zachęcam do skorzystania z wyżej opisanej receptury. Taka detoksykacja organizmu pozwoli zapomnieć o przełomie zimowo-wiosennym, który tak często utrudnia nam codzienne funkcjonowanie. Dbajmy o nasze samopoczucie, gdyż - jak powiadał pewien amerykański pisarz Franklin Adams - „zdrowie jest tym czynnikiem, który daje poczucie, że właśnie jesteśmy w najlepszym okresie naszego życia”.

Katarzyna Czaban, Farmacja IV

Na podstawie: G.F. Sroka „Poradnik Ziołowy”, S. Kohl Münzer „Farmakognozja”



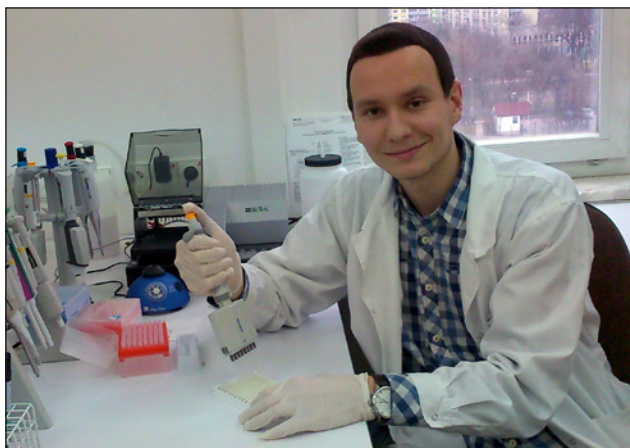


# Metody Medyk

## Primus Inter Pares

Luty 2014

mgr Paweł Muszyński



Mgr Paweł Muszyński w swoim laboratorium

### Czy od samego początku Twoim marzeniem była praca na uczelni?

Studiowałem analitykę medyczną i myślę, że pomysł pojawił się dopiero na czwartym-piątym roku. Takie myśli jednak przechodziły mi przez głowę również wcześniej. Trafiłem do Zakładu Diagnostyki Chorób Neurozwyrodnieniowych pod kierownictwem prof. Barbary Mroczko, który jest stosunkowo nowym tworem na uczelni, ponieważ funkcjonuje dopiero od października 2012 roku. Został utworzony w ramach Krajowego Naukowego Ośrodka Wiodącego - KNOW.

### Jak wygląda Twoja praca w zakładzie?

Moja rola opiera się głównie na realizacji doktoratu w ramach Środowiskowych Studiów Doktoranckich w Języku Angielskim. Co robimy? Mnóstwo rzeczy. Zajmujemy się badaniami nad biomarkerami chorób neurodegeneracyjnych - przede wszystkim choroby Alzheimera. W pracy przykładem do naśladowania są moje koleżanki: dr Agnieszka Kulczyńska-Przybik i dr Olga Koper. Ich determinacja w dążeniu do celu jest tutaj motywującym czynnikiem i działa jak motor napędowy. Wszyscy uczestniczymy w różnych projektach badawczych, ja mam swój, koleżanki również. Pomagamy sobie nawzajem, więc współpraca układa się bardzo dobrze.

### Mógłbyś opowiedzieć o studiach doktoranckich? Na czym polegają studia interdyscyplinarne?

Kiedy skończyłem studia i wiedziałem, że chcę zostać doktorantem, nie zdawałem sobie sprawy z tego, jakie możliwości oferuje uczelnia. Zacząłem o tym czytać i dowiedziałem się, że mamy doktorat polskojęzyczny i ten interdyscyplinarny. Nie wahałem się ani minuty i przystąpiłem do rekrutacji na studia środowiskowe. Opłaciło się. Stanowimy małe grono, bo jest nas tylko ponad 20 osób podzielonych na dwie grupy: biomedyczną i metodologiczną. Grupa metodologiczna to absolwenci kierunków matematycznych,

statystycznych i informatycznych. Wspierają oni grupę biomedyczną, do których należą absolwenci kierunków biologicznych i medycznych, w tym właśnie ja. Można to uznać za połączenie tworzące wizję naukowca nowej generacji. Zestawienie statystyki z badaniami medycznymi jest w tej chwili pożądanym trendem. Oczywiście można pójdziesz z gotowymi wynikami do statystyka, on może ci odpowiedzieć: „Ale zaraz... nie mogę ci w tej sytuacji pomóc, bo eksperyment był od początku źle zaplanowany. Nie opracuję tych wyników, przykro mi”. Dlatego ważna jest współpraca statystyka z naukowcem, aby od początku całość została dobrze zaprojektowana i zrealizowana w stopniu zadowalającym obydwie strony. Studia interdyscyplinarne stanowią most łączący wspomniane dwa filary. Jestem pewien, że w przyszłości to partnerstwo bogato zaowocuje dzięki bardzo dobrej komunikacji między obiema grupami. Chodzi o to, żebyśmy sobie nawzajem pomagali, żeby statystycy mogli troszeczkę zapoznać się z metodami medycznymi, z którymi wcześniej nie mieli do czynienia, a my w drugą stronę - żebyśmy poznali pracę ze statystyką. To jest głównym zamierzeniem naszej najbliższej czteroletniej współpracy, późniejszej również.

### Wcześniej pracowałeś w organizacjach studenckich, prawda? Działales też w kole naukowym?

Pracowałem w sumie w kilku organizacjach studenckich - byłem członkiem zarządu Studenckiego Towarzystwa Naukowego, przewodniczącym Kreatywnego Diagnosty Laboratoryjnego, uczestniczyłem też w pracach Samorządu Studenckiego, z Młodym Medykiem również miałem kontakty. Koła naukowe też jak najbardziej. Pracę magisterską pisałem w Zakładzie Fizjologii i Patofizjologii Doświadczalnej, gdzie byłem również przewodniczącym koła naukowego. Fajnie to wszystko się ułożyło, bo pozwoliło mi na podniesienie kwalifikacji w rekrutacji na studia doktoranckie.

### Czy praca w organizacjach studenckich i działalność na uczelni wpłynęła na Twój późniejszy rozwój?

Dało mi to dużo pewności siebie, bo jako przewodniczący czy członek zarządu musiałem wielokrotnie samodzielnie występować publicznie przed masą ludzi. Tym, co uznaję za bezcenne z całego okresu studiów, jest to, że nauczyłem się wielu spraw organizacyjnych, logistycznych typu: złożę wniosek o zapotrzebowanie, coś zafakturuję. Takie życiowe, praktyczne sprawy, z którymi człowiek na poważnie ma styczność dopiero w późniejszym czasie, gdy już pracuje i kiedy musi wejść w życie papierkowe. Ja to robiłem już na studiach podczas pracy dla organizacji studenckich i teraz bardzo się to przydaje.

### **Jak oceniasz pracę ze studentami? Jest dla Ciebie wartościowa?**

To jest troszeczkę zabawna sytuacja, bo raptem rok temu byłem w odwrotnej sytuacji i znajdowałem się na ich miejscu. Można powiedzieć, że punkt widzenia zależy od punktu siedzenia, tak? (śmiech). Zmieniły się role, jestem teraz po drugiej stronie. Lubię pracę ze studentami, jest to takie odświeżające. To są młodzi ludzie, ja też jeszcze jestem młodym człowiekiem. Studenci są przede wszystkim żądni zajęć praktycznych, co jest w opozycji do podejścia typowo teoretycznego. Dlatego razem z Panią Profesor staramy się realizować dydaktykę w sposób łączący obie części, zabierając studentów do laboratorium i pokazując im praktyczny aspekt naszej pracy. Zawsze mam pomysł na prowadzenie zajęć. Staram się, żeby były solidnie zrealizowane, w miłej atmosferze.

### **Co jest Twoją pasją oprócz tego, co robisz w zakładzie? Czy można połączyć te dwie rzeczy?**

Uwielbiam podróże. Są dla mnie ważnym elementem, bo umożliwiają otwarcie umysłu na inne kultury i nowe perspektywy. Nie pozwalają na zatrzymywanie się w jednym miejscu i przyjęcie tylko jednego światopoglądu. Ostatnio chociażby miałem możliwość wyjazdu do USA. Reprezentowałem uczelnię na konferencji naukowej i do tego miałem małą chwilę na zacerpnięcie odrobiny kalifornijskiego słońca. Studia doktoranckie oferują bardzo wiele, bo mamy fundusze na różnego rodzaju wyjazdy zagraniczne. Dzięki temu możemy realizować współpracę z innymi ośrodkami partnerskimi, np. Uniwersytetem w Hasselt w Belgii i San Pablo w Hiszpanii. Wielu uznanych uczonych będzie do nas przyjeżdżać, żeby poprowadzić wykłady - co już się dzieje! Mamy bardzo dużo ciekawych zajęć prowadzonych w języku angielskim przez świetnych naukowców z Niemiec, ze Stanów, z Wielkiej Brytanii, z Hiszpanii.

W wolnym czasie oprócz podróży lubię, jak chyba każdy mężczyzna, sport i aktywność ruchową. Swego czasu uprawiałem wiele dyscyplin: piłkę nożną, piłkę ręczną i koszykówkę. Jestem wysoki, więc akurat te dyscypliny nie sprawiały mi żadnych problemów.

### **Dużo opowiadasz o perspektywach. Wielu osobom wydaje się, że studia doktoranckie opierają się tylko na obowiązkach w laboratorium albo zajęciach ze studentami. Ty natomiast ciągle mówisz o możliwości niesamowitego rozwoju...**

Zawsze podkreślam - nie jest tak, że ktoś ci podsunie wszystko pod nos, mówiąc kolokwialnie. Trzeba drążyć, kopać i szukać nowych opcji. Mamy XXI wiek i dzięki Internetowi świat jest wręcz na wyciągnięcie ręki. Siadamy i szukamy pewnych ścieżek kreujących nasz rozwój - wyjazdów lub współprac krajowych czy międzynarodowych. Jest wielu ludzi, którzy są otwarci na pomoc i niejednokrotnie takich spotkałem. Konsultacje z innymi pozwalają na stworzenie pewnego zamysłu kariery naukowej. Mamy wiele perspektyw, dlatego uważam, że stawianie na własny rozwój jest najlepszą inwestycją życia. Życzę każdemu, aby determinacja do osiągnięcia wyznaczonego celu z dnia na dzień była coraz większa.

Rozmawiała:

**Agnieszka Pietrzykowska**

## **Wejść w przyszłość z Akademią Dobrego Startu**

**A**kademia Dobrego Startu organizuje szkolenia, których idea jest przekazanie wiedzy menedżerskiej studentom i absolwentom białostockich uczelni, dzięki czemu zwiększy się ich atrakcyjność i konkurencyjność na rynku pracy.

W marcu Akademia Dobrego Startu organizuje szkolenia menedżerskie, których adresatami są studenci i absolwenci wszystkich białostockich uczelni. Ich celem jest przekazanie najbardziej przydatnej wiedzy, a co za tym idzie - zwiększenie atrakcyjności podlaskich studentów i absolwentów na lokalnych i ogólnopolskich rynkach pracy. Prowadzącymi szkolenia są doświadczeni, wieloletni praktycy biznesu, członkowie firmy consultingowej Quest Change Managers.



Podczas szkoleń uczestnicy poznają między innymi kluczowe aspekty zarządzania ludźmi, role oraz funkcje menedżera w przedsiębiorstwie. Dowiadują się również, jak wielką rolę odgrywa motywacja w prowadzeniu grupy projektowej. Dodatkowo studenci będą mogli się nauczyć mechanizmów i narzędzi, które można wykorzystać zaraz po wyjściu ze szkolenia, nie tylko przy realizacji różnego typu projektów, ale też podczas szukania pracy.

Akademia Dobrego Startu - AKADOS organizuje szkolenia bezpłatne (najbliższe 19 marca) oraz płatne: całonocne - 26 kwietnia, dotyczące „Sprzedaży transformacyjnej”, podczas którego uczestnicy poznają nowy sposób patrzenia na sprzedaż oraz 5 dniowe - Kompendium MBA - początek na przełomie kwietnia i maja.

Więcej informacji na temat szkoleń organizowanych przez Akademię Dobrego Startu znajdziesz na naszym fanpage'u: <https://www.facebook.com/AkademiaDobregoStartu> oraz na naszej stronie internetowej [www.akados.pl](http://www.akados.pl).

Partnerami Akademii Dobrego Startu są: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Samorząd Politechniki Białostockiej, Studenckie Koło Menedżerów, Studenckie Koło Przedsiębiorczości, ELSA Białystok.

**Paweł Łuszyński**



# Transplantacja legalna

**T**ransplantologia jest tematem bardzo delikatnym, dotykającym wiele sfer życia prywatnego i codziennego. Nierozzerwalnie wiąże się z osobistymi przekonaniami, światopoglądem, wyznawaną religią, a niekiedy również ze stereotypowymi uprzedzeniami zarówno Dawcy jak i Biorcy. Prawo reguluje tę czułą kwestię, szukając sprawiedliwego kompromisu łączącego wspólną ideę pomocy polegającej na przekazaniu narządu osobie potrzebującej z wątpliwościami natury ludzkiej potencjalnego Dawcy bądź Biorcy.

Rozważania należy rozpocząć od przepisów Kodeksu Etyki Lekarskiej (Dz.U. Nr 30, poz. 158, z 1990r. Nr 20, poz. 120). W świetle artykułu 33 „*pobieranie narządów i tkanek w celu przeszczepienia ich chorym musi być dokonywane w warunkach przewidzianych prawem*”. Jest to fundament, który daje lekarzowi podstawę do przeprowadzania tego typu zabiegów. Jednakże, przytoczony przepis odwołuje się do tzw. „*warunków prawem przewidzianych*” i to nad tą materią należy pochylić się w głównej mierze. Regulacje prawne w zakresie transplantologii podzielone zostały na ex mortuo oraz ex vivo.

## Transplantacja ex mortuo

Choć aktualnie instytucje kładą nacisk na edukowanie społeczeństwa w dziedzinie transplantologii, to w dużym stopniu, jak wskazuje praktyka, niewiedza potencjalnych Dawców w tym zakresie sprzyja rozwojowi transplantacji. Polski Ustawodawca unormował bowiem wyrażenie zgody na bycie Dawcą na zasadzie tzw. *zgody domniemanej*. W świetle art. 5 Ustawy z 1 lipca 2005r. o pobieraniu, przechowywaniu i przeszczepianiu komórek, tkanek i narządów (Dz.U. z 2005r. Nr 169, poz.1411) oznacza to, że jeśli osoba za życia nie wyraziła *sprzeciwu*, z zachowaniem formy i warunków określonych przepisami prawa, domniemywa się, iż tym samym wyraża ona zgodę na pobranie jej narządów w przypadku śmierci. Konstrukcja zgody domniemanej, w zakresie przeprowadzania zabiegu transplantacji, bazuje na nieświadomości społeczeństwa o swoich prawach - dzięki temu liczba potencjalnych Dawców jest duża. Z tego powodu polscy prawnicy reprezentują pogląd, że z uwagi na niską świadomość społeczeństwa w kwestii transplantacji warunek sprzeciwu „*zdaje się być fikcją*”. Zgodnie z art. 6 *sprzeciw* wyraża się w formie:

- wpisu w centralnym rejestrze sprzeciwów na pobranie komórek, tkanek i narządów ze zwłok ludzkich;
- oświadczenia pisemnego zaopatrzonego we własnoręczny podpis;
- oświadczenia ustnego złożonego w obecności co najmniej dwóch świadków, pisemnie przez nich potwierdzonego.

Sprzeciw może być w każdym czasie cofnięty!

W świetle art. 9 pobranie komórek, tkanek lub narządów do przeszczepienia jest dopuszczalne po stwierdzeniu trwałego nieodwracalnego ustania czynności mózgu (śmierci pnia mózgu).

## Transplantacja ex vivo

W art. 12 Ustawodawca ograniczył krąg osób, które mogą być Dawcami komórek, tkanek lub narządów nieregenerujących się, do krewnego w linii prostej, rodzeństwa, osoby przysposobionej lub małżonka oraz na rzecz innej osoby, jeżeli uzasadniają to szczególne względy osobiste, a w odniesieniu do pobrania szpiku lub innych regenerujących się komórek lub tkanek, pobranie może nastąpić również na rzecz innej osoby niż wymienione.

Co ciekawe, zgodnie z przepisami polskiego prawa kandydatem na Dawcę może być również kobieta w ciąży oraz małoletni. Są to jednak szczególne przypadki, które wymagają spełnienia dodatkowych przesłanek. Mianowicie, w stosunku do kobiety w ciąży bierze się również pod uwagę ryzyko dla mającego się urodzić dziecka. Stopień ryzyka wymaga indywidualizowanej oceny z udziałem lekarza ginekologa-położnika i neonatologa. W odniesieniu do małoletniego „*w przypadku, gdy zachodzi bezpośrednio niebezpieczeństwo utraty życia, a niebezpieczeństwa takiego nie można uniknąć w inny sposób niż przez dokonanie przeszczepu szpiku lub komórek krwiotwórczych krwi obwodowej, dawcą na rzecz rodzeństwa może być również małoletni, jeżeli nie spowoduje to dającego się przewidzieć upośledzenia sprawności organizmu dawcy*”.

## Zgoda na przeprowadzenie zabiegu transplantacji

Reasumując, o ile jesteśmy spokrewnieni bądź jesteśmy małżonkiem Biorcy, sytuacja jest dość prosta. Schody zaczynają się w momencie, gdy chcielibyśmy oddać narząd na rzecz osoby nam obcej w świetle przepisów prawa. W takim przypadku, zgodnie z art. 13 wyżej przytoczonej Ustawy, potrzebujemy zgody sądu rejonowego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania lub pobytu Dawcy. Postępowanie wszczyna się na wniosek kandydata na Dawcę, a do wniosku należy dołączyć wymienione w Ustawie dokumenty. Sąd rozpatruje wniosek w przeciągu 7 dni od daty jego złożenia, a postępowanie jest wolne od opłat sądowych. Procedura wyrażenia zgody przez sąd na transplantację od osoby obcej nie obejmuje sytuacji pobierania szpiku i innych regenerujących się komórek lub tkanek, o czym wprost mówi art. 13 ustęp 2 Ustawy.

Kandydat na Dawcę, który posiada pełną zdolność do czynności prawnych, wyraża przed lekarzem pisemną zgodę na pobranie komórek, tkanek lub narządu do przeszczepienia. Skutkiem tego, wobec osób ubezwłasnowolnionych nie można dokonać takiego zabiegu. Zgoda musi być wyrażona przed zbiegiem, w sposób dobrowolny, konkretny, wyraźny, świadomy.

W odniesieniu do małoletniego zgodę taką wyraża rodzic bądź prawny opiekun po uzyskaniu zgody sądu opiekuńczego. Sąd orzeka w tej kwestii po wysłuchaniu małoletniego i zasięgnięciu opinii biegłego psychologa, a gdy małoletni ukończył lat 13, także po wyrażeniu przez niego zgody na zabieg. Postępowanie przed sądem trwa 7 dni.

# HERKULESY

## ROZKŁAD JAZDY

### Marzec

- 8. Kękę
- 14. Karaoke
- 21. UMB & PB party
- 22. Rezerwat
- 28. Disco Galmoure
- 29. Bezczel + goście

Jeśli pacjent jest nieprzytomny i jego stan nie pozwala na wyrażenie zgody, a należy niezwłocznie przeprowadzić transplantację, lekarz powinien sugerować się swoją wiedzą w zakresie tego, czy chory nie sprzeciwiał się dokonaniu przeszczepu i czy wyraził wcześniej wolę co do interwencji medycznej. Pozwoli to lekarzowi na uniknięcie odpowiedzialności, ponieważ postąpi zgodnie z wolą chorego, respektując jego wybór. W przypadku braku zgody wyrażonej przez przedstawiciela ustawowego pacjenta małoletniego na podjęcie określonych działań, lekarz może zwrócić się o wyrażenie takiej zgody przez sąd opiekuńczy, jeśli czynności te są niezbędne dla uratowania życia lub zapobiegnięcia wystąpienia ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Przesłanką, od której uzależniona jest zgodność z prawem i dopuszczalność wykonania zabiegu transplantacji, jest wykonanie zabiegu lege artis, zgodnie ze sztuką medyczną. Oprócz wymagań stawianych lekarzowi przy dokonywaniu zwykłych zabiegów medycznych Ustawodawca wprowadził kilka nadzwyczajnych wymogów w zakresie przeprowadzania przeszczepu. Zostały one zawarte w Rozdziale 7 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 4 grudnia 2009 roku w sprawie szczegółowych warunków pobierania, przechowywania i przeszczepiania komórek, tkanek i narządów.

Prawna ocena ryzyka przeprowadzenia zabiegu transplantacji uzależniona jest przede wszystkim od tego, czy pobrania dokonano zgodnie z zasadami sztuki medycznej. Jeśli lekarz przeprowadzi zabieg pomimo rozpoznania ryzyka, ale na prośbę Dawcy, to może ponieść za swoje działania odpowiedzialność w sytuacji, gdy skutkiem operacji byłaby śmierć pacjenta lub pogorszenie jego stanu zdrowia. Jeżeli działania lekarza zmierzające do ustalenia stopnia ryzyka będą charakteryzować się brakiem staranności, będzie on odpowiedzialny za skutki zabiegu. Zgoda pacjenta również nie będzie okolicznością usprawiedliwiającą, ponieważ obejmuje ona tylko działania zgodne z lege artis.

**Natalia Racewicz,**

*V rok prawa*

**Karol Rogowski,**

*V rok lekarski*

### Poradnia Psychologiczno-Prawna

przy Fundacji „Spe Salvi”

Białystok, ul. Warszawska 50, pok. 206; 207

Tel.: 85 732 03 59

Czynna: Wtorek, Środa, Czwartek 16:00-18:00

**Porady w sprawach z zakresu** prawa: cywilnego, karnego, pracy i ubezpieczeń społecznych (z wyjątkiem KRUS-u), podatkowego, administracyjnego, międzynarodowego, uchodźców.

**Porady udzielane są nieodpłatnie** przez prawników (porady ustne) oraz studentów Wydziału Prawa UwB po konsultacji z prawnikami (porady pisemne).

**ABY UZYSKAĆ POMOC PRAWNĄ, NALEŻY UPRIEDNIO UMÓWIĆ SIĘ TELEFONICZNIE NA WSKAZANY TERMIN**



Więcej info na [www.herkulesy.pl](http://www.herkulesy.pl)  
i facebooku: Herkulesy klub



# Kiedy niewinny nawyk staje się uzależnieniem...

*Kolejny ciężki dzień? Kolejna stresująca sytuacja? Co przyniesie ulgę? Co pozwoli dać upust emocjom? Co dzisiaj przyniesie poczucie spełnienia?*

**G**ranica między uzależnieniem a uczuciem zaspokojenia bywa niekiedy niespodziewanie cienka. Zwłaszcza że istnieje społeczne przyzwolenie na pewien typ zachowań. Alkoholizm? To jest dopiero problem – kiedy się pojawia, można go rozpoznać wszystkimi zmysłami. Nikotynizm? Pierwsze skojarzenie to choroby płuc, problem zdrowotny. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych – niewątpliwie wyniszcza organizm i osobowość człowieka. Na drugiej szali są uzależnienia czynnościowe – mało kto zdaje sobie sprawę z ich wyniszczającego wpływu na życie ludzkie.

O uzależnieniu behawioralnym (czynnościowym) mówi się, kiedy istnieje silna potrzeba wykonywania czynności uznawanej za normalną. Może dotyczyć jedzenia, zakupów, seksu, pracy, Internetu, hazardu czy nawet telefonu komórkowego. Są to zachowania akceptowane społecznie, dlatego tak ciężko zauważyć, kiedy dokładnie zaczyna się problem uzależnienia. Podobnie jak w przypadku uzależnień od różnych substancji (narkotyków, alkoholu, nikotyny), w przypadku uzależnień behawioralnych również odczuwa się nieodpartą chęć – w tym przypadku – podjęcia danej czynności. Pod wpływem impulsu generowane jest pragnienie, któremu nie sposób się oprzeć i dopiero poddanie się temu impulsowi przynosi osobie uzależnionej poczucie ulgi, przyjemności, a nawet wprowadza ją w stan euforii.

Problem wydaje się mniej poważny niż w przypadku narkotyków czy alkoholu – nie wyniszcza przecież organizmu. Stopniowo natomiast wyniszcza osobowość. Ucieczka w uzależniającą czynność pozwala zaszyć się po stresującym dniu, odsunąć na chwilę gromadzące się problemy, uspokoić się przed czekającym wyzwaniem. Nie rozwiązuje niestety problemu. Człowiek traci kontrolę nad swoimi emocjami, staje się obojętny, nie potrafi już reagować na określone sytuacje w ten sam sposób, w jaki reagował wcześniej. Coraz trudniejsze staje się radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami – przecież zawsze jest czynność, w którą można uciec. Niestety, mechanizm uzależnienia

behawioralnego, podobnie jak uzależnienia fizycznego, opiera się na rosnącej tolerancji, a co za tym idzie, potrzebie zwiększania dawki. Pojawia się coraz większa trudność z kontrolą zachowań związanych z uzależniającą czynnością.

Bluzka obiecana sobie w nagrodę za zdane kolokwium – co w tym złego? Tylko dlaczego towarzyszy temu niewytłumaczal-

ny wewnętrzny przymus, a przy mijaniu kolejnych butików pojawia się trudny do pokonania głód kupienia kolejnych rzeczy? A euforia i uczucie zaspokojenia przy wyjściu ze sklepu – reakcja obserwowana w wielu reklamach i na plakatach, która przecież nie powinna kojarzyć się negatywnie – dla wielu osób często jest jedyną radością w ich życiu. Niestety po krótkim uczuciu zaspokojenia pojawia się znowu pustka, którą może wypełnić kolejny wypad na zakupy. Zupełnie nieświadomie życie oraz związane z tym poczucie własnej wartości i szczęścia może zacząć nagle obracać się wokół posiadania kolejnej rzeczy.

Ten śmieszny dla wielu przykład został przytoczony, aby uwidocznić skalę problemu. Uzależnienia behawioralne wydają się błahe, są bagatelizowane przez społeczeństwo. Istnieje przeświadczenie, że są ważniejsze choroby niż te „fanaberie”. Nawet pracoholizm bywa myłony z pracowitością, cechą ludzi solidnych i odpowiedzialnych. A mogą one doprowadzić do destrukcji osobowości. Postępują powoli, niepostrzeżenie. Uzależnienie zwykle nie kojarzy się z elegancką panią profesor czy dobrze ubranym panem na wysokim stanowisku. Niestety, dotyczą wszystkich grup społecznych.

Mechanizmy działające u osób owładniętych potrzebą kompulsywnego robienia zakupów są podobne do tych samych, co w przypadku osoby uzależnionej od Internetu, gier czy seksu. Zaczyna się od ucieczki od problemów lub chęci rozrywki. Korzystanie z Internetu, które pozwala poczuć się lepiej, wpaść w dobry nastrój, uzależnia do tego stopnia, że ciężko wyobrazić sobie życie bez powrotu do domu i przynajmniej chwilowej ucieczki w świat wirtualny. Szybko jednak następuje utrata kontroli. Z czasem odkryte przez człowieka „lekarstwo” na problemy staje się trucizną – okazuje się być większym problemem niż te, od których próbowało się uciec. Czynność, od której jest się uzależnionym, zaczyna działać destrukcyjnie na życie prywatne i zawodowe. Dochodzi do zaniedbań w relacjach z drugim człowiekiem, zaniedbań własnych zainteresowań. Uzależnienia prowadzą do izolacji od otoczenia, wyraźnie szkodzą codziennemu funkcjonowaniu w każdej sferze życia. Uzależniony czeka na kolejną dawkę wrażeń, która pozwoli pozbyć się nieznośnego napięcia psychicznego. Po zaspokojeniu potrzeby i chwilowym poczuciu ulgi pojawia się za chwilę głębokie poczucie winy, wstyd, rozdrażnienie, a nawet agresja. W celu pozbycia się tych odczuć osoba uzależniona ponownie sięga po swój „narkotyk”. Powstaje błędne koło.

Sposobem na wyrwanie się z tej spirali wydaje się dostrzeżenie problemu, podzielenie się nim z bliskimi, bycie ze sobą w pełni uczciwym. Tylko wtedy można poczuć, że uzależnienie traci swoją moc, że nie musi sprawować całkowitej kontroli nad umysłem. Koniec z podwójnym życiem. Gdy zniknie ciężar wstydu i wyrzutów sumienia, pojawi się poczucie ponownej kontroli nad swoim losem, wróci radość życia oraz energia, którą czas spożytkować na rodzinę i przyjaciół.



Rafał Zadykowicz

13