

zdrowie i rodzina

1/2021

BIULETYN PROJEKTU „ZDROWIE - MAMA I JA”

UCZYMY RODZIĆ na medal

▶ 3

DIETA dla seniora

▶ 4-6

CYTOLOGIA BADANIE, KTÓRE RATUJE ŻYCIE

▶ 10-11



Szanowni Państwo,

Pandemia koronawirusa sparaliżowała niemal wszystkie dziedziny naszego życia. Wiele aktywności i planów zmuszeni byliśmy odłożyć na później. W wielu przypadkach było to konieczne. Jednak w związku z obawą przed zarażeniem się wirusem, wiele osób na bok odłożyło także badania profilaktyczne.

W ubiegłym roku w całym kraju bardzo mocno spadła liczba wykonywanych badań, chociażby cytologii. Panie zdecydowanie rzadziej odwiedzały poradnie ginekologiczne, odkładając wizyty na bardziej odległe terminy. Drogie Panie, pamiętajmy o tym, że profilaktyka chorób nowotworowych powinna być naszym priorytetem. Wczesne wykrycie choroby daje ogromne szanse na jej całkowite wyleczenie. Im szybciej zareagujemy, tym lepiej.

W naszych przychodniach obowiązuje ścisły reżim sanitarny, ponieważ zależy nam na bezpieczeństwie zarówno pacjentów, jak i naszego personelu. Stosujemy się więc do wszystkich zaleceń i procedur wprowadzonych w naszych placówkach i badajmy się. O tym, jak ważne jest regularne wykonywanie badań cytologicznych, przeczytać możecie Państwo w najnowszym numerze naszego Biuletynu.

W Biuletynie podpowiadamy także, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta seniorów, jak przechowywać żywność, aby nam nie zaszkodziła oraz prezentujemy kolejną z naszych przychodni rejonowych - tym razem przy ul. Bohaterów Westerplatte.

Serdecznie zapraszam do lektury!

Violetta Karwalska,
Dyrektor SPMZOZ w Słupsku

W numerze:

Szkoła Rodzenia na medal
str. 3

Na zdrowie seniorze
str. 4-7

Smacznego, czyli jak przechować, by jeść później
str. 8-9

Badanie, które ratuje życie
str. 10-11

Zapisy do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej
str. 13

Poznaj przychodnię przy ul. Bohaterów Westerplatte
str. 14-15

WYDAWCA

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku,
ul. J. Tuwima 37, tel. 59 847 45 00
www.spmzoz-slupsk.pl, e-mail: sekretariat@spmzoz-slupsk.pl

REDAKCJA

koordynator projektu „Zdrowie – Mama i Ja”
Justyna Ziętara
tel. 59 847 45 09, e-mail: j.zietara@spmzoz-slupsk.pl

Skład komputerowy, druk i opracowanie tekstów:
AGM Consulting & Design
www.agmconsulting.pl

Zdjęcie na okładce:
Pixabay

NAKŁAD

1000 egzemplarzy

SZKOŁA RODZENIA na medal

Szkoła Rodzenia „Jakość narodzin - Jakość życia”, działająca przy Samodzielnym Publicznym Miejskim Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Słupsku, zwyciężyła w ogólnopolskim konkursie szkół rodzenia.

Mieszcząca się w przychodni przy ul. Westerplatte placówka działa już od ponad dziesięciu lat, jednak po raz pierwszy poddała się takiej ocenie. – Po tylu latach doświadczeń uznałyśmy, że już czas na porównanie się z innymi szkołami z kraju – mówi Amelia Kosińska-Wiatrak, położna i koordynatorka szkoły. – Zgłosiliśmy więc akces do konkursu Szkoła Rodzenia na medal i same byśmy bardzo ciekawe, jak wypadniemy w tej konfrontacji. Oczywiście wiemy, jak pracujemy, dostajemy też dużo dobrych opinii o naszej działalności od osób, biorących udział w zajęciach. Tym razem ta ocena miała być bardziej mierzalna.

Konkurs organizowany przez firmę Prenatalis trwał od czerwca do listopada ubiegłego roku. Okazało się, że słupska szkoła zdobyła największą liczbę głosów i zajęła pierwsze miejsce. – To dla nas duże wyróżnienie i docenienie zaangażowania wszystkich osób zaangażowanych w działalność naszej szkoły – dodaje Amelia Kosińska-Wiatrak.

Szkoła powstała w 2009 r. jako część projektu „Zdrowie - Mama i Ja”. Do kwietnia 2011 r. fundusze na jej działanie pochodziły z Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego. Aktualnie projekt finansowany jest z budżetu miasta Słupska.



– Tym bardziej, że to osoby, których łączy wielka pasja do tego, co robią. Cieszymy się, że zostało to zauważone. Podejrzewam, że nie bez znaczenia był fakt, że mimo pandemii nie zostawiliśmy naszych ciężarnych samych sobie, a przez cały ten czas, oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, pomagaliśmy im przygotować się do porodów.

Oprócz położnych Szkołę Rodzenia tworzy zespół specjalistów: lekarz ginekolog, lekarz neonatolog, psychologowie, fizjoterapeuci, dietetyk oraz instruktorka jogi. Dodatkowo na zajęcia zapraszani są goście, którzy prowadzą spotkania dla przyszłych rodziców z różnych dziedzin, jak chustonoszenie, masaż shantala, bezpieczeństwo w podróży, krew pępowinowa, higiena jamy ustnej.

W programie zajęć znajdują się m.in. kwestie związane z fizjologią noworodka, psychologicznymi aspektami ciąży, karmieniem piersią, problemami z laktacją, dietą ciężarnej, rozwojem i pielęgnacją dziecka w pierwszym roku życia, a także nauka prawidłowych zachowań w trakcie porodu, wsparcia przy porodzie przez partnera oraz pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacjach, zagrażających życiu dziecka. Uczestnicy zajęć mają zaplanowane także spotkania ze specjalistami z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych i Powiatowego Urzędu Pracy.



Fot. PIXABAY

NA ZDROWIE SENIORZE

Potrzeby żywieniowe człowieka zmieniają się wraz z wiekiem. Dlatego też, tak ważne jest, by na różnych etapach życia dostarczać do organizmu odpowiednich ilości witamin i minerałów. Pamiętać powinni o tym także seniorzy, dla których niewłaściwa dieta może przyczyniać się do wystąpienia ryzyka groźnych chorób.

Organizm seniora pracuje inaczej, niż osób młodszych. Pracuje wolniej, produkuje mniej śliny, enzymów i soków trawiennych, zmienia się też praca jelit oraz ich mikroflora. Zmiany te powodują, że pokarm trawi się wolniej i jest trudniej przyswajalny. Trzeba więc dostosować przyjmowany pokarm do możliwości trawienia i wchłaniania starzejącego się organizmu. Tymczasem, wiele osób zapomina o tym, że to co nie wpływało negatywnie na zdrowie jeszcze dziesięć czy dwadzieścia lat temu, teraz może być już problemem.

Seniorzy jedzą źle

Badania pokazują, że przyczyną problemów zdrowotnych wielu seniorów jest niewłaściwa dieta spowodowana najczęściej złymi nawykami żywie-

niowymi lub zasobnością portfela, gdyż dobre chude mięso i wędliny, a także świeże owoce są często zbyt drogie. Inną przyczyną jest stan zdrowia seniorów, utrudniający poruszanie się, co sprawia, że osoby starsze, rzadziej chodzą do sklepu, więc wybierają produkty z dłuższym terminem przydatności do spożycia, np. konserwy, które są mniej korzystne dla zdrowia, niż świeża żywność. Innym czynnikiem, determinującym sposób odżywiania się osób starszych, jest stan ich uzębienia. Braki w tym zakresie utrudniają żucie i rozdrabnianie spożywanych pokarmów i powodują, że osoby starsze chętniej sięgają po dania czy produkty lekkostrawne, ale nie zawsze wartościowe. Wraz z wiekiem, w związku z mniejszym zapotrzebowaniem na energię – co ma związek ze zmniejszeniem tempa przemiany materii oraz mniejszą aktywnością fizycz-

ną – jedzą mniej. Mniej kalorii nie oznacza, że należy zmniejszyć spożycie wszystkich składników odżywczych. W wypadku niektórych z nich, wręcz przeciwnie, w starszym wieku trzeba spożywać dużo więcej niż w młodszych latach. Do składników, na które zapotrzebowanie wzrasta, należą: witamina D, wapń, magnez, potas, żelazo i białko.

Jeść lekko i regularnie

Osoby starsze powinny stosować lekkostrawną dietę bogatą w wodę, opartą w dużej mierze na warzywach i owocach, dostarczających witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, regulującą pracę jelit. Ilość spożywanego mięsa nie powinna przekraczać pół kilograma tygodniowo. Co ważne, najlepiej, by mięso i warzywa jeść gotowane lub duszone, a nie smażone. Ważna jest też częstotliwość spożywania posiłków, najkorzystniej dla zdrowia, jeść małe porcje, ale 4-5 razy dziennie o stałych porach. Typowymi błędami żywieniowymi osób starszych są nadmierne spożycie tłuszczów i cholesterolu, za mało za to witamin i składników mineralnych. W trosce o zdrowie warto stosować dietę o niskiej zawartości cholesterolu i tłuszczu, co zmniejsza ryzyko występowania chorób układu krążenia. Nie można jednak tych składników całkowicie wyeliminować, bo organizm będzie wtedy czerpał energię ze spalania białek. Tłuszcz ułatwia poza tym wchłanianie niektórych witamin, m.in. A, D, E i K, ponieważ pełni rolę rozpuszczalnika.

Inaczej młodzi, inaczej starsi

Dieta osób starszych nie powinna być przypadkowa, gdyż osoby starsze mają inne potrzeby ży-

wieniowe, niż osoby młodsze. Tak jest np. z białkiem. Według polskich norm żywienia, zalecane zapotrzebowanie na białko to 0,9 g dziennie, na kilogram masy ciała. Osoby powyżej 65 roku życia powinny jednak jeść go 1 g dziennie, na kilogram masy, a w przypadku, gdy cierpią na choroby przewlekłe nawet do 1,5 g. Osoby starsze powinny przestrzegać, aby spożycie białka dostarczało nie mniej niż 15 proc. do 20 proc. energii. Powinny też pamiętać o dostarczaniu do organizmu dużych ilości wapnia. Znaleźć go można w mleku i jego przetworach, migdałach, sezamie, roślinach strączkowych i zielonych warzywach, takich jak jarmuż, natka pietruszki, czy brokuły. To niezwykle ważne, gdyż niedobory wapnia mogą spowodować osteoporozę, która powoduje ubytek masy kostnej i zmiany w jej architekturze. Efektem takich zmian są złamania, wskutek nawet małych upadków czy potknięć. Dla rozwoju kości, zwłaszcza u osób starszych, ważny jest też magnez, który zapewnia właściwą ich regenerację i przyspiesza przebudowę. Niedobór magnezu wywołuje przedwczesne starzenie się kości. Magnez zapobiega też niedotlenieniu i niedokrwieniu serca. Jego właściwy poziom zmniejsza pobudliwość komórek, reguluje rytm dobowy snu i czuwania oraz przeciwdziała bolesnym kurczom mięśni. Znaleźć go można w bananach, kakao, grochu, kaszy gryczanej, migdałach, pestkach dyni czy w otrębach pszennych.

Trzeba uzupełniać braki

Seniorzy muszą też pamiętać o odpowiednim poziomie żelaza, gdyż jest to kolejny pierwiastek, którego niedobór jest powszechny u osób starszych. Jest to spowodowane niewystarczającym spożyciem mięsa oraz warzyw zielonych, jego niedobór może być też

dr Magdalena Tańska

z Poradni Promocji Zdrowia SPMZOZ w Słupsku

- Osoby starsze powinny szczególnie zwracać uwagę na wartość odżywczą diety. Dieta w starszym wieku powinna uwzględniać zmniejszone zapotrzebowanie energetyczne. Warto spożywać produkty o wysokiej wartości odżywczej i niskokaloryczne. Podczas zakupów wybieramy produkty nieprzetworzone i sprawdzamy informacje o składzie i wartości odżywczej umieszczone na etykiecie. Unikanie monotonii żywieniowej sprawi, że dostarczymy do organizmu produktów z wszystkich grup, co zmniejsza ryzyko niedoborów pokarmowych. Zaleca się regularne spożywanie posiłków oraz odpowiednie nawadnianie organizmu. Nie zapominajmy też o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do naszych potrzeb i możliwości. Zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia poprawiają samopoczucie i obniżają ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych.



spowodowany infekcjami organizmu. By zapewnić odpowiednią zawartość żelaza, należy jeść czerwone mięso i jego przetwory, wątrobę, żółtko jaja, nasiona roślin strączkowych, brokuły, szpinak, jarmuż, buraki oraz nasiona dyni i sezamu. Żelazo zdecydowanie lepiej wchłania się z produktów pochodzenia zwierzęcego, jego przyswajanie ułatwia także witamina C, dlatego warto łączyć w posiłkach produkty, zawierające tę witaminę i żelazo.

Warto kontrolować poziom potasu, gdyż jego zbyt mała zawartość w organizmie przyczynia się do nadciśnienia tętniczego i chorób serca. Dieta bogata w potas obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko kamieni nerkowych. Potas występuje w mięsie drobiowym, dziczyźnie, mięsie czerwonym, oraz rybach takich jak łosoś, dorsz flądra czy sardynki. Znaleźć go można także w pomidorach, brokułach, grochu, ziemniakach i fasoli oraz w bananach, kiwi, cytrusach, morelach oraz śliwkach. Źródłem potasu są też mleko, jogurt oraz orzechy.

Ważne jest też uzupełnianie witaminy D, która zawarta jest m.in. w rybach morskich. Jej naturalnym źródłem są też promienie słoneczne, jednak nie dość, że w naszej strefie klimatycznej nie mamy ich zbyt wiele, to jeszcze u osób starszych maleje zdolność do wytwarzania tej witaminy, nawet po nasłonecznieniu. W tym wypadku warto jednak pamiętać o jej suplementacji.

Bardzo ważne są także witaminy z grupy B, w szczególności B2, B6, B12 i kwas foliowy, które występują w mięsie, warzywach, zbożach oraz owocach świeżych i suszonych. Niedobór witaminy B12 występuje u od 10 do 15 proc. osób powyżej sześćdziesiątki, a to może prowadzić do niedokrwistości, zaburzeń w układzie krwiotwórczym i uszkodzenia układu nerwowego.

Organizm osoby starszej potrzebuje także witaminy A, warto więc spożywać więcej zielonych, czer-

wonych i pomarańczowych warzyw, bogatych w prowitaminę A. Ma ona działanie antyoksydacyjne, a więc chroni organizm przed powstawaniem nadmiernych ilości wolnych rodników, uszkadzających komórki. Niedobory tych witamin zwiększają ryzyko wielu chorób, m.in.: układu krążenia, nowotworów, zaćmy, chorób degeneracyjnych mózgu. Duże znaczenie ma także właściwa ilość witaminy E, która znajduje się w

tłuszczach roślinnych, produktach zbożowych i warzywach. Korzystny wpływ na zdrowie ma także spożywanie kwasów Omega-3 lub Omega-6, które znajdują się w rybach zimnowodnych oraz w kapuście, kalafiorze i

Normy żywienia zakładają, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety powinni z dietą przyjmować około 2500 ml wody. Ilość ta obejmuje, zarówno wodę dostarczoną w postaci napojów, jak i tę zawartą w pożywieniu.

10 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA OSÓB STARSZYCH

1. Posiłki jedz regularnie (5–6 dziennie co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę tego co jesz. Jeśli nie możesz gryźć, zastąp je sokami (200–400 ml).
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codzienne jedz produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
5. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
6. Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
7. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
8. Nie pij alkoholu.
9. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo.

brokułach. W miarę możliwości należy zamieniać mięsa czerwone (wieprzowina lub wołowina) na ryby lub dobrej jakości drób. Zmniejsza to ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia oraz schorzenia, prowadzące do otępienia.

Literatura:

J. Charzewska, *Białko w diecie seniorów – dlaczego jest tak ważne?*, materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, dostęp on-line www.ncez.pl

M. Jarosz, *Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla osób w wieku starszym*, materiały Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, dostęp on-line www.ncez.pl

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM DLA OSÓB STARSZYCH I NIE TYLKO

Śniadanie

Kanapka z twarogiem

- 421 kcal

- Chleb graham - 2 kromki
- Ser twarogowy - 2 plastry
- Pomidor koktajlowy - 5-6 sztuk
- Masło - 1 łyżeczka

Skomponować dwie kanapki.

Obiad

Spaghetti z mięsem mielonym

- 512 kcal

- Makaron - 150g
- Mięso mielone drobiowe - 150g
- Marchewka starta - 1 sztuka
- Cukinia pokrojona w plasterki - 1/2 sztuki
- Cebula i czosnek posiekane w kostkę - 1 sztuka
- Oliwa - 2 łyżki
- Pomidory w puszcze - 1 sztuka
- Sól, pieprz do smaku

Mięso wyłożyć na rozgrzaną na patelni oliwę, podsmażyć. Po chwili dodać cebulę, podsmażyć, dodać marchew. Wlać odrobinę wody i pomidory z puszki, dusić dolewając wodę jeśli będzie za gęste. Dodać posiekany czosnek i resztę warzyw. Kiedy marchewka i cukinia zmięknie, dodać przyprawy. W międzyczasie ugotować makaron według instrukcji na opakowaniu al dente.

Między posiłkami zaleca się wypicie płynów w ilości 2-4 szklanki wody, herbaty bez dodatków, ziół.

Drugie śniadanie

Owoce i jogurt

- 210 kcal

- Gruszka lub jabłko - 1 sztuka
- Jogurt wiśniowy mały - 1 sztuka



Fot. PIXABAY

Kolacja

Kanapka

- 433 kcal

- Chleb graham - 2 kromki
- Jaja kurze całe ugotowane - 2 sztuki
- Ogórek kiszony - 1 sztuka
- Sałata masłowa - 2 liście
- Masło ekstra - 2 łyżeczki

Skomponować dwie kolorowe kanapki.

Opracowanie jadłospisu: Poradnia Promocji Zdrowia

SMA CZNEGO,

czyi jak przechowa ć, by je ć pó źniej

Zdrowo je ć – to nie tylko wybiera ć produkty, zawieraj ące odpowiednie witaminy, sole mineralne i inne sk adniki odżywcze, ale przede wszystkim je ć produkty świeże, czyli takie, które nadaj ą się do spożycia. Spożywanie produktów czy da ń, których termin przydatno ści do spożycia ju ź min ął, mo że by ć przyczyn ą ró żnych dolegliwo ści, a nawet powa żnych zatrú ć.

Większość kupowanych w sklepie produktów spożywczych – z wyjątkiem tych odwa żanych bezpośrednio przez sprzedawc ę – ma na opakowaniu umieszczon ą dat ę, do kiedy dany produkt mo żemy je ć bez obaw. Na opakowaniach spotka ć mo żna kilka rodzajó w oznacze ń. Okre ślenia „termin przydatno ści do spożycia” lub „należy spoży ć do....” oznaczaj ą, że produkt powinien by ć wykorzystany wła śnie w tym terminie, bo pó źniej mo że nam zaszkodzi ć. W ten spo-

só b najcz ęściej oznacza się produkty nietrwa łe mikrobiologicznie, łatwo psuj ące się np. jogurt, śmietan ę, mi ęso, produkty garma żeryjne oraz chłodzone potrawy gotowe do spożycia. Daty tej należy bezwzgl ędnie przestrzega ć, mimo że produkt mo że wygl ąda ć i smakowa ć bez zastrzeżeń, poniewa ż mo że by ć on jednak źró dłem niekorzystnych dla zdrowia bakterii. Producenci przed wprowadzeniem produktu do sprzedaży zawsze sprawdzaj ą, jak dłu go i w jakich warunkach

JAK UKŁADA ć ŻYWNÓŚĆ W LODÓWCE

Pó lka gó rna (temp. ok. 8 C)

Przechowuj tutaj dżemy i powidła, a tak że mleko, kefir y i jogurty. To dlatego, że dobre bakterie typu kwasz ącego rozwijaj ą się w wyższej temperaturze.

Pó lka środkowa (temp. ok. 4-7 C)

Umieszczaj tu produkty o krótkiej trwa łości: biały ser, twarożek, wędlin ę. Mo żesz je przetrzyma ć kilka dni, kieruj się terminem przydatno ści do spożycia podanym na opakowaniu. Przechowuj tu te ż domowe potrawy, np. gamek z zup ą (ale koniecznie szczelnie przykryty).

Dolne szuflady (temp. ok. 7-10 C)

To idealne miejsce do przechowywania warzyw i owocó w. Te mniej trwa łe, np. maliny, truskawki, mo żna trzyma ć dzie ń lub dwa bez mycia. Sałat ę czy szczypiorek nawet kilka dni. Zadbaj, by opakowanie sałaty nie by ło szczelne. Kiedy brakuje dost ępu powietrza, azotany (któ rych mo że by ć sporo w sałacie) przekszta lcaj ą się w niebezpieczne dla nas azotyny.

Boczne pó lki (temp. ok. 10 C)

Nadaj ą się do trzymania oleju ro ślinnego. Tu te ż ustawiaj słoiki z przetworami, chrzan, soki w kartonach, butelki z sosami, np. ketchup. Na drzwiach lodó wki znajduje się zazwyczaj pojemnik na jajka, które mo żna przechowywa ć 2-3 tygodnie. Nie należy ich jednak my ć przed wło żeniem do lodó wki. Skorupka jest pokryta naturaln ą, specjaln ą warstw ą ochronn ą, która nie przepuszcza drobnoustrojó w.



Fot. PIXABAY

ich wyrób może być przechowywany i na podstawie tych badań ustalają datę bezpieczną dla konsumentów. Przekroczenie tej daty, czyni produkt niebezpiecznym dla konsumenta, należy więc go wyrzucić.

Nie zawsze trzeba wyrzucać

Na opakowaniach można znaleźć jednak też napis „najlepiej spożyć do...”, który określa datę, do kiedy produkt na pewno zachowa swoje pierwotne właściwości, tj. smak czy konsystencję. Nie oznacza on jednak, że spożycie go po tym terminie, w jakikolwiek sposób nam zaszkodzi. Po przekroczeniu tej daty, może pogorszyć się jego jakość, np. zmniejszy się zawartość witamin, zmieni się kolor czy intensywność zapachu, ale nie oznacza to, że po tym terminie, dany produkt nie będzie już normalnie smakował lub stanie się szkodliwy dla zdrowia. Aby stwierdzić, czy dany produkt jest jeszcze przydatny do jedzenia, powinniśmy polegać na swoich zmysłach i gdy zauważymy, że produkt ma nietypowy smak, zapach, wygląd lub konsystencję powinniśmy go wyrzucić. W przeciwnym razie, nie warto marnować jedzenia, bo bez obaw można je jeszcze zjeść.

Nie tylko data

Producenci informują też, w jakich warunkach powinniśmy przechowywać żywność i zasad tych należy bezwzględnie przestrzegać, bo właśnie dla takich warunków wyznaczona została data przydatności. Zasady te obowiązują nie tylko wobec żywności, którą trzeba trzymać w lodówce, ale także takich produktów jak makaron, mąka, cukier czy konserwy. Należy je odkładać do suchych, ciemnych i chłodnych szafek z dala od kuchenki czy piekarnika oraz zlewozmywaka i najlepiej wykorzystywać do tego szczelnie zamknięte pojemniki, które będą chroniły te produkty przed wilgocią, szkodnikami i owadami.

Resztki też można schować

Odrębnym zagadnieniem jest przechowywanie pożywienia przygotowanego w domu. Ugotowanej żywności nie powinniśmy przechowywać w temperaturze pokojowej dłużej, niż dwie godziny. Po tym czasie powinniśmy umieścić ją w lodówce, by uniemożliwić rozmnażanie się bakterii czy drobnoustrojów. Tu też jednak obowiązują pewne zasady. Przetworzonych produktów spożywczych nie powinniśmy trzymać w lodówce dłużej niż trzy dni, a w przypadku dań zawierających surowce łatwo psujące się, takie jak śmietana czy ryby, tylko jeden dzień. Ważne są też warunki, w jakich przechowujemy żywność, a więc temperatura – warto pamiętać, że na każdej półce lodówki panuje inna – oraz sposób jej zapakowania. By nie wysuszać

10 RAD JAK BEZPIECZNIE POSTĘPOWAĆ Z ŻYWNOCIĄ

1. Nie przechowuj na tej samej półce surowego mięsa i produktów przygotowanych już do spożycia.
2. Kontroluj na bieżąco wszystkie daty przydatności do spożycia.
3. Nie wkładaj zbyt dużo produktów do lodówki, gdyż utrudnia to właściwy przepływ powietrza i zmniejsza skuteczność chłodzenia.
4. Nie myj jajek przed włożeniem ich do lodówki.
5. Młyj surowe ryby, mięso, warzywa i owoce.
6. Natychmiast usuwaj to, co się zepsuło.
7. Pamiętaj, że data przydatności do spożycia dotyczy tylko produktów zamkniętych.
8. Zawartość konserwy wylóż na talerzyk lub przełóż do słoika, olej z puszki przelej do butelki z ciemnego szkła.
9. Nie wstawiaj do lodówki gorących potraw.
10. Pakuj starannie produkty o silnym zapachu.

potraw, powinno się je pakować w pojemniki, papier pergaminowy lub w folię spożywczą czy aluminiową, a garnki i naczynia z gotowymi potrawami, powinny być szczelnie przykryte.

Mrożenie albo pasteryzacja

Jeśli chcemy przechować żywność dłużej, możemy poddać ją pasteryzacji, czyli działaniu wysokiej temperatury i umieścić w szczelnie zamkniętym słoiku, co pozwoli zachować jej świeżość w lodówce znacznie dłużej, nawet przez dwa - trzy tygodnie. Kolejnym sposobem na zapewnienie jej trwałości jest mrożenie, dzięki któremu czas na jej spożycie jeszcze bardziej się wydłuży. Co ważne w wyniku mrożenia pożywienie nie traci witamin, nie zmienia się struktura białek i nie jełczeją tłuszcze – jest to więc bardzo zdrowy sposób na przechowywanie żywności. Niektóre produkty, np. wołowinę można mrozić nawet przez rok, wieprzowinę do ośmiu miesięcy, a ryby w zależności od rodzaju od czterech do ośmiu miesięcy. Z powodzeniem można mrozić nie tylko mięso, ale też pieczywo czy potrawy mączne, warzywa oraz owoce. Lepiej jednak nie mrozić wędlin, wyrobów garmażeryjnych, sałatek i galaret. W zamrażalniku w przeciwieństwie do lodówki, produkty najlepiej układać ciasno obok siebie, wtedy zamrażalnik będzie pracował sprawniej. Trzeba jednak pamiętać, że niczego nie można zamrażać dwukrotnie, ponieważ podczas rozmrażania uaktywniają się drobnoustroje, które niszczy dopiero obróbka termiczna.

BADANIE, które ratuje życie



Fot. PIXABAY

Rak szyjki macicy jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u kobiet. Wcześniej wykryty jest jednak wyleczalny. Dlatego tak ważne są systematyczne, profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć już wczesne stadium choroby.

W styczniu obchodziliśmy Europejski Tydzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy, który ma przypomnieć kobietom jak ważne jest wykonywanie kontrolnych badań cytologicznych. Co roku, na świecie chorobę tę diagnozuje się u 500 tysięcy osób, a według szacunków liczba ta będzie systematycznie rosła. W Polsce rocznie umiera na nią 1700 osób. Rozpoznanie choroby nie musi jednak oznaczać wyroku śmierci. Raka szyjki macicy można leczyć pod warunkiem,

że zostanie szybko wykryty.

Badaj się co rok

Choroba rozwija się kilka lat i cykliczne badanie, najlepiej wykonywane co rok, ewentualnie co trzy lata, pozwala wykryć zmiany przed-

Badanie polega na pobraniu – nawet podczas zwykłego badania ginekologicznego – wymazu z szyjki macicy za pomocą specjalnej szczoteczki, naniesieniu na specjalne szkiełko i przekazaniu do oceny przez cytologa lub histopatologa. Badanie wykonuje się na fotelu ginekologicznym, przy użyciu wziernika i jest zupełnie bezbolesne, kobieta nie czuje zwykle momentu pobrania wymazu.

49-54

u kobiet w tym wieku najczęściej
diagnozowany jest rak szyjki macicy

nowotworowe, które nie dają jeszcze żadnych objawów i rozpocząć leczenie. Pierwsze badanie kobieta powinna wykonać już w ciągu pierwszych trzech lat od rozpoczęcia współżycia, jednak nie później niż po ukończeniu 25 lat. Nie ma górnej granicy wieku, do kiedy powinno się wykonywać badania. Powinny o tym pamiętać kobiety, które przeszły już menopauzę, gdyż u nich też może wystąpić choroba. Dopiero panie w wieku 65-70 lat po konsultacji z ginekologiem, jeśli wyniki trzech ostatnich badań były prawidłowe, mogą myśleć o zaprzestaniu ich wykonywania. Z kolei ciężarne badanie takie muszą wykonywać dwa razy w ciągu dziewięciu miesięcy: w pierwszym i trzecim trymestrze ciąży.

Duża szansa na wyleczenie

Badanie cytologiczne pozwala zapobiec nawet 90 proc. przypadków raka szyjki macicy, około 50 proc. przypadków raka trzonu macicy oraz 10 proc. przypadków raka jajnika. Oprócz tego, pozwala diagnozować zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego – HPV, który ma ścisły związek z powstawaniem nowotworu. Jego nośnikiem jest aż 75 proc. kobiet, które rozpoczęły współżycie, gdyż znaczna część jego odmian przenosi się drogą płciową. U większości z nich, mimo braku leczenia, nie rozwinię się jednak rak szyjki macicy. Raka powodują tylko niektóre

typy wirusa i to w przypadku, gdy nie jest leczony. Rak szyjki macicy nie daje żadnych specyficznych objawów. O występowaniu choroby mogą świadczyć m.in. krwawienia międzymiesiączkowe, krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu, krwawienie po stosunku czy bóle podbrzusza i okolicy krzyżowo-lędźwiowej. Dlatego przeprowadzenie badań profilaktycznych jest takie ważne. Do grupy zwiększonego ryzyka zachorowaniem na raka szyjki macicy należą kobiety, które wcześniej rozpoczęły współżycie, miały wielu partnerów, pałą papierosy, wielokrotnie rodziły oraz są zarażone HIV.

Badanie najlepiej wykonywać między 10 a 14 dniem cyklu, jednak można je przeprowadzić właściwie w każdy dzień z wyjątkiem tych, w których występuje miesiączka. Do badania nie trzeba się specjalnie przygotowywać, pamiętać jednak należy, że na dwa dni przed badaniem nie powinno się współżyć oraz stosować leków dopochwowych, nie używać tamponów i kosmetyków do higieny intymnej. Nie wskazana jest także długa kąpiel w wannie. Wszystkie te zachowania mogą mieć wpływ na zmianę pH w pochwie, a to może powodować infekcje, utrudniające przeprowadzenie badania. Czasem u pań w wieku okołomenopauzalnym należy zastosować przed badaniem specjalne globulki z estrogenem, które pomagają w interpretacji badań.

Odbierając wyniki badania cytologicznego warto zachować spokój. Nieprawidłowy lub niejednoznaczny wynik wcale nie musi oznaczać raka. Zwykle jest on wynikiem występowania nadżerki lub infekcji szyjki macicy. W takich sytuacjach lekarz zleca wykonanie kolejnej cytologii lub dodatkowych badań np. kolposkopii czy biopsji.



GDZIE WYKONAĆ BADANIE

Cytologię można wykonać w przychodniach Samodzielnego Publicznego Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Słupsku.
Rejestracja telefoniczna lub osobista.

ul. Wojska Polskiego 49, tel. 59 848 35 78 lub 59 848 35 81

ul. Władysława Łokietka 6, tel. 59 844 97 41 lub 59 844 97 44

ul. 11 Listopada 7, tel. 59 845 28 75

ŚWIADCZENIA UROLOGICZNO-GINEKOLOGICZNE

LECZENIE NIETRZYMANIA MOCZU

Leczymy nietrzymanie moczu u kobiet i mężczyzn, zespół rozluźnienia pochwy, redukujemy blizny poporodowe jamy brzusznej i krocza.

Dysponujemy pełnym wyposażeniem służącym do realizowania świadczeń w zakresie leczenia nietrzymania moczu oraz wykonywania zabiegów ginekologii estetycznej:

- hifu ginekologiczne
- laser Co2
- aparat usg
- aparat do badań urodynamicznych oraz uroflowmetrycznych
- cystoskop

Efektem wykonanych zabiegów ginekologii estetycznej jest zwężenie średnicy pochwy, poprawa jej nawilżenia oraz zwiększenie elastyczności tkanki.

Zapewniamy opiekę:
ginekologa-położnika, urologa,
fizjoterapeuty oraz położnej



Przychodnia Rejonowa
Słupsk, ul. Władysława Łokietka 6
www.spmzoz-slupsk.pl
tel. 571 226 101



Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej przyjmuje zapisy do lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej w swoich przychodniach

Poradnie dla dorosłych:

Przychodnia Rejonowa ul. 11 Listopada 7, nr tel. 59 847-41-70

Przychodnia Rejonowa ul. Władysława Łokietka 6, nr tel. 59 844-97-30/31

Przychodnia Rejonowa ul. Juliana Tuwima 37, nr tel. 59 847-45-30

Przychodnia Rejonowa ul. Bohaterów Westerplatte 1, nr tel. 59 844-76-00

Poradnie dla dzieci:

Przychodnia Rejonowa ul. Wojska Polskiego 49, nr tel. 59 842-31-50 lub 59 848-35-60

Przychodnia Rejonowa ul. 11 Listopada 7, nr tel. 59 847-41-77 lub 59 845-54-07

Przychodnia Rejonowa ul. Władysława Łokietka 6, nr tel. 59 843-31-64 lub 59 844-97-20

Przychodnia Rejonowa ul. Bohaterów Westerplatte 1, nr tel. 59 844-76-02,

Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku, udostępnia dla swoich pacjentów na stronie www.spmzoz-slupsk.pl elektroniczne formularze, umożliwiające łatwy i szybko kontakt z przychodnią:

- e-REJESTRACJA** - Rejestracja do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- e-WYNIKI LABORATORYJNE** - Dostęp do badań laboratoryjnych
- ELEKTRONICZNE**
- ZAMAWIANIE RECEPT** - Zamawianie powtórek recept niezbędnych do kontynuacji leczenia.
- FORULARZ KONTAKTOWY** - Po wypełnieniu formularza skontaktujemy się z Państwem maksymalnie w ciągu 24 godzin.
- ePUAP** - Przesyłanie do SPMZOZ w Słupsku różnego rodzaju dokumentów w wersji elektronicznej, a także załatwianie wytypowanych spraw bez konieczności osobistego stawiennictwa w naszych placówkach.

Pacjenci **SPMZOS w Słupsku** nie muszą odbierać skierowania z rejestracji, jeśli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej zlecił wykonanie badań laboratoryjnych lub prześwietlenie. Zlecenie przekazywane jest automatycznie do Laboratorium oraz Zakładu Rentgenodiagnostyki przy ul. Tuwima 37. Wystarczy udać się do punktu pobrań lub zarejestrować na prześwietlenie podając numer PESEL.

www.spmzoz-slupsk.pl

NASZE PRZYCHODNIE

**PRZYCHODNIA
REJONOWA PRZY
UL. BOHATERÓW WESTERPLATTE 1**



Blisko dziesięć tysięcy pacjentów korzysta z pomocy lekarzy z Przychodni Rejonowej przy ul. Bohaterów Westerplatte. Leczą się w niej zarówno dorośli, jak i dzieci. W przychodni działają też poradnie, w których można przygotować się do porodu, czy poznać zasady zdrowego stylu życia.

Przychodnia mieści się w odrestaurowanym w 2009 roku budynku, w którym wcześniej działało, prowadzone przez wojsko, przedszkole. Pieniądze na gruntowną adaptację obiektu miasto pozyskało z Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego oraz Norweskiego Mechanizmu Finansowego. W dostosowanym do potrzeb służby zdrowia obiekcie, ulokowano pięć poradni, które powstały w ramach projektu „Zdrowie – Mama i Ja” oraz poradnie dla dorosłych, mieszczące się dotąd przy ul. Armii Krajowej oraz poradnie dla dzieci i dorosłych z ul. Mierosławskiego.

Obecnie opieką czterech lekarzy z poradni dla dorosłych objętych jest nieco ponad siedem tysięcy mieszkańców Słupska i okolicznych miejscowości. Przychodnia dla dzieci, w której zatrudnionych jest dwóch pediatrów, zarejestrowanych jest ponad 2,8 pacjentów. Średnio miesięcznie w obu przychodniach lekarze udzielają 3,3 tysiąca porad. Pracę lekarzy wspomaga dwanaście pielęgniarek oraz rejestra-

torka medyczna. Przychodnią kieruje lekarz Andrzej Kasperek, a wspiera go w tym przełożona pielęgniarka Ewa Sikorska. – Naszym najważniejszym zadaniem zawsze było zapewnienie możliwie największej jakości świadczonych usług, dlatego nasz personel stale podnosi swoje kwalifikacje - mówi Andrzej Kasperek. – Pracujący w naszej przychodni lekarze to specjaliści z doświadczeniem szpitalnym, posiadający różne specjalizacje, a to przyspiesza diagnostykę. Dzięki temu w przychodni, na miejscu wykonywane są m.in. badania spirometryczne, czyli badania służące do oceny objętości, pojemności oraz przepływów powietrza w drogach oddechowych. Pacjenci mogą liczyć także na wsparcie diabetologiczne, gdyż lekarzem tej specjalizacji jest Olga Ulicka-Pipka. W ostatnich miesiącach największym wyzwaniem dla personelu przychodni było zapewnienie dostępności do opieki medycznej. Mimo licznych ograniczeń, związanych z epidemią, pacjenci cały czas przyjmowani są w przychodni. Znaczną część udzielanych porad stanowią jednak teleporady.

W przychodni cały czas działają też utworzone ponad dziesięć lat temu poradnie. W szkole rodzenia pod okiem specjalistów można kompleksowo przygotować się do porodu. Poradnia Laktacyjna, wspiera i promuje karmienie piersią. Poradnia Preluksacyjna wykonuje badania, pozwalające wykryć m.in. dysplazję stawów biodrowych u noworodków. Poradnia Planowania Rodziny edukuje i wspiera rodziny w zakresie prokreacji i problemach rodzinnych, a Poradnia Promocji Zdrowia propaguje zdrowe nawyki żywieniowe. W 2020 r. z ich pomocy korzystało, średnio każdego miesiąca, prawie 400 osób, którym udzielano ponad 700 porad. Zwykle z poradni korzysta jednak więcej osób, miniony rok był wyjątkowy, z uwagi na ograniczenia spowodowane pandemią.

Andrzej Kasperek kierownikiem przychodni jest od 2019 r. W SPMZOZ pracuje od 2015 r. Wcześniej zatrudniony był w słupskim szpitalu na oddziale wewnętrznym oraz chorób płuc. Pomorską Akademię Medyczną w Szczecinie ukończył w 1997 r. Ma specjalizację z chorób wewnętrznych i chorób płuc. W wolnych chwilach relaksuje się grając w tenisa, zajmując się aranżacją ogrodu i rzeźbieniem.



Poradnia dziecięca

godziny pracy: poniedziałek od 7.30 do 15.05, wtorek od 7.30 do 13.00,
środa i piątek od 7.30 do 14.00, czwartek od 12.00 do 18.00

■ Rejestracja telefoniczna
wtorek, czwartek w godz. 8.00 - 18.00,
poniedziałek, środa, piątek w godz. 8.00 - 15.05
tel. 59 844-76-02

■ Rejestracja osobista
wtorek, czwartek w godz. 7.30 - 18.00,
poniedziałek, środa, piątek w godz. 7.30 - 15.05

lekarze: Dorota Rybarczyk, Iryna Tyshkivska

Poradnia pielęgniarek środowiskowych dla dzieci

tel. 59-844-76-20



Poradnia dla dorosłych

godziny pracy: poniedziałek, wtorek, środa od 7.30 do 18.00,
czwartek i piątek od 7.30 do 14.00

■ Rejestracja telefoniczna
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek w godz. 8.00 - 18.00,
piątek w godz. 8.00 - 15.05
tel. 59 844-76-00, 693-712-850

■ Rejestracja osobista
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek w godz. 7.30 - 18.00, piątek w godz. 7.30 - 15.05

lekarze: Andrzej Kasperk, Agata Marchwiany-Goluch, Alina Żochowska, Olga Ulicka-Pipka

Poradnia pielęgniarek środowiskowych

tel. tel. 59 844-76-12 lub 59 844-76-14



Poradnia Promocji Zdrowia

godziny pracy: poniedziałek 8.00 - 14.50,
wtorek 8.00 - 15.00,

■ Rejestracja telefoniczna
tel. 59 844-76-16 lub 782-331-116

specjaliści: lek. med. Mariusz Wojcieszynski, dr nauk o zdrowiu Magdalena Tańska, doradca żywieniowy Sylwia Laskowska, pielęgniarka Sylwia Kiedrowicz, higienistka stomatologiczna Ewa Adamczyk

Poradnia Planowania Rodziny

godziny pracy: poniedziałek-środa od 8.00 do 14.00,
czwartek od 13.30 do 17.30,

■ Rejestracja telefoniczna
tel. 59 844-76-21

specjaliści: lekarz ginekolog Izabela Wawrzyniak, położna Krystyna Kowczugo, psycholog Kszysztof Nowak-Moszczyński, edukatorzy seksualni Krystyna Mazurkiewicz, Mariusz Modrzewski.

Poradnia Latacyjna

godziny pracy:
poniedziałek-piątek od 9.00 do 13.00

■ Rejestracja telefoniczna
tel. 609-344-233, 59 844-76-06

specjaliści: ginekolog Izabela Wawrzyniak, położna Gabriela Wólczyńska, dietetyk dr Magdalena Tańska

Poradnia Preluksacyjna

godziny pracy:
poniedziałek-czwartek od 10.00 do 12.00

■ Rejestracja telefoniczna
tel. 59 844-76-07, 571-226-102

specjaliści: lek. med. Marek Haczkowski, lek. med. Karol Kołatka, koordynator poradni: Dorota Wertepna-Klimczuk

Szkoła Rodzenia

Nowe kursy rozpoczynają się systematycznie, zapisy prowadzone są na pierwsze spotkanie:

■ Zapisy osobiste lub telefoniczne:
tel. 782-401-113 lub 59 844-76-21
w poniedziałek od 10.00 do 18.00,
wtorek i środa od 8.00 do 15.00,
czwartek od 10.00 do 15.00.

Przychodnia Rejonowa w Słupsku

ul. Westerplatte 1

www.spmzoz-slupsk.pl



Poradnia Promocji Zdrowia „Zdrowe życie – dobre życie”

tel. 59 844 76 16, e-mail: promocjazdrowia@spmzoz-slupsk.pl



Poradnia Planowania Rodziny „Planowanie rodziny odpowiedzialnym rodzicielstwem”

tel. 59 844 76 21, e-mail: rodzina@spmzoz-slupsk.pl



Szkoła Rodzenia „Jakość narodzin – jakość życia”

tel. 59 844 76 21, e-mail: szkolarodzenia@spmzoz-slupsk.pl



Poradnia laktacyjna „Karmienie piersią najlepsze dla matki i dziecka”

tel. 59 844 76 06, e-mail: laktacja@spmzoz-slupsk.pl

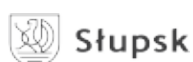


Poradnia preluksacyjna „Profilaktyka rozwojowej dysplazji stawów biodrowych u niemowląt”

tel. 59 844 76 07, e-mail: bioderka@spmzoz-slupsk.pl

Projekt „Zdrowie - Mama i Ja” realizowany jest przez Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej w Słupsku.

Projekt finansowany jest przez Miasto Słupsk



facebook.com/jakoscnarodzin