

**STOISKO 7**

## Kto mieszka w Twoim domu i dlaczego chce Cię zabić?

Jeśli często miewasz infekcje, katar, kaszel, męczy Cię chrypka, a badania nie wskazują na problemy z odpornością, możliwe, że borykasz się z alergią na mikroorganizmy. Często w dawno nieodnawianych budynkach i zaniedbanych pomieszczeniach pojawiają się mikroorganizmy chorobotwórcze, które wpływają znacząco na zdrowie i samopoczucie mieszkańców. Toksyny produkowane przez tych „dzikich” lokatorów mogą powodować silne alergie, zatrucia, choroby układu oddechowego i wiele innych.

Oprócz systematycznego odkażania powierzchni mieszkalnych, warto wykonać testy alergiczne, a w razie potrzeby zdecydować się na odczulanie. Jak jeszcze można chronić się przed drobnoustrojami chorobotwórczymi w naszym otoczeniu i czy to prawda, że częste mycie skraca życie? Wszystkiego dowiesz się na naszym stoisku.

*Katedra i Zakład Mikrobiologii Farmaceutycznej*

**STOISKO 8**

## Choroby cywilizacyjne – jak z nimi walczyć za pomocą diety?

Niezdrowe odżywianie może przyspieszyć wystąpienie choroby lub pogorszyć stan zdrowia, dlatego ważne jest, aby codziennie dbać o prawidłową dietę.

Jeśli chorujesz na nadciśnienie lub cukrzycę, pamiętaj, aby:

- Twoja dieta była bogata we wszystkie składniki odżywcze
- ograniczyć spożycie cukru, zastępować ksylitolem lub stewią
- ograniczyć spożycie soli, zastępować ją ziołami, np. bazylią, oregano lub tymiankiem
- jeść regularnie, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek najpóźniej 2 godziny

po przebudzeniu, a ostatni do 2 godzin przed snem

- unikać produktów bogatych w tłuszcze, tj. podrobów, masła, tłustych, smażonych potraw, jedzenia typu fast food
- być aktywnym fizycznie, zalecane jest co najmniej 30 minut wysiłku fizycznego dziennie.

Na stoisku SKN Bromatologii przedstawimy Państwu fakty i mity dotyczące właściwości prozdrowotnych produktów *light*, indeksu glikemicznego oraz zawartości cukru i soli w żywności.

*SKN Bromatologia*

**STOISKO 9**

## Jak powstają leki?

Postać leku, np. kapsułka, tabletki, maść albo czopek to nie tylko substancje lecznicze, ale to także ich odpowiedni układ z substancjami pomocniczymi. Nie jest możliwe stworzenie leku bez substancji dodatkowych, tzw. pomocniczych. To one nadają formę, postać leku. Wyłącznie w odpowiedniej

postaci lek może być właściwie zażyty i wykazywać odpowiednią skuteczność.

**Pamiętaj**

- sprawdzaj, jaka jest zawartość w leku takich substancji pomocniczych jak sacharoza czy etanol (ważne dla diabetyków, kierowców, dzieci)
- upewnij się, czy przyjmowane tabletki można dzielić – z reguły dzieli się tylko te, które posiadają kreskę podziałową
- zawsze stosuj się do wskazań zawartych w ulotce, a jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, poradź się farmaceuty lub lekarza
- przechowuj leki w oryginalnych opakowaniach, w warunkach wskazanych przez producenta.

*dr Marcin Płaczek,  
Katedra Farmacji Stosowanej i studenci z Koła Naukowego „ISPE – Farmacja Przemysłowa”*



FOT. 123RF

**STOISKO 10**

## Chemia leków

**Czy wiesz, że...**

Jedna substancja chemiczna występuje pod wieloma nazwami handlowymi.

**Paracetamol** – substancja chemiczna o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym, bez właściwości przeciwzapalnych. Dawka maksymalna to 4 g na dobę. Kiedy zostanie przekroczona, pojawiają się działania niepożądane, jednym z najpoważniejszych jest uszkodzenie wątroby. Większe dawki Paracetamolu mogą nawet prowadzić do zgonu. Możemy znaleźć go w wielu preparatach: Apap, Acenol, Antidol, Calpol, Cefalgin, Choligrip, Codipar, Coldrex, Efferalgan, Excedrin, Febrisan, Fervex, Flucontrol, Gripblocker, Gripotaxin, Gripex, Grypolek, Grypstop, Metafen, Nurofen, Panadol, Pabialgin, Paracetamol, Saridon, Solpadeine, Tabcin, Teraflu, Vick SymptoMed. Nie należy łączyć ich ze sobą, aby uniknąć przedawkowania leku. Dotyczy to także jednoczesnego przyjmowania substancji w formie tabletek (np. Apap) i proszków do sporządzania roztworu (np. Fervex).

**Ibuprofen** – ma właściwości przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Maksymalna dawka dobową to 1,6 g. Zwiększanie dawki leku powyżej zalecanej nie przynosi dodatkowych korzyści leczniczych, może jedynie zwiększyć działania niepożądane. Można go znaleźć pod nazwą: Acatar, Aprofen, Brufen, Bufenik, Dip Rilif, Dolgit, Ibalgin, Ibufen, Ibum, Ibumax, Ibupar, Ibuprofen, Ibuprom, Iburion, Kidofen, Mig,

Metafen, Nurofen, Rinafen, Seractil, Spedifen. Należy również pamiętać, aby nie łączyć ze sobą preparatów z różnymi substancjami leczniczymi.

**Kwas acetylosalicylowy (Aspiryna, ASA)** – posiada takie same właściwości jak Ibuprofen. Należy jednak pamiętać, że nie wolno go podawać dzieciom do 12 r. ż., ponieważ wywołuje u nich toksyczne uszkodzenie wątroby – zespół Reye’a. Również osoby przyjmujące niewielkie dawki aspiryny po zawale serca lub w celach ochronnych układu krążenia, nie powinny stosować jej jako środka przeciwbólowego, przeciwgorączkowego i przeciwzapalnego, np. podczas przeziębienia. Niweluje to jej działanie ochronne. ASA można znaleźć w takich lekach jak: Acard, Acesan, Alka-Prim, Alka-Seltzer, Ascalcin, Ascodan, Aspifox, Aspimag, Asprocol, Encopiryn, Excedrin, Flucontrol, Griplbocker, Grypstop, Hascopiryn, Kofepiryna, Kopiryna, Polocard, Polopiryna, Pyramidon, Upsarin, tabletkach przeciw grypie.

**Ważne**

Jeśli lek nie zadziałał od razu, nie bierz kolejnych dawek i nie zamieniaj preparatu na inny. Tabletki popijaj wodą – to co jemy i pijemy ma wpływ na szybkość wchłaniania leku, a tym samym na szybkość jego działania w organizmie. W razie jakichkolwiek pytań skonsultuj się z farmaceutą.

*SKN przy Katedrze i Zakładzie Chemii Farmaceutycznej*

**STOISKO 11**

## Suplementy diety vs leki



FOT. 123RF

W aptekach obok produktów leczniczych – leków pojawia się coraz więcej nowych preparatów oznaczanych jako suplementy diety. Można je zakupić nie tylko w aptece, ale również w drogeriach, sklepach czy na stacjach benzynowych. Co więcej w codziennym życiu jesteśmy dosłownie zasypany i bombardowani reklamami suplementów diety na wszelkie możliwe bóle, dolegliwości czy schorzenia. Wielu pacjentów nie potrafi natomiast jednoznacznie wskazać różnic pomiędzy lekiem a suplementem diety. Wbrew pozorom są one jednak bardzo znaczące. Jak to więc jest z tymi suplementami diety?

Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji, Oddział w Gdańsku, by rozwiać wszelkie wątpliwości, przygotowało stoisko, przy którym będzie można uzyskać profesjonalne, wiarygodne i wyczerpujące odpowiedzi na takie pytania jak: czym jest suplement diety a czym jest produkt leczniczy? Jak je od siebie odróżnić? Jakim wymaganiami prawnym podlegają suplementy diety a jakim leki? I na co zwrócić uwagę przy zakupie i spożywaniu suplementów diety?

*Polskie Towarzystwo Studentów Farmacji, Oddział w Gdańsku*

**STOISKO 12**

## Jak przygotować się do badań

Wyniki badań wpływają na 80% decyzji lekarskich, stąd ważne jest, by odpowiednio się do nich przygotować i zminimalizować wpływ diety czy stanu emocjonalnego. Oto kilka podstawowych rad, jak przygotować się do badania krwi i moczu.

Na badanie krwi należy się zgłosić: na czczo, po przespanej nocy, w godzinach porannych, w miarę możliwości odstawić leki i preparaty witaminowe, powstrzymać się od spożywania alkoholu, stosować normalną dietę (jednak nie w czasie głodzenia się lub objadania), a przed badaniem odpocząć przez co najmniej 15 minut.

Poranną próbkę moczu należy oddać do jednorazowego, jałowego pojemnika rano, będąc na czczo, po całonocnym odpoczynku. Najpierw należy wykonać toaletę okolic intymnych, najlepiej używając czystej wody. Początkowo kilka ml moczu oddaje się do toalety, środkowy strumień (min. 30 ml) do pojemnika, a resztę także do toalety. Taką próbkę opisujemy swoimi danymi i transportujemy do laboratorium w ciągu 2 godzin, chroniąc przed słońcem.

*Forum Analityków Medycznych*

**STOISKO 13**

## Recepty bez tajemnic

Wystawiana przez lekarza recepta jest niczym czek. Uprawnia do otrzymania leków w aptece i ich refundacji. Jakikolwiek

błąd na niej może jednak to prawo odebrać. Wielu pacjentów nie jest świadomych, jak powinna wyglądać prawidłowo wystawiona recepta. Często jest to przyczyną odmowy wydania leku z apteki lub utraty refundacji. Koło Naukowe Prawa Farmaceutycznego przygotowało stoisko porad dla pacjentów dotyczących refundacji, recept oraz szczególnych uprawnień w aptece, jakie im przysługują.

Komu przysługują bezpłatne leki? Dlaczego refundacja 50% nie zawsze oznacza połowę ceny leku? Które leki wymagają szczególnego zapisu na receptce?

Na te oraz wszelkie inne pytania odpowiemy podczas tegorocznego Pikniku na Zdrowie. Zdobyta świadomość pozwoli zaoszczędzić pacjentom wędrowek między lekarzem a apteką.

*Zakład Prawa Medycznego i Farmaceutycznego*



FOT. 123RF

**STOISKO 14**

## Stosuj leki odpowiedzialnie!

Czy wiesz, że idąc do apteki, masz szansę na rozmowę ze specjalistą, który może pomóc rozwiązać Twoje wątpliwości dotyczące stosowanych leków? Czy wiesz, że dzięki farmaceutyce możesz uniknąć szkodliwych interakcji pomiędzy lekami? Czy wiesz, że w aptece możesz zgłosić zauważone u siebie efekty niepożądane przyjmowanych leków, które nie były wymienione w ulotce?

**Pamiętaj**

1. Farmaceuta posiada specjalistyczną wiedzę dotyczącą leków i ich prawidłowego stosowania, więc zawsze możesz liczyć na jego pomoc!

2. Żadne leki nie są obojętne dla organizmu, nawet te dostępne bez recepty.
3. Organizm każdego z nas jest wyjątkowy. Jeśli lek pomógł sąsiadce, nie musi pomóc Tobie.
4. Każdy lek przyjęty w zbyt dużej dawce może Ci zaszkodzić!
5. Zachowaj szczególną ostrożność przy używaniu kilku leków jednocześnie – mogą wystąpić niebezpieczne interakcje między nimi!
6. Jeśli zauważysz u siebie niepokojące objawy po zażyciu leku, zgłoś to lekarzowi lub farmaceutyce!

*mgr Damian Szczesny,  
Zakład Biofarmacji i Farmakokinetyki*

**STOISKO 15**

## Wysłuchaj się w rytm kobiecej natury

Płodność kobiet można obserwować i interpretować przy użyciu Metod Rozpoznawania Płodności (MRP), rekomendowanych przez Światową Organizację Zdrowia, jako pomoc niepełnym małżeństwom lub jako skuteczną metodę planowania rodziny (skuteczność odkładania poczęcia przy prawidłowym użyciu metody wynosi 99,4%).

Proste czynności, tj. pomiary podstawowej temperatury ciała oraz obserwacje śluzu szyjkowego umożliwiają wyznaczenie dni płodnych i niepłodnych w cyklu miesięczkowym. Pacjentki stosujące MRP są bardziej świadome swo-

jego stanu zdrowia i wcześniej zgłaszają się do lekarza w celu skontrolowania niepokojących je objawów, co zwiększa szansę na wyleczenie chorób, takich jak np. nowotwory. Objawy zapisywane w kartach obserwacji stają się dodatkowym źródłem wiedzy dla lekarza. Dzięki kartom obserwacji cyklu można przeprowadzić wnikliwą i zindywidualizowaną diagnostykę zaburzeń miesiączkowania i niepłodności oraz leczyć w sposób celowany.

*Katedra i Zakład Fizjologii,  
SKN Fizjologia Płodności*

**STOISKO 16**

## Niezbędnik przyszłej mamy

Ciąża to wyjątkowy okres w życiu kobiety. Warto wiedzieć, jak się do niego prawidłowo przygotować. Stosowanie się do zaleceń lekarzy nie tylko zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań w trakcie ciąży lub porodu, ale także poprawia jakość życia ciężarnej i ma korzystny wpływ na rozwój wewnątrzmaciczny płodu i stan zdrowia noworodka.

Niezwykle ważne jest utrzymywanie właściwej masy ciała przed zajściem w ciążę i jej odpowiedni przyrost w trakcie ciąży. W tym celu szczególnie istotne wydaje się stosowanie zbilansowanej

diety i dostosowanej do samopoczucia ciężarnej i zaawansowania ciąży aktywności fizycznej.

Nie powinno się też zapominać o suplementacji kwasem foliowym, którą, choć nie wszyscy o tym wiedzą, powinno się zacząć jeszcze w okresie przedkoncepcyjnym.

Na uwagę zasługują także niektóre badania i szczepionki, które kobiety powinny wykonać, zanim zaczną starać się o potomstwo.

*SKN Położnictwa*



FOT. 123RF



**STOISKO 17**

## Opieka nad matką i dzieckiem

Właśnie dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży? Gratulujemy! Ale co dalej?

### Wybór opieki

Warto przemyśleć wybór osoby, która będzie sprawowała opiekę nad Tobą i rozwijającym się maluszkiem. Może to być lekarz położnik ginekolog, a także położna. Jeśli Twoją ciążę prowadzi położna, powinna skierować Cię na badanie USG do lekarza w każdym trymestrze ciąży.

### I wizyta

Podczas pierwszego spotkania lekarz bądź położna przeprowadzi z Tobą wywiad położniczy. Dlatego wcześniej wynotuj sobie choroby przewlekłe występujące w najbliższej rodzinie i choroby zakaźne, jakie do tej pory przechodziłaś. Czy przyjmujesz leki na stałe? Jeśli tak, zapisz nazwę i dawki. Przypomnij sobie powody wszystkich wizyt w szpitalu, przebytych zabiegów i operacji chirurgicznych, a także datę ostatniej miesiączki, poprzednich ciąż i ewentualnych poronień oraz wagi, z jakimi rodziły się Twoje dzieci. Data ostatniej miesiączki potrzebna będzie do ustalenia przybliżonego terminu porodu. Tego dnia przeprowadzone będą badania takie jak przy wizycie kontrolnej oraz pobrana krew na badania i do oznaczenia grupy krwi.

### Styl życia

Mamo, to, że jesteś w ciąży, nie oznacza, że musisz stać się innym człowiekiem. Musisz żyć tak, abyś była szczęśliwa.

- pij minimum dwa litry wody dziennie
- pamiętaj o ruchu. Ogranicz sporty ekstremalne, ale jak najbardziej wska-

zane są spacer, ćwiczenia w wodzie itp.

- ogranicz wszelkie używki do zera. Mocna kawa, papierosy, alkohol mogą zaszkodzić dziecku.
- sen i odpoczynek – bardzo ważne rzeczy! Podczas tych czynności nasze ciało się regeneruje, relaksuje, a umysł odpoczywa. Na co dzień nasze zmysły są w ciągłej pracy – dookoła tyle bodźców. Podczas snu pozwalamy naszemu ciału się wyciszyć. A po odpoczynku jesteśmy w pełni sił, by cieszyć się dniami.
- Pamiętaj, że Twój stan ducha także wpływa na maluszka. Więc staraj się nie złościć, unikaj stresów. Myśl pozytywnie, przecież spotkało Cię wielkie szczęście.
- stosuj UROZMAICONĄ DIETĘ
- dbaj o spożywanie PIĘCIU POSEŁKÓW DZIENNIE
- jedz PEŁNOZIARNISTE PRODUKTY ZBOŻOWE
- pamiętaj o spożywaniu codziennie MLEKA I PRODUKTÓW MLECZNYCH
- wykorzystuj różne źródła białka (NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, RYBY, MIĘSO, JAJA)
- stosuj tłuszcze roślinne (OLEJ RZEPAKOWY, OLIWĘ Z OLIWEK)
- jedz 500 g WARZYW i 300 g OWOCÓW dziennie
- ogranicz spożywanie soli, a w zamian stosuj zioła. Odkryjesz nowy smak znanych potraw
- ogranicz spożywanie słodczy i jedzenia typu fast food.

Zakład Pielęgniarstwa Położniczo-Ginekologicznego, SKN Przyszłe Położne

**STOISKO 18**

## Pink Lips Project

Na raka szyjki macicy choruje półtora miliona kobiet na świecie. W Polsce diagnozę słyszy rocznie ponad 3000 pacjentek. Wcześniej zdiagnozowany rak szyjki macicy (w fazie przedinwazyjnej) daje duże szanse na całkowite wyleczenie. Problem w tym, że choroba na tym etapie nie daje objawów i najczęściej wykrywana jest w fazie zaawansowanej i trudnej do wyleczenia.

Aby wcześniej wykryć chorobę, należy regularnie robić cytologię. Cytologię zaleca się wykonywać nie rzadziej niż co 3 lata w przypadku prawidłowych wyników lub częściej, gdy pojawiają się jakiegokolwiek nieprawidłowości. Warto też przemyśleć kwestie szczepionek przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) dla młodych dziewcząt oraz badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Pink Lips Project jest inicjatywą edukacyjno-społeczną, obejmującą tematykę nowotworu szyjki macicy. To nie tylko symbol, ale szacunek i podziw skierowany w stronę kobiet, które podjęły walkę z chorobą nowotworową. To także oznaka świadomości

na temat profilaktyki i metod przeciwdziałania chorobie nowotworowej. Najważniejszym celem projektu jest profilaktyka raka szyjki macicy. Podczas Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Raka Szyjki Macicy (ostatni tydzień stycznia) zachęcamy do wykonywania regularnych badań cytologicznych oraz przekazujemy wiedzę na temat tego nowotworu i jego profilaktyki. Przypominamy kobietom, że w ramach NFZ takie badanie przysługuje za darmo co 3 lata każdej kobiecie pomiędzy 25 a 59 rokiem życia.

Projekt został stworzony przy współpracy SKN Ginekologii Onkologicznej GUMed z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Studentów Medycyny IFMSA-Poland w ramach Europejskiego Tygodnia Profilaktyki Raka Szyjki Macicy.

Agnieszka Mrozińska, SKN Ginekologii Onkologicznej



**STOISKO 19**

## ...by nowotwór nie miał szans

Nowotwory to druga najczęstsza przyczyna zgonów w populacji polskiej po chorobach układu krążenia. Społeczeństwo się starzeje, więc częstość rozpoznawania nowotworów rośnie. Jednak dzięki większej świadomości ludzi i lepszej profilaktyce spada liczba zgonów spowodowanych chorobami nowotworowymi.

### Pamiętaj

- nie pal papierosów i nie toleruj palenia papierosów w swoim otoczeniu, ponieważ są one główną przyczyną raka płuca

- kobiety, pamiętajcie o samobadaniu piersi!
- mężczyźni, zgłaszajcie się do lekarza, gdy zauważycie jakieś zmiany w oddawaniu moczu oraz po 50 roku życia!
- pamiętajcie o nieprzyjemnych, ale koniecznych badaniach w kierunku raka jelita grubego – przez odbyty oraz endoskopii
- badajcie się regularnie, ponieważ każdy może zachorować na nowotwór, a szanse na jego wyleczenie daje tylko wczesne wykrycie.

SKN Onkologii i Radioterapii

**STOISKO 20**

## Rak płuca. Wczesne wykrycie to dłuższe życie

Rak płuca jest przyczyną największej liczby zgonów z powodu nowotworów na świecie.

W ostatnich latach potwierdzono jednak skuteczność badań przesiewowych jako sposobu na obniżenie śmiertelności związanej z tym nowotworem. Warto więc pamiętać o profilaktyce, która sprawia, że nie jesteśmy bezradni.

Aż 9 na 10 przypadków raka płuca jest wywołane paleniem tytoniu. Pierwszym krokiem do zmniejszenia ryzyka zachorowania jest stopniowe zerwanie z nałogiem.

Jeżeli palisz lub paliłeś papierosy, poddaj się badaniom przesiewowym z wykorzystaniem tomografii komputerowej.

Przy naszym stoisku dowiesz się, gdzie szukać pomocy, będziesz mieć szansę porozmawiać z pacjentami, którzy zmierzili się z nowotworem płuca oraz sprawdzisz, ile tlenu węgla zawiera wydychane przez Ciebie powietrze.

### Pamiętaj

Pogłębiając swoją świadomość zdrowotną, badając się regularnie i pielęgnując swój organizm, dajesz sobie szansę na wczesne wykrycie choroby i wyleczenie.

SKN Pielęgniarstwa Chirurgicznego przy Zakładzie Pielęgniarstwa Chirurgicznego we współpracy ze Stowarzyszeniem Walki z Rakiem Płuca

**STOISKO 21**

## Profilaktyka i wczesne wykrywanie nowotworów skóry

Nowotwory skóry są częstszym problemem, niż się powszechnie wydaje. Jeżeli policzymy razem czerniaka i inne nowotwory skóry, to okaże się, że są drugim najczęstszym nowotworem u kobiet i trzecim najczęstszym u mężczyzn.

Warto wiedzieć, jak się przed nimi chronić i co powinno budzić niepokój.

Główną profilaktyką nowotworów skóry jest unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce: ograniczenie opalania, używanie filtrów przeciwsłonecznych, które należy nakładać ponownie co 3-4 godziny, używanie chustek i kapeluszy, chowanie się w cieniu latem w okolicach południa. Ponadto nie należy korzystać z solarium i należy rzucić palenie.

Ważne jest wczesne wykrywanie zmian. Polski Komitet Zwalczenia Raka sugeruje coroczne badanie skóry przez



lekarza po ukończeniu 14 roku życia i propaguje samobadanie skóry. Również każda nowa zmiana powinna skierować nas do lekarza. A kiedy Pan/Pani był/była po raz ostatni na takim badaniu?

Justyna Chmielecka, SKN Chirurgii Plastycznej

**STOISKO 22**

## Rak płuca – wszystko zależy od Ciebie



Rak płuca to najbardziej śmiertelny nowotwór na świecie. Jest przyczyną 28% zgonów wśród mężczyzn i 10% wśród kobiet. Każdego roku w Polsce z jego powodu umiera blisko 20 tysięcy osób.

- krwioplucie (może być pierwszym objawem raka)
- duszność.

W Gdańskim Uniwersytecie Medycznym trwa projekt „MOLTEST BIS – walidacja molekularnych sygnatur wczesnego wykrywania raka płuca w grupie wysokiego ryzyka zachorowania”. W bezpłatnym badaniu NDTK (niskodawkowej tomografii komputerowej) mogą brać udział osoby w wieku od 50 do 79 roku życia, palące papierosy - co najmniej jedną paczkę dziennie przez 30 lat. Dodatkowe informacje na temat udziału w projekcie udzielane są we wtorki i czwartki w godz. 8-14 pod numerem telefonu 58 349 31 39.

SKN Chirurgii Klatki Piersiowej

**Pamiętaj**

- 90% stwierdzonych zachorowań wiąże się z nałogiem palenia papierosów
- ryzyko wystąpienia raka płuca u palaczy wzrasta 30-krotnie
- tzw. bierni palacze chorują 3-krotnie częściej.

**Zwróć uwagę na:**

- kaszel (zwłaszcza przewlekły)
- zmianę kaszlu (najpierw suchy, później z odkrztuszaniem ropnej wydzieliny)

**STOISKO 23**

## Nowoczesne metody leczenia nowotworów

Co roku ponad 130 tys. Polaków słyszy diagnozę „nowotwór”, a 85 tys. umiera z tego powodu. Wiele z nich można skutecznie leczyć, jednak jest to w dużej mierze uzależnione od jego stopnia zaawansowania. Dlatego tak ważna jest szybka diagnoza. Nie ignoruj pierwszych objawów i korzystaj z bezpłatnych badań przesiewowych w kierunku najczęstszych nowotworów.

- można zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

**Co możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania?**

- rzucić palenie tytoniu
- nie nadużywaj alkoholu
- prawidłowo się odżywiaj (stosuj zrównoważoną, niskotłuszczową dietę)
- uprawiaj sport
- unikaj stresu
- wykonuj regularnie badania – mamografię, cytologię, badanie na krew utajoną w stolcu i kolonoskopię
- nie ignoruj nawet błahych objawów – zgłoś się z nimi do lekarza.

SKN Chirurgii Onkologicznej

**Czy wiesz, że...**

- nie każdy nowotwór jest złośliwy
- choroba nowotworowa nie musi się wiązać z bólem
- nie musisz zachorować na nowotwór nawet jeżeli twój bliscy chorowali
- nie tylko osoby starsze chorują na nowotwory

**STOISKO 24**

## Na zdrowych stopach Twoje dziecko zajdzie dalej

W Polsce nadal panuje opinia o konieczności leczenia każdej deformacji stopy dziecięcej. Tymczasem w zdecydowanej większości przypadków nie ma to żadnego uzasadnienia medycznego, wręcz przeciwnie, może zaburzyć dalszy prawidłowy rozwój dziecka.

3. Przyczyną płaskiej stopy dziecięcej jest nadmiar tkanki tłuszczowej w podszewie oraz słabe więzadła (tzw. wiotkość), które są normalnym zjawiskiem w prawidłowym rozwoju człowieka.

**Pamiętaj**

Tak jak każdy człowiek różni się wzrostem, tak samo ich stopy różnią się między sobą stopniem wysklepienia.

SKN przy Katedrze i Klinice Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu

**Czy wiesz, że...**

1. U 1 na 5 dzieci nigdy nie rozwija się prawidłowe wysklepienie stopy.
2. Większość dzieci z płaskostopiem nie ma żadnych dolegliwości bólowych.

**STOISKO 25**

## Szkoła pleców – ergonomia kręgosłupa i prozdrowotna aktywność ruchowa

Bóle kręgosłupa to jedna z najczęstszych dolegliwości XXI w. Głównymi przyczynami dolegliwości bólowych kręgosłupa jest nieprawidłowa postawa ciała, mała aktywność fizyczna oraz stres. Tylko w nielicznych przypadkach są związane z urazami lub poważnymi schorzeniami. Aby uniknąć bólu kręgosłupa, należy poprawić higienę posturalną, zwrócić uwagę na ergonomię codziennych czynności oraz zacząć uprawiać aktywność ruchową.

- lizacyjnych chorobach narządu ruchu (ból kręgosłupa, osteoporoza, urazy).
2. Gdy boli Cię kręgosłup, możesz sobie pomóc przez stosowanie prostych zasad dotyczących ergonomii zachowań oraz skutecznych form terapii.
  3. Jeżeli niepokoi Cię niewłaściwa sylwetka Twojego dziecka, nie czekaj, zwróć się do fizjoterapeuty – pomoże ustalić odpowiedni zestaw ćwiczeń.
  4. Po uszkodzeniach narządu ruchu zdejść na fizjoterapeutę, wskaże najlepsze z możliwych metody odzyskania sprawności.

**Pamiętaj**

1. Właściwa i kierunkowa aktywność ruchowa jest profilaktyką zdrowia w cywi-

Zakład Fizjoterapii

**STOISKO 26, 27**

## Próchnica jako problem cywilizacyjny

Próchnica jest najczęstszą chorobą jamy ustnej. Szacuje się, że cierpi na nią ponad 90% polskich dzieci. Bardzo ważną jest profilaktyka, która powinna koncentrować się na higienie jamy ustnej już od narodzin. Należy oczyszczać zęby oraz język, by przeciwdziałać powstawaniu chorób zębów i tkanek przyzębia.



**Pamiętaj**

- dbaj o zdrowie jamy ustnej od pierwszych dni życia – przemywaj buźkę dziecka wilgotną gazą, np. nasączoną rumiankiem
- dbaj o zęby już w chwili pojawienia się pierwszych zębów mlecznych - mycie zębów, wizyta adaptacyjna u dentysty
- pamiętaj, by myć zęby minimum dwa razy dziennie: rano (po śniadaniu) i wieczorem (po ostatnim posiłku) przez 2 min; optymalne jest oczyszczenie zębów po każdym posiłku
- pomagaj dziecku myć zęby
- oczyszczaj zęby za pomocą ruchów wymiatających (dorośli) lub okrężnych (dzieci)

- stosuj nici dentystyczne/szczoteczki międzyzębowe - minimum raz dziennie
- oczyszczaj język za pomocą gumowych drapaków
- stosuj pasty do zębów z fluorem: dla dzieci do 2 roku życia z dawką 1000 ppm F- i śladową ilość pasty, od 3 do 6 roku życia 1000 ppm F- nałożyc pastę wielkości ziarenka groszku, od 6 roku życia - 1-2 cm pasty 1450 ppm F-
- odwiedzaj dentystę regularnie - raz na pół roku, w razie próchnicy częściej.

Paulina Pałasz,  
Gdańskie Towarzystwo Studentów Stomatologii

**STOISKO 28**

## Zdrowe odżywianie jest w cenie

Wielu osobom zdrowe danie kojarzy się automatycznie z brakiem smaku. To błąd! Można jeść zdrowo i smacznie – wystarczy wprowadzić do swojego jadłospisu kilka małych zmian. Przede wszystkim poznaj bogaty świat przypraw i nie bój się ich używać, dzięki temu ograniczysz sól. Stosuj zdrowe zamienniki niezdrowych

produktów, np. ksylitol zamiast białego cukru, produkty pełnoziarniste zamiast tych z oczyszczonej białej mąki czy jogurt zamiast majonezu. To tylko małe zmiany bez wielkiego wpływu na smak, a efekt zdrowotny duży. Smacznego zdrowego!

SKN Dietetyki



**STOISKO 29**

## Zaburzenia odżywiania

Zaburzenia odżywiania są coraz częściej spotykanym problemem, szczególnie w krajach o kulturze zachodniej, w tym w Polsce. Chorują głównie kobiety, co nie oznacza jednak, że schorzenia te nie dotyczą mężczyzn. Statystyczny szczyt zachorowalności to II dekada życia, ale odnotowuje się bardzo dużo przypadków w wieku szkolnym. W związku z tym studenci IFMSA-Poland powołali do życia projekt, którego celem jest przekazywanie informacji na temat anoreksji, bulimii i kompulsywnego objadania się.

Nieodłącznym elementem zaburzeń odżywiania jest wiedza z zakresu zdrowego żywienia i prawidłowych nawyków.

**Czy wiesz, że...**

- coraz częściej ofiarami anoreksji padają dzieci w wieku 7-9 lat
- w Polsce każdego roku będzie przybywać 400 000 dzieci z nadmierną masą ciała, w tym 80 000 z otyłością
- ortoreksja i bigoreksja to nowe formy zaburzeń odżywiania
- warzywa gotowane mają wyższy indeks glikemiczny niż te same warzywa spożywane na surowo
- BMI nie jest najlepszym kryterium oceny masy ciała.

Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland Oddział Gdańsk

**STOISKO 30, 31**

## W zdrowym ciele zdrowy brzuch

Gastroenterologia jest dziedziną zajmującą się układem pokarmowym. Podczas każdego posiłku Twój przewód pokarmowy ciężko pracuje. Aby utrzymać go w zdrowiu, stosuj poniższe wytyczne:

- spożywaj mniejsze porcje jedzenia, ale częściej
- jedz duże ilości błonnika pokarmowego (warzywa, ziarna, ciemne pieczywo)
- unikaj spożywania dużych ilości przetworzonych produktów
- regularne jedzenie i picie ułatwia działanie Twojemu brzoścowi

- prowadź aktywny tryb życia – postaraj się wykonać więcej niż 30 minut wysiłku codziennie
- alkohol jest zabójczy dla wątroby, trzustki i żołądka – nie nadużywaj go
- leki przeciwbólowe mogą powodować problemy żołądkowe – spytaj swojego lekarza
- wykonaj przesiewowe badanie kolonoskopowe dla osób w wieku 50+
- w razie przewlekłych dolegliwości lub nagłych niepokojących objawów zgłoś się do lekarza.

Klinika Gastroenterologii i Hepatologii



**STOISKO 32**

## Transplantacja – bądź świadomym dawcą

Czy wiesz, że transplantacja (z łac. *transplantare* – szczepić i *plantare* – sadzić) – inaczej przeszczep narządów to bezpieczna, skuteczna i czasem jedyna metoda leczenia, pozwalająca na uratowanie ludzi ze skrajną niewydolnością narządów (serca, wątroby, płuc, nerek, trzustki). Polega na wymianie chorego narządu lub tkanek na nowe, pochodzące od innego człowieka. Niektóre organy (takie jak nerka czy część wątroby) lub tkanki (szpik kostny) można pobie-

rać od osób żywych, pod warunkiem, że dawca wyrazi zgodę, a przeszczep nie spowoduje zagrożenia jego życia i zdrowia. W Polsce większość narządów i tkanek do przeszczepienia pobiera się od osób zmarłych, wobec których wyczerpano wszystkie możliwości ratunku, u których stwierdzono śmierć mózgową.

SKN przy Katedrze i Klinice Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej

**STOISKO 33**

## Aktywizacja seniorów

Populacja geriatryczna stanowi coraz większą część społeczeństwa. Wraz z procesem starzenia się organizmu w ciele i psychice zachodzą charakterystyczne zmiany. Rozwijają się choroby wieku starczego takie jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroba niedokrwienna serca.

Aktywność seniorów jest istotnym czynnikiem wpływającym na poprawę jakości życia osób powyżej 65 roku życia. W ramach profilaktyki chorób najczęściej dotykających osoby w podeszłym wieku zalecana jest szczególna dbałość

o rozwój intelektualny oraz fizyczny. Brak odpowiedniej motywacji oraz informacji na temat możliwości rozwoju i aktywizacji jest częstą przyczyną wycofania się z życia społecznego oraz rozwoju zespołu depresyjnego. Podczas tegorocznego Pikniku na Zdrowie seniorzy będą mogli skorzystać z szerokiej oferty bezpłatnych różnorodnych form aktywności: fizycznej, kulturalnej, edukacyjnej, jak i działalności społecznej.

Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej i Geriatrii



**STOISKO 34**

## Fakty i mity: osteoporoza i choroba zwyrodnieniowa stawów

Choroba zwyrodnieniowa oraz osteoporoza to dwie najczęstsze choroby upośledzające funkcje układu ruchu. Ich rozwój prowadzi do pogorszenia jakości życia, a także do niesprawności.

- Chorobę zwyrodnieniową można rozpoznać u około połowy społeczeństwa powyżej 40 roku życia. Jest następstwem uszkodzenia chrząstki stawowej. Przyczyną jej jest najczęściej nadwaga, nieprawidłowa budowa stawu, jego nadmierne obciążenie pracą zawodową lub sportem wyczynowym. Zapobieganie polega na utrzymywaniu prawidłowej wagi ciała, dobrej kondycji i aktywności ruchowej przez całe życie. Szczególnie korzystnie wpływają ćwiczenia w wodzie. Do odciążenia chorego stawu należy używać laski lub kuli.
- Osteoporoza to stan, w którym stopniowo maleje gęstość kości, prowadząc do jej kruchości i podatności na złamania. Czynnikiem ryzyka jest niska waga ciała, niewielka aktywność

fizyczna, palenie tytoniu, picie alkoholu i leczenie hormonalne. W profilaktyce i leczeniu dużą rolę odgrywa prawidłowa dieta z odpowiednią ilością wapnia i witaminy D. W młodym wieku przeciwwskazane jest odchudzanie się. Przebywanie na świeżym powietrzu i ćwiczenia z obciążeniem kości zmniejszają ryzyko osteoporozy.

- Reumatoidalne zapalenie stawów – pierwszymi objawami są obrzęki drobnych stawów dłoni i stóp. Często towarzyszy im ogólne osłabienie i wzrost temperatury ciała. W tej sytuacji należy zgłosić się do lekarza rodzinnego w celu wykonania podstawowych badań i uzyskania skierowania do specjalisty. Oprócz stosowania leków trzeba cały czas dbać o sprawność mięśni i utrzymanie prawidłowego zakresu ruchu w stawach.

Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej i Geriatrii

## STOISKO 35

## Udar – czas to mózg, czyli jak wzywać karetkę z głową

Ryzyko udaru mózgu rośnie wraz z wiekiem. Występują one głównie u osób starszych, ale zdarzają się także u dzieci. W Polsce rejestruje się około 60 000 nowych zachorowań na udar rocznie. Może być on krwotoczny (wywołany wylewem krwi do mózgu) lub niedokrwienny (wywołany zatrzymaniem dopływu krwi do mózgu). Objawy udaru zależą od lokalizacji miejsca uszkodzenia. W wielu przypadkach udar mózgu jest stanem zagrażającym życiu, jako zaburzenie wymaga bezwzględnie hospitalizacji, najlepiej na wyspecjalizowanym oddziale udarowym. Istnieje skrót mnemotechniczny pomagający zapamiętać alarmujące objawy. FAST to słowo utworzone od pierwszych liter angielskich słów face, arm, speech i time oznaczających twarz, ręce, mowę oraz czas. Przy podejrzeniu udaru mózgu należy zaobserwować twarz danej osoby, zwrócić uwagę, czy kącik ust nie opada po jednej stronie. Sprawdzić, czy siła mięśniowa obu rąk jest taka sama. Poprosić, by osoba wypowie-

działa krótkie zdanie lub odpowiedziała na kilka prostych pytań, sprawdzając, czy mowa jest wyraźna, a odpowiedzi na temat. Bardzo ważnym elementem jest czas. Czas od wystąpienia pierwszych objawów, dlatego ważne jest zapamiętanie godziny, w której pojawiły się niepokojące nas symptomy. Istnieją czynniki ryzyka niemodyfikowalne, tzn. takie, na które nie mamy wpływu, jak np. płeć męska, wiek czy wcześniejsze incydenty udaru. Na czynniki modyfikowalne mamy wpływ. Należą do nich choroby, takie jak nadciśnienie tętnicze (zwłaszcza niekontrolowane), cukrzyca, otyłość, dna moczianowa, niedoczynność tarczycy. Ogromną rolę odgrywa również styl naszego życia. Palenie papierosów, nadużywanie alkoholu czy stosowanie narkotyków znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia udaru. Brak ruchu oraz spożywanie niezdrowej żywności także sprzyja udarom.

SKN Pielęgniarstwa Ratunkowego

## STOISKO 36

## Gdy choruje mózg

Udar mózgu to trzecia najczęstsza przyczyna śmierci oraz główna przyczyna niepełnosprawności u dorosłych. Czynniki ryzyka to m.in. nadciśnienie tętnicze, otyłość oraz palenie papierosów. Początkowo objawy mogą być niewielkie. Należy zwrócić uwagę na nagłe wystąpienie osłabienia siły mięśniowej kończyn, zaburzeń wzroku, zawrotów głowy czy problemów z mówieniem. W przypadku podejrzenia udaru mózgu należy jak najszybciej skontaktować się z pogotowiem ratunkowym, aby niezwłocznie rozpocząć odpowiednie leczenie.

Stwardnienie rozsiane to choroba głównie osób młodych i jedna z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności wśród tych osób. Charakteryzuje się okresami zaostrzeń, w których nasilają się dolegliwości neurologiczne, takie jak zaburzenia uczucia, osłabienie siły, nietrzymanie moczu, zaburzenia równowagi i inne. Obecnie, dzięki postępowi w medycynie, chorobę można skutecznie leczyć, ograniczając częstość rzutów i niepełnosprawność.

SKN Neurologii przy Klinice Neurologii Dorosłych

## STOISKO 37

## Prewencja chorób cywilizacyjnych

### Cukrzyca

Rozpoznanie cukrzycy typu 2 na wczesnym etapie choroby jest bardzo istotne. Im szybciej cukrzyca jest wykryta i odpowiednio leczona, tym bardziej ograniczymy szkody, jakie może wyrządzić w organizmie.

### Przy takich objawach jak:

zwiększone pragnienie, częste oddawanie moczu, nagły spadek wagi ciała, także problemy z utratą wagi, zapalenie dróg moczowych, zmęczenie, napady głodu – jak najszybciej zgłoś się do swojego lekarza rodzinnego – może to cukrzyca!

### Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze jest najczęstszą chorobą układu krążenia. **Wysokie nadciśnienie może powodować bóle głowy, a na ogół przekroczenie ustalonej granicy ciśnienia nie powoduje żadnych objawów.** Wysokie ciśnienie skutkuje stopniowym uszkodzeniem narządów.

### Pamiętaj

W ramach profilaktyki mierz swoje ciśnienie w domu lub korzystaj z wizyt u lekarza rodzinnego. Wczesne wykrycie nadciśnienia ogranicza powikłania!

Zakład Prewencji i Dydaktyki

## STOISKO 38, 39

## Nie daj się oślepić cukrzycy

### Chroń oczy w cukrzycy

Retinopatia cukrzycowa jest najczęściej występującym powikłaniem cukrzycy w obrębie narządu wzroku. Może doprowadzić do upośledzenia widzenia, a nawet ślepoty.

Retinopatia cukrzycowa początkowo rozwija się bezobjawowo – chory nie skarży się na problemy z widzeniem ani na dolegliwości bólowe. Jej rozpoznanie jest możliwe w wyniku przeprowadzenia badań w gabinecie lekarza okulisty. Wraz z rozwojem może dochodzić do zaburzeń ostrości wzroku, a u części chorych do nagłej utraty widzenia.

### Jak dbać o oczy, chorując na cukrzycę?

- systematycznie badaj wzrok u lekarza okulisty (nie rzadziej niż raz w roku)
- kontroluj swoją cukrzycę – stosuj dietę, zadbaj o aktywność fizyczną, kontroluj poziom cukru we krwi, przyjmuj leki zgodnie z wytycznymi lekarza
- kontroluj ciśnienie krwi
- zrezygnuj z palenia tytoniu
- jeśli poczujesz nagłe pogorszenie widzenia bezzwłocznie skontaktuj się z lekarzem okulistą!

Marcin Praszkiwicz,  
SKN przy Katedrze i Klinice Okulistyki

## STOISKO 40

## Z nami dbaj o zdrowie

Aby żyć zdrowo, pamiętaj:

- kontroluj wagę (Twoje BMI powinno mieścić się między 20 a 25)
- ruszaj się (codziennie minimum 30 min)
- zjadaj 5 małych posiłków dziennie, w każdym umieść porcję warzyw i owoców
- „biała śmierć” to sól i cukier
- unikaj papierosów i alkoholu
- żyj zdrowo i ciesz się życiem!

CMR GUMed to firma z 17-letnim doświadczeniem w kompleksowej opiece

nad rodziną (od ciąży do jesieni życia). Zespół stanowią lekarze z II stopniem specjalizacji i pielęgniarki oraz położna z wykształceniem wyższym. Wszyscy z wieloletnim doświadczeniem w zawodzie. Oprócz medycyny rodzinnej, ginekologii z położnictwem, zajmujemy się odchudzaniem – dyplomowany dietetyk, medycyną pracy oraz poradami z kręgu medycyny podróży.

Zespół Centrum Medycyny Rodzinnej



## STOISKO 41, 42

## Za 10 lat – co powie mi serce

Nasze zdrowie zależy od wielu czynników, zarówno tych, na które nie mamy wpływu, jak wiek czy płeć, jak i od nas zależnych, takich jak palenie papierosów, poziom ciśnienia tętniczego czy cholesterolu we krwi (choć tutaj rolę mogą odgrywać także geny!). W oparciu o powyższe aspekty Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne przygotowało skalę Score, oceniającą ryzyko wystąpienia zgonu z przyczyn ser-

cowo-naczyniowych w perspektywie następnych 10 lat od przeprowadzenia badania. Wiedza ta pomaga zawczasu je obniżyć i uniknąć zawału, udaru oraz innych fatalnych w skutkach powikłań. Osiągnąć to można poprzez zmianę stylu życia (dietę, aktywność fizyczną, rzucenie nałogu) oraz odpowiednie leki.

SKN przy I Katedrze i Klinice Kardiologii



**STOISKO 43**

## Co wiesz o nadciśnieniu tętniczym?

O nadciśnieniu tętniczym mówimy, jeżeli ciśnienie skurczowe przekracza 140 mmHg, a rozkurczowe 90 mmHg. Nadciśnienie nieleczone przez lata powoduje uszkodzenia serca i naczyń krwionośnych, a także zwiększa ryzyko udaru mózgu i niewydolności nerek.

**Czy wiesz, że...**

- co trzeci dorosły Polak choruje na nadciśnienie, ale większość o tym nie wie!

- nadciśnienia nie ma objawów i przebiega skrycie. Jedyną metodą jego rozpoznania jest pomiar ciśnienia.
- nadciśnienie tętnicze nie ustąpi samoistnie – aby obniżyć ciśnienie, trzeba zmodyfikować styl życia, a także do końca życia przyjmować leki.

**Zrozumienie nadciśnienia tętniczego pomoże Ci zwiększyć skuteczność leczenia!**

*Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii*

**STOISKO 44**

## Chrapanie, nie taki cichy wróg

Obturacyjny bezdech senny (OBS) to choroba, której istotą są wielokrotnie powtarzające się przerwy w oddychaniu (bezdechy) podczas snu. Problem ten w sposób istotny może dotyczyć 4-10% dorosłych mężczyzn i 2-4% kobiet. Do czynników ryzyka występowania OBS należy przede wszystkim otyłość, a także problemy laryngologiczne, m.in. niedrożny nos czy nieprawidłowości w obrębie podniebienia miękkiego. Bezdechy nasilają się u osób, które piją alkohol przed snem, a także stosują niektóre leki nasenne. Najczęstsze objawy OBS to głośne, nieregularne chrapanie, zaob-

serwowane przez domowników bezdechy, przerywany sen, potrzeba wstawania w nocy do toalety, a w okresie aktywności: nadmierna senność utrudniająca funkcjonowanie czy zaburzenia erekcji u mężczyzn. Bezdech senny jest ważnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia takich jak nadciśnienie tętnicze, zawał serca i udar mózgu. Skuteczne leczenie OBS poprawia jakość życia pacjentów, a także korzystnie wpływa na przebieg innych chorób.

*SKN Kliniki Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii*

**STOISKO 45**

## Nocny złodziej zdrowia



- nadciśnienie
- zwiększone ryzyko udaru i choroby niedokrwiennej serca
- otyłość
- większe ryzyko wystąpienia cukrzycy
- obniżona odporność
- depresja
- upośledzenie uwagi, pogorszenie pamięci oraz sprawności uczenia się
- większa skłonność do rozwijania uzależnień.

A czy Twój sen jest prawidłowy? W tym celu odpowiedz sobie na następujące pytania: Czy łatwo zasypiasz? Czy śpisz nieprzerwanie do rana? Czy czujesz, że Twój sen jest regenerujący?

Jeśli na któreś z tych pytań odpowiedział/aś przecząco, odwiedź nasze stanowisko, a my spróbujemy podpowiedzieć Ci, co możesz zmienić, by polepszyć swój sen, a także dlaczego dbanie o dobrą jakość i jego odpowiednią ilość ma kluczowe znaczenie dla Twojego zdrowia.

*SKN Psychiatrii*

Zgodnie z wynikami badań prowadzonych w Europie, na bezsenność albo zaburzenia snu cierpi nawet do 32% całej populacji Unii. W Polsce problem ten z roku na rok zaczyna się pogłębiać. Przyczyn bezsenności jest wiele, ale wszystkie one prowadzą do pogorszenia nie tylko jakości życia i funkcjonowania, ale także do poważnych problemów zdrowotnych. Na długiej liście konsekwencji niedoboru snu znajdują się między innymi:

**STOISKO 46, 47**

## Jak uratować życie

**Wypadek drogowy - co robić, kiedy jestem świadkiem?**

**1. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo**

Oceń, czy nie grozi Ci niebezpieczeństwo. Ubierz kamizelkę odblaskową, zabezpiecz miejsce wypadku trójkątem ostrzegawczym, włącz światła awaryjne.

**2. Oceń sytuację**

Zbierz informacje, co się wydarzyło, ile osób zostało poszkodowanych.

**3. Wyłącz silnik pojazdu**

Wyjmij kluczyk ze stacyjki i połóż na wycieraczkę po stronie kierowcy lub desce rozdzielczej. Zaciągnij hamulec ręczny.

**4. Oceń stan poszkodowanego i wezwij pomoc (112)**

Sprawdź funkcje życiowe, posługując się schematem ABC (udroźnij drogi oddechowe, sprawdź oddech, krążenie). Przekaż informacje służbom ratowniczym (112) o miejscu zdarzenia, liczbie poszkodowanych i ich stanie.

**5. Udziel pomocy poszkodowanemu**

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha, wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej w tempie powyżej 100/min na głębokość 5-6 cm i wykonaj 2 oddechy ratownicze. Powtarzaj te czynności w schemacie 30:2 do przyjazdu ratowników. Jeśli masz dostęp - użyj AED.

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i oddycha prawidłowo, utrzymuj drożność dróg oddechowych, delikatnie odchylając głowę do tyłu i przytrzymując w tej pozycji. W tej sytuacji nie wyciągaj poszkodowanego z pojazdu!

**Pamiętaj**

Zabezpiecz swoje zdrowie i życie KARTĄ RATOWNICZĄ w pojeździe. Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.kartyratownicze.pl](http://www.kartyratownicze.pl)

*SKN Medycyny Ratunkowej przy Katedrze i Klinice Medycyny Ratunkowej*

**STOISKO 48**

## Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki

Najważniejszym celem zdrowego żywienia jest dostarczanie organizmowi wszystkich składników odżywczych. Ilość energii dostarczana z pożywienia powinna być ściśle dostosowana do potrzeb organizmu każdego dziecka.

Nieprawidłowe odżywianie może prowadzić do zmniejszenia masy ciała, nadwagi, otyłości, zahamowania wzrostu, osłabienia, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego i chorób układu krążenia.

Aby dziecko mogło prawidłowo rosnąć i rozwijać się, powinno:

- zawsze myć ręce przed posiłkiem
- spożywać codziennie 5 małych posiłków składających się z produktów zbożowych (ciemne pieczywo, płatki

zbożowe, kasze, makarony, musli), owoców i warzyw, nabiału, ryb i białego mięsa

- dbać o różnorodność spożywanych produktów
- ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych, mięsa czerwonego, słodczy, napojów słodzonych i gazowanych, soli i ostrych przypraw
- być aktywnym ruchowo (4-5 razy w tygodniu po 40 minut)
- ograniczyć czas spędzany przed telewizorem i komputerem
- dbać o regularny sen (co najmniej 8 godzin snu dziennie w ciszy i spokoju).

*SKN Pielęgniarstwa Pediatrycznego*

**STOISKO 49, 50**

## Żyj zdrowo i kolorowo

**Co warto wiedzieć o cukrzycy typu 1 u dzieci?**

- stanowi 90% przypadków cukrzycy u dzieci (u dorosłych dominuje typ 2, często związany z otyłością)
- co roku ponad 100 dzieci na Pomorzu zapada na cukrzycę i ta liczba rośnie
- nie jest zaraźliwa!
- to choroba autoimmunologiczna – pomyłka układu odpornościowego, który niszczy komórki trzustki produkujące insulinę, lecz nie wiadomo dokładnie, co jest tego przyczyną

- bez insuliny organizm nie umie wykorzystać cukru, by zyskać energię, więc osoby z cukrzycą wstrzykują sobie insulinę podskórną
- muszą także często mierzyć poziom cukru, nakłuwając palce, oraz ważyć jedzenie
- pierwsze objawy to zwykle wzmożone pragnienie i częste oddawanie moczu.

*Katedra i Klinika Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii, SKN Diabetologii i Endokrynologii Dziecięcej*

**STOISKO 51**

## Szpital Pluszowego Misia w plenerze



Jeżeli chcesz, by Twoje dziecko rosło silne i zdrowe, musisz pamiętać o kilku ważnych aspektach jego rozwoju.

**Dieta**

● powinna być dostosowana do potrzeb dziecka. Niemowlęta i małe dzieci same regulują ilość przyjmowanych pokarmów, dlatego nie powinno im się podawać nadmiernych porcji. Może prowadzić to do przyrostu masy ciała, a nawet otyłości. Podstawę diety dziecka stanowią mleko, które zawiera łatwo przyswajalne dla dziecka białka, witaminy oraz wapń. Równie ważna jest codzienna dawka warzyw i owoców, które są bogate w węglowodany proste i złożone, składniki mineralne, błonnik oraz witaminy - tak istotne dla rozwijającego się malucha. Aby zapobiec otyłości, która w późniejszym wieku może pro-

wadzić do licznych powikłań, ograniczaj u dziecka spożywanie słodczy, napojów gazowanych, zupek w proszku czy frytek smażonych w głębokim oleju.

**Sen**

● pamiętaj, że dziecko w wieku 5-6 lat powinno spać 11-13 godzin na dobę. Właśnie wtedy najbardziej rośnie, co związane jest z większym wydzielaniem hormonu wzrostu podczas snu.

**Ruch**

● jest nieodłączną częścią rozwoju dziecka. Potrzebuje zabawy, przede wszystkim na świeżym powietrzu. Motto *Ruch to zdrowie* nadal pozostaje aktualne i nie zapominajmy o nim przy wychowywaniu pociech!

IFMSA Oddział Gdańsk

**STOISKO 53, 54**

## Badania USG tarczycy

Ciągle chudnie lub tyjesz? Łatwo się denerwujesz? Gwałtownie bije Ci serce? Ciągle jesteś senny? Problemem może być tarczyca. W takim wypadku warto wykonać badanie ultrasonograficzne.

USG jest badaniem bezbolesnym i bezpiecznym, trwa do kilkunastu minut. Jest zwykle pierwszym badaniem obrazowym tarczycy, wykonuje się je na leżąco. Lekarz, przykładając głowicę do badanego narządu, uzyskuje obraz na monitorze. Pozwala to na określenie rozmiarów, kształtu, położenia i struktury tarczycy. Wynik przekazuje się w formie opisu, zwykle z załączonym wydrukiem obrazów ultrasonograficznych. Badanie nie wymaga specjalnego przygotowania.

SKN przy Pracowni Ultrasonograficznej i Biopsyjnej Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii



**STOISKO 55**

## Zobrazuj swoją tarczycę

Badanie ultrasonograficzne tarczycy (USG) jest nieinwazyjną, bezpieczną metodą badania tarczycy, dzięki której można określić wielkość, kształt, położenie i strukturę gruczołu, a także ocenić ewentualne zmiany ogniskowe, nawet te niewyczuwalne w badaniu palpacyjnym. USG tarczycy znajduje zastosowanie w diagnostyce licznych jej schorzeń. Lekarz zaleca to badanie, jeżeli stwierdza nieprawidłowości w badaniu ogólnym (np. guzki wyczuwalne palpacyjnie, powiększenie obwodu szyi), gdy pacjent zgłasza dolegliwości wskazujące na nadczynność lub niedoczynność tarczycy lub gdy wyniki dotychczas wykonanych badań sugerują chorobę tego gruczołu. Badanie wykonuje się również w celu kontroli leczenia hormonalnego tarczycy.

**Jak się przygotować do badania?**

Badanie nie wymaga specjalnego przygotowania. Należy zabrać ze sobą poprzednie badania USG i scyntygraficzne tarczycy oraz wyniki hormonalnych badań laboratoryjnych, jeśli pacjent takie posiada.

**Na czym polega badanie?**

USG tarczycy jest badaniem bezbolesnym i bezpiecznym, trwa od kilku do kilkunastu minut. Wykonywane jest w pozycji leżącej. Wykonujący badanie smaruje szyję pomagającym w transmisji ultradźwięków żelem na bazie wody - niska temperatura żelu może stanowić jedyne nieprzyjemne doznanie w trakcie badania. Lekarz przykładając sondę bezpośrednio do szyi, przesuwając ją w różne okolice. Sonda emituje fale ultradźwiękowe, które odbijają się od powierzchni badanej, na monitorze ukazując jej obraz. Wynik przekazywany jest pacjentowi w formie opisu, do którego dołącza się wydruki obrazów USG.

**Wskazania**

- powiększenie obwodu szyi
- uczucie duszności
- wyczuwalne w badaniu palpacyjnym zmiany w obrębie tarczycy
- objawy nad- i niedoczynności tarczycy
- nieprawidłowe wyniki badań hormonalnych.

II Zakład Radiologii



**STOISKO 52**

## Rodzicu, dostrzeż objawy!

Gdyby nowotwory dziecięce były rozpoznawane we wczesnych stadiach, ich wyleczalność mogłaby sięgać nawet 100%!

**Czym może objawiać się nowotwór u dziecka?**

- błądność, łatwe siniaczenie się, wybroczyny na skórze
- bóle kostne
- brak apetytu, utrata masy ciała lub brak przybierania na wadze
- niechęć do zabawy
- bóle głowy, w szczególności z towarzyszącymi wymiotami
- wyczuwalny guz w jamie brzusznej, powiększenie obwodu brzucha

- przedłużający się kaszel, chrypka, powiększenie węzłów chłonnych
- senność
- narastające osłabienie i zmęczenie
- bezbolesne powiększenie jądra
- biały odbłask ze źrenicy, zez lub wytrzeszcz.

Wystąpienie tych objawów nie oznacza, że dziecko ma nowotwór! Mogą one mieć wiele przyczyn. Ale żeby mieć pewność, warto zgłosić się z dzieckiem do lekarza!

SKN Pediatrii przy Klinice Pediatrii, Hematologii i Onkologii



# PARTNERZY I SPONSORZY

PLATYNOWY SPONSOR

**ACCU-CHEK®**

ZŁOTY SPONSOR

**MERCATOR MEDICAL**  
Protecting



Idziemy w stronę zdrowia



PATRONI HONOROWI:



PATRONI MEDIALNI:

