

MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

NR 10 (129)

Październik 2014

ISSN 2353-5903



Studenci UMB podbijają świat!





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

DRODZY STUDENCI!

REKRUTACJA **13-31 PAŹDZIERNIKA 2014**

Zapraszamy do udziału w :

BEZPŁATNYM PROGRAMIE ZAJĘĆ WYRÓWNAWCZYCH

DLA STUDENTÓW 1 ROKU KIERUNKU LEKARSKIEGO
(STUDIA STACJONARNE)

materiał z zakresu:

BIOLOGII

(Histologii, embriologii
i cytofizjologii) - 60 godzin.

CHEMII

(Biochemii) - 30 godzin.

Więcej informacji pod numerem telefonu: **85 748 54 29**

w Dziekanacie Wydziału Lekarskiego (mgr Emilia Kulesza)

lub na stronie internetowej www.wpr.umb.edu.pl

Projekt pt. *Wdrożenie programu rozwoju Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku*
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Człowiek - najlepsza inwestycja

MŁODY MEDYK

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Początek roku akademickiego jest dla każdego studenta czymś w rodzaju nowego roku kalendarzowego. Dzień 1 stycznia jest nie tylko walką z nienajlepszym samopoczuciem, ale również symboliczną datą wyznaczania sobie nowych, ambitnych postanowień. Kiedy wracamy na uczelnię, panują wśród nas raczej minorowe nastroje, bo rzeczywistość brutalnie obnaża prawdę, że skończył się właśnie czas słodkiego lenistwa. Tak czy inaczej, wracając pod mury Uniwersytetu, stawiamy sobie ambitne cele: „będę się więcej uczył”, „będę chodził na wykłady”, „zapiszę się do koła naukowego”, „będę... ,zrobię...” etc. Starsi studenci doświadczają swoistego *Déjà vu*, bo realizacja planów często przypomina spełnianie obietnic wygłaszanych przez polityków w Exposé. Oczywiście serdecznie gratuluję tym, którzy urzeczywistnili swoje założenia. Jednak dla większości z nas co roku postanowienia są dokładnie takie same lub przynajmniej sprowadzają się do wspólnego mianownika - „niezrealizowane”. Czy to dlatego, że mamy zbyt dużo zajęć obowiązkowych? Być może. Jednak według mnie główną przyczyną jest „odponiedziałkowizm”.



Jako student 6 roku mogę powiedzieć młodszym kolegom, że 5 lat to bardzo mało czasu. Studenci 2 roku - wydaje się Wam, że szybko minął ostatni rok? Kolejne 4 miną jeszcze szybciej. 2-3 lat potrzebujecie na odnalezienie się w nowym medycznym środowisku, reszta pozostaje na skupienie się na swoich zainteresowaniach i - rzecz jasna - przedmiotach obowiązkowych. To naprawdę mało czasu i niewielu potrafi go efektywnie wykorzystać. Zwracałem na to uwagę już wcześniej, jednak jest to warte szczególnego podkreślenia! Im szybciej się odnajdziecie, tym dla Was lepiej! Dzisiejsza medycyna jest ściśle ukierunkowana na specjalistów. Specjalistów, którzy często posiadają niewystarczającą wiedzę ogólną, by zagłębiać się w daną dziedzinę medycyny. Zmiana trybu specjalizacji na modułowe wyraźnie pokazuje obecny trend w szkoleniu lekarzy. Plusem wydaje się być to, że lekarz znacznie szybciej uzyska tytuł specjalisty, np. kardiologii. „Wydaje się”, ponieważ niektórzy medycy uważają, że spowoduje to lawinę częściowo-wykształconych lekarzy. Jak będzie, oczywiście czas pokaże.

Rozpocząć swoją działalność możecie w pierwszej kolejności od organizacji studenckich, których na UMB mamy wiele. Jest Samorząd Studentów, który stoi na straży naszych praw i interesów; Grupa BUM, czyli sekcja kulturalna; Studencka Agencja Fotograficzno-Filmowa, Klub CoNieCo, AZS, Chór UMB i najstarsze radio studenckie w Polsce SCR Radiosupeł. To dla wszystkich. Oprócz tego prawie każdy kierunek ma swoją organizację: lekarski - IFMSA, stomatologia - PTSS, farmacja - Młoda Farmacja; analityka medyczna - KDL, kosmetologia - Innowacyjny Kosmetolog. Od tego możemy zacząć. Członkowie tych organizacji na pewno pomogą Wam odnaleźć się na pierwszych latach studiów. Później warto pomyśleć o rozwoju naukowym i tu pomocną dłoń wyciąga do nas Studenckie Towarzystwo Naukowe z ogromną liczbą kół naukowych.

Serdecznie zachęcam też do przyłączenia się do redakcji Młodego Medyka i obserwowania naszego fanpage'a - facebook.com/mlodymedyk.umb.

Jeśli macie wątpliwości, czy warto działać, to zachęcam do przeczytania relacji z zagranicznych staży i praktyk studentów UMB (w dalszej części numeru). Natomiast w realizacji postanowień kierujemy się ideą stanowiącą, że liczą się czyny, nie słowa! Wszakże piekło wybrukowane jest dobrymi chęciami, a tam trafić nikt z nas nie chce.

Dawid Groth

Spis treści

- Welcome to Japan! 4
- Vive la France!..... 6
- Mañana i wszystko jasne!..... 7
- Niepotrzebna potrzeba 9
- Moja droga szeroka..... 10
- Morze... Nie!
- Ocean możliwości! 12

Skład redakcji Młodego Medyka:

Redaktor naczelny: Dawid Groth	Korekta: Iza Uss	Sekretarz: ?
--	-------------------------	---------------------

Członkowie: Katarzyna Czaban, Mateusz Maciejczyk, Karolina Nowak, Wojtek Nowak, Anna Palejko, Natalia Racewicz, Maja Rakowska, 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
--	--

Welcome to Japan!

Kiedy w maju odnalazłam na liście numer swojego indeksu, nie mogłam uwierzyć w to, co zobaczyłam - dostałam się na praktyki lekarskie w Japonii! To ma się stać naprawdę i to już niebawem! - myślałam. Miesiąc: lipiec. Miejsce: Hamamatsu University School of Medicine, Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

Już podczas szukania biletu lotniczego stałam przed pierwszą rozterką - datę wylotu znałam, ale co z powrotem? Sądziłam (teraz wiem, że niesłusznie), że do tak egzotycznego kraju jedzie się raz w życiu. Dlatego postanowiłam wydłużyć nieco mój pobyt w Japonii. W ten sposób wyjazd na czterotygodniowe praktyki zamieniłam w siedmiotygodniową przygodę życia.

Praktyki miałam odbywać wraz z koleżanką z roku, Anią. Gdy spotkałyśmy się na lotnisku, obie byłyśmy tak samo podkscytowane, ale też niepozobawione obaw. Kiedy jednak po 15 godzinach lotu wylądowałyśmy w Tokio, pozytywne uczucia zdecydowanie wzięły górę. Powoli zaczęło do mnie docierać, że to wszystko działa się naprawdę. Łaciński alfabet zastąpiły japońskie „szlaczki”, a średnia wzrostu jakby się nieco obniżyła. No i te kolorowe banery „Welcome to Japan”.

Hamamatsu to „miasteczko”, które okazało się mieć aż 800 tys. mieszkańców. Ileż razy pytano nas, dlaczego wybrałyśmy prowincję(!). Aby dostać się tam, pojechaliśmy pociągiem. Wybrałyśmy najwygodniejszą opcję, czyli Shinkansena - superszybki pociąg rozwijający prędkość ok. 300 km/h. Na docelowej stacji odwiedziłyśmy punkt informacji turystycznej, zagadnęłyśmy do kogoś z pytaniem o drogę. Te krótkie rozmowy pokazały, że w Japonii, kraju najwyższych technologii, prawie nikt nie mówi po angielsku! Ujęło nas jednak to, że wszyscy Japończycy, niezależnie od poziomu znajomości angielskiego, za wszelką cenę chcieli nam pomóc - to na migi, to biegnąc po kogoś, kto lepiej radził sobie z komunikacją. Ujmował także zwyczaj kłaniania się jako wyrażania szacunku sobie nawzajem - zależnie od hierarchii były to ukłony mniej głębokie lub wręcz do kąta prostego.

Po niespodziankach, które spotkały nas pierwszego dnia, ciężko było sobie wyobrazić, jak mogły wyglądać nasze praktyki. Szpital okazał się być imponującym, ośmiopiętrowym budynkiem, na terenie którego można było znaleźć na przykład pocztę, restaurację, fryzjera czy optyka dla pacjentów. Pojemność sal wahała się między jedno- a czteroosobowymi. Nie bez powodu Japończycy uznawani są za ciężko pracujący naród. Lekarze pracują średnio od 8:00 do 17:00, a w ciągu całego roku wykrzystują zazwyczaj około ...5 dni urlopu! Przysługuje im około miesiąca, ale - jak się powszechnie uważa - wykorzystanie całej puli wolnego świadczyć może o lenistwie. Studenci i praktykanci także mają zajęcia od 8:00 do 17:00. Nie mogliśmy jednak narzekać, czas upływał nam bardzo szybko. A to wszystko dzięki fantastycznym lekarzom i ich niesamowitemu zaangażowaniu (na szczęście przynajmniej część z nich mówiła po angielsku). Czas na praktykach był podzielony na dwie części - rano obserwowałyśmy dowolną operację, a następnie udawałyśmy się na Oddział Intensywnej Terapii. Minusem był fakt, że jako studentki z zagranicy nie mogliśmy wykonywać czynności



W oczekiwaniu na festiwal fajerwerków

praktycznych. Jednak dzięki temu, że lekarze wykazywali nieustanną chęć pokazania i wytłumaczenia nam jak najwięcej, czas na praktykach wykorzystywałyśmy naprawdę efektywnie. Rzeczą, która nas bardzo zaskoczyła, był partnerski stosunek personelu zarówno względem nas, jak i japońskich studentów. Prawdziwym szokiem była uroczysta kolacja powitalna, a po miesiącu - pożegnalna, które zostały zorganizowane specjalnie dla nas przez cały oddział!

Pomimo długich godzin spędzonych w szpitalu cztery tygodnie praktyk minęły niepostrzeżenie. Smutno było rozstawać się z lekarzami, z którymi zdążyłam się już naprawdę zżyć. Z drugiej jednak strony koniec pracy w szpitalu był jednocześnie początkiem fantastycznej podróży po Japonii.

Po ukończeniu praktyk udałyśmy się do Tokio. To 14-milionowe miasto różniło się znacznie od naszego „miasteczka”. Europejskie twarze pojawiały się już znacznie częściej, zwłaszcza w okolicach największych atrakcji turystycznych, których oczywiście i my nie mogliśmy opuścić. Odwiedziłyśmy m.in. Senso-ji - najstarszą w Tokio świątynię buddyjską, Ogrody Cezarskie, a także Tokio SkyTree - drugi pod względem wysokości budynek na świecie z niesamowitym widokiem na panoramę

miasta. Ogromne wrażenie robiły biznesowe dzielnice, gdzie jeden obok drugiego stały potężne drapacze chmur. Trzeciego dnia naszego pobytu w Tokio Ania miała swój powrotny lot, wtedy rozpoczęłam zwiedzanie na własną rękę. Pierwszym miejscem, które odwiedziłam już sama, była dawna stolica Japonii - Nara. To klimatyczne miasteczko znane jest z pięknej świątyni Todai-ji, w której znajduje się największy na świecie pomnik z brązu - Wielki Budda. W Narze spotkałam całkowicie oswojone jelonki przechadzające się jak gdyby nigdy nic parkowymi alejami. Tam też miałam okazję doświadczyć niezbyt mocnego, ale wyczuwalnego trzęsienia ziemi. Kolejnym punktem mojej wyprawy było Kioto - miasto świątyni. Czas spędzałam więc głównie na podziwianiu tych niezwykłych budynków, a także otaczających je pięknych ogrodów. Odwiedziłam również las bambusowy oraz Gion - dzielnicę gejsz. Z Kioto udałam się do miejsca, które spośród wszystkich innych odwiedzonych



Pokój w tradycyjnym japońskim stylu w Koya-san

które tam odwiedziłam, odnosiły się w większości do tragedii sprzed niemal 70 lat. Największe wrażenie robiła Kopia Bomba Atomowej - budynek, który jako jedyny nie uległ zniszczeniu podczas wybuchu i nienaruszony stoi do dziś. Kolejny dzień spędziłam na Miyajimie - wyspie nieopodal Hiroshimy. Jest ona znana z tzw. „floating torii”, czyli bramy unoszącej się na wodzie w czasie przyływu, pod którą można się przespacerować już parę godzin później. Moim kolejnym przystankiem była Osaka, gdzie odwiedziłam m.in. Kaiyukan - jedno z największych akwariów świata, oraz Amerikamura - dzielnicę propagującą kulturę amerykańską, będącą centrum „wyzwolonej” japońskiej młodzieży. Jedną z największych atrakcji była dla mnie noc spędzona w hotelu kapsułowym. Mój „pokój” miał ok. 185 cm długości i nieco ponad 1m wysokości - ciekawa przygoda, jednak na pewno nie dla osób z klaustrofobią. Ostatnim punktem mojej podróży była Kamakura. Tam podziwiałam kolejne piękne świątynie. Jedną z nich była Kotoku-in, gdzie na wolnym powietrzu znajdował się imponujący posąg Wielkiego Buddy. Był to niestety już ostatni zabytek, który zobaczyłam podczas mojej podróży. Po wizycie w Kamakurze udałam się do Tokio, skąd miałam lot powrotny.



Świątynia Kinkaku-ji w Kioto

w trakcie trzytygodniowej podróży wywarło na mnie największe wrażenie. Była to góra Koya-san z kompleksem buddyjskich świątyni. Zatrzymałam się tam na jedną noc w pokoju urządzonym w tradycyjnym, japońskim stylu. Pomieszczenie wyłożone było tatami, czyli słomianą, pachnącą matą. Absolutnie zabronione jest chodzenie po matach w butach, dlatego zawsze przed wejściem do pokoju należy je zdjąć (ta zasada dotyczy także każdej świątyni i wielu restauracji). Na środku stał niski drewniany stolik o wysokości ok. 40 cm, a zamiast krzeseł na podłodze leżały małe poduszeczki. Zamiast łóżka był futon - pojedynczy materac rozkładany tuż przed pójściem spać, a rano zwijany i chowany do szafy. Jedną z najciekawszych rzeczy, które zrobiłam w Japonii, było skorzystanie z onsenu - publicznej łaźni z wodami z gorących źródeł, dzielonej wspólnie z innymi kobietami lub mężczyznami. Największą atrakcją Koya był ...cmentarz. Przechadzając się skąpanymi w promieniach zachodzącego słońca alejkami pomiędzy nagrobkami, wśród mnichów palących kadzidła i odprawiających mantry, czułam się jak w innym świecie. Po odwiedzeniu tego magicznego miejsca wzięłam udział w prowadzonej przez mnichów medytacji, a od następnego ranka codziennie oglądałam przez nich odprawiany Rytuał Ognia. Kolejnym punktem na mojej drodze była Hiroshima. W czasie II Wojny Światowej miasto zostało zniszczone przez wybuch bomby atomowej, dlatego dziś po odbudowaniu jest ono pełnym nowoczesnych budynków miejscem. Zabytki,



Impreza powitalna z naszym Oddziałem

Nigdy nie sądziłam, że spotka mnie w życiu tak fantastyczna przygoda jak podróż do Japonii. Poznałam tam wspaniałych ludzi i ich odmienną kulturę - dzięki temu teraz widzę, jakie niesamowite możliwości stoją przed nami otworem. Na pewno będę się starała wykorzystać jak najwięcej takich szans i każdego gorąco zachęcam do tego samego!

Ewa Stogowska

Vive la France!

Decyzję dotyczącą wyjazdu na praktykę internistyczną po III roku studiów w ramach SCOPE (Program Stały ds. Praktyk Wakacyjnych) podjęłam już dawno, lecz długo wahałam się nad wyborem kraju. Początkowo myślałam, że im dalej, tym lepiej - od dziecka uwielbiam podróże i poznawanie nowych, najlepiej jak najbardziej egzotycznych kultur. Ponadto wiadomo mi było, że w ramach Programu zapewnione jest zarówno zakwaterowanie, jak i jeden posiłek dziennie (bądź kieszonkowe). Samemu trzeba było zapłacić tylko za transport, co oznacza, że jeśli posiada się odpowiednią sumę na przelot, reszta nie wymaga dużych nakładów finansowych.

Długo myślałam o Brazylii, do której stosunkowo łatwo jest wyjechać, gdyż znajduje się na liście lokalnej, a nie krajowej. Koniec końców uznałam jednak, że zebrałam wystarczająco dużo punktów, by spróbować swoich sił i wybrać państwo z listy krajowej (pierwsza klasyfikacja odbywa się w grudniu i jest związana z ilością punktów, którą otrzymało się za działalność w ramach IFMSA-Poland). Po przestudiowaniu listy nie namyślałam się długo: Francja! Kraj co prawda niezbyt egzotyczny, jednak zajmujący w moim sercu dużo miejsca. Zakochałam się bowiem bezwarunkowo we wszystkim, co francuskie, niemal dziesięć lat temu, kiedy po raz pierwszy znalazłam się w Paryżu. Fascynuje mnie jednak nie tylko stolica, lecz również kultura, język, kuchnia, zwyczaje. Chciałam także poznać i ocenić poziom usług medycznych w Zachodniej Europie, jak również pogłębić swoje umiejętności językowe. Pomimo ogromnej miłości do Paryża w kolejnych etapach rekrutacji wybrałam miasta znajdujące się na południu kraju, liczyłam na wspaniałą pogodę i bliskość morza. Jako pierwszą zaznaczyłam Marsylię, lecz zakwalifikowano mnie do Tuluzy, za co jestem losowi dożywotnie wdzięczna.

Miesiąc spędzony we Francji był jednym z najlepszych i najpiękniejszych w moim życiu. Praktykę w szpitalu odbyłam na Oddziale Interny Ogólnej połączonym ze szpitalem dziennym i przychodnią. Śmiało mogę powiedzieć, że przypominało mi to nieco "Dr House'a". Przypadki pacjentów, których nigdy nie było na Oddziale więcej niż dwudziestu, niejednokrotnie stanowiły ogromne wyzwanie dla lekarzy, stażystek i praktykujących studentów. Często zdarzało się, że wyniki - przynajmniej te standardowe - były idealne, a jednak objawy występujące u pacjentów jednoznacznie wskazywały na obecność choroby. Dochodzenie do sedna było równie trudne, co fascynujące!



Capitol, Tuluzia

Warto wspomnieć o organizacji Oddziału: pracę rozpoczęliśmy zazwyczaj od spotkań z pielęgniarkami, a następnie udawaliśmy się na badanie pacjentów połączone z interpretacją wyników, diagnozowaniem, planowaniem i często ze zmianą leczenia. Po zakończeniu wizyt prowadzone były badania specjalistyczne, tj.: EKG, biopsja gruczołów ślinowych, test Schirmera, punkcja łądźwiowa... Popołudniami przyjmowani byli nowi pacjenci, wtedy zbierany był dokładny wywiad



Wycieczka do Carcassonne

i przeprowadzane drobiazgowo badanie fizykalne. Oprócz części praktycznej profesorowie kładli duży nacisk na edukację studentów - dwa razy w tygodniu odbywały się spotkania polegające na prezentowaniu często trudnych przypadków, dyskusji na temat stawiania diagnozy, różnicowania, leczenia, interpretacji badań itd. Oddział miał pokoje jedno- lub

dwuosobowe z łazienkami, komfortowo wyposażone. Praktyka w Szpitalu Purpan była dla mnie ważnym doświadczeniem, które wiele mnie nauczyło.

Integralną częścią wyjazdu w ramach SCOPE jest również Social Program, czyli różnego rodzaju aktywności przygotowane przez kraj gospodarzy (we Francji: członków organizacji ANEMF, czyli odpowiednika IFMSA) dla studentów z zagranicy, czyli tzw. Incomingsów. W Tuluzie był on obszerny, bardzo zróżnicowany i prawie w całości opłacony przez ANEMF. W dni powszednie zwiedzaliśmy przepiękne "różowe miasto", jego liczne zabytki, muzea sztuki, medycyny, interaktywne centrum kosmosu, graliśmy w lasertaga, organizowaliśmy pikniki, chodziliśmy do restauracyjek, pubów, jak również braliśmy udział w imprezach. W trakcie weekendów wyjeżdżaliśmy poza miasto - byliśmy w Carcassonne, jak również na wspaniałej wycieczce w Pirenejach w ramach National Social Program, na którą pojechali Incomingsi z miast południowej Francji; po niezapomnianym Food and Drink Party udaliśmy się w góry na rafting, nad jezioro Oô, a noc spędziliśmy pod namiotami.

Mimo fantastycznych atrakcji Social Programu i niezaprzeczalnego uroku Tuluzi z pewnością nie wróciłabym z lipcowej praktyki tak zachwycona, gdyby nie... ludzie. Poznałam wspaniałe, życzliwe, mądre i ciepłe osoby - począwszy od napotykanych na ulicach mieszkańców Tuluzi, poprzez lekarzy, studentów i pacjentów ze szpitala, a skończywszy



Pont Neuf, Tuluzi

na Incomingsach i francuskich studentach. Zdecydowanie najbardziej niesamowitym doświadczeniem była możliwość dyskusji z osobami pochodzącymi z przeróżnych zakątków świata (m.in. Korei Południowej, Meksyku, Chile, Kanady, Turcji) - poznawanie "z pierwszej ręki" innych zwyczajów, tradycji religijnych, kultur, praw, a przede wszystkim nawiązywanie przyjaźni z ludźmi tak różnymi, a jednocześnie tak podobnymi do nas samych. W ciągu miesiąca stworzyliśmy dużą grupę bliskich sobie studentów medycyny z całego świata, którzy z pewnością nigdy nie zapomną o cudownym czasie spędzonym razem! Za Tuluzą tęskniłam już w momencie wejścia do samolotu opuszczającego teren Francji.

Natalia Tobiasz

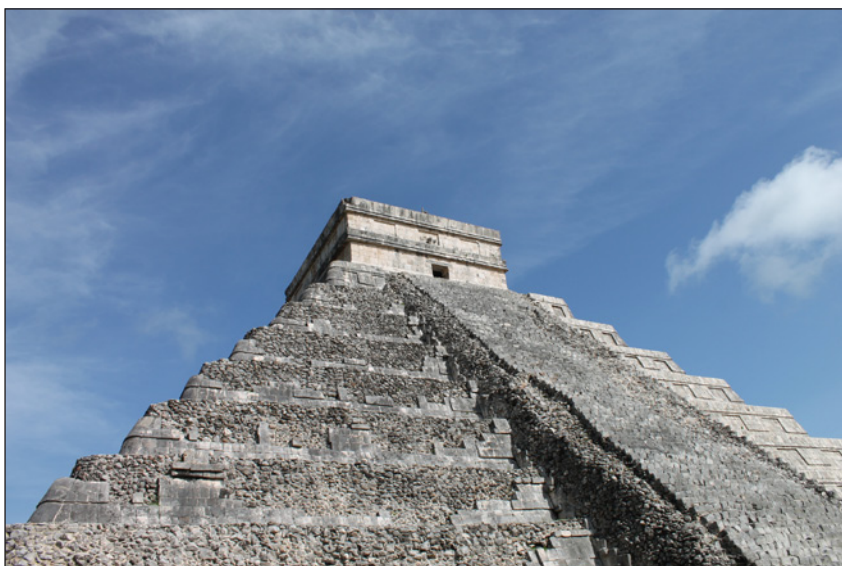
Mañana i wszystko jasne!

W lipcu br. miałam przyjemność odbywać praktyki wakacyjne na ginekologii oraz pediatrii w Hospital Civil „Fray Antonio Alcalde” w Guadalajarze, drugim pod względem wielkości mieście w Meksyku. W tym kraju pod koniec studiów medycznych każdy ma roczny staż - jako Medico Interno de Pregrado. Podczas niego w grupach na oddziałach, a czasami pojedynczo (jak np. na ginekologii) odbywa się staże cząstkowe, niejednokrotnie spędzając w szpitalu po 30 h (dotyczy m.in. pediatrii). Na pediatrii każdy student ma przydzielonego pacjenta, od którego zbiera wywiad, bada go, zleca badania dodatkowe, planuje leczenie, pobiera próbki np. krwi - wszystko pod okiem specjalistów. Codziennie rano jest obchód, podczas którego studenci są przepytani z przyczyn danego stanu, metod diagnostycznych, leczenia, później w ciągu dnia przeprowadzane są konsultacje. Ja miałam praktyki na SORze pediatrycznym, więc nowy pacjent mógł zjawić się w każdym momencie, a przyjmowany był nierzadko w ciężkim stanie. Przy oddziale funkcjonowała też izba przyjęć. Na ginekologii



Guachimontones

natomiast każdy tydzień rozpoczynał się odprawą, na której lekarze omawiali ciekawsze przypadki, ze szczególnym uwzględnieniem przeprowadzonych operacji. Później dany



Chichen itza

lekarz przygotowywał się do operacji, przyjmował pacjentki w poradni lub zostawał na oddziale. Wraz z panią doktor, studentką i rezydentką przyjmowałam pacjentki w gabinecie. Co ciekawe, do opisu cytologii używana jest tam skala Papanicolau - u nas praktycznie wyparta przez system Bethesda, bardzo często zlecana jest też densytometria. Studenci podczas zajęć badają ginekologicznie, pobierają wymazy, wykonują cytologię. W piątki poza tym brałam udział w krótkim seminarium o tematyce ginekologicznej.

W Meksyku lekarze oraz pielęgniarki przychodzą do pracy i wracają do domów w białych fartuchach, chirurgicznych ubraniach, więc na ulicach łatwo ich zauważyć, choć nie jest to regułą. Poza tym w szpitalu w oczy rzucało się mnóstwo zieleni na korytarzach i duża liczba ochroniarzy, którzy jedli też z nami obiady w stołówce. Każdy student otrzymuje w szpitalu studencką legitymację, dzięki której ma zniżki na transport czy darmowe wejścia do muzeów, stref archeologicznych. Przydało mi się to podczas wycieczek weekendowych i podróży po zakończeniu praktyk.

Chcę opowiedzieć również o moim poznawaniu nowej kultury i o tym, jak się w niej odnalazłam. Mieszkałam w pokoju osoby, która mnie gościła - blisko szpitala, co było dużym plusem. Zostałam przyjęta nienadzwyczajnie, odniosłam wrażenie, że kolega nie do końca wiedział, na czym polega wymiana, ale zapoznał mnie ze sprawami organizacyjnymi i zaprowadził do szpitala. Do samego końca pobytu w Guadalajarze już go nie widziałam. Na początku uczestniczyłam w uroczystości przynajmniej częściowo losowego przydzielania studentów do grup na zajęcia kliniczne - naprawdę mieliśmy szczęście, że mogliśmy chociaż sami dobrać się w grupę. Ciężko było przyzwyczaić się do zmiany czasu - między Meksykiem a Polską jest bowiem 7 godzin różnicy, co po 24-godzinnej podróży z dwiema przesiadkami stanowiło problem przez kilka dni.

Często przydawała mi się znajomość języka hiszpańskiego. Miło było zobaczyć uśmiech na twarzach miejscowych i ciekawość, z jaką pytali, skąd pochodzę. W odpowiedzi na hasło „z Polski” słyszałam próby wymówienia imienia i nazwiska papieża-Polaka, bo tam wszyscy go znają. Meksykanie to naród religijny, w niedziele kościoły wypełnione są po

brzeży. W mieście Meksyk odwiedziliśmy Bazylikę Matki Bożej z Guadalupe właśnie w niedzielę, kiedy to odbywały się procesje religijne. Na ulicach stolicy często można było spotkać szamanów odprawiających rytualne oczyszczenie za jedyne 15 pesos (ok. 4 zł). Poza tym w Tequili czy na Jukatanie mogłam przyjrzeć się lokalnym uroczystościom dającym namiastkę dawnych czasów oraz zobaczyć tańczących ludzi przebranych w kolorowe stroje. W Tulum uczyłam się tańczyć salsę przy rozgwieżdżonym niebie z widokiem na Morze Karaibskie - niezapomniane przeżycie.

W Guadalajarze poza mną byli też inni studenci m.in. z Polski, Kolumbii, Turcji, Czech, Portugalii, Hiszpanii. Całą grupą wybraliśmy się na „Lucha Libre” - można rzec - parodię zapasów. Widownia w zależności od ceny biletu znajdowała się

bliżej „ringu” lub dalej - za siatką. Charakterystyczne było kibicowanie i wzajemne przekrzykiwanie się oglądających - w iście meksykańskim stylu.

Warto wspomnieć również o jedzeniu, bo o nim krążą legendy. Jest bardzo smaczne, pikantność zależy od ilości dodanej salsy, a to ty o tym decydujesz. Na obiad często można zjeść pozole - zupę obowiązkowo z dużą ilością limonki. Meksykanie mają też przepyszne jogurty, dzięki którym „zemsta Montezumy” cię nie dopadnie ;-) Poza tym tortilla jest wszędzie i warto spróbować churros - wykonywanych z ciasta przypominającego takie jak to na pączki, smażonych w oleju, posypanych cukrem lub wypełnionych np. czekoladą.

Praktyki uważam za bardzo udane, ponieważ mogłam kolejny raz zobaczyć, jak wygląda medycyna poza granicami naszego kraju, tym razem w Meksyku - gdzie prastare rytuały nie są bez znaczenia w życiu miejscowej ludności. Mogłam udoskonalić umiejętności praktyczne (pomocna okazała się znajomość języka hiszpańskiego), poszerzyć wiedzę nt. stanów nagłych i ginekologiczną. Mogłam też przekonać się, że w Polsce pod względem planu zajęć wcale nie mamy tak źle, bo w Meksyku 30-godzinne zmiany w szpitalu podczas studiów to standard. Lekarze na obu oddziałach wykazali się dobrymi zdolnościami dydaktycznymi, tłumaczyli mi trudniejsze zagadnienia i przepytawali z nowo nabytej wiedzy. Poza tym cały personel oraz studenci byli chętni do pomocy i bardzo pozytywnie nastawieni na przybysza zza oceanu :-). Nie można zapomnieć o lekarzu z ginekologii, który pierwszego dnia zabrał mnie i koleżankę na targ blisko szpitala, dzięki czemu już na początku wymiany mogłam spróbować wielu egzotycznych owoców często o dziwnych smakach, lodów z całymi orzechami, posypką czekoladową czy wiórkami kokosowymi, wypić przepyszny sok ananasowy i doświadczyć wielkiej otwartości miejscowych, co zatarło nie za dobre pierwsze wrażenie tuż po przylocie. Taki wyjazd zdecydowanie otwiera człowieka na innych ludzi, w pewnym stopniu zmienia go. Polecam każdemu, zdecydowanie warto - też do Meksyku, gdzie mańana jest na porządku dziennym, co po powrocie do kraju może się przydać, bo czasami warto zatrzymać się i spojrzeć na wszystko z innej perspektywy.

Ewa Maksimik

Niepotrzebna potrzeba

Rysio - ucieleśnienie okazji udanych zakupów. Lepiej taniej kupić niż drożej, lepiej teraz niż nigdy. Nie ma rzeczy, których byśmy nie potrzebowali, tylko potrzeby, których jeszcze nie odkryliśmy. Wciskam wszystko i każdemu, zero skrupułów, zero litości - to ja.”

Tak przedstawił się Mateusz Maksiak, filmowy Rysio, akwizytor, jedna z głównych ról w filmie „Czas surferów”. Gdyby się głębiej zastanowić nad sensem jego wypowiedzi, można by w niej dostrzec przerażającą naturę marketingu.

Podobnie agresywną politykę, chociaż jawnie i pod pozorem „dobrych zamiarów” prowadzą dziś koncerny farmaceutyczne, a także w mniejszym stopniu stomatologiczne. Treść merytoryczna ich reklam jest porażająca i nic tu nie trzyma się kupy. Spoty reklamowe wręcz kreują i sztucznie rozdmuchują problemy, których w rzeczywistości nie ma! Mamy potrzeby, których jeszcze nie odkryliśmy. Ale spokojnie - od razu proponują remedium, byśmy mogli spać spokojnie.

Złe samopoczucie? Na pewno masz „zakwaszony organizm”! A nadwaga jest spowodowana na pewno nadmiarem wody w organizmie. Kup tabletki, by szybko się odwodnić. Nie mówiąc już o tabletkach na przykład blokujących wchłanianie tłuszczu z przewodu pokarmowego. Śmiało - jedz golonczkę i zagryzaj tabletkami. Niesamowity pomysł. Jeśli łapią cię skurcze - to kup magnez ...taki na skurcze. A jeśli pijesz dużo kawy, to kup taki, co to trzeba brać, jak się pije dużo kawy. Jeśli męczyci cię kaszel palacza - spokojnie, możesz palić dalej, bo już teraz dostępne są tabletki, które pomogą ci zwalczyć ten kaszel. I nie zapomnij o tych nowych kapsułkach z Ibuprofenem, gdyby od tych wszystkich głupot rozboleła cię głowa. Teraz z inhibitorem COX! Ale zaraz, czyli co...? Czyli inne tabletki z Ibuprofenem nie mają tego inhibitora? I co to jest ten inhibitor? A co to jest COX? Zamieszali, nie wyjaśnili. Kowalski dopowie sobie resztę.

Otóż cyklooksygenaza (COX) jest to enzym organizmu, który występując w różnych odmianach, odpowiada za syntezę związków chemicznych w tkankach, które są informatorem dla układu immunologicznego i regulują procesy zapalne. Właściwie działają jak chemoatraktanty - przyciągają do siebie białe krwinki, powodując powstanie stanu zapalnego. Inhibitor natomiast to związek, który ma ten enzym zablokować, skutkiem czego wygasza nadmierne wyrażony stan zapalny. Ibuprofen jest takim właśnie inhibitorem. I ogromna większość dostępnych na rynku leków przeciwbólowych sprzedawanych bez recepty również. Reklamodawca jednak sprytnie zasugerował, że jego produkt ma coś, czego nie ma konkurencja, i wykreował potrzebę wybrania akurat tego produktu.

Która pasta najlepsza?

To pytanie często zadają nam pacjenci. Zawsze odpowiadam: „Najlepsza pasta jest taka, której się używa. Ta nieużywana



© Jobst, www.pressebuero.de, Photogenica

do niczego nam się nie przyda.” Powyższe tyczy się również szczoteczek do zębów. Mogę jedynie zasugerować, co powinna w przypadku danego pacjenta zawierać pasta lub jak powinna w jego przypadku wyglądać szczoteczka. Pozostawiam pacjentowi wybór, nie stwarzając sztucznie potrzeby posiadania produktu danej marki. Najważniejsze jest mechaniczne usunięcie płytki nazębnej, a nie jej chemiczna kontrola przy pomocy składników pasy, które do grubej warstwy biofilmu nawet nie przenikną, nie mówiąc już o powierzchni zębów.

Prawie wszystkie reklamy produktów stomatologicznych powołują się na autorytet lekarzy dentystów. W ten sposób dowiaduję się z każdej z nich, że 99% dentystów w Polsce poleca taki a taki produkt. Ciekawe tylko, dlaczego nikt mnie o zdanie nie pytał i zawsze należą do tego pozostałego 1%?

Hit na rynku, czyli cuda na kiju

Ostatnio w moje ręce wpadła ulotka pewnych tabletek z fluorem mających chronić dzieci przed próchnicą poprzez mineralizację wyrzynających się zębów „od środka” jak i z zewnątrz. Wskazaniem do ich stosowania miałby być okres wymiany uzębienia mlecznego na stałe. Już samo założenie mineralizacji endogennej w tym okresie jest nietrafione. Ale czy Kowalski albo Nowak muszą się na tym znać? Korony zawiązków zębów stałych w okresie wymiany uzębienia są już uformowane! Bombardowanie ich więc fluorem „od środka” nie ma najmniejszego sensu. Poza tym żyjemy w świecie, w którym fluor jest bardzo łatwo dostępny z różnych źródeł pokarmowych oraz wody pitnej i często nie jest już potrzebna dodatkowa jego suplementacja. Jeśli chodzi natomiast o działanie z zewnątrz - jak najbardziej ma ono sens. Świeżo wyrżnięte zęby będą jeszcze długo dojrzewać, wychwytywać jony F- ze śliny. Jednak przecież

właśnie po to wymyślono pasty z fluorem. Czy zatem naprawdę potrzebne są nam te tabletki? Jeśli szczotka i pasta nie pójdą w ruch, to i tabletki nic nie pomogą. Wywołają za to u rodzica jedynie złudne poczucie, że dobrze dba o zęby swojego dziecka. Nie tędy droga.

Wyłącz reklamy. Włącz myślenie!

Gdyby zacząć wierzyć w to, co serwują nam wszystkie reklamy... Powinniśmy chyba zacząć odżywiać się wyłącznie tabletkami. Zwróć uwagę na słowa kluczowe - nacechowane emocjonalnie, kojarzące się pozytywnie. Wszystkie „domowej receptury”, „niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania” oraz „w stu procentach naturalne” suplementy albo nie są nam wcale potrzebne, albo związki w nich zawarte można przyswajać po prostu dobrze zbilansowaną dietą. Ich nadużywanie grozi w najlepszym przypadku odchudzeniem się z nadmiaru gotówki.

Kodeks etyki lekarskiej potępia reklamowanie przez lekarzy środków farmaceutycznych i niewielu z nich faktycznie się na to decyduje. Dlatego ogromna większość „autorytetów” w nich występująca jest równie fikcyjna, co działanie danego specyfiku. Jeśli weźmiemy pod lupę wyniki badań klinicznych, sponsorowanych przez firmy farmaceutyczne, włos na głowie może nam się zjeżyć. W 2010 roku trzech badaczy z Toronto i Harvardu przejrzało rezultaty badań

nad kilkoma grupami leków, a następnie sprawdziło, jak leki przeszły przez testy kliniczne. Wynik pozytywny w 85% uzyskały specyfiki, których badania były sponsorowane przez firmy farmaceutyczne. Z finansowanych przez rząd badań nad skutecznością leków obronną ręką wyszło jedynie 5% specyfików.

„Czasami eksperymenty są wadliwe z założenia. Możecie porównywać wasz nowy lek z czymś, co jest beznadziejnie - istniejącym lekiem niewłaściwie podawanym albo pigułką placebo. To nie jest zakazane. Twórcy leczniczej substancji nie muszą dowodzić, że ich odkrycie jest skuteczniejsze od wszystkiego, co istnieje na rynku. Mają tylko wykazać, że ich lekarstwo jest lepsze niż nic. Nasuwa się więc smutny wniosek - nowe leki wcale nie muszą być rewelacją z racji swojej nowości, więc czasem bywają gorsze niż ich stare odpowiedniki.” (cytat z artykułu Ewy Wesołowskiej pt. „Wszyscy jesteśmy królikami”, Angora 27/2014)

Producenci będą się bardzo starać udowodnić nam, że mają to coś, czego potrzebujemy. Stworzą od zera potrzebę wykorzystującą nasze lęki dotyczące popsutych zębów czy zbędnych kilogramów. Jednak jedyną rzeczą, która naprawdę przyda się nam w tym przypadku, jest zdrowy rozsądek - żeby nie dać się na to wszystko nabrać.

Adam Zyśk

Moja droga szeroka

Rozważając udział w wymianie naukowej, myślałam o dalekiej podróży do Kanady, Korei Południowej czy Skandynawii. Z braku wystarczającej ilości punktów zrezygnowałam z rekrutacji, jednak w połowie czerwca pojawiła się okazja wyjazdu do Czech. Decyzja była bardzo spontaniczna. Nie wiedziałam dokładnie, dokąd jadę, nie potrafiłam poprawnie wymówić nazwy miasta, w którym miałam spędzić kolejny miesiąc. Nie przewidywałam, że poznam tam ludzi z całego świata, a pokój będę dzielić z Tajwanką.

Rozmawiać faktycznie było o czym, gdyż towarzystwo było bardzo zróżnicowane kulturowo.

Mieszkaliśmy w Ołomuńcu, 100-tysięcznym mieście w pobliżu granicy polsko-czeskiej. Niegdyś stolica Moraw, obecnie drugi co do wielkości zespół zabytkowy w Czechach, który nadaje mu wyjątkowy charakter. Nie brakuje tam urokli-



wych kafejek, restauracji czy pubów oferujących czeskie piwo. Jest to z pewnością miejsce warte odwiedzenia, pozbawione miejskiego gwaru i twarzy pędzących mieszkańców. Zapewnia wiele atrakcji, baseny, ogrody botaniczne, wystawy, Festiwal Barokowy oraz imprezy typowo klubowe. Przy głównej ulicy znajduje się Muzeum Sztuki Współczesnej oferujące wstęp wolny w niedzielę. Pieniądże zaoszczędzone na bilecie warto wydać na smaczne śniadanie w Cafe 87 na parterze tego samego budynku. Ołomuniec mimo swojej niewielkiej powierzchni

skupia w sobie wszystko, co jest potrzebne do życia młodemu człowiekowi, a to zdaje się być jego główną zaletą.

Dzięki IFMSA CZ na 7. piętrze akademika usytuowanego w samym sercu miasteczka studenckiego powstał mikroświat, który tworzyli ludzie, nie otoczenie. Niewielka kuchnia szybko stała się miejscem spotkań, wspólnego gotowania i długich nocnych konwersacji. Rozmawiać faktycznie było o czym, gdyż towarzystwo było bardzo zróżnicowane kulturowo. Wśród niepełna 30-osobowej grupy poznałam przyjaciół m.in. z Libanu, Meksyku, Serbii, Stanów Zjednoczonych, Salwadoru. W tygodniu mieliśmy zajęcia w szpitalu lub na uczelni. Popołudnia spędzaliśmy nad basenem lub braliśmy udział w atrakcjach, np. National Food and Drink Party, która jest sztandarową imprezą IFMSA na całym świecie. Chodziliśmy po górach, jeździliśmy rowerami, grillowaliśmy, a w weekendy podróżowaliśmy.

Praga wina i pianina

Jeżeli chodzi o podróże, to jestem zdecydowanie typem samotnika. Szybko męczą mnie grupowe wycieczki, miejsca „must visit” i tłoczne place w centrum miast. W Pradze poznałam projekt Use-it, który tworzy mapy miast dla młodych podróżników. Odwiedzając nowe miejsca, wyznaczam sobie cel, który zamierzam w nim zrealizować, a dążąc do niego, staram się odkrywać miasto oczami tubylca. Tym razem chciałam poznać inicjatora pomysłu dostępnych publicznie pianin, który założył restaurację na jednej z praskich dzielnic. Tego pana nie zastałam, jednak sam spacer pozwolił mi dostrzec ulice przepełnione wyjątkową architekturą niezakłóconą reklamami, gwarem i brudem. Na drugim brzegu Wełtawy było znacznie

*Poszerzamy horyzonty, rośnie pewność siebie,
tworzymy sieć kontaktów na przyszłość.*

mniej turystów, co może dziwić, gdyż uważam, że prawdziwe złoto miasta ukryte jest właśnie tam.

Od Brna dzieliła nas godzina drogi autokarem. Opinie turystów na temat tego wielkiego miasta studenckiego na Morawach nie były zbyt przychylne. Zamek, kościół i oczywiście brneński fallus. Postanowiłam jednak odwiedzić tam starego znajomego i pokochałam ten klimat. Owszem, w Brnie nie znajdziemy budynków pokroju Pałacu Schönbrunn, jest za to wiele perełek modernizmu, na przykład willa Tugendhat (1930). Na początku może wydawać się szaro i smutno, funkcjonalnie do bólu. Czuć tam jednak niesamowitą energię tworzoną przez młodych, kreatywnych ludzi. W końcu żyje tam około 80 tys. studentów. Warto wspiąć się na cudowne punkty widokowe, gdzie przy lampce morawskiego wina o zachodzie słońca można oglądać panoramę miasta.

Wymianę naukową odbyłam w Zakładzie Patologii Molekularnej i byłam zachwycona zarówno poziomem merytorycznym, jak i zaangażowaniem moich tutorów. Przez miesiąc



nauczyłam się, jak kultywować komórki raka prostaty DU-145, LNCaP oraz raka piersi. Dana, mój główny tutor, szybko wyczuła moje zaangażowanie. Dzięki niej mogłam się przyglądać pracy naukowców i lekarzy w zakładach genetyki czy patomorfologii. Tam poznałam profesora Harmana, który swoją pracą, wiedzą i wyjątkową charyzmą zainspirował mnie do dalszych działań. Wymiana ta umożliwiła mi zatem spojrzenie na problem raka z poziomu molekularnego, genetycznego oraz makroskopowego.

Jeżeli ktoś jeszcze się waha, czy aplikować w najbliższej rekrutacji na wymianę naukową, szczerze zachęcam. Myślę, że każdy, kto poważnie myśli o zawodzie lekarza, powinien poznać pracę naukowców, bo to oni tworzą dla nas fundamenty, na których możemy budować potem naszą karierę. Laboratorium uczy mówić „nie wiem”, zadawać twórcze pytania, pozwala zatrzymać się i dojrzeć bezkres nauki. Jednych to przeraża, innych fascynuje. W którejkolwiek grupie się znajdziemy, z pewnością warto spróbować. Będąc na wymianie, dostajemy możliwości, które w roku akademickim często są nierealne z uwagi na brak czasu, pieniędzy, chęci. Zyskujemy praktyczną wiedzę, która pozwala uzmysłowić sobie pewne procesy. Poszerzamy horyzonty, rośnie pewność siebie, tworzymy sieć kontaktów na przyszłość. Nie znam odpowiedzi, dlaczego będąc za granicą, doświadczamy innego rodzaju traktowania. Zaangażowanie jest doceniane, pytania są oznaką ciekawości i dociekliwości, a nasza energia może znaleźć ujście w pracy, która nas interesuje. Doktorzy podchodzą do nas jak do partnerów, co znacznie ułatwia kontakt i pozwala na bieżąco konsultować swoje przemyślenia i pomysły. Z jednej strony to ogromne szczęście móc doświadczyć takiej wręcz utopijnie doskonałej opieki, z drugiej zaś - prowokuje do rozważań na temat kultury naszej edukacji i powodów, dla których często w relacji student-profesor wciąż tkwimy w komunistycznych konwenansach, a przed wykładem trwa walka o miejsca w ...ostatnich rzędach.

Warto działać, otworzyć się na świat, czasem zaryzykować. Można bowiem zyskać wiele dobrego - poznać nowy kraj, kulturę, znajomych, przeżyć niesamowite chwile, do których będziemy stale wracać. Mój podróżniczy guru Łukasz Supergan pisze, że podróż to nie sterta zdjęć z miejsc, które widzieliśmy. Podróżowanie jest kompletne, kiedy zmienia nas samych. Mnie zmienili ludzie, których tam spotkałam. W planach mam kolejne wymiany i praktyki zagraniczne. Kolejne zmiany i naukę głównie tego, jak patrzeć szerzej.

Marta Baczevska

Morze... Nie! Ocean możliwości!

Niemcy, Szwajcaria a może Wielka Brytania. Kiedy dowiedziałem się o projekcie pomocowym UMB dot. dofinansowania praktyk studenckich, to właśnie do tych krajów zawędrowały moje myśli. Dzięki znajomości języków, praca w prestiżowych ośrodkach chirurgii głowy i szyi będzie dla mnie wspaniałą nauką. Na pewno uda mi gdzieś się dostać. Swój pomysł podzieliłem się z opiekun SKN, w którym działam, z dr Dorotą Dziemiańczyk-Pakiełą. „– Dawid, dlaczego Europa? Może polecisz do Stanów?” – usłyszałem od Doktor. I wtedy przypomniało mi się, że zagranica to nie tylko Europa.

Rozpoczęcie starań o przyjęcie mnie na uczelnię amerykańską musiałem zacząć dużo wcześniej niż miało miejsce ogłoszenie wyników rekrutacji do projektu. Trzeba było zaryzykować.

Pierwsze i najważniejsze pytanie – jak znaleźć uczelnię, która przyjmie na miesiąc polskiego studenta? Niektóre amerykańskie uniwersytety medyczne oferują staże dla studentów zagranicznych, ale niestety trzeba za nie płacić. To odpada. W końcu otrzymałem pozytywną wiadomość z Nowego Jorku! Przyjmijemy Pana, ale w grudniu... Szukałem dalej. Z pomocą przyszło Stowarzyszenie Absolwentów i Przyjaciół AMB/UMB w Ameryce Północnej. Jest to grupa świetnych lekarzy, naukowców, badaczy, którzy ukończyli naszą Uczelnię i postanowili kontynuować swój rozwój w USA. Od czterech lat członkowie Stowarzyszenia spotykają się na zjazdach: pierwszy odbył się w Waszyngtonie, kolejne w Chicago, Nowym Jorku i tegoroczny będzie miał miejsce w Miami Beach. Misją stowarzyszenia jest promowanie białostockiego Uniwersytetu Medycznego w USA, a także wzmacnianie więzi między absolwentami mieszkającymi w Ameryce Północnej, a uczelnią macierzystą. Bardzo istotna dla członków stowarzyszenia jest także pomoc młodym naukowcom UMB. Ze względu na ogromne doświadczenie w amerykańskim świecie naukowym, doradzają młodszym kolegom z Białegostoku i pomagają odnaleźć im właściwą ścieżkę rozwoju. Ogromną pomoc otrzymałem od jednego z inicjatorów i założycieli Stowarzyszenia doktora Włodzimierza Łopaczyńskiego, któremu serdecznie dziękuję za okazane mi wsparcie.

„–Dawid, wyślij swoje CV i zobaczmy co da się zrobić” – napisał Pan Łopaczyński. Udało się i to bardzo! Zostałem przyjęty na staż na 11. uczelni medycznej na świecie! Pittsburgh, to tam spędziłem moje wakacje.

W maju, w dniu wywieszenia wyników rekrutacji cały proces mojego wyjazdu był już bardzo zaawansowany. Wyjazd do USA, to nie podróż do kraju europejskiego i przed wyjazdem trzeba załatwić mnóstwo formalności i trochę zainwestować. Ryzyko się opłaciło i mogłem działać dalej.

Wylot zbliżał się nieubłaganie a musiałem jeszcze znaleźć mieszkanie. Pittsburgh to miasto studenckie, więc nie powinno być z tym problemów. Tak mi się tylko wydawało. Niesamowicie trudno jest znaleźć mieszkanie tylko na mie-



Cathedral of Learning

siąc. Bardzo pomogło mi to, że jestem studentem medycyny. Wszędzie na świecie uchodzimy za spokojnych i bezproblemowych, dzięki temu mogłem odbyć rozmowę kwalifikacyjną z właścicielami mieszkania... za pośrednictwem skype. To był ostatni element do zrobienia w Polsce.

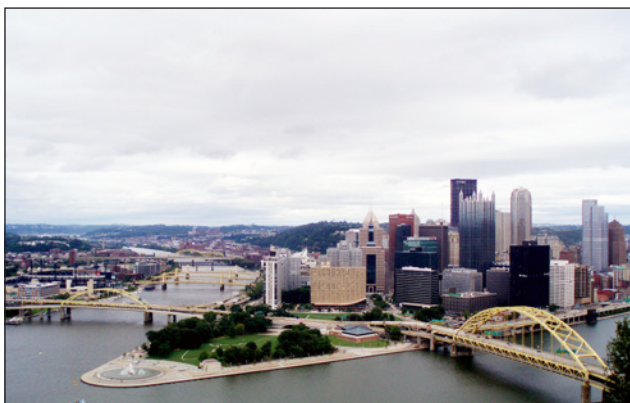
Miałem ogromne szczęście, że w podróży towarzyszyła mi moja dziewczyna. Nie była to jej pierwsza podróż od Stanów, więc mogłem liczyć na jej wsparcie i doświadczenie.

Lotnisko w Nowym Jorku, godzina 12.00. Nigdy nie widziałem tak bardzo zatłoczonego miejsca. Prawie dwie godziny czekania na 3 minutową rozmowę z oficerem. „Wszystko w porządku. Miłego dnia.” I tyle. Jestem w USA.

Pierwszego dnia w szpitalu dowiedziałem się, że będę pracował z Chinką, Niemką, Brazylijczykiem i Grekiem. Ciekawa mieszanka. Wszyscy pracują tam na swoje doktoraty lub habilitacje, więc byłem najmłodszy. Najbardziej nie mogłem się doczekać kiedy poznam osobiście profesor Theresę Whiteside. Będąc jeszcze w Polsce przeczytałem krótką biografię Profesor, która była imponująca. Znakomite osiągnięcia i ogromny wkład w poznanie immunobiologii raka kolczystokomórkowego głowy i szyi. Wiedziałem, że

jeśli mam się od kogoś uczyć o nowotworach głowy i szyi, to trafiłem najlepiej jak jest tylko możliwe.

Profesor Whiteside to ciepła, życzliwa i miła kobieta, która posiada bardzo rzadki dar i umiejętność przekazywania wiedzy innym. W swoim życiu spotkałem niewiele osób, które tak bardzo pasjonują się tym, co robią. Tylko zajmując się tym, co Cię interesuje, możesz osiągnąć sukces. Panią profesor z całą pewnością można zaliczyć do tego grona. Zawsze kiedy tylko miałem jakiegokolwiek pytanie, mogłem zwrócić się o pomoc. Nigdy nie usłyszałem „przyjdź później” czy „nie mam czasu”. Profesor bardzo dokładnie tłumaczyła mi każde zagadnienie, z którym przychodziłem.



Mount Washington; The Golden Triangle

Praca w laboratorium to niezwykle interesujące zajęcie, szczególnie gdy ma się dobrego tutora. Ja miałem najlepszego, dlatego bardzo dziękuję Profesorowi za czas spędzony ze mną na naszych „krótkich wykładach” i cierpliwość w przekazywaniu mi wiedzy, która jestem przekonany, będzie mi potrzebna w mojej przyszłej pracy zawodowej.



Po pracy w laboratorium, mój wolny czas wypełniały takie przyjemności jak zwiedzanie, poznawanie historii kraju i regionu oraz nawiązywanie kontaktów. Pittsburgh to miasto liczebnością mieszkańców zbliżone do Białegostoku. Jednak gdy zliczymy ludność całej metropolii, liczba mieszkańców rośnie i to aż 10. krotnie. Pittsburgh nazywany jest miastem mostów, bo ma ich aż 446! To o 3 więcej niż Wenecja. Otoczenie wody nadaje wyjątkowy charakter temu miastu

a widoki są niezapomniane. Pensylwania (stan w którym leży Pittsburgh) charakteryzuje się ogromem wzgórz, zieleni i parków stanowych. Każde miejsce jest tam wyjątkowe i ma swój klimat. W samym mieście jest mnóstwo studentów ze względu mieszczące się tam duże uniwersytety.

Co od razu rzuca się w oczy? Biegający. W Stanach wszyscy biegają! Stary czy młody, każdy biega. A nie spotkałem nikogo kto idąc machałby jakimiś patykami od naszych kolegów z Finlandii.

W USA prawie każdy ma samochód, a „autobusami jeżdżą tylko studenci i dziwni ludzie” – tak powiedział mój współlokator – rodowity Amerykanin – więc ja jeździłem rowerem. Rowerzyści zdecydowanie bardziej preferują jazdę po ulicach niż po chodnikach, ponieważ tam kierowcy są przyzwyczajeni do tego, że na drodze są rowery i im ustępują. Oprócz tego, prawie każdy rowerzysta jeździ w kasku. Co u nas jest rzadkością.



The Church Brew Works

Przez ten jeden miesiąc nauczyłem się bardzo wiele. Bardzo podoba mi się podejście ludzi do pracy. Jak dostajesz zadanie, to wychodzisz z pracy jak je skończysz. Nie ma tak, że mija 8 godzin, zostawiasz pracę w połowie i nie przejmując się niczym idziesz do domu. Nie skończysz - nie wychodzisz. Czy zajmie Ci to 5 godzin czy 10, Twoja sprawa. Dlatego czasami pracowałem po 11 godzin, a zdarzało się także, że po 6 godzinach byłem wolny. Początki były trudne – ogromna ilość wiedzy do przyswojenia, sprawiała, że pragnąłem jak nigdy wcześniej by doba, w jakiś magiczny sposób wydłużyła się. Na początku o wszystko musiałem pytać. W późniejszym okresie praktyk, większość czynności już robiłem sam.

Wyjazd na staż do Pittsburgha to jedno z najlepszych moich doświadczeń i zawsze będę bardzo ciepło wspominał ten okres swojego życia. Pamiętajcie, najważniejsze w życiu to znaleźć swoją pasję i mocno się jej trzymać. Tylko wtedy osiągniecie sukces, a do pracy będziecie chodzić z przyjemnością, czerpiąc z niej słuszną satysfakcję. Czy można wymarzyć sobie lepszą przyszłość?

David Groth

13