

Trzy kilogramy szczęścia



fol. Tomasz Goła

Mają już ponad miesiąc, ale nadal nie opuścili ciepłego inkubatora. Trojaczki Adaś, Tomek i Jaś urodzili się przedwcześnie w USK we Wrocławiu. Do domu wrócą prawdopodobnie dopiero na święta Bożego Narodzenia. Państwo Katarzyna i Marcin Jaśkowscy są wrocławianami. Oprócz synów mają jeszcze dwie starsze córki, siedmiolatkę Ewę oraz dwuipółletnią Anię. Dziewczynki widziały „trzech błaszków”, jak mówi młodsza, tylko na zdjęciach. Jeszcze wraz z mamą są w szpitalu. – Informacja o trojacznej ciąży zaskoczyła wszystkich. Tym bardziej, że w rodzinie nie mamy nawet bliźniąt. Dowiedzieliśmy się tuż przed Wielkanocą i podczas świątecznego śniadania oznajmiliśmy nowinę – opowiada pani Katarzyna.

Czytaj na str. 3



fol. Archiwum USK

Retinopatia cukrzycowa



Sesji pt. „Cukrzyca interdyscyplinarnie” na kongresie Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, przewodniczyła prof. Marta Misiuk-Hojło. Tematem prezentacji szefowej Kliniki Okulistyki było współczesne postępowanie w retinopatii cukrzycowej, czyli powikłaniu cukrzycy, które nieleczone może spowodować ślepotę.

Czytaj na str. 2

Stymulator na nerwicę



Lekarze USK wszczepili chorej na nerwicę natręctw stymulator, który znacząco zmniejsza objawy choroby psychicznej. Celowana terapia neuromodulacyjna związana z chorobą psychiczną to pierwszy taki zabieg na Dolnym Śląsku. Planowane są kolejne, poszukiwani są pacjenci z nerwicą natręctw oporną na leczenie farmakologiczne.

Czytaj na str. 3

Trudny rok Laury



7-letnia Laura w czerwcu zeszłego roku doznała ciężkiego urazu. W trakcie zabawy dziewczynka upadła na ostrze widel, które uszkodziły jej głowę i duży obszar mózgu. Po wypadku mało kto wierzył, że dziecko przeżyje. Dziś, po kilku operacjach i neurorehabilitacji, Laura wraca do zdrowia: mówi, porozumiewa się z otoczeniem, a nawet obsługuje smartfona.

Czytaj na str. 4

Podziękowanie za wieloletnią pracę

Kierownicy dwóch klinik USK odeszli w październiku na emeryturę. Profesora Włodzimierza Jarmundowicza na stanowisku szefa Kliniki Neurochirurgii zastąpił dr hab. Paweł Tabakow. Następcą profesora Ryszarda Podemskiego, dotychczasowego kierownika Kliniki Neurologii został prof. Sławomir Budrewicz.

Prof. Włodzimierz Jarmundowicz kierował Kliniką Neurochirurgii od 18 lat. W pierwszych latach pracy zawodowej i naukowej był związany z Wojskową Akademią Medyczną w Łodzi. Jego mistrzem i nauczycielem był wybitny polski neurochirurg prof. dr hab. Jan Haftek i z nim związane są zainteresowania neuroregeneracją w układzie nerwowym. W latach 1988 - 1999 pracował jako kierownik klinicznego oddziału neurochirurgii Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Do r. 1999 był oficerem Wojska Polskiego dochodząc do stopnia pułkownika WP.

Prof. Ryszard Podemski kierował Katedrą i Kliniką Neurologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu przez 25 lat. Był wiceprezesem Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Neurologicznego, a przez wiele kadencji także przewodniczącym oddziału dolnośląskiego Polskiego Towarzystwa Neurologicznego. Od 13 lat pełni funkcję redaktora naczelnego czasopisma „Polski Przegląd Neurologiczny”. Ponadto jest m.in. honorowym członkiem Polskiego Towarzystwa Udaru Mózgu i przewodniczącym Zespołu Zadaniowego Neurofizjologii Klinicznej Komitetu Nauk Neurologicznych PAN.

Obaj profesorowie nie rozstają się z USK, wciąż będą służyć swoim doświadczeniem jako konsultanci.

Cukrzyca to problem interdyscyplinarny

Specjaliści kilku dziedzin medycyny wzięli udział w sesji poświęconej cukrzycy podczas VI Kongresu Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, zorganizowanego w dniach 29 września - 1 października we Wrocławiu. To oczywiste, ponieważ jest to choroba złożona, a w wyniku jej powikłań dochodzi do zaburzenia pracy wielu narządów. Są to m.in. choroby układu krążenia, niewydolność nerek czy retinopatia cukrzycowa.

To także temat niezwykle ważny społecznie. Na cukrzycę, nazywaną epidemią XXI wieku, cierpi u nas już prawie 3 miliony osób, co oznacza, że choruje 8 proc. Polaków. Według najnowszych danych, przedstawionych na niedawnej konferencji „Diagnoza obecnej sytuacji i kierunki zmian: Gdzie jesteśmy? Dokąd zmierzamy? Cukrzyca 2017” w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego – PZH, tylko 2,2 mln chorych się leczy, a ponad 700 tys. nie wie o swojej chorobie. Według statystyk me-

dycznych, średnio od zachorowania do diagnozy mija u nas 5-6 lat. Wśród chorych, którzy leczą się z powodu cukrzycy, co najmniej 180 tys. cierpi na cukrzycę typu 1, a liczba ta od 1989 r. wzrosła prawie pięciokrotnie.

Sesji pt. „Cukrzyca interdyscyplinarnie” na kongresie PTMR przewodniczyła prof. Marta Misiuk-Hojło, kierownik Kliniki Okulistyki Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Poruszano m.in. problem powikłań sercowo-naczyniowych w cukrzycy

typu 2, powikłania choroby u dzieci czy pułapek diagnostycznych i oceny neuropatii. Tematem prezentacji szefowej Kliniki Okulistyki było współczesne postępowanie w retinopatii cukrzycowej, czyli powikłaniu cukrzycy, doprowadzającemu do patologicznych zmian w siatkówce, które nieleczone może spowodować ślepotę.

– W krajach rozwiniętych właśnie retinopatia cukrzycowa jest wiodącą przyczyną ślepoty wśród osób w wieku produkcyjnym - wyjaśnia prof. Marta Misiuk-Hojło. – Jest to powikłanie, które prędzej czy później rozwija się u większości chorych na tę chorobę. Warto też podkreślić, że upośledzenie funkcji widzenia może być pierwszym objawem cukrzycy typu 2. To ważny wskaźnik diagnostyczny, bo choroba rozwija się długo nie dając objawów. Dlatego często się zdarza, że chory dowiaduje się o problemie podczas rutynowej wizyty u okulisty.

Wśród czynników ryzyka retinopatii cukrzycowej wymienia się przede wszystkim niewyważoną cukrzycę, przewlekłą hiperglikemię, dyslipidemię, nadciśnienie tętnicze. Jest to także wysoka wartość masy ciała czy brak aktywności fizycznej, a więc to, na co mamy wpływ. Dlatego w profilaktyce retinopatii cukrzycowej oraz samej cu-



► Prof. Marta Misiuk-Hojło podkreśla, że do 2035 r. chorych na cukrzycę będzie o 50 proc. więcej.

krzycy podkreśla się ogromną wagę stylu życia.

Nie ma jednej metody leczenia retinopatii cukrzycowej. Postępowanie zależy od wielu czynników, także od rodzaju i stopnia zaawansowania choroby. Stosuje się m.in. laseroterapię, czy iniekcje do- szkliskowe odpowiednimi lekami. Metody leczenia retinopatii wciąż się rozwijają i są coraz bardziej skuteczne. Jednak w większości przypadków skuteczność ta polega na zahamowaniu procesu pogarszania się wzroku. Rzadko udaje

się poprawić widzenie. Dlatego tak ważne jest, by wykryć chorobę jak najwcześniej, gdy zmiany są jeszcze niewielkie. Absolutnie niezbędne jest regularne i rutynowe wykonywanie okulistycznych badań przesiewowych u chorych na cukrzycę. – Zapobieganie i skuteczne leczenie cukrzycy i jej powikłań to jedno z ważniejszych wyzwań współczesnej medycyny – dodaje prof. Marta Misiuk-Hojło. – Prognozy przewidują, że do 2035 r. rozpowszechnienie cukrzycy w skali globalnej wzrośnie o ponad 50 proc.



Paweł Tabakow ambasadorem kampanii Pokolenie W

Pokolenie W. to nowa kampania promocyjna Wrocławia, która ruszyła w październiku. Ma ona przekonać młodych ludzi, by wybierali stolicę Dolnego Śląska, jako świetne miejsce do nauki i pracy. Wśród ambasadorów kampanii jest nowy kierownik Kliniki Neurochirurgii USK dr hab. Paweł Tabakow, który mógłby żyć i pracować w wielu miejscach, ale wybrał Wrocław.

W ramach kampanii w internecie przedstawiane są sylwetki wrocławian z wyboru, którzy opowiadają o swoich zawodowych dokonaniach.

– Jako pierwsi na świecie postawiliśmy na nogi człowieka z przerwanym rdzeniem kręgowym – mówi dr hab. Paweł Tabakow. – Nasz pacjent częściowo odzyskał funkcje czuciowe i ruchowe, jest coraz bardziej samodzielny, może normalnie żyć. Jak się czułem, gdy okazało się, że operacja się powiodła? To nie był

żaden moment euforii, lecz proces, trwający kilka miesięcy.

Ambasador kampanii zdradza, że w perspektywie pięciu lat wrocławskie badania nad neuroregeneracją mogą doczekać się uznania na skalę światową. Pojawił się też pomysł, żeby nakręcić film o historii człowieka, który wstał z wózka po tak ciężkim urazie rdzenia kręgowego. Zainteresowany tematem podobno jest sam Ridley Scott. Poza kierownikiem Kliniki Neurochirurgii USK Uniwersytet Medyczny w kam-

panii Pokolenie W reprezentują: Helena Tegene, Iwo Jarosz i Madeleine Johansson. Madeleine Johansson jest studentką kierunku lekarskiego w ramach studiów English Division. Helena Tegene to studentka kierunku lekarskiego, działająca w samodzielnym studium UMW i Wrocławskiej Inicjatywnie Samorządów Studentkich. Iwo Jarosz także studiuje kierunek lekarki i jednocześnie jest medalistą mistrzostw świata w brazylijskim jiu jitsu.

Akupunktura jako metoda leczenia bólu



foto: Tomasz Gola

► Dla Anny Pokryszko umiejętność wykonywania zabiegów akupunktury jest dodatkowym narzędziem pracy lekarza.

zajęcie się obydwooma aspektami przyniesie korzystne efekty terapeutyczne – dodaje Anna Pokryszko. – Akupunktura pomaga uporządkować emocje, psychikę. Jestem zadowolona, gdy pacjent w trakcie zabiegu zaśnie lub poczuje że „czas zwolnić” ponieważ świadczy to, że doznał on głębokiego odprężenia i ciało będzie lepiej potrafiło poradzić sobie z bólem lub zwiększyć się tolerancja bólu.

Diagnostyka zachodnia

Lekarka podkreśla, że zastosowanie akupunktury dla łagodzenia bólu powinno być poprzedzone rzetelną zachodnią diagnostyką, aby nie przeoczyć poważnych problemów zdrowotnych.

– Jestem przede wszystkim lekarzem, akupunktura stanowi dla mnie dodatkowe narzędzie w pracy z pacjentami obok lub zamiast leczenia farmakologicznego – mówi, zastrzegając, że w chińskiej tradycji ból wynika z zastoju Qi lub Krwi, co trudno jest przełożyć na język medycyny zachodniej. Może powstać na tle nadmiaru lub niedoboru w narządach wewnętrznych.

Zastosowanie akupunktury ma na celu przełamanie zastojów, przywrócenie prawidłowego krążenia witalnych substancji w organizmie, uzupełnienie niedoborów, usunięcie nadmiarów. Wystarczy metodą akupunktury doprowadzić np. do właściwego przepływu krwi w danym organie ciała i ból zniknie.

Pacjentami poradni leczenia bólu są w większości osoby po 65 roku życia. Dokuczają w tym wieku głównie przewlekłe bóle kolan i pleców.

– Czas oczekiwania na wizytę

akupunktury jest jedną z metod wykorzystywanych do łagodzenia bólu. Celem zabiegów jest nie tylko zmniejszenie dolegliwości bólowych, ale często usunięcie ich przyczyny. Łatwiej złagodzić ból w stanach ostrych, jednak również u pacjentów z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi uzyskuje się dobre efekty terapeutyczne.

Lek. med. Anna Pokryszko w Poradni Leczenia Bólu w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu zajmuje się między innymi akupunkturą, dzięki czemu stara się zmniejszać natężenie odczuwanego przez pacjentów bólu oraz złagodzić ich cierpienie.

– Spektakularne sytuacje, kiedy chory przychodzi z przewlekłym bólem i wychodzi bez niego zdarzają się rzadko. Szczególnie trudno o taki efekt, gdy pacjenci z bólami kręgosłupa, barków czy "łokciem tenisisty" odczuwają te

Ciało i dusza

Niektóre dolegliwości bólowe, szczególnie bóle głowy, to skutek zaburzeń pracy narządów wewnętrznych. Trudno jest w peł-

ni rozwiązać problem pacjenta bez jednoczesnego leczenia problemów wewnętrznych np. ziołami i moksoterapią. Dobre efekty uzyskuje się w leczeniu neuralgii popółpaścowych, szczególnie kiedy zabiegi akupunktury wdroży się szybko po powstaniu problemu. Zabiegi akupunktury są pomocne przy łagodzeniu stresu i emocji towarzyszącym przewlekłym dolegliwościom bólowym. – W medycynie chińskiej psychika jest nierozdzielnie połączona z fizycznością i tylko kompleksowe

Stymulatorem w nerwicę natręctw

Zespół kliniki neurochirurgii USK pod kierownictwem dr. hab. Pawła Tabakowa wszczepił chorej na nerwicę natręctw stymulator, który znacząco zmniejsza objawy choroby psychicznej. Celowana terapia neuromodulacyjna związana z chorobą psychiczną to pierwszy taki zabieg na Dolnym Śląsku. Wcześniej wykonano ponad 20 podobnych, ale dotyczyły one choroby Parkinsona. Neurochirurdzy z USK zapowiadają kolejne zabiegi.

W czerwcu br. neurochirurdzy wszczepili stymulator w mózg pacjentki, która od ponad 20 lat cierpiała na nerwicę natręctw. Trzy miesiące po zabiegu psychiatrzy oceniają, że patologiczne zmiany u chorej zmniejszyły się nawet o połowę. Szef Kliniki Neurochirurgii USK dr hab. Paweł Tabakow powiedział na konferencji prasowej, że sam zabieg nie jest trudny do wykonania.

– Znacznie bardziej wymagające jest wykonanie planu i tzw. mapy operacji, dzięki której trafiamy z elektrodą stymulatora we właściwe miejsce w mózgu. Elektroda

stymuluje taki fragment mózgu, który jest odpowiedzialny za dane schorzenie. Jest zasilana rozrusznikiem. Podobnie jak w przypadku rozrusznika serca, montujemy go podskórnie pod obojczykiem – powiedział dr Tabakow.

Koszty operacji to kilkadziesiąt tys. zł, ale chorej trzeba będzie wymienić w rozruszniku baterię za kilka lat.

Kierownik Katedry i Kliniki Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu prof. Joanna Rymaszewska poinformowała, że po tej pierwszej udanej terapii pacjentki projekt będzie

kontynuowany. – Szukamy chorych na nerwicę natręctw, którzy z umiarkowanym skutkiem leczą się farmakologicznie co najmniej od 5 lat. To świadczy, że farmakologicznie nie można im skutecznie pomóc, dlatego mogą poddać się zabiegowi. Można się zgłaszać do naszej poradni, albo do dowolnego psychiatry na Dolnym Śląsku, który oceni, czy dany chory może wziąć udział w takiej terapii – mówiła Rymaszewska.

Dr Tabakow wyjaśnił, że ryzyko błędów podczas operacji jest minimalne, wręcz znikome. Chory może nie odczuwać znaczącej



foto: Tomasz Gola

► Neurolog prof. Sławomir Budrewicz jest jednym z członków zespołu tego projektu.

poprawy, ale nie istnieje zagrożenie, że będzie miał uszkodzone inne funkcje mózgu. Do mózgu wprowadza się trzy elektrody. Dwie z nich badają, jakie są efekty działania tej trzeciej. Dopiero gdy są one dobre, lekarze pozostawiają

tę elektrodę, która stymuluje dany punkt w mózgu. – Ponadto neuromodulacja jest odwracalna. Można ją przerwać, wystarczy odłączyć baterię zasilającą elektrodę – powiedział lekarz.

Trudny rok Laury

7-letnia Laura w czerwcu zeszłego roku doznała ciężkiego urazu. W trakcie zabawy na wiejskim podwórku dziewczynka tak nieszczęśliwie upadła na ostrze widel, że uszkodziły jej głowę i duży obszar mózgu, przechodząc przez oczodół. Po tak makabrycznym wypadku mało kto wierzył, że dziecko przeżyje. Dziś, po kilku operacjach i wielomiesięcznej neurorehabilitacji, Laura wraca do zdrowia: mówi, porozumiewa się z otoczeniem, a nawet obsługuje smartfona.



foto: Tomasz Góla

Lekarze z USK nie mają wątpliwości, że dziewczynkę udało się uratować tylko dlatego, iż trafiła do ich ośrodka, gdzie pomogli jej wysokiej klasy specjaliści z różnych dziedzin.

– Mogę powiedzieć bez fałszywej skromności, że właśnie dlatego to się udało. Nasi specjaliści w każdej dziedzinie byli w stanie reagować na najwyższym poziomie. To przyczynę do dyskusji o sensie istnienia takich dużych klinik – powiedział dr hab. Paweł Tabakow, szef Kliniki Neurochirurgii w USK.

Właśnie neurochirurdzy stanęli przed najpoważniejszym zadaniem, ponieważ Laura miała uszkodzone ostrzem widel obie półkule mózgowe. Weszło ono przez oczodół, na szczęście nie uszkadzając oka.

Walka o życie

Szefowa oddziału anestezjologii i intensywnej terapii dziecięcej dr

Marzena Zielińska wyjaśniła, że na początku trzeba było walczyć uratować tylko dlatego, iż trafiła do ich ośrodka, gdzie pomogli jej wysokiej klasy specjaliści z różnych dziedzin. – Po pierwszej operacji wykonanej w Legnicy, która uratowała dziewczynkę życie, jej stan i rokowania były trudne do przewidzenia. Obawialiśmy się infekcji od brudnego narzędzia rolniczego, ale również nie było wiadomo, jak mózg i głowa zniosą tak wielką ranę – mówiła dr Zielińska.

Neurochirurdzy walczyli z obrzękiem mózgu, wydzielanymi w nadmiarze płynami, martwicą tzw. brzeżną oraz ciśnieniem śródczaszkowym. Niezmiennie trudnym wyzwaniem było uzupełnienie ubytku w czaszce. Powstał on podczas pierwszej operacji, gdy lekarze musieli natychmiast reagować na obrzęk mózgu. W takiej sytuacji mózg powiększa swoją objętość, a jego struktury się przemieszczają.

Hojni darczyńcy

Dziewczynka straciła jedną trzecią powierzchni czaszki. Ten ubytek pokrywała tylko skóra, więc mózg nie był należycie chroniony. Uzupełnienie ubytku nie było więc tylko zabiegiem kosmetycznym, ale koniecznością medyczną. – Dziewczynka przeszła zabieg polegający na wszczepieniu implantu z hydroksyapatytu, materiału zastępującego kość. Będzie on niejako rosnąć z jej głową – powiedział neurochirurg z USK Krzysztof Chmielak.

Udało się to dzięki pomocy Dolnośląskiej Fundacji Rozwoju Ochrony Zdrowia „Dolfroz”, która zaangażowała się w zbiórkę pieniędzy na implant. Utworzono dla Laury specjalne konto. Tragich historia dziewczynki chwytała za serce. Potrzebne 40 tys. zł zebrano w błyskawicznym tempie. Dlaczego konieczna była taka akcja? Implantry kostne, dostępne w Polsce w ramach ubezpieczenia, nie są odpowiednie dla rosnącego dziecka. Po ich wykorzystaniu trzeba byłoby

robić serię kolejnych zabiegów, w miarę rozwoju głowy. By oszczędzić Laurze takiej perspektywy, wrocławscy lekarze z Kliniki Neurochirurgii postawili na implant z materiału, który wkomponowuje się we własne kości, wykonywane we Włoszech, indywidualnie dla każdego pacjenta, na podstawie badań tomograficznych.

Jednak koszt takiego implantu przekraczał możliwości rodziny Laury, w której poza nią jest jeszcze troje małych dzieci.

Może być tylko lepiej

Kolejna operacja Laury była natury plastycznej. Chodziło o poprawę wyglądu głowy. Taki sam zabieg czeka dziewczynkę jeszcze raz w przyszłości, ale wobec tego wszystkiego, co do tej pory przeszła, można powiedzieć, że to już drobiazg.

Dziewczynka wiele miesięcy spędziła w klinice „Budzik” w Warszawie. Efekty udanych zabiegów i intensywnej neurorehabilitacji w „Budziku” są zdumiewające: Laura nie tylko wybudziła się ze śpiączki. Odzyskuje też siły, zaczęła znów mówić, potrafi obsługiwać smartfona, na którym ogląda bajki. Jeszcze nie chodzi, ale lekarze są przekonani, że nie jest skazana na wózek i rehabilitacja pomoże stanąć jej na własne nogi. Uraz lewej półkuli mózgowej był większy, dlatego prawa część jej ciała jest trochę słabsza.

– Dziecko szybko się regeneruje i zaskakuje nas z każdym tygodniem. 18 września wróciło do domu, dlatego jesteśmy dobrej myśli, że wśród bliskich jeszcze szybciej nadrobi zaległości spowodowa-

ne wypadkiem i chorobą – mówi dr Zielińska.

Mama Laury Monika Kopacz była w ciąży, gdy doszło do wypadku. Teraz wychowuje małeństwo, Laura ma też starsze rodzeństwo i babcię.

– Ani przez moment nie wątpiliśmy, że Laura wyzdrowieje. Wierzyliśmy w to cały czas, jestem wdzięczna lekarzom, że nie załamali rąk i pomogli mojej córce – powiedziała mama dziewczynki.



foto: Tomasz Góla

– Implant Laury wykonany jest z hydroksyapatytu, materiału zastępującego kość. Będzie niejako rosnąć z jej głową – mówi dr Krzysztof Chmielak.



foto: Tomasz Góla

Trzy kilogramy szczęścia

Mają już ponad miesiąc, ale nadal nie opuścili ciepłego inkubatora. Trojaczki Adaś, Tomek i Jaś urodzili się przedwcześnie w USK we Wrocławiu. Do domu wrócą prawdopodobnie dopiero na święta Bożego Narodzenia.

Państwo Katarzyna i Marcin Jaskowcowie są wrocławianami. Oprócz synów mają jeszcze dwie starsze córki, siedmiolatkę Ewę oraz dwupółletnią Anię. Dziewczynki urodziły się w ciąży z trzema bliźniętami, „trzech bliźniaków”, jak mówi młodsza, tylko na zdjęciach. Jeszcze wraz z mamą są w szpitalu. – Informacja o trójce ciąży zaskoczyła wszystkich. Tym bardziej, że w rodzinie nie mamy nawet bliźniąt. Dowiedzieliśmy się tuż przed Wielkanocą i podczas świątecznego śniadania oznajmiliśmy nowinę – opowiada pani Katarzyna. – Reakcje były bardzo różne. Moja mama, życiowa optymistka, stwierdziła, że na pewno będzie dobrze, my z mężem czuliśmy ogrom odpowiedzialności, młodsza córka do tej pory nie rozumie, co ją czeka. Tak naprawdę bezgranicznie cieszyła się starsza córka, Ewa.

Do tej pory pomaga mu oddychać specjalna aparatura (CPAP), nawet mama nie miała jeszcze okazji zobaczyć go bez tych wszystkich rurek. Adaś, największy z braci, od początku jest stabilny. I Jaś – energiczny, ruchliwy, „chodzi” w inkubatorze. – Nigdy nie wiem, w jakiej pozycji go zastanę – śmieje się mama. – A to w poprzek, a to głową tam, gdzie nóżki, a to stópkami w górę, oparte o ściankę inkubatora. Szczególnie odciąża go odciążony od aparatury wspomagającej oddychanie, nabrał chęci na wędrowanie.

Trudne początki

Chłopcy przyszliz na świat 9 września, o dziewiątej z minutami. Pierwszy, Tomek, ważył 900 g, drugi w kolejności – Adaś – 1020 g, ostatni Jaś 950 g. W sumie wszyscy trzej ważyli nieco ponad trzy kilogramy, czyli pół kilograma mniej, niż urodzona przed siedmioma laty siostra Ewa.

Jaś Wędrowniczek

Najspokojniejszy jest Tomek. Może dlatego, że najstarszy, a może dlatego, że urodził się najmniejszy?



foto: Tomasz Góla

► Tomek, najstarszy z braci, jeszcze sam nie oddycha.



foto: Tomasz Góla

► Najspokojniejszy i najsilniejszy z całej trójki – Adaś.



foto: Tomasz Góla

► Najbardziej ruchliwy jest Jaś.

dłużyć. Opiekę miałam znakomitą, nawet ktoś mnie potrzywał za rękę, jak o to poprosiłam. Nie wiem kto to był, wszyscy nosili maseczki, ale dziękuję!

Szczęśliwa mama wdzięczna jest lekarzom i położnym z bloku porodowego, a także z erki za pomoc i wsparcie w trudnych chwilach. – To naprawdę wspaniali ludzie. Trafiłam chyba do Leśnej Góry.

Hotel pięciogwiazdkowy

Po trudnych początkach – zbyt szybki poród, niepewność w jakiej kondycji będą maluchy, potem komplikacje zdrowotne Jasia i Tomka – przyszedł czas na stabilizację.

– Trudno jeszcze mówić, że wszystko będzie bardzo dobrze, ale cieszę się, że jest jak jest. Chłopcy rosną, każdy z nich przybrał już po 200 g, mają uporządkowany rytm dnia, który wyznaczą pory karmienia, są kangurowane. Czytam im bajki, śpiewam, odwiedzam po kilka razy dziennie, przewijam, karmię swoim mlekiem. Mają tu prawdziwy pięciogwiazdkowy hotel. Ciepło, spokojnie, jedzenie regularne. Drinka z palemką brakuje

Dwojaczki, trojaczki, czworaczki

Zgodnie z tzw. regułą Hellina, która określa prawdopodobieństwo występowania ciąży mnogich, bliźnięta rodzą się raz na 80 porodów, trojaczki raz na 6,5 tys. porodów, a czworaczki raz na 512 tys. porodów. W szpitalu przy ul. Borowskiej w r. 2016 przyszło na świat 85 par bliźniąt, a porodów trojaczek było 4. W r. 2017 dotychczas urodziło się 51 par bliźniąt, a czterokrotnie urodziły się trojaczki.

– żartuje mama.

Zanim opuszczą to przytulne miejsce, muszą jeszcze podrosnąć. – Póki będę mogła, to będę z synami w szpitalu, ale moja rodzina powoli się przygotowuje na nowych domowników. Dziewczynki zamieszkały we wspólnym pokoju, zgromadziliśmy trzy nosidła i inne sprzęty potrzebne noworodkom. Mam takie marzenie. Położyć się na łóżku we własnym domu wraz ze wszystkimi dziećmi i mężem. Rozmawiać, czytać, śmiać się, milczeć. Po prostu być ze sobą, aż nam się znudzi... – mówi ze śmiechem pani Katarzyna.

Pobiegli dla Darii i własnej satysfakcji



Ponad 600 uczestników III Biegu Uniwersytetu Medycznego stanęło na starcie tej dorocznej imprezy w sobotę 30 września. Biegli dla własnej satysfakcji, zdrowia i poprawy kondycji, ale również wspierali Darię. Nastolatkę, którą czeka operacja laryngologiczna.

Od trzech lat bieg organizuje fundacja „Biegaj dla zdrowia”, której szefuje pomysłodawca imprezy dr hab. Tomasz Zatoński, laryngolog z USK. Dziękował wszystkim za to, że zechcieli pomóc Darii. – Ważne dla nas jest nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, ale również ten cel charytatywny. Zawsze zbieramy na pomoc medycz-

ną dla dziecka. W tym roku chodzi o operację słuchu u nastoletniej Darii. Potrzeba 50 tys. zł, a z wpłat wpisowych i pieniędzy darczyńców już przed startem mieliśmy ponad 30 tys. zł. Apelujemy do innych, by też się dołożyli na ten szczytny cel – powiedział Zatoński.

Start i meta znajdowała się na terenie Uniwersyteckiego Szpi-

► Najmłodsze dzieci, które wzięły udział w biegu, to 7-latkii. Miały do pokonania dystans 400 m. Starsi koledzy przebiegli 800 i 1200 m.

tala Klinicznego we Wrocławiu. Do pokonania było 10 kilometrów ulicami Ołtaszyna i Krzyków m.in. biegacze dotarli do parku Skowroniego.

W pierwszym szeregu byli m.in. rektor Uniwersytetu Medycznego prof. Marek Ziętek, prof. Alicja Chybicka, kierownik Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej USK, Mariola Dwornikowska-Dąbrowska, zastępca dyrektora ds. finansowych USK, wielu lekarzy. Pobiegli

też sportowcy, urzędnicy i biegacze z całego Dolnego Śląska, ale też zwykli mieszkańcy, którzy lubią ruch na świeżym powietrzu.

– Taka inauguracja roku akademickiego to dobry sposób, by się spotkać w przeddzień zajęć na uczelni i porozmawiać. Większość z nas rusza się rekreacyjnie, a ja już nie biegam długich dystansów. Zejdę z trasy po 20 minutach – przyznał prof. Ziętek.

Prof. Chybicka również oceniła, że raczej nie dobiegnie do mety, ale – jak mówiła – nie chciała opuścić biegowej inauguracji roku akademickiego.

– Dla mnie ważny jest sam start i udział, dobra zabawa na świeżym powietrzu przy tej pięknej pogodzie. Spotkanie z przyjaciółmi – powiedziała prof. Chybicka.

W biegu wzięli udział również sportowcy na wózkach i stanowili pchało wózki z dziećmi, które nie

są w stanie inaczej wziąć udziału w takim biegu. Wszyscy na mecie dostawali medale i znaleźli się na listach osób, które ukończyły bieg.

W ramach biegu rywalizowano w wielu kategoriach. m.in. najlepszy lekarz, najlepszy student, pracownik USK. Oczywiście w klasyfikacji generalnej na czołowych miejscach znaleźli się wyczynowi sportowcy, a zwycięzca Mateusz Demczyszak wynikiem 32 min. 52 sekundy pobił rekord trasy. Wyprzedził tylko o 7 sekund Dariusza Boratyńskiego.

Dyrektor USK Piotr Pobrotyn jeszcze przed rozpoczęciem biegu zapowiedział ze sceny, że w przyszłorocznej edycji, czyli IV Biegu UM na pewno wystartuje.

– Cieszę się, że bieg naszej uczelni, naszego szpitala stał się taką masową imprezą, która promuje zdrowy styl życia. Obiecuję, że w przyszłym roku też stanę na starcie i pobiegnę razem z wami – powiedział dyrektor Pobrotyn.

Podczas sobotnich uroczystości swój finał miał również nasz program prozdrowotny „Przyvitaj Fit”. W namiocie programu przez cały dzień dyżurowali specjaliści, którzy chętnie odpowiadali na wszystkie pytania związane ze zdrowym trybem życia, odżywianiem, dietą czy wysiłkiem fizycznym. Zwycięskiej drużynie w składzie: Kamila Zadrożna-Ciecko, Iwona Greloch, Beata Leszczyńska i Magda Zielińska nagrody wręczył dyrektor Piotr Pobrotyn. Łącznie, wszyscy uczestnicy Przyvitaj Fit stracili 79,80 kg.

► Na koncie Darii jest już ponad 16 tys. zł ze zbiórki zorganizowanej podczas biegu. Tylko do puszek udało się zebrać blisko 3 tys. zł.

Najlepsze wyniki pracowników Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego:

BIEG KOBIET:

- Marta ZIERKIEWICZ 00:45:55
- Izabela ZAWITOWSKA 00:50:34
- Karolina PIETRASZEWSKA 00:53:32

BIEG MĘŻCZYZN:

- Wojciech TYRAŁSKI 00:41:03
- Michał PIOTROWICZ 00:44:51
- Krzysztof LEWANDOWSKI 00:45:56

Pozostałe wyniki pracowników USK:
http://wyniki.datasport.pl/results2326/wyniki/06-pracownik_Uniwersyteckiego_Szpitala_Klinicznego.pdf

Nagrodę za I miejsce w kategorii Senior Kobiet otrzymała prof. Alicja Chybicka, Kierownik Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej „Przyładek Nadziei” USK.

► Prof. Artur Pupka wylicytował numer startowy 100 za 500 zł.

► Najlepsze kobiety z USK: Marta Zierkiewicz, Izabela Zawitowska i Karolina Pietraszewska.

► Doroczne święto aktywności fizycznej licznie wspierali wolontariusze, wśród nich także dzieci.

► Pracownicy USK, którzy sami nie pobiegli, kibicowali swoim kolegom na całej trasie biegu.

► Zwycięskiej drużynie programu prozdrowotnego USK „Przyvitaj Fit” nagrody wręczył dyrektor Piotr Pobrotyn.



Ciekawostki medyczne

Zegar biologiczny bez tajemnic

Tegoroczną Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii otrzymali trzej amerykańscy naukowcy: Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash i Michael W. Young. Nagroda została przyznana za odkrycie genu odpowiedzialnego za produkcję białka, które reguluje nasz cykl dobowy – na poziomie komórek i całego organizmu. Jak uzasadniał Komitet Noblowski, badacze zwiększyli "świadomość znaczenia właściwej higieny snu". Chodzi jednak o coś więcej niż sen. Od dawna wiadomo, że w zależności od pory dnia w naszych organizmach zmienia się np. ciśnienie tętnicze, temperatura ciała, wydzielanie hormonów stresu. Dotąd nie było wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Dzięki odkryciom tegorocznych noblistów już wiemy, jak światło wpływa na pracę genów, sterujących procesami biochemicznymi w komórkach i tkankach.

Niebezpieczne kubki

Mikrobiolog dr. Charles Gerby z Uniwersytetu w Arizonie przez blisko 20 lat badał kubki do kawy używane w miejscach pracy we wspólnych kuchniach. Sprawdzał naczynia w różnych firmach, w USA i w innych krajach. Dowiódł, że pozornie niewinne kubki są bardzo dobrym nośnikiem bakterii coli. Zakażenie nią najczęściej prowadzi do zatrucia pokarmowego, ale może też doprowadzić do ciężkich infekcji, w tym zapalenia opon mózgowych. Gerby wykazał, że bakterie były obecne rano na 20 proc. kubków do kawy. Ale wieczorem były już na wszystkich, co do jednego.

A wszystko przez wycieranie kubków szmatkami lub gąbkami. Wcześniej podobne badania przeprowadzono w Kalifornii. Wnioski były podobne. Jak widać, wspólna kuchnia w miejscu pracy szkodzi i najlepiej trzymać swoje naczynia przy sobie.

Schizofrenia w genach

Nowych i bardziej precyzyjnych dowodów na ten temat dostarczyli naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze, którzy przeanalizowali dane zgromadzone w Duńskim Rejestrze Bliźniąt oraz Duńskim Centralnym Rejestrze Psychiatrycznym na temat aż 30 tys. par bliźniąt urodzonych od 1870 roku. Dotąd uważano, że geny odpowiadają za ryzyko powstania tej choroby w 50-80 proc. W dotychczasowych badaniach nie uwzględniano jednak tego, że niektóre osoby mogły zachorować dopiero po zakończeniu analiz, więc wyniki mogły być zaniżone. Metoda analizy danych na temat bliźniąt jest znacznie bardziej dokładna. Duńscy naukowcy wykazali, że schizofrenia jest dziedziczna w 79 proc. Ich wnioski skłaniają do bardziej intensywnych wysiłków, mających na celu identyfikację genów odpowiadających za rozwój choroby.

Częsta sauna lepsza

Zespół z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii opublikował wyniki swoich ustaleń po obserwacji 1,6 tys. mężczyzn w ciągu blisko 25 lat. Początkowo wszyscy mieli prawidłowe ciśnienie tętnicze, a w czasie trwania obserwacji u ponad 15 proc. pojawiło się nadciśnienie. Jedni korzystali z sauny co tydzień, inni 2-3 razy w tygodniu, a pozostali 4-7 razy w tygodniu. Wniośki? Sauna jest dobra zawsze, ale im częściej, tym lepsza. Ryzyko nadciśnienia okazało się o 24 proc. niższe u uczestników, którzy byli w saunie 2-3 razy w tygodniu, a aż o 46 proc. niższe u tych, którzy chodzili do niej 5-7 razy w tygodniu. Porównywano ich do korzystających z sauny raz w tygodniu. Fińscy naukowcy nie wzięli pod uwagę tych, którzy do sauny nie chodzą wcale.

Wierci się, bo myśli

Naukowcy z Uniwersytetu Centralnej Florydy doszli do wniosku, że ruch umożliwia dzieciom z ADHD skoncentrowanie się na zadaniu. Ich zdaniem, nadmierna ruchliwość nie jest wyrazem niechęci do podjęcia wysiłku umysłowego. To konsekwencja wzmożonej pracy mózgu. Obserwacji poddano zachowanie 62 chłopców. 32 z nich miało ADHD, a u 30 nie stwierdzono tego zaburzenia. Chłopcy byli w wieku 8-12 lat i w czasie eksperymentu oglądali sceny z Gwiezdných Wojen oraz filmu poruszającego zagadnienia z zakresu matematyki. Dzieci z ADHD nieruchomo wpatrywały się w ekran podczas prezentacji filmu fabularnego. Za to film naukowy dziwnie na nich wpływał: zaczynały bez przerwy zmieniać pozycję, tupać nogą i kręcić się na krześle. Zdaniem naukowców, to nie dlatego, że matematyka nudziła chłopców, a wręcz przeciwnie. Film akcji nie zmuszał do myślenia, zaś film o matematyce wymaga wykorzystania pamięci roboczej. Ruch pomaga dzieciom z ADHD osiągnąć większy stan skupienia.

Krzyżówka panoramiczna

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru:
Dobra rada od sąsiada.
Nagrody (książki "Mali Bogowie" Pawła Reszki) otrzymują: Konrad Kośnica, Władysław Mądry, Elżbieta Smolaż

Rozwiązanie można przesłać na e-mail: kowalskam@usk.wroc.pl lub wrzucić wypełniony kupon do skrzynki w informacji (hol główny).
Losowanie: 6 listopada

BOROWSKA213

Rozwiązanie krzyżówki:

Imię:

Nazwisko:

Telefon:

TO, CO ZOSTAŁO ZORGANIZOWANE JEDYNNIE NA POKAZ	TYLNA CZĘŚĆ STATKU	SZKIC LITERACKI	CHARLIE CHAN ALBO ERIC CHAVEZ	DLA NIEKTÓRYCH TO TEMAT TABU	POTRAWA MIĘSNA	MARZENIE ZASTĘPCY	GRZEJNIK DO WODY DLA POTRZEB DOMOWYCH
BOKOBRODY						4	11
GRECKI BÓG WIATRU PÓŁNOCNEGO		15			ZŁOTOPOLICE Z DAWNEGO SERIALU	12	9
POŁOŻNA						JEDNOSTKA PRZEWOZOWA W TRANSPORCIE WOJSKOWYM	ŚRODEK CYKLONU
KAWIARENKA					KAPITAN "NAUTILUSA"		16
BIBLIJNY PROROK					KARMI MŁODE MLEKIEM		
"... Z CANTERVILLE" - NOWELA OSCARA WILDE'A		Z KOŃCÓWKĄ .PL - POLSKI PORTAL INTERNETOWY	SELYNNY PRZED LATY BIEGACZ KENIJSKI	7	PORAŻONY SPORYSHEM	10	ZADANA W BOJU
DWORZANIN SCHLEBIĄCY DLA KARIERY	2				NIE MUSI SIEBIE UDAWAĆ		HUNGAR-RING NIEDALEKO BUDAPESTU
6			RZĘKA W AMERYCE POŁUDNIOWEJ, CZĘŚCIOWO GRANICZNA MIĘDZY KOLUMBIĄ A WENEZUEŁĄ		DYWANOWY Z NIEBA		5
GRUBA TKANINA						3	13
MIASTO WE FRANCJI, STOLICA NORMANDII	BEZ RAK I NOG			14	POKARM DLA KANARKÓW		
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16

BOROWSKA213



UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY
im. Jana Mikulicza-Radeckiego
WE WROCŁAWIU

Wydawca:
Uniwersytecki Szpital Kliniczny
we Wrocławiu
ul. Borowska 213
50-556 Wrocław

Informacja:
tel. (71) 733-1110
fax. (71) 733-1209
e-mail: sekretariat@usk.wroc.pl

Teksty i redakcja:
Alicja Giedroyc

Kontakt do redakcji:
Monika Kowalska
tel. 71 733 10 55
e-mail: kowalskam@usk.wroc.pl

STUDIO MANAT
Skład: www.studiomanat.com