

Odległość w m.	T	Ostrość wzroku
50		50
25	O O	25
Vamos a la playa... s. 6		
16,5	D K I	16,5
Spotkania Pod Schodkami s. 7		
12,5	E D Y M	12,5
Odliczanie... s. 10		
10	A M Y W O	10
Projekt „Niebieskie Usta” s. 12		
8,3	L N E ? ! ↑	8,3
SAFFOSKOPIA s. 13		

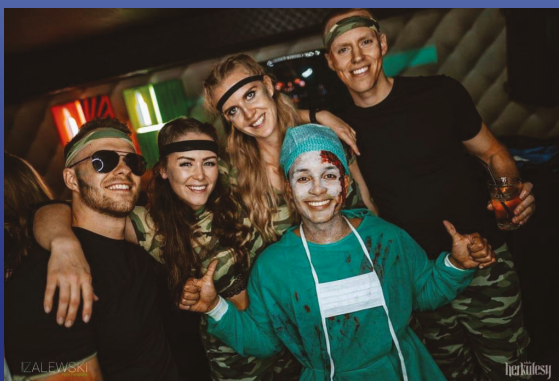
mf.

klub herkulesy

STRZELEC

Grudzień będzie dla Ciebie miesiącem pełnym niespodzianek. Okaze się, że masz niezapowiedziane kolokwium, wejściówkę, zaliczenie... Wygląda na to, że masz za dużo na głowie. Idź w miasto, należy Ci się odpoczynek. Gwiazdy mówią mi, że gdzieś we wtorki znajdziesz drugie piwo za złotówkę...

Tekst nie zawierał lokowania produktu. ■



Zdrowie pod Kontrolą 2019

Dnia 16 listopada 2019r. odbyła się kolejna edycja „Zdrowia pod Kontrolą” - wydarzenia organizowanego w całej Polsce przez członków IFMSA-Poland.

W godzinach od 10:00 do 17:00 w Atrium Biała w Białymstoku każdy zainteresowany mógł skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych takich jak EKG czy spirometria, zmierzyć poziom glukozy we krwi oraz ciśnienia tętniczego.

Przez cały czas trwania akcji możliwa była rejestracja w bazie potencjalnych dawców szpiku DKMS. Nasi wolontariusze udzielali także porad dotyczących zdrowego odżywiania oraz zdrowia psychicznego. Edukowaliśmy również na temat samobadania piersi oraz jąder, a także opowiadaliśmy jakie skutki niesie za sobą ukąszenie przez kleszcza.

Dzięki uprzejmości naszych koleżanek i kolegów z Polskiego Towarzystwa Studentów Stomatologii podczas akcji wykonywane były bezpłatne przeglądy stomatologiczne jamy ustnej, a dzięki członkom Polskiego Towarzystwa Studentów Farmacji możliwe było wykonanie analizy składu ciała. Nie zabrakło również atrakcji dla najmłodszych pod postacią „Szpitala Pluszowego Misia” oraz projektu „Lekcja kontra infekcja”. Dzieci miały okazję wcielić się w rolę lekarzy i zadbać o zdrowie swoich ukochanych pluszaków. Tego dnia współpracowali również z nami KM Rehabilitacja oraz Klub Sportowy Mrs.Sporty.

Głównym celem akcji jest uświadomienie społeczeństwa jak bardzo ważna jest profilaktyka, zachęcenie do regularnego badania się oraz dbania o własne zdrowie fizyczne i psychiczne. ■

MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

Spis treści

Listopad kojarzy się zwyczajowo z czasem zadumy naznaczonym nostalgią. Rozpoczyna się obchodzoną w Polsce Świętem Wszystkich Świętych, choć część studentów rozpoczyna ten miesiąc jeszcze na imprezie halloweenowej w kostiumie, który miał wszystkich zaskoczyć i przekonać do naszej kreatywności.

W ramach listopadowej nostalgii nie musimy myśleć jedynie o zmarłych. Jako ćwiczenie przeprowadzania badania naukowego możemy w tym roku poświęcić ten czas na rozmyślenia o teraźniejszości, a może nawet przyszłości tego świata.

W tym miesiącu serwujemy Państwu teksty zmuszające do refleksji: pozycje traktujące o walce z pseudonauką oraz pogoni za nieśmiertelnością. Nasze wyjątkowe redaktorki opowiedzą zapomniane historie wielkiej lekarki w cieniu siostry-noblistki, czyli Broni Dłuskiej oraz wypatrzone na szpitalnych korytarzach pędzące w pośpiechu znajome i nieznanne twarze.

Aby schyłek jesieni nie przytłoczył swoimi przedłużającymi się wieczorami zmierzającymi w stronę nocy polarnej, artykuł Marty Paślawskiej o wymianie w gorącej Hiszpanii sprawi, że na nowo zechcą Państwo włożyć strój kąpielowy i wybrać się na weekendowy wyjazd do ciepłych krajów. Zapraszamy także do dbania o siebie i zainspirowania się artykułami o medycynie stylu życia oraz zapoznanie się z kilkoma przykazaniami zdrowia. W końcu w zdrowym ciele, zdrowy mózg! A będąc na studiach medycznych, mózg musi nadążyć za wielkimi ambicjami serca.

Wyjątkowo rozgrzewające i jakże wyczekiwane przez wszystkich relacje z Coniecowego „Spotkania pod Schodkami” oraz imprez Herkulesowych przypomną niektórym z nas najgorętsze momenty tego miesiąca i mamy nadzieję, że w tak ciepłym nastroju uda nam się przetrwać całą zimę na Alasce Polski (czyt. w Białymstoku).

Swoje prawdziwe oblicza pokażą następujące organizacje studenckie: Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny ze swoim popisowym projektem „Zdrowie pod kontrolą” oraz Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji z równie ciekawą propozycją „Skonsultuj się z farmaceutą”. Dodatkowo, Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii pochwali się akcją „Niebieskie usta”. Aż miło pomyśleć o tym, jak wiele inicjatyw powstaje w studenckich umysłach!

Mam nadzieję, że zachęciłam Państwa tym wstępem do badania palpacyjnego następnymi kartkami listopadowego Młodego Medyka oraz delektowania się przygotowanymi przez nas tekstami i obrazami.

W. Witona M. Hollebka

Redaktor Naczelna



- 4 ZOFIA BAGIŃSKA
Skonsultuj z Farmaceutą – Cukrzyca
- 4 KATARZYNA MAŚLUSZCZAK
Studenci UMB pomagają w Afryce
- 6 MARTA PAŚLAWSKA
Vamos a la playa...
- 7 PATRYCJA MAZUR
Spotkania Pod Schodkami
- 8 WIKTORIA MARIA IZDEBSKA
Nieśmiertelność- o czym marzy medycyna?
- 9 BRONISŁAWA DŁUSKA
W cieniu noblistki- Bronia Dłuska
- 10 MARTYNA SZCZERBAKOW
Odliczanie...
- 11 MACIEJ SZABŁOWSKI
Medycyna Stylu Życia – z czym to się... je?
- 12 MARIANNA CIWUN
W jaki sposób MY- Studenci, możemy zwalczać pseudonaukę?
- 12 ANNA JAKUBOWSKA
Projekt „Niebieskie Usta”
- 13 ULA FEDYK
SAFFOSKOPIA
- 14 AGNIESZKA RUCZAJ
Diagnoza – i co dalej...?

SKŁAD REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska
Zastępca: Martyna Szczerbakow
Sekretarz: Kinga Danowska
Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska
Kolumny Stałe: Anna Jakubowska
Korekta: Ula Fedyk, Paula Korolkiewicz, Izabela Zajkowska, Karolina Kuch
Social Media: Agnieszka Ruczaj, Karolina Kuch, Marianna Ciwun
Członkowie: Katarzyna Król Piotr Kurzyzna, Katarzyna Polkowska, Maciej Mikulec, Marta Paślawska, Dominika Głuszczyk, Krzysztof Konon, Maciej Szablowski, Katarzyna Maśluczak, Paulina Januszewska, Weronika Kocięcka, Patrycja Mazur
Skład i druk: Drukarnia Biały Kruk

Siedziba Główna Redakcji: Collegium Universum,
 ul. Adama Mickiewicza 2C, 15-001 Białystok
Kontakt: tel. 695 182 643 (Wiktoria Maria Izdebska)
 facebook.com/mlodymedyk.umb;
 mlodymedyk.redakcja@gmail.com

Skonsultuj z Farmaceutą – Cukrzyca

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą metaboliczną, której podstawowym objawem jest podwyższony poziom glukozy we krwi. Opieka farmaceutyczna w cukrzycy nie skupia się wyłącznie na prawidłowo prowadzonej farmakoterapii, ale także na profilaktyce i odpowiednio wczesnym wykryciu choroby, szczególnie u osób z grup ryzyka.

30 listopada w Galerii Jurowieckiej PTSF Oddział Białostok zorganizował jesienną edycję „Skonsultuj z Farmaceutą - Cukrzyca”. Akcja odbyła się w 11 największych miastach w Polsce.

Podczas akcji skorzystaliście ze stanowisk: porad farmaceutycznych, pomiaru ciśnienia tętniczego krwi czy analizy składu ciała. Dzięki współpracy z innymi organizacjami studenckimi i kołami naukowymi wykonywany był również z pomiar glikemii, spirometria oraz przeglądy dentystryczne. Oprócz wskazówek farmaceutycznych można było zasięgnąć porad od studentów dietetyki, stomatologii, kierunku lekarskiego i kosmologii UMB. Wszyscy zainteresowani mogli nauczyć się pierwszej pomocy pod czujnym okiem przyszłych ratowników medycznych. Warto było zainteresować się również pokazem samobadania piersi, pokazem roślin leczniczych, tematem stopy cukrzycowej oraz stanowiskiem informacyjnym z możliwością pobrania wymazu w celu rejestracji jako potencjalny dawca szpiku kostnego. Najmłodszy pacjenci świetnie bawili się w kąciuku z recepturą apteczną.

Zdrowie mamy tylko jedno, warto więc o nie dobrze zadbać! Dlatego dziękujemy wszystkim, którzy zdecydowali się na wzięcie udziału w naszej akcji, zarówno wolontariuszom, patronom i partnerom, ale przede wszystkim osobom, które licznie gromadziły się przy stanowiskach i chętnie uczestniczyły w działaniach profilaktycznych.

Pamiętajmy, że zdrowy tryb życia, codzienny ruch oraz zdrowe odżywianie są podstawowymi czynnikami, które mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego.

Chcemy podziękować również wszystkim organizacjom, które poszerzyły wachlarz oferowanych stanowisk.

Dzięki owocnej współpracy udało się nam razem stworzyć niesamowicie interesujące wydarzenie!

Oprócz Polskiego Towarzystwa Studentów Farmacji w akcji udział wzięli: Studenckie Towarzystwo Diagnostów Laboratoryjnych, Innowacyjny Kosmetolog, IFMSA- Poland Oddział Białostok, Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii, SKN przy Zakładzie Medycyny Ratunkowej i Katastrof, SKN przy Zakładzie Farmakognozji, SKN „Dietetyk” oraz DKMS. ■

ZOFIA BAGIŃSKA
KOORDYNATOR DS. KOMUNIKACJI MEDIALNEJ
PTSF ODDZIAŁ BIAŁYSTOK

STUDENCI UMB POMAGAJĄ W AFRYCE

Fundacja AfricaMED to organizacja zrzeszająca młodych lekarzy oraz studentów i absolwentów pozostałych kierunków medycznych pragnących nieść pomoc nie tylko w Polsce, ale i poza granicami naszego kraju. W roku 2018 do macierzystej lubelskiej formacji dołączył oddział z Uniwersytetu

Medycznego Białymstoku założony przez doktorantkę naszej Uczelni lek. med. Klaudię Berk, która zgodziła się z nami porozmawiać i udzielić informacji na temat Fundacji.

Młody Medyk Białostocki: Czy możesz nam powiedzieć kiedy zainteresowałaś się pomocą w Afryce?

OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE

„Łasa na szejka” Młoda studentka III roku lekarskiego, podkrażone oczy, błękitna krew (prawie, 90% z niej to kofeina), 21 lat, bezdzietna. Szuka mężczyzny w dowolnym wieku, dowolnej narodowości... Najlepszy byłby szejek arabski z własnym pałacem. Możemy spotkać się w Herkach. KONTAKT DO ŁASEJ U REDAKTORKI NACZELNEJ

Klaudia Berk: Gdy usłyszałam o działalności Lekarzy bez Granic. Ciekawość świata i chęć pomocy najmniejszym bez względu na kolor skóry, pomogły mi podjąć decyzję.

MMB: Jak trafiłaś do Fundacji AfricaMed?

KB: Przez przypadek. Będąc skarbnikiem IFMSA-Poland pomagałam prowadzić zbiórkę studentkom UMB, które wtedy zbierały datki na wylot do Tanzanii. W październiku 2018r. postanowiłam pojechać na sobotę misyjną do Lublina. W ten sposób zostałam tam to do teraz.

MMB: Czym zajmuje się AfricaMed oddział Białystok i co zrobić planuje w przyszłości, jak do nas dołączyć?

KB: Na początku chcę zaznaczyć, że oddział utworzony został tylko dla potrzeb organizacyjnych. Wszyscy jesteśmy wolontariuszami jednej Fundacji, której serce znajduje się w Lublinie. AfricaMed o. Białystok działa od października 2018r. Ku mojemu zaskoczeniu stworzyliśmy prężnie działający zespół podejmujący każde wyzwanie. Przez rok przeprowadziliśmy kilka zbiórek pieniężnych podczas akcji profilaktycznych organizowanych przez UMB, wzięliśmy udział w sztafecie maratońskiej „Ekiden” biegnąc z logiem AfricaMed. Poza tym, jesteśmy zaangażowani w stałe programy Fundacji takie jak Pomaganie przez ubranie czy zbiórka telefonów komórkowych. Udało nam się też pozyskać sponsorów jak i bezinteresowną pomoc od ludzi dobrej woli. Jednak najbardziej zależy nam na tym, żeby mieszkańcy Białegostoku wiedzieli o istnieniu i profilu Fundacji. Dlatego też, staramy się w każdej nadarzającej się do tego okazji, wspominać o AfricaMed. Plany na przyszłość pojawiają się na bieżąco. Ze względu na zróżnicowane pasje Naszych wolontariuszy, pomysły są nietuzinkowe. Na przykład dwie wolontariuszki-tancerki będą prowadziły warsztaty taneczne na rzecz AfricaMed. Teraz skupiamy się na wsparciu wyjeżdżających. Od września lek. med. Aleksandra Furman jest w szpitalu misyjnym w Chuka w Kenii. W styczniu, razem z dwoma młodymi rezydentami (Elizą Dąbrowską i Grzegorzem Nurzyńskim) wylatujemy do szpitala misyjnego Mugana w Tanzanii. Na rok 2020 zaplanowane są jeszcze co najmniej wyloty 2 wolontariuszy z Białegostoku.

MMB: Czego najbardziej się boisz podczas wyjazdu?

KB: Jedzenia. Jestem bardzo wybredna, przez co pozostaną mi pewnie tylko banany 😊

MMB: A czy masz jakiś priorytet, którego życiem kierujesz się w pomaganiu innym i odnośnie wyjazdu?



Na zdjęciu studenci oraz absolwenci Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku na sobotnim spotkaniu misyjnym Fundacji AfricaMed u sióstr Białych w Lublinie.

KB: Kieruję się własnym sercem. Zakładam, że jeśli mogę gdzieś w czymś pomóc, to chcę to zrobić. Afryka to dla mnie nieznanne. Dobrze się składa, bo lubię odkrywać. Wiem też, że to Afryka da mi więcej niż ja Jej. Już nie raz w życiu przekonałam się, że najtrudniej jest być dobrym człowiekiem.

MMB: Skąd wolontariusze biorą pieniądze na wyjazd do Afryki? Czy są to fundusze własne?

KB: Jak wcześniej wspomniałam, prowadzimy zbiórki pieniężne gdy tylko możemy. Aktualnie, możecie Nas spotkać po niedzielnej mszy w wielu białostockich parafiach. Każdy wolontariusz zostaje zabezpieczony finansowo ze środków Fundacji.

MMB: Co jest najbardziej potrzebne wafrykańskich szpitalach.

KB: Po pierwsze i najważniejsze – sprzętu. Dopóki, Ola Furman nie dostarczyła kardiomonitora do szpitala Misyjnego w Chuce (Kenia), nie było tam EKG, co wręcz uniemożliwiało rozpoznanie ostrych zespołów wieńcowych. Co więcej, w prawdzie aparaty do ultrasonografii są obecne, jednak dają obraz bardzo słabej jakości. Brakuje podstawowych przyrządów do badań takich jak stetoskopy, ciśnieniomierze, pulsoksymetry. Przykłady brakujących rzeczonymna mnożyć w nieskończoność. Na „porodowce” w Muganie ma ani jednego w pełni sprawnego inkubatora noworodkowego. Dlatego też, wylatując właśnie tam, postawiłam za priorytet postawić sobie wyposażenie sali opieki nad noworodkiem w choć jeden inkubator. Niestety jaksię okazuje, samo dostarczenie specjalistycznej aparatury to nie wszystko. Żeby była ona używana, należy odpowiednio przeszkolić Tamtejszy personel. Dlatego też podczas pobytu w ośrodkach misyjnych, nasi wolontariusze dzielą się swoją wiedzą prowadząc liczne warsztaty i szkolenia. Jeśli masz ochotę dołączyć, odezwij się do mnie, przyjeżdż na Sobotę Misyjną do Lublina i realizuj swoje marzenia. www.africamed.pl – strona fundacji

MMB: Dziękuję za rozmowę! ■

WYWIAD Z KLAUDIĄ BERK PRZEPROWADZIŁA STUDENTKA ANALITYKI MEDYCZNEJ KATARZYNA MAŚLUSZCZAK, RÓWNIEŻ WOLONTARIUSZKA FUNDACJI AFRICAMED

W związku z wyjazdem Klaudii do Szpitala Misyjnego w Muganie, zbierane są fundusze na zakup inkubatora noworodkowego. Wpłaty należy dokonywać na adres: Fundacja AfricaMed Chopina 41/2, Lublin

Konto bankowe Idea Bank S. A: 73 1950 0001 2006 0036 3114 0002 Tytułem: wyjazd misyjny-inkubator



Vamos a la playa...

...brzmia słowa jednej ze słynnych piosenek. Jednak Hiszpania to nie tylko piękne plaże, o czym mogłam przekonać się będąc w sierpniu na miesięcznych praktykach klinicznych z IFMSA-Poland w tym kraju. Czas ten spędziłam w Murcji, stolicy regionu położonej na południowym wschodzie Hiszpanii. Są to tereny ubogie w zielen i bardzo gorące w okresach letnich. Temperatura w dzień potrafiła przekroczyć 40°C w cieniu, nic dziwnego zatem, że lokalni mieszkańcy chętnie korzystali z czasu siesty- w środku dnia zamknięte były sklepy, bary, restauracje. Z początku

Podczas pobytu w Hiszpanii miałam nie tylko okazję na poszerzenie swojej wiedzy medycznej z zakresu ginekologii i położnictwa, ale także poznałam ciekawych ludzi z całego świata.

ciężko było mi się do tego przyzwyczaić, jednak po kilku dniach złapałam rytm hiszpańskiego życia i w godzinach popołudniowych sama ucinałam sobie krótką drzemkę. Za to wieczorem miasto budziło się do życia, gromadząc na ulicach rodziny z dziećmi, młodych i starszych Hiszpanów, którzy wybierali się na kolację do restauracji czy do baru z przyjaciółmi. Razem ze znajomymi z wymiany podążaliśmy ich śladem, odkrywając kulinarne tradycje i smaki Hiszpanii. Dowiedzieliśmy się, że każdy region tego kraju ma swój własny rodzaj tapas czyli małej przystawki. W Murcji była to tzw. Marinera- mała podłużna bułeczka z sałatką jarzynową i anchois. Próbowaliśmy też pastel de carne (mięso w cieście francuskim), rabo de torro (byczy ogon) czy typowej tortilla de patatas. Rano przed zajęciami w szpitalu jadłam tostada con tomate y aceite de oliva (tosty z pastą z pomidorów i oliwą z oliwek) oraz świeży sok pomarańczowy. Pycha!

Praktyki kliniczne odbywałam na Oddziale Ginekologii i Położnictwa w największym szpitalu w regionie- Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca. Już po pierwszym dniu mogłam się przekonać, że nie tylko hiszpańscy studenci, ale też lekarze są bardzo ciepłymi i kontaktowymi ludźmi. Pomimo bariery językowej (Hiszpanie wciąż jeszcze nie mówią dobrze po angielsku) próbowali wytłumaczyć i pokazać mi jak najwięcej zabiegów oraz procedur medycznych. Miałam możliwość uczestniczyć zarówno w porodach naturalnych jak i drogą cięcia cesarskiego. Brałam udział w zabiegach amniopunkcji oraz badaniach

USG kobiet w ciąży oraz obserwowałam wiele zabiegów, których do tej pory nie miałam okazji zobaczyć w Polsce. Byłam pod wrażeniem profesjonalizmu lekarzy oraz ich niesamowitej współpracy w zespole z pielęgniarkami i położnymi. Pomimo tego, że również w Hiszpanii występują braki kadrowe oraz istnieje problem niedofinansowania ochrony zdrowia, nie dało się tego odczuć na oddziałach w szpitalu. Każda kobieta była pod doskonałą opieką kilku specjalistów, mogła otrzymać znieczulenie oraz leżała w osobnej sali z pełnym zapleczem medycznym i sanitarnym.

Podczas pobytu w Hiszpanii miałam nie tylko okazję na poszerzenie swojej wiedzy medycznej z zakresu ginekologii i położnictwa, ale także poznałam ciekawych ludzi z całego świata. Oprócz kilku Polaków na wymianie odnalazłam przyjaciół z Portugalii, Grecji czy z Chin.

Była to okazja do wymiany doświadczeń, poglądów, ale też zabawy. Hiszpanie wypełnili nam do maksimum czas wolny. Zorganizowali pool party, piknik, wycieczki m.in do Granady z piękną Alhambra, oprowadzili nas po Murcji oraz przygotowali National Food and Drink Party- „najsmaczniejszą” imprezę wymiany, gdzie każdy z incomings przygotował typowe dla swojego kraju potrawy. Na polskim stole zagościły tradycyjne pierogi, faworki i ptasie mleczko. Wieczorami po praktykach w szpitalu mieliśmy też okazję uczestniczyć w ciekawych warsztatach biopsji cienkoigłowej przygotowanej przez doktora Eduardo Alcaraz-Mateosa- patologa oraz twórcy pierwszego na świecie symulatora do ćwiczeń biopsji cienkoigłowej FioNATM.

Praktyki w Murcji pozwoliły mi na udoskonalenie mojej znajomości języka hiszpańskiego, jak też na poszerzenie wiedzy i umiejętności medycznych. Poznałam tam niesamowitych ludzi z całego świata, zwiedziłam piękne miasta w tym Walencję, Granadę i Barcelonę. Wróciłam do Polski, lecz kultura i historia Hiszpanii ciągle mnie fascynuje, wspomnienia spędzonych w tym kraju miłych chwil zostaną ze mną na długo...

Wszystkich wahających się jeszcze czy wyjeżdżać na wymianę z IFMSA-Poland gorąco zachęcam- przeżyjecie niesamowitą przygodę, poznacie nową kulturę oraz nawiążecie znajomości oraz przyjaźnie na długie lata! ■

MARTA PASŁAWSKA
IFMSA-POLAND

Spotkania Pod Schodkami



pośrednia, studencka, choć nie tylko atmosfera. Podczas wydarzenia można zarówno bawić, delektować się wspólnymi wystąpieniami, jak i stanąć po tej drugiej stronie pokazując swój talent. Spotkania z roku na rok cieszą się coraz większą popularyznością, zarówno występujących jak i widowni przybywa. Samym założycielem „Spotkania pod Schodkami” jest Janol - Janusz Olszewski, który zapoczątkował spotkanie się w piwniczce i pokazywanie swoich umiejętności. To dzięki Janolowi możemy teraz cieszyć się Spotkaniami, pokazać swoje talenty lub po prostu miło w klimatycznym miejscu spędzić piątkowy wieczór. W tamtych czasach prezentacje opierały się głównie na śpiewie i graniu, „SPS” odbywał się co miesiąc, całość wyglądała jak recital, gdyż występowali Ci sami artyści, wykonując podobny repertuar. Aktualnie wykonawców jest więcej, panuje różnorodność pod względem wykonywanych czynności. Atmosfera jaka panuje podczas tego widowiska jest niepowtarzalna, i jedyna w swoim rodzaju. Jest to okazją do poznania niesamowitych osobowości. Następne „Spotkanie pod Schodkami” odbędzie się 13 marca 2020r., to najbliższa data by móc przekonać się samemu jak to wszystko wygląda na żywo. Mam to szczęście, że już od kilku lat jestem osobą prowadzącą te wydarzenia. Z perspektywy czasu widzę jak ta impreza ewoluje, a ludzie otwierają na nowe doświadczenia sceniczne i coraz chętniej przychodzą. Różnorodność jaka panuje na scenie daje możliwość, by każdy znalazł coś, co z pewnością przypadnie do gustu jako publiczności, oraz większą pewność siebie, aby wystąpić. Ze swojej strony chciałabym bardzo serdecznie wszystkich zaprosić, by przekonać się, co to tak naprawdę wieczór z otwartą sceną i spędzić miło czas w piwniczce „CoNieCo”. ■

Spotkania Pod Schodkami to wydarzenia, które organizowane są z ramienia klubu studenckiego „CoNieCo”. Jest to event, któremu towarzyszy wieloletnia już tradycja. Początkowo były to spotkania, na których przy wąskiej widowni grano i śpiewano. Teraz przyjęło formę otwartej sceny, na której może wystąpić każdy, kto posiada jakiś talent. Nie ma żadnych ograniczeń, określających co ma się przedstawiać na scenie. Występujący swoimi umiejętnościami pokazują w jak szerokim zakresie można być uzdolnionym oraz że ograniczać nas może jedynie własna wyobraźnia.

Na scenie zaczynając od tradycyjnego grania i śpiewania możemy również zobaczyć taniec, poezję, satyrę, a nawet tresowanie psa, piękne nieszablonowe ilustracje, zdjęcia i rysunki. Spotkaniom tym mimo minionych już wielu lat, w dalszym ciągu towarzyszy kameralna, bez-



PATRYCJA MAZUR
CONIECO

„Nieśmiertelność- o czym marzy medycyna?”

„Jeśli wierzyć staroegipskim przekazom-pisze znakomity egiptolog Karol Myśliwiec- ludziom, których groby dziś odkrywamy, zależało na jednym-na nieśmiertelności”

Tak o nieśmiertelności pisał prof. Andrzej Szczeklik w swojej genialnej i ostatniej książce „Nieśmiertelność. Prometejski sen medycyny”. Ciężko się nie zgodzić, zwłaszcza biorąc pod uwagę najnowsze osiągnięcia naukowe z kraju i ze świata, które jednoznacznie działają na korzyść zdrowia i podniesienia komfortu bytu pacjenta, przez to także przedłużają średnią długość życia ludzi na świecie. Nieśmiertelność kusi nas wszystkich. Być może jedni wierzą w niebo i piekło, inni w reinkarnację. Ja wierzę w nieśmiertelność po śmierci.

Nieśmiertelność naukowa

Dążenie do nieśmiertelności jest dla lekarza kuszącym wyzwaniem niczym krem sułtański. Staje się podwójnie apetycznym, jeśli wraz z satysfakcją z odkryć naukowych pozostają dożywotnie tytuły naukowe stojące przed nazwiskiem na tabliczce drzwi do gabinetu czy wizytówkach na kredowym papierze. Tytuł naukowy, splendor, legenda-to też rodzaj nieśmiertelności, jednak bardziej prywatnej. Zapisując się na kartach historii medycyny zwiększamy szanse na to, że nie zostaniemy zapomnieni, nawet jeśli nas już nie będzie.

Czyż nie dlatego tak wiele osób składa grube podania z opisami wieloletnich prac naukowych i dorobków życia, aby zwieńczyć to tytułem nagrody Nobla? Czyżby tylko mi wydawało się jakoby Kanon w D-dur Pachelbela, grany na rozpoczęciu gali wręczenia pokojowej nagrody Nobla, można by było jednoznacznie nazwać „Oda do nieśmiertelności”?

Nieśmiertelność pacjenta

Innym rodzajem przedłużenia życia w nieskończoność jest przedłużenie życia i zdrowia w naszych pacjentach. Nie znam większego dowodu miłości do ludzkości niż Służba zdrowiu drugiego człowieka. Te miliardy wypisanych recept i dodatkowych karteczek z dawkowaniem, te minuty spędzone na ponownym wytłumaczeniu który lek działa na co i dlaczego, godziny poświęcone na spotkania z rodziną chorego, aby pomóc im zrozumieć diagnozę śmiertelnej choroby i wsparcie-to wszystko i wiele więcej składa się na przedłużenie życia lub przynajmniej podniesienie jego standardu w ostatnich chwilach przed odejściem.

Najlepiej widać to w szpitalu dziecięcym, kiedy to z chirurgii dziecięcej wychodzą po wypisie zmęczeni, ale szczęśliwi rodzice i podskakujące dzieciaki. Wychodzą zoperowani, prawie wygojeni, oby z jak najlepszym rokowaniem na wiele lat rozwoju i dojrzewania. W moich oczach wychodzi z oddziału młode życie, które być może przeżyje więcej lat niż ja i stanie się kimś ważnym, zmieniającym bieg historii świata. To też jest nieśmiertelność, ale taka cicha. Niosąca uśmiech tuż przed następną operacją.

Nieśmiertelność spuścizny



Być może ten rodzaj nieśmiertelności wyda się niektórym Czytelnikom banalny, jednak jest najbardziej podstawowy do przetrwania naszego gatunku. To nasze dzieci, i tak powinno zawsze być, przeniosą nasze geny, historie pokoleń, anegdotki i poziom kultury, jaki będą sobą reprezentować, dalej niż my sami będziemy mogli. Bo jednak wciąż jako ludzie zbudowani z ciała jesteśmy śmiertelni.

Nie każdy jednak musi czuć potrzebę posiadania dzieci. Wychowywanie czy nauczanie to też pewien rodzaj tworzenia swojej nieśmiertelności. Każda historia, każdy felieton, który zmusi odbiorcę do myślenia potencjalnie zmieni świat na lepsze.

Sztuka, którą tworzymy niezależnie czy jest to literatura, muzyka, obraz czy performance-pozostanie jako artefakt lub zapis w historii tak długo, jak długo będzie trwać pamięć o nim. Każdemu sprytnemu studentowi medycyny znana jest mnemotechnika używania pamięci emocjonalnej. Właśnie dlatego te dzieła sztuki, które nas najbardziej wzruszają, szokują, obrażają nasz światopogląd i drażnią naszą estetykę-to one pozostają zapamiętane.

Nieśmiertelność na UMB

Mnie zawsze wzruszają pięknie napisane prace naukowe. Prace łączące nauki ścisłe i humanistyczne. Być może dlatego literacka nagroda dla lekarzy „Przychodzi wena do lekarza” została nazwana imieniem Andrzeja Szczeklika. Wierzę, że jego dzieła pozostaną nieśmiertelne nie tylko ze względu na jego ogromny dorobek naukowy, ale także ze względu na jego czułość wobec języka, którym operował w swoich dziełach.

Może w tym pędzie ku nieśmiertelności, pomiędzy odkryciami naukowym a wielkimi dziełami sztuki, uda nam się odnaleźć czas, aby pochylić się nad nieśmiertelnościami osób związanych z naszą Uczelnią. Ponieważ życie człowieka trwa tak długo, jak długo o nim pamiętamy. Zachęcamy do odwiedzenia Archiwum uczelnianego w poszukiwaniu prac wielkich nazwisk ze zdjęć wiszących w pałacu oraz do archiwum Młodego Medyka, aby odnaleźć nowe inspiracje do pogoni za nieśmiertelnością. ■

WIKTORIA MARIA IZDEBSKA

W cieniu noblistki- Bronia Dłuska



Zmierzając codziennie na uczelnię, większość z nas przechodzi przez ulicę nazwaną imieniem wybitnej polskiej uczoney, pierwszej kobiety w historii Nobla. Upamiętniamy ją w filmach, sztukach teatralnych, na monetach, znaczkach, motywujących do nauki memach. I całe szczęście- powinna być dla nas wzorem pracowitości i pasji. Atrybutów, w których być może nie znalazłaby swego wydzwiku, gdyby nie otoczenie i okoliczności, które Marii przez całe życie towarzyszyły. Nie była samotną, skupioną, bezwzględną bohaterką. Oprócz roli naukowca, żony i matki pełniła też inną- była przyjaciółką i najbliższą powierniczką polskiej lekarki, działaczki społecznej, niepodległościowej, kobiecej.

Poznajcie Bronię ze Skłodowskich Dłuską, starszą siostrę Marii.

Urodziła się 2 marca 1865 r. w Warszawie. Po śmierci mamy i starszej siostry Zofii, to na nią spadło większość obowiązków domowych. Odkąd ze złotym medalem skończyła gimnazjum, szybko zajęła się pilnowaniem rachunków i codziennymi sprawunkami tak, by niczego nie brakowało rodzinie. Mimo to, ambicje miała wielkie. Chciała pójść w ślady brata- na studia medyczne. Marzyła o Paryżu- rosyjski uniwersytet w Warszawie był wówczas dla kobiet zamknięty. Po tym myślała, by osiąść na jednej z wsi w Polsce, by leczyć, działać charytatywnie, uczyć- prowadzić życie wzorowego polskiego pozytywisty. Studia zagraniczne były jednak dużym obciążeniem nawet dla bogatszych rodzin. Nie wspominając, że wyższe wykształcenie dla kobiet uznawane było przez środowiska akademickie w Europie co najmniej za fanaberię, a studenci na widok koleżanek studentek podobno gdakali jak kury lub... obrzucali je jabłkami. Maria wiedziała o rozterkach siostry doskonale, z całego rodzeństwa to im było do siebie najbliżej. Zdając sobie sprawę z niełatwych warunków finansowych wymyśliła sposób, by pomóc. „Znajdę pracę guwernantki w jakimś dworze i będę Ci wysyłać do Paryża zarobione pieniądze. Potem, kiedy skończysz studia, Ty mi pomożesz”. Plan brzmiał sensownie. Jak się później okazało, nadał im życiu kierunek i sens. Bronia zrewanżowała się później siostrze, gdy wraz ze swoim mężem przyjęła do siebie Marię w Paryżu. Przyszła noblistka zamieszkała z małżeństwem jako studentka nauk ścisłych na Sorbonie. W trakcie studiów w Bronia zawarła związek z równie barwną postacią- Kazimierzem Dłuskim. Rewolucjonistą, społecznikiem,

dyplomatem. Dwa lata później powitali na świecie córkę Helenę, później znaną taterniczkę. Po powrocie z Paryża osiedlili się w Zakopanem i zbudowali największe wtedy na ziemiach polskich sanatorium dla chorych na gruźlicę w Kościelisku. Zaangażowali się bardzo mocno w lokalne życie Zakopanego- współtworzyli też Muzeum Tatrzańskie. Naukowcy tamtych czasów nie zamykali się w wieży z kości słoniowej. To było typowe dla epoki: ludzie nauki uczestniczyli w życiu społecznym, artystycznym, także politycznym.

Bronia była pierwszą na ziemiach polskich kobietą ginekologiem, jedną z pierwszych we Francji. Swój doktorat poświęciła nowatorskim zagadnieniom karmienia piersią. W ostatnich dziesięcioleciach XIX-ego wieku ogromną popularnością cieszyły się butelki z kauczukową rurką dla niemowląt oraz mleko w proszku. Dzieci były w pewnym sensie dzięki temu bardziej samodzielne, opiekunki mogły się zajmować innymi pracami. Nie wiedziały jednak, że po nagraniu poniewierająca się w kołysce butelka jest doskonałym siedliskiem patogenów powodujących tysiące zgonów niemowląt. Przez cztery lata Bronia skrupulatnie obserwowała pięćset kobiet pod kątem karmienia- od porodu do ich wyjścia do domu. Zwracała uwagę na rozwój noworodka, miesięczkę oraz możliwą ciążę w okresie karmienia. Bronią rozprawy doktorskiej, wyraźnie podkreślała: „Podstawową troską całego społeczeństwa, całej ludzkości, powinno być

Oprócz roli naukowca, żony i matki pełniła też inną - była przyjaciółką i najbliższą powierniczką polskiej lekarki, działaczki społecznej, niepodległościowej, kobiecej.

to, aby dzieci były karmione piersią przez mamy”. Sprzeciwiała się głośno istnieniu bardzo popularnych wówczas usług mami. Chciała pchać świat do przodu.

Była urodzoną organizatorką w życiu i w pracy. Działała w niezliczonej ilości stowarzyszeń i komitetów. Mówiono, że drzemią w niej pokłady energii atomowej. Zainicjowała wraz z siostrą budowę Instytutu Radowego w Warszawie, gdzie do końca życia pełniła funkcje w zarządzie.

Siła jest kobietą!

„Medycyna moja idzie daleko lepiej, niż się spodziewałam, ze względu na obcy język i uprzedzenia do kobiet. Mam zajęcia użyteczne, które mi we wszelkich warunkach będzie uprzyjemniać życie. Przyjemnie pomyśleć, że się coś na świecie będzie robić, zamiast odpoczywać z założonymi rękami”.

KINGA DANOWSKA

Zainteresowanych odsyłam do książek: „Uczone siostry”- Natacha Henry „Spacerownik śladami Marii Skłodowskiej-Curie”- Piotr Cieśliński, Jerzy S. Majewski

Odliczanie...

Godzina 7:50. Ludzie, opatuleni w jesienne płaszcze, pospiesznie zmiierzają w stronę szpitala. Wszyscy jakby zamyśleni, nieobecni, co chwilę nerwowo zerkają na przesuwające się wskazówki zegarka. I odliczają. My zawsze coś odliczamy... Na początku tylko minuty do rozpoczęcia pracy, zajęć, ważnych, porannych spotkań. Wiemy, że to wszystko już zaraz nas pochłonie. Nawet budynek szpitala poniekąd nas pochłania.

Kiedy jesteśmy już wewnątrz, nadal nie zwalniamy tempa. Rzucamy krótkie "cześć!" napotkanym, równie spieszącym się osobom. Na naszych twarzach maluje się przelotny uśmiech. Przelotny, bo przecież trzeba pędzić dalej i skupić się na porannych, rutynowych czynnościach. Wszystko odbywa się mechanicznie, zmiana butów, płaszcz na fartuchy, zabranie stetoskopu. Nawet przestajemy zwracać uwagę na tłok w szatni, w końcu to nic nowego, ale zawsze trochę utrudnia pęd. Idziemy dalej. A! Jeszcze telefon. Trzeba zawrócić. Bez niego odliczanie nie jest możliwe, jeśli ktoś nie nosi zegarka. Biegniemy dalej... przecież trzeba być na czas. Uff, udało się. Kortyzol przyjmuje to do wiadomości i może zacząć obniżać swoje stężenie. Ale pęd pozostanie z nami na dłużej.

Zajęcia mijają w mniej lub bardziej przyjemniej atmosferze, w zależności od poziomu przyswojenia tajemnej wiedzy ze Szczeklika poprzedniego wieczora. Ale mijają. I oczywiście w pośpiechu, bo chcemy nauczyć się i zobaczyć jak najwięcej badań, czy też zabiegów. Przemierzamy korytarze szpitala za swoim asystentem, który ochoczo wcielił się w rolę medycznego Indiana Jones'a. I choć zajęcia często są ciekawe, to po jakimś czasie każdy zaczyna odliczanie, nie pierwsze i nie ostatnie tego dnia. Kiedy nasze countdown dobiega końca, musimy się przyszykować na kolejne wyzwania. Znowu przedzieramy się przez tłumy w szatni, mijamy znajomych i biegniemy przez USK, tym razem w przeciwnym kierunku niż rano. Na godzinę 13 ktoś ma lekcje hiszpańskiego, niemieckiego, czy co kto lubi. Inni idą na basen, siłkę, zajęcia taneczne. Pędzimy na ważne spotkania organizacji studenckich, do popołudniowej pracy, albo po prostu do domu, by móc znowu zacząć się uczyć... Jemy w pośpiechu, pijemy kawę w po-

śpiechu, nawet odpoczywamy w pośpiechu. Wszystko po to, by być na czas w każdym miejscu, by zrealizować nasz plan w stu procentach, by być ciągle lepszym i lepszym w dziedzinach, które wybraliśmy. Przecież musimy dorównać swoim znajomym, angażującym się w tak wiele zajęć i za jakiś czas pochwalić się swoimi osiągnięciami na Facebook'u czy Instagramie. Będziemy czuli, że dzięki naszym działaniom osiągniemy cechy człowieka sukcesu, przybliżymy się niemalże do ideału. I cały czas będziemy odliczać. Odliczać czas do skończenia zajęć, do rozpoczęcia kolejnych, liczbę dni do sesji, do końca roku, lat, czy miesięcy do końca studiów. A osiągnięcie celu nie oznacza zakończenia odliczania... I nie myślę tu o tym, by przestać zakładać sobie cele, przestać marzyć i działać. W żadnym wypadku, to wszystko jest nam potrzebne do samorealizacji. Dzięki temu czujemy, że żyjemy. Nie, po prostu warto się czasem zatrzymać, rozejrzeć wokół siebie, popatrzeć

Jemy w pośpiechu, pijemy kawę w pośpiechu, nawet odpoczywamy w pośpiechu!

na otaczający nas świat z innej perspektywy. Jakiegokolwiek, byleby nie z perspektywy zmęczonego studenta, będącego częścią pędzącej maszyny, zwanej codziennością.

Tak więc, drogi Czytelniku, usiądź czasem wygodnie w fotelu, z ciepłą herbatą w swoim ulubionym kubku (w koty forever) i pomyśl o terażniejszości. Może warto przestać odliczać i docenić to, czego teraz doświadczasz? Wiedz, że kiedyś będziesz te dni wspominał z nostalgią, zupełnie tak, jak wspominasz teraz czasy beztroskiego dzieciństwa. Myślę, że warto też tu przytoczyć słowa Wisławy Szymborskiej, że "Nic dwa razy się nie zdarza". I tego się trzymajmy. ■

MARTYNA „GENERAL” SZCZERBAKOW





Medycyna Stylu Życia

– z czym to się... je?

- ponad **70% zgonów** wywołanych jest przez niezakaźne choroby przewlekłe, na których wystąpienie wpływają styl życia, stres, aktywność fizyczna, dieta itd.
- według raportu Global Burden of Disease Study **jeden na pięć zgonów** na świecie związany jest z niewłaściwą dietą (!)
- niemal 90% kosztów ponoszonych przez amerykański system ochrony zdrowia związanych jest z leczeniem chorób przewlekłych, z czego 1/6 wydawana jest na choroby układu krążenia
- według tegorocznych danych opublikowanych przez Ministerstwo Zdrowia, **trzech na pięciu** dorosłych Polaków ma nadwagę, a **jeden na czterech** jest otyły.

Te i więcej interesujących faktów znajdziemy w postach z serii #MSZStarterPack na Facebook’owym profilu Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. Pokazują one jasno, dlaczego każdy z nas, studentów związanych teraz i w przyszłości z systemem ochrony zdrowia powinien zainteresować się tą tematyką.

Właśnie:

Czym jest Medycyna Stylu Życia?

Ostatnio coraz częściej możemy spotkać się z tematyką MSŻ w mediach społecznościowych, a także tradycyjnych (warto chociażby wymienić cykl „Kuchnia dla Klimatu” emitowany w ramach Pytanie na Śniadanie Extra), więc warto byłoby wiedzieć czym ona się konkretnie zajmuje. Medycyna Stylu Życia (MSŻ), to dziedzina wywodząca się z medycyny prewencyjnej. W myśl zasady „Lepiej zapobiegać niż leczyć”, kładzie ona nacisk na niebagatelną rolę sposobu odżywiania i aktywności fizycznej w prewencji, leczeniu i odwracaniu chorób zależnych od stylu życia w oparciu o EBM (ang. Evidence-based medicine – ‘medycyna oparta na dowodach’). MSŻ się na pograniczu praktyki klinicznej oraz zdrowia publicznego i stanowi ważne uzupełnienie leczenia farmakologicznego, a często pozwala nawet go uniknąć (jak chociażby w wielu przypadkach cukrzycy typu 2, otyłości, czy nadciśnienia tętniczego).

Rozwój MSŻ w Polsce

W Polsce dziedzina ta pojawiła się najpierw na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym: tam w 2016 roku powstało pierwsze SKN Medycyny Stylu Życia. W tej chwili, podobne koła naukowe działają także na innych uczelniach medycznych – w Poznaniu, Szczecinie i Wrocławiu. W kwietniu 2019 powstało Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia (PTMSŻ), organizujące raz do roku Ogólnopolski Kongres oraz wiele licznych, drobniejszych

inicjatyw związanych z tą tematyką. Kongresy, organizowane najpierw przez Studenckie Koło Naukowe, a teraz również przez powstałe Towarzystwo mogą szczerze polecić każdemu – pełno tam ciekawych wykładów i warsztatów, pozytywnie zakręconych ludzi oraz pysznego jedzenia, skomponowanego w duchu plant-based diet (dieta oparta na roślinach). Pozwalają one przyjąć zupełnie nową perspektywę; zmuszają do zrewidowania swojego dotychczasowego stylu życia i zastanowienia się, czy rzeczywiście jest on godny naśladowania.

„Practice what you preach”

„Stosuj się do własnych zaleceń” – trzeba przyznać, że prozdrowotne zachowania lekarza mają niebagatelny wpływ na motywowanie pacjenta do prowadzenia właściwego trybu życia. W przyszłości, jako pracownicy systemu ochrony zdrowia będziemy zalecali naszym pacjentom zmianę nawyków żywieniowych, podejmowanie aktywności fizycznej... O wiele łatwiej będzie nam przekonać naszych podopiecznych do chociażby rzucenia palenia, jeżeli sami nie będziemy pachnieć dymem z papierosa wypalonego w przerwie „kawowej”. Zyskamy w ten sposób dodatkowe argumenty w rozmowie oraz będziemy mogli stanowić pozytywny autorytet dla osób, którym będziemy doradzać.

Dlatego też warto, aby każda i każdy z nas zainteresował się tym, czy prowadzi właściwy tryb życia, dobry dla nas i naszego otoczenia, który zapewni nam zdrowie i dobre samopoczucie, a pacjentom da wzór do naśladowania. Oczywiście, aby żyć „w zdrowym stylu” nie musisz od razu zapisywać się na crossfit i przechodzić na weganizm. Wystarczy, że zadbasz o to, aby do swojego studenckiego jadłospisu włączyć trochę więcej zieleniny, a w przerwie od nauki (lub siedzenia przed komputerem) wybierzesz się na spacer gdziekolwiek dalej, niż do lodówki. Chociażby na kwadrans przechadzki pośród drzew w parku albo w lesie. Drobną podpowiedź: licznik kroków w telefonie może być dość skuteczną motywacją. Dobrze na niego zerknąć od czasu do czasu ;)

Zachęcam Was też Drodzy Czytelnicy do zagłębienia się w tematykę MSŻ, chociażby poprzez polubienie fanpage’a PTMSŻ na Facebooku i regularne sprawdzanie pojawiających się tam nowości z dziedziny diety, zaleceń dotyczących aktywności fizycznej czy też radzenia sobie ze stresem. ■

MACIEJ SZABŁOWSKI

W jaki sposób MY- Studenci, możemy zwalczać pseudonaukę?



Kilka lat ciężkiej nauki. Nawet nie potrafisz policzyć, ile nocy już **zarwałeś, drogi** Studencie, aby pochłonąć ogromny zakres materiału, dzięki któremu już niedługo będziesz ratował czyjeś życie. Doskonale wiesz, że zdobywana przez Ciebie wiedza jest jak najbardziej rzetelna i aktualna, w końcu naukowcy i pracownicy różnych sektorów ochrony zdrowia nieustannie biorą czynny udział w rozwoju współczesnej medycyny i poprawie jakości życia każdego z nas. I nagle wchodzą oni- państwo X, którzy w zaledwie kilku komentarzach na forum internetowym, potrafią zniszczyć oraz zmieszać z błotem cały dorobek naukowy, wypracowany na przekroju dekad.

Pseudonauka- pozorna błahostka czy realne zagrożenie?

Od magicznych właściwości uzdrawiających lewoskrętnej witaminy C, biofotonów w żywności, strukturyzowanej i zjonizowanej wody, badania żywej kropli **krwi**, **aż** po wielki spisak „Big Pharmacy”... Niestety każdy z nas miał chociaż raz styczność z takim bądź podobnym pojęciem. Na pierwszy rzut oka powyższe stwierdzenia mogą wydawać się z pozoru nieszkodliwe, a nawet wręcz śmieszne. Ale czy

na pewno nie kryje to za sobą niebezpieczeństwa? Realny problem pojawia się, gdy osoby zupełnie niekompetentne zaczynają udzielać porad na temat zdrowia i walki z różnymi chorobami ludziom wymagającym opieki medycznej. Brak jakiegokolwiek selekcji i kontroli merytorycznej treści zamieszczanych w Internecie, a w szczególności na popularnych portalach społecznościowych, pozwala na bezkarne rozprzestrzenianie pseudonaukowych bzdur. Czerpanie z mitów, jakie niosą ze sobą medycyna alternatywna wraz z biologią totalną, nie tylko wzbudza nieufność wobec konwencjonalnych metod leczenia, ale również poważnie naraża życie i zdrowie pacjentów.

Czy faktycznie możemy coś zrobić?

Oczywiście! Przede wszystkim nie bójmy się mówić. Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak ogromny atut stanowi nasz aktualny status osoby uczącej się, czyli będącej na bieżąco z aktualną wiedzą. Umiejętność wyszukiwania oraz selekcji badań, artykułów, książek naukowych możemy przełożyć na solidne argumenty w postaci rzeczowych dowodów (linków, odnośników do prac, itd.) w dyskusji nad zagadnieniem, które może stanowić pole do popisu dla środowisk antynaukowych. Rozwodząc się nad danym tematem, powinniśmy zawsze pamiętać o podaniu źródeł, ponieważ uwiarygodni to słuszność naszych wypowiedzi, niezależnie czy wypowiadamy się w „realu”, czy na forum społecznościowym. Musimy pamiętać o bardzo dwóch ważnych rzeczach. Po pierwsze, oponent może posiadać zerowe obycie i wykształcenie w danym temacie, więc nasz przekaz musi być prosty, zrozumiały i wciąż poprawny merytorycznie. Po drugie, nie udzielajmy porad medycznych dopóki nie posiadamy prawa do wykonywania zawodu. Ponadto, nigdy nie powinniśmy zapominać o kulturze naszych wypowiedzi. Agresja, hejt i poniżający drugiego człowieka ton wypowiedzi potrafi momentalnie zburzyć wiarygodność naszych stwierdzeń, co może dać zupełnie odwrotny efekt, pomimo dobrych intencji. A przecież tego nie chcemy, prawda? ■

MARIANNA CIWUN

Projekt „Niebieskie Usta”

Listopad to miesiąc walki z nowotworami jamy ustnej. Bardzo dużo mówi się o nowotworach płuc czy piersi, a warto zwrócić uwagę na to, iż w 2010 roku w Polsce częstość zachorowań na nowotwory jamy ustnej była około 1,3 razy wyższa niż średnia dla krajów Unii Europejskiej. W roku 2014 zanotowano 2195 przypadków nowotworów złośliwych tego obszaru. W związku z tym, warto mieć świadomość, jakie są czynniki ryzyka, jak wykonać samokontrolę błony śluzowej, podczas codziennych czynności higienicznych oraz u kogo szukać pomocy.

Bądź świadomy

Zapewne większość z nas umiałaby wymienić czynniki ryzyka dla tych nowotworów z marszu. Tytoń i alkohol- czy mam rację i właśnie o tym pomyśleliście? Jeśli tak-zgadza się.

Około 90% raków jamy ustnej jest związanych z podażą tytoniu i nadużywaniem alkoholu. Promyk nadziei dla palaczy: rzucenie nałogu, równa się spadkowi ryzyka o 50% w ciągu 5 lat.

Kolejne dwa czynniki to dieta i środowisko. I tu nie powiem nic nowego- dieta uboga w warzywa i owoce daleka jest od zdrowego stylu odżywiania.

Z najświeższych badań wynika, iż wpływ na wystąpienie choroby ma też stopień zanieczyszczenia powietrza. Kolejny raz przekonujemy się, że walka o czystą planetę, to nie moda ani wymysły.

Ostatnim, ale równie istotnym czynnikiem jest infekcja HPV (i znów wracamy do tematu papierosów, ponieważ ich palenie zwiększa ryzyko zakażenia).

Nowotwór jamy ustnej- gdzie go szukać i jak wygląda?

Przyglądamy się sobie w lustrze codziennie. Poświęćmy więc część tego rytuału, nie tylko ocenie wyglądu, ale też stanu zdrowia.

Podczas codziennej higieny jamy ustnej warto dokładnie obejrzeć policzki, język i dziąsła. Szukamy czerwonych i białych plam, owrzodzeń oraz guzków.

Przy badaniu języka, przyglądamy się każdej jego części (w tym powierzchni brzusznej!). Przeprowadzamy dokładną kontrolę dna jamy ustnej, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo wystąpienia zmian w tym obszarze.

Zwracamy uwagę na strukturę warg oraz obecność aft na ich powierzchni.

Oceniamy obie strony twarzy, upewniając się, czy guzki i opuchnięcia nie znajdują się tylko na jednej z nich. Ich obecność oceniamy też palpacyjnie na szyi i ustach.

„Niebieskie Usta”- o co chodzi?

Z pewnością nie o nowy trend wśród makijażystek, choć niewątpliwie przyniosłyby on wiele korzyści, ponieważ niebieskie usta zostały symbolem akcji, organizowanej przez Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii, mającej na celu zwrócenie uwagi na problem nowotworów jamy ustnej. W 9 miastach (w tym w Białymstoku) odbyły się akcje profilaktyczne, organizowane przez studentów, naznaczonych tym symbolem. Przyświecającym celem było zwiększenie świadomości, prowadzące do szybszej diagnostyki. Regularne przeglądy jamy ustnej, to jeden z najistotniejszych czynników w prewencji tych chorób.

Ważne jest, by od razu po odkryciu niepokojących zmian w jamie ustnej, skontaktować się ze stomatologiem. To nie żarty- tu chodzi o zdrowie i życie. ■

ANNA JAKUBOWSKA

SAFFOSKOPIA

Filmy snują różne opowieści. Mogą nas bawić, straszyć, wzruszać, przekazywać dalej niezwykle ludzkie historie. Mogą też skłaniać do myślenia, prowokować do dyskusji i zadawania pytań. Zdarza się że odpowiedzi na wywołane pytania są niewygodną prawdą. Właśnie taką prawdą chce odkryć nowy film krótkometrażowy „Kontakty”.

Produkcja filmu to mozolny, ale koniec końców satysfakcjonujący proces. Pierwszy krok tworzenia (wbrew pozorom najistotniejszy) to POMYSŁ. Bez niego żaden następny etap nie ma racji bytu. Idea „Kontaktów” to refleksja nad upływem czasu nad ekranem telefonu. Zastanówmy się: ile z rzeczywistości nam przez to ucieka? Kiedy już wiemy jaką historię chce opowiedzieć nasz film, należy przejść do pisania scenariusza. To na nim będzie się opierać dalsza produkcja. Po odnalezieniu aktorów można przystąpić do najbardziej męczącej dla całej ekipy filmowej procesu – kręcenia scen, które nazywa się zdjęciami. Praca na planie zdjęciowym jest nużąca (ze względu na ilość powtarzanych ujęć – dubli), czasem uzależniona od kapryśnych warunków pogodowych i fizyczna (stojąca i wymagająca noszenia dużej ilości wcale nielekkiego sprzętu z lokacji na lokację). Jest to niewątpliwie kluczowy moment warunkujący stronę audiowizualną filmu. Poleganie na postprodukcji (obróbki materiału) jest zgubne – zaledwie niewielką część błędów da się komputerowo naprawić. Koniec zdjęć przyjmowany jest z ulgą. Pozostał już „tylko” montaż.

Fakty na temat planu zdjęciowego „Kontaktów”: plan trwał 2 dni, podczas których łącznie pracowało 9 osób przez 17,5 godziny, nagraliśmy prawie 2 godziny materiału, który zajął 70GB pamięci, rekord powtarzania pojedynczego ujęcia wynosi 48 dubli i niezliczoną ilość razy przerywaliśmy nagrania ze względu na przechodniów, przejeżdżające karetki, głośną muzykę z akademika itp.



Zapraszamy wszystkich serdecznie na film „Kontakty” i zachęcamy do żywej dyskusji na temat social media i ich roli w naszym życiu. Premiera odbędzie się już 11 grudnia na auli nr 1 w Euroregionalnym Centrum Farmacji o godzinie 19:00. Nie może Ciebie zabraknąć! ■

UŁA FEDYK
SAFF

Diagnoza – i co dalej...?

Listopad to sentymentalny miesiąc, w którym w szczególności wspominamy zmarłych. Choć każdy z nas ma świadomość (może o tym na co dzień nie myśli), że życie w pewien naturalny sposób zmierza do śmierci, odejście bliskiej osoby zawsze wiąże się z bólem. Przeżywamy wtedy żałobę, w której tradycyjnie wyróżnia się 5 faz: zaprzeczenie, gniew, targowanie, depresję i akceptację. Wiadomo, że każdy reaguje w nieco inny sposób i indywidualnie przeżywa ten trudny okres. Większość ludzi ze środowiska zewnętrznego jest jednak w stanie zaakceptować to, że ktoś przeżywa żałobę. Wydaje się to naturalnym biegiem rzeczy. Bo śmierć członka rodziny czy przyjaciela to po prostu bezpowrotna strata. A co, gdy utracę coś innego, na przykład... zdrowie?

A co ma piernik do wiatrak? Co ma śmierć do choroby? Ano bardzo dużo. Bo po diagnozie, zwłaszcza przewlekłej choroby, może swego rodzaju żałoba wystąpić. Warto mieć to na względzie, zarówno jako pracownik ochrony zdrowia, jak też członek rodziny czy osoba chora (czy też – potencjalnie mogąca w przyszłości zachorować). Bo czasami jest gdzieś taka tendencja, że – skoro dam radę – to będę pracować, robić wszystko, jak dawniej. Diagnoza diagnozą, a życie życiem... To jest moment zaprzeczania. Potem zaczynam się zastanawiać, dlaczego właściwie mnie to spotkało (gniew) i czy mogłam/mogę zrobić coś, żeby stan rzeczy był inny (targowanie). Kiedy uświadomię sobie, że jednak nie bardzo jestem w stanie coś zdziałać i nie ma w chorobie mojej winy, przychodzi faza depresji, a jeśli uda mi się przez nią bez szwanku przejść, jest szansa na promień nadziei w postaci akceptacji.

Oczywiście, każdy jest inny i czas trwania poszczególnych okresów może być różny, a pewne fazy mogą nie wystąpić w ogóle. Moim zdaniem warto jednak mieć na uwadze, że ciężka choroba jest stratą bardzo dotkliwą

i chory może mieć trudności z akceptacją tego stanu rzeczy. W takich sytuacjach ważna jest obecność, wsparcie, ale nie pocieszanie na siłę, nie usilna próba zmuszenia osoby, by nadal była doskonale funkcjonującym trybikiem maszyny systemu społecznego. Myślenie, że zajęcie się czymś zrobi komuś dobrze, nie do końca funkcjonuje. Pewnie, że w miarę sił i możliwości warto podejmować różne aktywności, ale nie próbować traktować tego jako ucieczki. Bo ból i tak w pewnym momencie człowieka dogoni, a swoje wypłakać trzeba, to nieuniknione.

Chciałabym zwrócić jeszcze uwagę na to, żeby jako osoby towarzyszące choremu nie próbować porównywać jego sytuacji z życiem kogokolwiek innego. Każdy ma inną konstrukcję psychiczną i w odmienny sposób postrzega

rzeczywistość. Poza tym, to, że jakaś choroba nie wydaje się z boku jakaś mocno uciążliwa, „od środka” wygląda zupełnie inaczej. Sama świadomość tego, że z pewnymi

objawami zmagać się trzeba będzie do końca życia jest przytłaczająca (nawet, jeżeli komuś obok „tylko bóle głowy” nie wydają się jakimś znaczącym problemem, bo „przecież każdego boli”). Nie mówiąc już o dożywotnim przyjmowaniu leków czy perspektywie rychłej śmierci...

Diagnoza skutkuje nie tylko koniecznością podjęcia odpowiedniej terapii farmakologicznej (lub innego rodzaju leczenia), częstszymi niż dotąd wizytami u lekarza i badaniami kontrolnymi. To także diametralna zmiana i często przewartościowanie swojego życia... Bo człowiek to nie numerek w kolejce do lekarza ani „ciekawą przypadłość kliniczną”. To istota, która czuje i cierpi – nie tylko fizycznie, ale także psychicznie. W rozmowie z chorymi warto o tym aspekcie pamiętać. ■

AGNIESZKA RUCZAJ

*Co ma śmierć do choroby?
Ano bardzo dużo*

