

MŁODY

MŁODY

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UN

BIAŁYMSTOKU

Nr 06 (178)

Październik 2020

1950

STOKU



OGŁOSZENIE

SZUKAMY WŁAŚNIE CIEBIE

Piszesz? Rysujesz? Rymy tworzysz? Przejmujesz się zdrowiem publicznym
a może twoją zajawką są social media?


Świetnie się składa! Poszukujemy nowych członków i właśnie TY możesz
zostać jednym z nich.

Jeśli nie boisz się wyzwań, napisz do nas, pokaż nam swoją sztukę. My poczytamy,
pogadamy i postaramy się ją pokazać światu-aby pomóc wyjść sztuce do ludzi.

[Kontakt do nas na stronie obok](#)



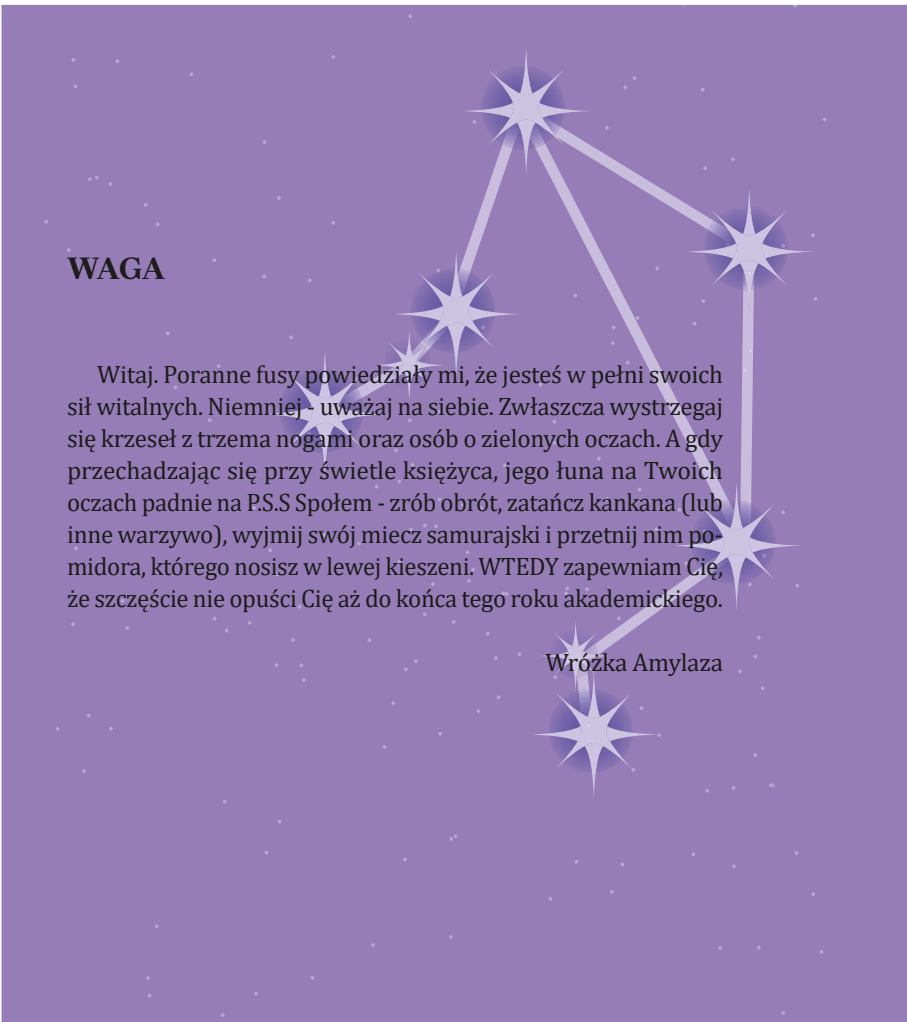
OGŁOSZENIE MATRYMONIALNE



Poszukuję mężczyzny bogatego, choć
niekoniecznie. Może być biedny jak mysz
kościelna, aby tylko miał osobisty... samo-
lot. Widzisz, mój przyszły szczęściarzu...
Rzecz w tym, abym swobodnie mogła zająć
się moim nowym biznesem, a pandemia
ograniczyła mi ekspansję. Bardzo lubię
Kolumbię. Call me.

Zalatana, tel. 666 666 669

WAGA



Witaj. Poranne fusy powiedziały mi, że jesteś w pełni swoich
sił witalnych. Niemniej - uważaj na siebie. Zwłaszcza wystrzegaj
się krzeseł z trzema nogami oraz osób o zielonych oczach. A gdy
przechadzając się przy świetle księżycy, jego łuna na Twoich
oczach padnie na P.S.S Społem - zrób obrót, zatańcz kankana (lub
inne warzywo), wyjmij swój miecz samurajski i przetnij nim po-
midora, którego nosisz w lewej kieszeni. WTEDY zapewniam Cię,
że szczęście nie opuści Cię aż do końca tego roku akademickiego.

Wróżka Amylaza



MŁODY MEDYK

MIESIĘCZNIK STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W BIAŁYMSTOKU

MŁODY

1950

UNIWERSYTETU

Drodzy Czytelnicy i Czytelniczki

Mogłoby się wydawać, że po nieszczęsnej wiosnie nic nas już nie zaskoczy. Jednak dynamiczne warunki epidemiologiczne potrafią zadziwić każdego dnia na nowo. Pamiętajmy o tym, że umiejętność dziwienia się jest podstawą pracy każdego naukowca, artysty i medyka. Tylko zdziwienie światem zmusza nas do pytania "dlaczego tak się dzieje?" i poszukiwania odpowiedzi.

Zaskoczenie nierzadko oznacza odwrócenie naszej dotychczasowej egzystencji do góry nogami.

Tak było, kiedy ukazała się decyzja o przejściu na nauczanie zdalne w zeszłym semestrze, tak działo się, kiedy ktoś z naszych bliskich czy znajomych okazywał się być covid-pozytywny. Sytuacje podprogowe dyktują nam zmiany w naszym życiu, chociaż ja wolę traktować to jak nowy początek...

Październik dla całego środowiska akademickiego oznacza nowy początek. Wszyscy zasługujemy na to, aby był to początek ekscytujący i pełen nadziei - nie na powrót do starej rzeczywistości, ale stworzenie nowej, bezpiecznej codzienności.

Należy pamiętać o tym, że tylko działanie w grupie, umożliwi nam tworzenie wspólnej rzeczywistości. Dlatego życzę Państwu w tym nowym roku akademickim, abyście nigdy nie czuli się sami. Życzę Wam, abyście mogli liczyć na swoich przyjaciół, znajomych, kolegów z organizacji studenckiej, studentów z grupy dziekańskiej czy współpracowników ze wspólnego oddziału.

Życzę Państwu odwagi do mówienia, że nie czujecie się silnie, do proszenia o wsparcie, do przyznania się przed sobą, że źle jest działać w grupie, niż zawsze walczyć samotnie.

Tegoroczna inauguracja roku akademickiego odbyła się w pięknym budynku Opery i Filharmonii Podlaskiej. Była to moja czwarta inauguracja - nie opuściłam żadnej od początku moich studiów. Chociaż porządek oficjalnego rozpoczęcia roku był zawsze taki sam, w tym roku osobiście pojawiło się znacznie mniej osób niż kiedykolwiek wcześniej. Wszyscy w maskach, niektórzy w rękawiczkach, z zachowaniem dystansu. Na początku ceremonii ciężko było spostrzec radość, jednak w czasie wysłuchiwania następnych przemów, wręczania następnych odznaczeń czułam, jak wszystkich przepięknie ten sam duch nowego początku.

Niezapomniany był widok poruszających się masek, kiedy to członkowie senatu, stojący na scenie, odśpiewali razem z chórem "Gaudeamus igitur". Nie pozwólmy pandemii zniszczyć naszego ducha - jako społeczności studenckiej, jako społeczności szpitali Białostockich.

Vivat academia!

Vivant professores!

Vivat membrum quodlibet

Semper sint in flore.



Spis treści

ADRIANNA GOŁASZEWSKA

4 Inauguracja roku akademickiego w dobie pandemii

MARTYNA SZCZERBAKOW

4 Batony daktylowe

ZOFIA KOTULA

5 Trudne tylko początki, najtrudniejsze są początki, najtrudniej jest zacząć

MARTA PASŁAWSKA

6 Słońce zamknięte w kadrze

PIOTR WALICKI

7 Nowy rok (fajerwerków brak)

S.

7 Filozofia życia z operacją w tle

JAKUB KOWALCZYK

8 Podsumowanie kongresu PTSF

ANNA MICHALSKA-FALKOWSKA

9 Praktyczny wymiar wiedzy, czyli słowo o farmacji klinicznej

WIKTORIA IZDEBSKA

10 Anons ślubny.

Ślub Katarzyny i Krzysztofa

11 MACIEJ MIKULEC

EGO

Okładka autorstwa Katarzyny Pietranis, Horoskopy wywodziła dyrektor artystyczna, Katarzyna Kotarska.

REDAKCJA MŁODEGO MEDYKA:

Redaktor naczelny: Wiktoria Maria Izdebska

Zastępca: Martyna Szczerbakow

Sekretarz: Kinga Danowska-Idziok

Dyrektor kreatywny: Katarzyna Kotarska

Dyrektor Social Media: Maciej Mikulec

Kolumny Stałe: Anna Jakubowska

Korekta: Agnieszka Ruczaj, Paula Korolkiewicz, Tomasz Białobrzewski, Natalia Olszewska

Poprawki graficzne: Marta Paślawska, Kinga Danowska-Idziok, Katarzyna Pietranis, Martyna Szczerbakow,

Zespół graficzny: Katarzyna Pietranis, Karolina Sabczewa, Marta Lewicka, Piotr Depta

Redaktorzy: Marta Paślawska, Piotr Walicki, Adrianna Mularz, Maciej Szablowski,

Łukasz Danielski, Miłosz Nesterowicz, Anna Michalska, Jakub Kowalczyk,

Adrianna Gołaszevska

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



fot. Wojciech Więcko



fot. Wojciech Więcko

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO W DOBIE PANDEMII

Tej uroczystości nie sposób zapomnieć. Zorganizowana w Operze i Filharmonii Podlaskiej Inauguracja roku akademickiego 2020-2021 nie mogła zgromadzić wszystkich przedstawicieli naszej społeczności akademickiej, co moim zdaniem tylko podkreśliło jej wyjątkowość. Na wstępie wyemitowano krótki film przedstawiający historię powstawania ówczesnej Akademii Medycznej i podsumowujący 70-letni dorobek naszej Alma Mater. Prof. Adam Krętowski, Rektor UMB otworzył uroczystość przemówieniem, w którym przedstawił dotychczasowe osiągnięcia i plany dalszego rozwoju uczelni. Nie obeszło się bez podziękowań, płynących w stronę wszystkich tych, którzy bez wahania stanęli do walki z pandemią. Kolejnym punktem było oficjalne przyjęcie pierwszaków w poczet studentów - immatrykulacja. Mimo iż cała uroczystość przebiegała w nastroju powagi i zadumy, wykład inauguracyjny prof. dr hab. Marka Konarzewskiego okazał się być niejako światełkiem nadziei w obecnej, jakże trudnej dla nas wszystkich sytuacji. Profesor przypomniał nam, że niezależnie od wielu pandemii, jakie

miały miejsce w historii, świat był w stanie podnieść się i odbudować. Niech tak będzie i tym razem. Kończąc, zacytuję fragment przemówienia Przewodniczącego Samorządu Studentów UMB: "Pamiętajmy, że napotkana trudność może Nas wznieść jeszcze wyżej." Życzę sobie i Wam, moi Drodzy Koledzy Studenci, aby najbliższy rok akademicki mimo stawianych nam wyzwań, mimo wielu ograniczeń i trudnego dla nas wszystkich zdalnego trybu nauki, zaowocował doskonałym przygotowaniem do życia zawodowego. ■

ADRIANNA GOŁASZEWSKA
SAMORZĄD STUDENTÓW UMB

Batony daktylowe

Mamy to. 1 października - powrót na uczelnię, pierwsze zajęcia w szpitalu, niektóre wciąż online. Dla jednych są to godziny poza domem tylko do południa, dla innych do późnego wieczora. I tu przychodzi z pomocą raczej do tych drugich, do zabieganych i do anty-kucharzy. Przekąskę, którą na kulinarnym Instagramie, którego nie mam i nigdy mieć nie będę, oznaczyłabym hasztagami #napewnosięuda, #nawetjakmaszdwieleweręce, #niewybuchnie, #anawetpołechcepodniebienie.

Składniki:

- 350g suszonych daktyli
- 120g płatków owsianych
- 80g wiórków kokosowych
- garść orzechów włoskich/ ziemnych/ nerkowca
- garść pestek słonecznika
- garść sezamu
- 1 łyżka miodu
- opcjonalnie kawa - ilość według uznania

Sposób przygotowania:

Umyte daktyle miksujemy (jeżeli są za twarde możemy je wcześniej namoczyć w ciepłej wodzie). Dodajemy miód, posiekane orzechy, płatki owsiane, pestki słonecznika, sezam, wiórki kokosowe oraz opcjonalnie kawę i mieszamy. Następnie przekładamy do foremek wyłożonych papierem do pieczenia. Masę dociskamy i wyrównujemy. Pieczemy w 180°C do zarumienienia przez ok 15-20min. Po wystudzeniu kroimy na batony.

MARTYNA SZCZERBAKOW

TRUDNE **tylko** POCZĄTKI NAJTRUDNIEJSZE SĄ POCZĄTKI NAJTRUDNIEJ JEST ZACZAĆ

Dokumenty już złożone, zostałeś przyjęty na swoje wymarzone studia! Kiedy mija pierwsze podekscytowanie i radość, do drzwi puka rutyna: pora wziąć się za naukę. Przed Tobą całkiem nowe doświadczenie: studiowanie. Wydawać by się mogło, że przed maturą spędziłeś nad książkami tyle czasu, że metody nauki masz opanowane do perfekcji. Otwierasz więc podręcznik do anatomii i nagle uśmiech znika z Twojej twarzy. Spokojnie, będzie tylko lepiej. Skąd to wiem? Sama byłam w takiej sytuacji rok temu. I wtedy totalnie zrezygnowana spotkałam osobę, która dała mi nadzieję i wytłumaczyła, że wielu studentów, nie tylko kierunków medycznych, tak się czuje zaczynając studia. Więc teraz ja, z perspektywy studenta drugiego roku, chcę dodać Ci otuchy!

Jeszcze miesiąc temu myślałeś, że intensywne i czasochłonne przygotowania do egzaminu dojrzałości pochłonęły tyle czasu... Dziwnie to zabrzmiało, ale im więcej trwały tym lepiej, bo była to swego rodzaju rozgrzewka przed studiami. Czy stereotyp studenta medycyny, zarywającego noce przed kolokwium, nadal jest aktualny? Wiele zależy od Ciebie. Jeśli będziesz pracować systematycznie - to wcale nie. Ja przez cały pierwszy rok zarwałam tylko kilka. Ważna jest organizacja czasu, wyeliminowanie czynników rozpraszających podczas nauki, czy znalezienie najskuteczniejszego dla siebie sposobu zdobywania wiedzy. Jak to jest z czasem wolnym, czy naprawdę go nie ma? Faktycznie na początku jest go mniej niż w liceum, jednak tylko na początku.

Po pewnym czasie się zaaklimatyzujesz, nauka będzie szła Ci szybciej, bo zrozumiesz jak uczyć się i okaże się, że jednak jest czas na wyjście ze znajomymi, przeczytanie książki, czy obejrzenie ulubionego serialu.

Dobry plan to klucz do sukcesu! Warto jednak pamiętać, że nawet najlepszy plan okaże się fiaskiem, jeśli nie przeznaczysz czasu na odpoczynek i spotkania towarzyskie.

Ważne jest zrozumienie, że anatomia, bo to głównie ona spędzała mi sen z powiek rok temu, jest przedmiotem bardzo obszernym. Warto uczyć się tak, żeby jak najwięcej

kojarzyć, rozumieć, a nie uczyć się na pamięć, bo na czerwcowy egzamin okaże się, że wiele informacji „wypadło z głowy” i trzeba się uczyć od początku. Od starszych znajomych słyszałam, że pierwszy rok lekarskiego ma zapach potu, łez i formaliny. Coś w tym jest... Dla mnie i chyba nie tylko dla mnie, zajęcia z anatomii były takim skokiem na głęboką wodę. Po pierwszym kolokwium osoby myślące, że są świetnymi znawcami dostały lekcję pokory. Tak, anatomia kształtuje charakter. Mi bardzo pomogło myślenie, że przecież tyle osób przede mną zaliczyło anatomię i cały pierwszy rok, że i mi się uda! Wierz mi, da się nauczyć nawet tych pięcioczlonowych łacińskich nazw brzmiących jak zaklęcia. Salę, początkowo kojarzącą się z salą tortur, teraz wspominam jako kolejny pokój pokonany w drodze do spełnienia marzeń i stawania się lekarzem.

Wielu znajomych, którzy już kilka lat przede mną zaczęli studiować medycynę, ostrzegało mnie, żeby nie dać się pokonać własnym wygórowanym ambicjom. Myślisz, ale w liceum miałem same piątki i świadectwo zawsze z wyróżnieniem. Tak, ale to było liceum, a to są studia. A myślę, że część z Was zdążyła się już zorientować, że nauka do matury a studia to zupełnie dwie różne rzeczy. Na jednych z pierwszych zajęć anatomii asystent powiedział nam, że doskonale rozumie nasz wystraszony wzrok i wie jak się czujemy, bo na studiach na początku trzeba - jak to ujął: „nauczyć się studiować”. Tu nikt nie pokaże Ci palcem z czego i w jaki sposób się nauczyć. Często na zajęcia musimy przyjść już nauczeni, przygotowani. Spokojnie, po miesiącu czy dwóch wejdzie Ci to w krew. Po prostu nauczysz się studiować

Ciąg dalszy nastąpi.

ZOFIA KOTULA

Słońce zamknięte w kadrze

Wakacje, wakacje i po wakacjach. Możliwe, że jeszcze wczoraj wylegiwaliście się na złotej plaży a promienie słońca leniwie łaskotały was w odsłonięte łydki, ramiona i noski. Nie ważne, czy wygrzewaliście się na pięknym Lazurowym Wybrzeżu, czy we własnym ogródku lub na balkonie, z pewnością chcielibyście zatrzymać te uczucie na dłużej. Pomóc w tym może kilka filmowych pozycji prosto z gorącego Półwyspu Iberyjskiego. Odłóżmy jednak na chwilę na półkę Almodóvara (proszę się nie obrażać, panie wybitny reżyserze!), Penélope Cruz czy Antonio Banderasa. Nie musicie od razu wybierać się na tydzień kina hiszpańskiego- wystarczy, że odpalicie Netflixa i odkryjecie kilka ciekawych i zabawnych filmowych pozycji! Zatem *sangria*, piloty w dłoń i oglądamy!

„Żyj dwa razy kochaj raz” reż. María Ripoll.

Można zapomnieć o kluczach do mieszkania, o imieninach cioci, ale co się stanie gdy zapomnimy miłość swojego życia? Taki scenariusz grozi Emilio, chorującemu na postępującą postać choroby Alzheimera, który decyduje się na odnalezienie miłości z dzieciństwa zanim straci o niej wszystkie wspomnienia. Czy uda mu się znaleźć ukochaną? W jaki sposób choroba zmieni jego życie? Przekonajcie się sami. Uwaga! Chusteczki do otarcia łez wzruszenia wielce wskazane!



„Mała Szwajcaria” reż. Kepa Sojo

Zapnijcie pasy i szykujcie się na karuzelę śmiechu (hiszp. *jajaja!*). Wyobraźcie sobie mały, waleczny region Hiszpanii, który będąc zamieszkały przez nieugiętych Basków, wciąż stawia opór najeźdźcom. Ah nie! Czekać! To chyba nie ten film... Niemniej wyobraźcie sobie, że znalezienie grobu syna Williama Tella spowoduje niemałe zamieszanie w lokalnej społeczności i chęć przyłączenia małego hiszpańskiego miasteczka do Szwajcarii. Czy jest to tylko rewolucyjne a może także rewelacyjne posunięcie, dowiecie się wybierając tę pozycję filmową na długi, jesienny wieczór!

„Rodzina zawsze z tobą” reż. Patricia Font.

Kiedy wszystko się wali...czas wrócić do domu rodzinnego. Przekonuje się o tym nasza główna bohaterka, która po stracie pracy oraz narzeczonego próbuje na nowo ułożyć sobie życie. Gwarantuję, że po obejrzeniu tego filmu zamierzycie o wybudowaniu domku na drzewie a piosenka „Yes sir, I can boogie” nabierze dla Was nowego znaczenia ;) ■

¡Que te diviertas!



MARTA PASŁAWSKA

Nowy rok (fajerwerków brak)

Hejże, studencie!

Nieoszlifowany diament, Ty mój ptysiu malinowy. Wkraczamy w nowy rok akademicki. Z przytupem, zastępowaśy obcasem o twarde posadzki uczelni, na dłoniach niuchając zapach jakoś podejrzenie nasuwający na myśl wakacje – alkoholową woń środka dezynfekcyjnego.

Słuchaj.

Jeśli z Twojej ściany łypie na Ciebie tradycyjny kalendarz, choćby splunąwszy na niego masz wciąż wysokie prawdopodobieństwo ustrzelić cyfry przypisane dniom beztroski, kiedy to Twój umysł, wciąż spojony z prajednią, bucząc jak maszynka do mielenia mięsa, przerabiał te istotne egzystencjonalne zagwozдки:

Jak miała na imię Mama Muminka, zanim urodziła Muminka?

Czemuż pudełko od pizzy jest kwadratowe, pizza okrągła a kawałki trójkątne?

Dlaczego żeby zamknąć Windowsa musisz kliknąć start? Wytęż się.

I popatrz na tę czerwoną ramkę w kalendarzu. Popatrz, jak skubana daleko zawędrowała. Głowa jeszcze huczy latem, zaczyna mienić się barwami jesieni, a Ty, nieboraku, musisz na swoje barki przyjąć mentalne jarzmo praw dyktujących działanie farmakokinetycy, dermatologii, statystycy i innym niejasnym prawidłowościom, przez które z kranu leci woda, a z gniazdka strzela prąd.

Wstań i walcz.

Nadszedł już ten okres. Czas miecza i topora, wiek wilczej zamieci. Nie trać czujności. Na mikrobiologię uzbrój się w dwie dobrze naostrzone kredki. Nie na ludzi i potwory, ale na bakterie gram plus i minus. Kup zapas zapalek, by umieściwszy je między powiekami przetrwać poranne wykłady. Życie jest walką. Życie studenta - szamotaniną o każdy haust powietrza w strumieniu roztworu kofeiny.

Psioczenie jest passé.

Jesteś studentem. Pięknym i diabło konkurencyjnym organizmem, dziełem milionów lat ewolucji. Matka Ziemia nie nosiła jeszcze twardszych bydłaków niż Ty.

Więc zmykaj mi zaraz ostrzyć te kredki. ■

PIOTR WALICKI

fot. Wiktoria Maria Izdebska

Filozofia życia z operacją w tle

W różnych miejscach można się jakoś urządzić. Tutaj też. Nawet tutaj. Przecieram szafkę papierowym ręcznikiem kuchennym i wkładam swoje rzeczy. Zdawkowym „dzień dobry” witam sąsiadkę ze szpitalnej sali. Pielęgniarka upewnia się, że wiem w jaki sposób mam rano przygotować się do zabiegu. Kiwam głową, ale nie mam pojęcia, co właściwie powinnam zrobić. Biorę tabletkę na uspokojenie i odwracam się tyłem do swojej sąsiadki. Pewnie niedługo zasnę. Zamykam oczy, ale łzy płyną same. Przecież nie jestem już dzieckiem. Powinnam być dzielna. Kto to widział, żeby płakać. Przecież jestem tu z własnej woli. Nikt mi nie kazał. Podpisałam zgodę. Ale słyszę coś, co zostanie mi w pamięci chyba już do końca życia. Wszystkie emocje są w porządku. Trzeba dać sobie na nie przyzwolenie. Więc daję. Płacę do momentu, aż tabletkę pozwala mi na chwilę zasnąć. Tej nocy nie liczę na spokojny sen.

Rano słucham instrukcji pielęgniarki chyba po raz trzeci. W końcu mniej więcej to do mnie dociera. Pielęgniarka obejmuje mnie ramieniem - chyba Małeństwo przeżywa wszystko bardziej niż ustawa przewiduje. Tak już mam.

Zawsze tak miałam. Czego się boję? Choć M., moja sąsiadka, w której objęciach chowam swój strach, o to pyta, jeszcze nie pora, by powiedzieć na głos o swoich lękach. Boję się, że już się nie obudzę. Boję się, że moja wola życia nie jest wystarczająco silna. I boję się, że - jeśli powiem o tym głośno - wszystko się spełni.

Jadę na blok. Wiozą mnie na łóżku. Po raz kolejny, mimo zażytej jeszcze rano hydroksyzyny, nie panuję nad swoimi łzami. M. macha mi. W jej oczach nie widzę strachu, ale pewność. To mi pomaga. M., mój szpitalny anioł, sprawia, że panika nie przybiera niemożliwego do uniesienia rozmiaru. Potem, już będąc na sali pooperacyjnej, widzę, jak wiozą kogoś na blok. Ze łzami, wiernym towarzyszem niedoli.

Może Ty też jesteś w szpitalu i nikt Ci tego nie powiedział, więc powiem Ci to ja. Powtórzę jeszcze raz za M. Z całą mocą. Wszystkie emocje są w porządku. Masz prawo płakać. Masz prawo się bać. To więcej niż normalne. Serio. Pozwól sobie czuć. ■

S.



Podsumowanie kongresu PTSF

Sytuacja epidemiczna zmieniła rzeczywistość i narzuciła nowe standardy. Wraz z początkiem pandemii najważniejsze wydarzenie z kalendarza Polskiego Towarzystwa Studentów Farmacji stało pod znakiem zapytania. Postanowiliśmy jednak sprostać problemom, czego efektem jest nasz wyjątkowy projekt. W dniach 17-18 września przenieśliśmy IV Kongres PTSF do świata wirtualnego. Ta formuła pozwoliła nam otworzyć się na różnych uczestników, a nie tylko studentów farmacji. Możemy pochwalić się liczbą 574 zarejestrowanych osób. To wspaniały wynik, z którego jesteśmy dumni i dziękujemy każdemu, kto wziął udział w tym wyjątkowym wydarzeniu. Jednak naszym największym sukcesem jest fakt, że nagłośniliśmy sprawę choroby, która w dzisiejszym świecie stanowi bardzo poważny problem. Kongres podejmował bowiem temat: „Oblicza depresji – medyczne i społeczne aspekty choroby”.

Depresja to często niewidoczna, ukryta pod maskami pozorów i fałszywych uśmiechów przypadłość. Przez tak wielu bagatelizowana, a pnie się coraz wyżej w rankingach śmiertelności. Choroba cywilizacyjna, która dotyka wszystkie pokolenia i obniża ich zdolność do funkcjonowania w każdym obszarze życia.

Podczas wykładów zaprezentowaliśmy uczestnikom wszelkie aspekty depresji, a także daliśmy wyraźny sygnał społeczny, że nie jest to temat tabu. Pochyliliśmy się nad rodzajami choroby oraz bardzo szczegółowo omówiliśmy przyczyny i skutki jej powstawania. Przedstawiliśmy grupy leków przeciwdepresyjnych wraz z zastosowaniem. Odbiliśmy podróż w czasie, aby zobaczyć zmiany zachodzące na przestrzeni lat w zakresie leczenia pacjentów. Poznaliśmy najlepsze schematy powrotu do zdrowia. Wiemy już, czym różni się praca psychologa od psychoterapeuty. Zgłęбилиśmy tematykę dietoterapii i właściwej suplementacji. Wymienione elementy stanowią tylko niewielką część spośród zagadnień, o jakich mówili tego dnia prelegenci. Trudno jest opisać ogrom wiedzy, do której mieliśmy dostęp. Ważne jest jednak, że rozwialiśmy wiele wątpliwości i pokazaliśmy, czym naprawdę jest depresja.

Drugiego dnia miała miejsce sesja warsztatowa, która w odróżnieniu od wykładów posiadała limit miejsc. Uczestnicy mieli do wyboru szeroki wachlarz tematyczny. Omówiliśmy problemy seksualne występujące u osób z zaburzeniami psychicznymi. Rozważyliśmy, w jakim wymiarze możemy wyrażać siebie poprzez media społecznościowe i jak przenieść życie emocjonalne do świata wirtualnego. Obaliliśmy wiele mitów o depresji i nauczyliśmy się stawiać merytoryczną tarczę przed fałszywymi informacjami. Przedstawiliśmy możliwości, jakie niesie opieka farmaceutyczna w leczeniu depresji. Wytknęliśmy najczęstsze

błędy w porozumiewaniu się ludzi oraz pokazaliśmy, jak powinna wyglądać właściwa komunikacja międzyludzka. Znaleźliśmy także równowagę między pracą a życiem prywatnym i dowiedzieliśmy się, w jaki sposób możemy zarządzać stresem.



To było pierwsze tak duże wydarzenie online w dziejach naszej organizacji. Musieliśmy całkowicie zmienić przygotowania do tego przedsięwzięcia. Nagle najważniejsze stało się zaplecze techniczne. Pusta sala wykładowa, pozbawiona słuchaczy napawała smutkiem, ale obecność kamer i wszelkiego sprzętu umożliwiającego komunikację online powodowała ekscytację. Każdy członek komitetu organizacyjnego był wyposażony w laptopa. Toczyliśmy nierówną walkę z problemami technicznymi i sygnałem wi-fi. Wystąpienia prelegentów były transmitowane na żywo, a uczestnicy mogli nas oglądać z każdego miejsca, które posiadało dostęp do Internetu. Przepraszamy za wszelkie wpadki i przesunięcia czasowe. Okazało się, że organizacja takiego przedsięwzięcia wcale nie była prosta. Bardzo dużo jednak się nauczyliśmy jako twórcy tego wydarzenia.

Organizatorem tegorocznego Kongresu był Oddział Białystok. Szkoda, że nie mogliście osobiście przyjechać do stolicy Podlasia. To region obarczony stereotypami i dla wielu ludzi nieznaną. Chcieliśmy oczarować naszą wyjątkowością i wszystkie znaki zapytania zamienić na wykrzykniki po zdaniu: „Ale u Was pięknie!”. Dołożyliśmy jednak wszelkich starań, żeby przenieść wspaniały klimat miasta do świata wirtualnego. W tym celu publikowaliśmy wyjątkowe opisy i wiele ciekawych zdjęć. Pamiętajcie, że zaproszenie do Białegostoku jest aktualne i czekamy na Was.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom wydarzenia. Mamy nadzieję, że stało się ono dla Was źródłem wiedzy oraz ciekawych doświadczeń. Słowa uznania kierujemy również pod adresem wszystkich prelegentów, którzy wystąpili podczas Kongresu. Dziękujemy za zaangażowanie, profesjonalizm i poświęcony nam czas. ■

JAKUB KOWALCZYK



Praktyczny wymiar wiedzy, czyli słowo o farmacji klinicznej

Wielu z nas w czasie studiów zastanawia się, gdzie rozpocznie swoją pracę po uzyskaniu upragnionego dyplomu. Często sen z powiek spędzają nam rozważania - dokąd skierować swoje dalsze kroki, aby wykonywany zawód dawał satysfakcję, pozwalał na rozwój, umożliwiał godne życie... Dlatego też warto poznać możliwości, jakie pozwolą na wykorzystanie naszej wiedzy, zdobytych umiejętności i czerpanie zadowolenia z pracy.

Ukończenie studiów na kierunku farmacja apteczna niejednokrotnie kojarzy się ze skierowaniem do pracy w aptecce. Rzeczywiście większość absolwentów tego kierunku to właśnie pracownicy aptek ogólnodostępnych. Warto jednak wiedzieć, że magister farmacji może wykonywać swój zawód w aptece szpitalnej, firmie farmaceutycznej, hurtowni farmaceutycznej, jak też i przy prowadzeniu badań klinicznych oraz nadzorze nad bezpieczeństwem farmakoterapii. Dynamiczny rozwój medycyny personalizowanej, „szytej na miarę” dla konkretnego pacjenta, niejako wymusił opracowywanie programów lekowych i monitorowanie terapii dopasowanej do potrzeb poszczególnych chorych. Jedną ze specjalizacji, jaką może wybrać farmaceuta, jest farmacja kliniczna, w czasie której przyswaja się ogrom wiedzy z zakresu właściwego zarządzania leczeniem dostosowanym do stanu pacjenta.

Chorzy hospitalizowani z powodu choroby zasadniczej, niejednokrotnie są też obciążeni chorobami towarzyszącymi, które wymagają przyjmowania wielu leków. Rolą farmaceuty klinicznego, pracującego w szpitalu, jest nadzór nad lekami wydawanymi pacjentom, konsultowanie przebiegu farmakoterapii z lekarzami oraz przygotowanie odpowiedniej formy preparatów dla poszczególnych chorych. Czuwanie nad skutecznością i bezpieczeństwem leczenia oraz wydajne administrowanie lekami stanowią podstawę prowadzenia terapii personalizowanej.

Przed wdrożeniem farmakoterapii, lekarze konsultują jej przebieg z farmaceutą klinicznym oraz omawiają możliwe interakcje lekowe, biorąc pod uwagę zagrożenia dla zdrowia i życia pacjenta oraz potencjalne powikłania. Farmaceuci kliniczni, jako pełnoprawni członkowie zespołów medycznych, uczestniczą w konsyliach i obchodach, w trakcie których na bieżąco analizują skuteczność leczenia stosowanego wobec pacjentów lub też wskazują na konieczność jego modyfikacji.

Znacząca pozycja farmaceuty w optymalizacji farmakoterapii, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjenta, stanowi integralną część systemu opieki zdrowotnej w wielu krajach europejskich, azjatyckich, w Ameryce Północnej, Australii i Oceanii. Niestety w polskim prawie nadal brak jest regulacji definiujących konieczność wprowadzenia stanowiska farmaceuty klinicznego. W lutym 2020 roku powołano Polskie Towarzystwo Farmacji Klinicznej, natomiast 23 lipca tego roku odbyło się pierwsze posiedzenie podkomisji nadzwyczajnej w sprawie projektu ustawy o zawodzie farmaceuty. Zauważono zatem, że zmiany prawno-systemowe są konieczne do sukcesywnego wprowadzania opieki farmaceutycznej i terapii monitorowanej, u których podstaw leży poprawa skuteczności leczenia, zwiększenie komfortu życia pacjentów i wydłużenie ich życia. Farmacja kliniczna to specjalizacja o ogromnym potencjale, która może zainteresować farmaceutów poszukujących pracy przy prowadzeniu terapii oraz rozwiązywaniu problemów lekowych na oddziałach szpitalnych. ■

ANNA MICHALSKA-FALKOWSKA

dr n. med., farmaceutka w trakcie specjalizacji z farmacji klinicznej, pracownik Zakładu Klinicznej Biologii Molekularnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

Anons ślubny

ślub Katarzyny i Krzysztofa

Co się wydarzy, kiedy zderzymy ze sobą dwie wyjątkowe planety? Niezależni eksperci ds. fizyki twierdzą, że z bardzo niewielkim prawdopodobieństwem w kosmosie może narodzić się wtedy nowa gwiazda. Jej energia zachwyca wszystkich naocznych świadków, a piękno tego zdarzenia wydaje się nie być możliwe do opisanania.

Podobna sytuacja miała miejsce czwartego lipca Anno Domini 2020, kiedy to wyjątkowa para - Katarzyna Król i Krzysztof Konon stanęli na ślubnym kobiercu.

On - szarmancki wążacz, legendarny przewodniczący NZSu i baryton Chóru Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, ona - wszechstronna artystka, pisarka i graficzka znana Wam pod instagramowym pseudonimem Mówiedociebie i z wielu wystaw m.in. w klubie CoNieCo i Okręgowej Izbie Lekarskiej, przyćmili blaskiem wypowiedzianych słów przysięgi małżeńskiej niejedne narodziny gwiazdy. Piękno jej sukni i czułość jego gestów wzruszyły wszystkich świadków, nawet kamienne serce redaktorki naczelnej.

Trzeba Wam wiedzieć, drodzy Czytelnicy, że nie są to przypadkowe osoby. Katarzyna, jak i Krzysztof, mimo wielu obowiązków, przez lata tworzyli w Młodym Medyku, pomagali w znalezieniu inspiracji, a nawet na „medykowej emeryturze” dali się namówić na spotkanie redakcji. Chociaż są już oboje lekarzami, nie opuszczają dobrą myślą i pomocną radą młodszej gwardii magazynu studenckiego.

W imieniu całej redakcji Młodego Medyka, życzę Wam wielu pięknych lat wspólnego życia, na dobre i na złe, w zdrowiu i chorobie, przy miłym i zrędlwym pacjencie - razem. Od lipca, już na zawsze. ■

WIKTORIA IZDEBSKA

REDAKTORKA NACZELNA



fot. Agata Hułas Fotografia, bezkompromisowi nowożeńcy - Kasia i Krzys

Maciej Mikulec

Ego

Wypadkowa lęków
I pochodna obaw

Wszystko
co nie było
Choć być chciało

Wszystko
co walczyło
Choć walkę przegrało

Niestety

Choć wszędzie go pełno
To wszędzie za mało