



fot. Tomasz Gola

## Nakarm mnie, mamo

Bank Mleka Kobięcego Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego działa dopiero od grudnia ub. r., ale już jego zasoby przewyższają potrzeby małych pacjentów Kliniki Neonatologii. Zamrażarka jest pełna bezcennego pokarmu, w planach jest zakup kolejnego takiego urządzenia. USK jest gotowy do dzielenia się mlekiem od dawczyń z innymi placówkami. To ważna informacja, bo dla chorych lub przedwcześnie urodzonych noworodków naturalny pokarm jest niezbędnym lekiem. Dzieci, które go potrzebują, nie brakuje w wielu dolnośląskich ośrodkach.

Czytaj na str. 3



8 Maja  
DZIEŃ POŁOŻNEJ

12 Maja  
MIĘDZYNARODOWY  
DZIEŃ PIELEŃNIARKI

**Z okazji Dnia Położnej oraz Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki, życzę wszystkim Położnym i Pielęgniarkom dużo zdrowia, satysfakcji z wykonywanej pracy oraz sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.**

**Piotr Pobrotyn**  
Dyrektor USK

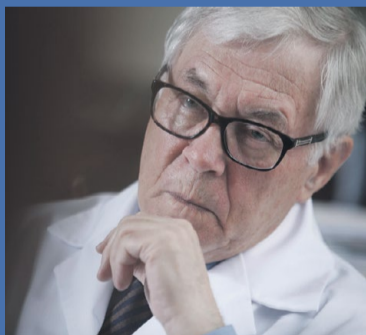
### Przykra przypadłość



Klinika Chirurgii Małoinwazyjnej i Proktologicznej USK jako jeden z nielicznych polskich ośrodków stosuje zaawansowane metody usuwania torbieli włosowej, dzięki którym możliwy jest znacznie szybszy powrót do zdrowia, a ryzyko nawrotu znacznie się zmniejsza. Torbiele są przypadłością rzadką, ale niezwykle uciążliwą, nie da się z nimi normalnie funkcjonować, a powikłania bywają groźne.

Czytaj na str. 4

### Odpowiedzialność w chirurgii



Jakie operacje są najtrudniejsze? Jaka jest typowa droga pacjenta do neurochirurga? Kto nie nadaje się do tego zawodu? O tym m.in. rozmawiamy z prof. dr hab. Włodzimierzem Jarmundowiczem, kierownikiem Kliniki Neurochirurgii USK, wojewódzkim konsultantem w dziedzinie neurochirurgii, członkiem zarządu Polskiego Towarzystwa Neurochirurgów oraz Honorowym Obywatелеm Wrocławia.

Czytaj na str. 5

### Wielkie odchudzanie



Żeby skutecznie zachęcać pacjentów do zdrowego trybu życia, trzeba zacząć od siebie – taka dewiza przyświeca twórcom i uczestnikom programu „PrzyVitaj Fit”, który w kwietniu ruszył w USK. Chodzi w nim także o odchudzanie pod fachową opieką, ale nie tylko. To przede wszystkim szeroko pojęta edukacja prozdrowotna adresowana do samego serca wrocławskiego ośrodka, czyli do jego pracowników.

Czytaj na str. 6

USK w pierwszej trójce

## RZECZPOSPOLITA

Dziennik „Rzeczpospolita” opublikował Ranking Szpitali Publicznych 2017. W gronie najlepszych szpitali w Polsce znalazł się Uniwersytecki Szpital Kliniczny przy ul. Borowskiej we Wrocławiu. W kategorii dużych placówek USK zajęł trzecie miejsce.

Ranking po raz 13. przeprowadziła firma Magellan. Analitycy brali pod uwagę sukcesy finansowo-organizacyjne: efektywność aktywów, rentowność sprzedaży oraz dynamikę kontraktu z NFZ. Szpitale podzielone zostały w zależności od wysokości kontraktu na trzy grupy: małe, średnie i duże. – Przed dziesięć laty byliśmy jednym z najbardziej zadłużonych szpitali w Polsce. Obecnie jesteśmy jednym z najbardziej stabilnych finansowo, co wpływa na lepszą jakość opieki nad pacjentem – mówi Piotr Pobrotyn, dyrektor szpitala. – W tym roku wraz z pracownikami świętuję 11-lecie mojej pracy na stanowisku dyrektora szpitala. Wysoka pozycja w rankingu to dla mnie najlepszy prezent. Jesteśmy jedną z największych placówek w Polsce. Mamy ponad tysiąc łóżek i ok. 3,5 tys. pracowników. Z powodzeniem łączymy trzy funkcje: kliniczną dla pacjentów, dydak-

tyczną dla studentów medycyny oraz naukową. Dzięki sukcesom medycznym naszych pracowników mamy już nie tylko uznanie w Polsce, ale również na świecie.



► Dyrektor USK Piotr Pobrotyn przypomina, że jeszcze 10 lat temu szpital należał do najbardziej zadłużonych w Polsce.

## Odnaczenia dla pielęgniarek z USK



Grażyna Świątek, Katarzyna Gaszyk, Maria Zientara, Alicja Szczerkowska, Barbara Bilińska i Teresa Klos z USK decyzją Dolnośląskiej Okręgowej Rady Pielęgniarek i Położnych z dnia 22 kwietnia b.r. zostały uhonorowane odznaczeniem zawodowym „BENE MERITUS”. Jest ono przyznawane za „wyodróżniającą postawę zawodową, upowszechnianie i przestrzeganie zasad etyki zawodowej oraz wzorowe wykonywanie obowiązków zawodowych”. Uroczyste wręczenie odznaczenia miało miejsce 8 maja b.r. podczas uroczystych obchodów Międzynarodowego Dnia

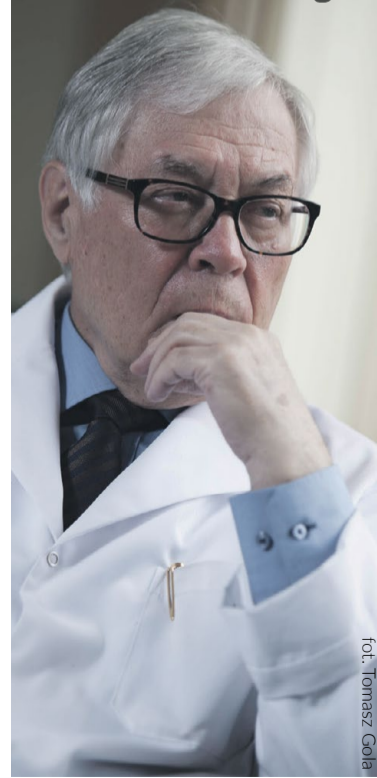
Pielęgniarki i Dnia Położnej we Wrocławskim Centrum Kongresowym. Nagrodzonym paniom gratulujemy!



## Wykłady o nowotworach trzustki

24. kwietnia br. na zaproszenie prof. Grzegorza Mazura, kierownika Kliniki Chorób Wewnętrznych, Zawodowych, Nadciśnienia Tętniczego i Onkologii Klinicznej USK, przyjechali specjaliści zajmujący się leczeniem nowotworów trzustki. Swoje wykłady w USK wygłosili: dr Leszek Kraj z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr Guido Giordano, pracujący na co dzień w Medical Oncology, San Filippo Neri Hospital Roma.

## Prof. Włodzimierz Jarmundowicz Honorowym Obywatel Wrocławia



Rada Miejska Wrocławia podczas sesji 27 kwietnia b.r. przyznała tytuły Honorowego Obywatela Wrocławia trzem osobom: prof. Włodzimierzowi Jarmundowiczowi z Kliniki Neurochirurgii USK, artystce Bente Kahan i malarzowi Jerzemu Kapłańskiemu. Wrocławscy radni byli w tej sprawie jednogłośni. Prof. Włodzimierz Jarmundowicz jest jedynym lekarzem uhonorowanym tym zaszczytnym tytułem w powojennej historii Wrocławia.

Tytuł Honorowego Obywatela Wrocławia – „Civitate Wratislaviensi Donatus” przynajmniej Rada Miejska Wrocławia wybitnym osobom, odgrywającym istotną rolę w życiu społecznym, kulturalnym i gospodarczym. W uzasadnieniu kandydatury prof. Jarmundowicza czytamy: „Profesor Włodzimierz Jarmundowicz jest wybitnym neurochirurgiem. Kierowany przez niego zespół dokonał rzeczy, które wcześniej uważane były za niemożliwe. Pacjent z przerwanym rdzeniem kręgowym po nowatorskiej

operacji zaczął chodzić z pomocą sprzętu ortopedycznego. Na co dzień Włodzimierz Jarmundowicz pracuje w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu w klinice neurochirurgii, w której zajmuje się leczeniem i diagnostyką. W 2014 roku prof. Włodzimierz Jarmundowicz został uhonorowany tytułem Człowieka Roku Polskiej Nauki”.

Nagrody zostaną wręczone podczas uroczystej Sesji Rady Miejskiej Wrocławia w dniu 24 czerwca 2017 roku.

## Minister zdrowia na konferencji ortopedów



W maju minęło 30 lat od pierwszej operacji metodą Ilizarowa, przeprowadzonej w Polsce. To historyczne wydarzenie miało miejsce we wrocławskim ośrodku. Z tej okazji w dniach 11-12 maja Klinika Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu USK zorganizowała międzynarodową konferencję, poświęconą leczeniu wad wrodzonych narządu ruchu dzieci.

Do Wrocławia przyjechali czołowi specjaliści z Polski i zagranicy, w tym światowej klasy ortopedzi, profesorowie: R. Hamdy z Kanady, Y. Elbatrawy z Egiptu, M. Catagni z Włoch oraz dr Dror Paley z USA.

Dyskutowano m.in. o możliwościach leczenia wad wrodzonych u dzieci w Polsce. Kierownik Kliniki Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu USK prof. Szymon Dragan od lat podkreśla, że zbyt często bez potrzeby finansuje się takie operacje poza krajem, podczas gdy można przeprowadzać je na miejscu, dzięki czemu pomogłoby się większej liczbie dzieci. W Polsce są ośrodki, które z powodzeniem podejmują się najtrudniejszych zabiegów, a nasi specjaliści w niczym nie ustępują kolegom z renomowanych światowych klinik. Z taką tezą zgodził się minister zdrowia Konstanty Radziwiłł:

– Mamy w kraju potencjał, by leczyć wszystkie dzieci z wadami narządów ruchu – powiedział minister podczas uroczystego otwarcia konferencji 11 maja 2017 r. we wrocławskim Ratuszu. – Wyszkolona kadra jest gotowa, pozostaje kwestia organizacji i finansowania. Istniejące ośrodki z pewnością wymagają wsparcia.



## Nakarm mnie, mamo

Bank Mleka Kobięcego Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego działa dopiero od grudnia ub. r., ale już jego zasoby przewyższają potrzeby małych pacjentów Kliniki Neonatologii. Zamrażarka jest pełna bezcennego pokarmu, w planach jest zakup kolejnego takiego urządzenia. USK jest gotowy do dzielenia się mlekiem od dawczyń z innymi placówkami. To ważna informacja, bo dla chorych lub przedwcześnie urodzonych noworodków naturalny pokarm jest niezbędnym lekiem. Dzieci, które go potrzebują, nie brakuje w wielu dolnośląskich ośrodkach.

„Od nadmiaru głowa nie boli”, a w tym przypadku jest to powód do radości. Dawczyń wciąż się zgłaszają, a gdy miejsca w zamrażarce brakuje, wpisywane są na listę rezerwową. Sukces Banku, który jest jedną taką instytucją na Dolnym Śląsku, świadczy też o rosnącej świadomości kobiet na temat wagi naturalnego karmienia niemowląt. Jednak wciąż jest ona niedostateczna, co warto podkreślić w przededniu Tygodnia Promocji Karmienia Piersią.

## Łączy matkę i dziecko

W Polsce organizowany jest od kilku lat w dniach 26 maja-4 czerwca. Dąty nie są przypadkowe: to czas symbolicznie łączący Dzień Matki i Dzień Dziecka. Eksperti podkreślają, że w promocji naturalnego karmienia jest jeszcze wiele do zrobienia. Według różnych szacunków, zaledwie 10-15 proc. Polek karmi swoje dzieci wyłącznie piersią przez pierwszych sześć miesięcy życia, jak to zaleca Światowa Organizacja Zdrowia. Jeszcze mniej kontynuuje karmienie po wprowadzeniu innych pokarmów, choć zgodnie z najnowszymi wytycznymi dziecko powinno dosta-

wać mleko matki do drugiego roku życia. Liczne badania dowiodły, że pokarm matki ma kluczowe znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dziecka. To nie tylko jedzenie, ale też wsparcie układu pokarmowego i odpornościowego, a w dalszej perspektywie mniejsze ryzyko nadwagi, cukrzycy typu 2 i innych chorób cywilizacyjnych w przyszłości. Nieocenione są także korzyści dla matki: karmienie piersią zmniejsza ryzyko osteoporozy, raka jajnika i raka piersi.

## Nie trzeba się katować dietą

Innym rozpowszechnionym mitem, z którym usiłują walczyć eksperci, jest przekonanie o konieczności stosowania specjalnej diety przez karmiące matki. Lista rzekomo zakazanych produktów funkcjonująca w różnych źródłach (od internetu po porady babć i cioc,

przekazywanych z pokolenia na pokolenie) jest długa i często restrykcyjna. Tego nie można, bo dziecko będzie miało kolki, tamtego też nie, bo pojawią się alergie, itp. itd. Tymczasem od dawna wiadomo, że karmiąca matka ma się odżywiać normalnie. Jej dieta musi być po prostu zdrowa, czyli zbilansowana, a codzienne zapotrzebowanie energetyczne to 2500-2700 kcal.

Nieprawdziwa jest także większość teorii o produktach wzmagających laktację. Mimo to wiele matek nadal wierzy, że będą wytwarzać więcej mleka po wypiciu bawarki lub nawet piwa! Alkohol należy do tych produktów, które faktycznie są absolutnie i zakazane w okresie karmienia, ale przecież nie należy od nich się bać. Wciąż się zdarza np. odstawianie dziecka z powodu infekcji, podczas gdy łatwiej zaraziły dziecko kichając na nie niż karmiącą. Przeciwnie produkowane przez organizm matki przenikają do mleka, co przecież uodparnia dziecko. Istnieje także cała gama leków, łącznie z antybiotykami, których przyjmowanie przez matkę nie zaszkodzi maluchowi.



► Zamrażarka pełna mleka cieszy dr Matyldę Czosnykowską-Lukacką z Banku Mleka Kobięcego USK.

## Mleka matki nic nie zastąpi

„Wyłącznie karmienie piersią przez okres pierwszych 6 miesięcy życia dziecka jest najlepszym rozwiązaniem dla dziecka i celem, do którego należy dążyć, ale częściowe karmienie piersią, jak również krótszy czas karmienia piersią również są cenne. Żaden preparat zastępczy nie ma tak dobrego wpływu na rozwój dziecka, jak pokarm kobiecy, który jest najlepiej dopasowany do specyficznych potrzeb dziecka. Po wprowadzeniu pokarmów uzupełniających Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywnienia Dzieci ESPGHAN zaleca kontynuację karmienia piersią tak długo, jak długo jest to pożądane przez matkę i dziecko. Takie postępowanie daje szansę na rozpoczęcie wprowadzania nowych pokarmów w żywieniu dziecka pod osłoną mleka matki. Lekarze powinni szanować wybór kobiet, które rezygnują z karmienia piersią ze względów innych niż medyczne, informując je jednocześnie o ryzyku zdrowotnym związanym ze sztucznym karmieniem oraz upewnając się, że matki są świadome konsekwencji zdrowotnych i ekonomicznych takiego wyboru.” (źródło: Ministerstwo Zdrowia)





## Dają przykład, jak zdrowiej żyć

Żeby skutecznie zachęcać pacjentów do zdrowego trybu życia, trzeba zacząć od siebie – taka dewiza przyświeca twórcom i uczestnikom programu „PrzyVitaj Fit”, który w kwietniu ruszył w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu. Chodzi w nim także o odchudzanie pod fachową opieką, ale nie tylko. To przede wszystkim szeroko pojęta edukacja prozdrowotna adresowana do samego serca wrocławskiego ośrodka, czyli do jego pracowników.

Program i jego nazwę wymyśliła zastępca dyrektora USK Dorota Milecka, a jego koordynatorem jest dr hab. Tomasz Zatoński. Okazało się, że hasło „PrzyVitaj Fit” chwyciło: do walki o lepszą kondycję i zdrowsze życie stanęło kilkadziesiąt osób.

– Uczestnicy zostali podzieleni na 7 drużyn, które ze sobą rywalizują – tłumaczy dr hab. Tomasz Zatoński. – Pod koniec września ocenimy ich rezultaty. Będzie nagroda-niespodzianka, której na razie nie ujawniamy. Największą nagrodą będzie jednak z pewnością satysfakcja i lepsza jakość życia. Jestem przekonany, że to stanie się udziałem każdego uczestnika, nie tylko tych, którzy osiągną najlepsze efekty.

Programy prozdrowotne realizowane są w wielu firmach, ale

szpital jest szczególnym miejscem pracy. W końcu nie wszędzie ma się do dyspozycji lekarzy wszystkich specjalności, dietetyków, pielęgniarki, rehabilitantów, a nawet psychologa. Jak wyjaśnia dr hab. Tomasz Zatoński, na potrzeby programu wykorzystuje się właśnie potencjał szpitala. Każdy z zespołów ma własną grupę wsparcia, która z nim pracuje.

Biorący udział w programie „PrzyVitaj Fit” na początek przeszli badania składu ciała metodą bioimpedancji elektrycznej (BIA). Metoda ta pozwala określić m.in. zawartość wody, mięśni i tkanki tłuszczowej w organizmie. Jest to ocena bardziej miarodajna od prostego określenia wskaźnika BMI. Mając ten wskaźnik jednakowy, jeden będzie masą mięśni, a inny

otyły. Wyniki analizy BIA dla wielu były zaskoczeniem. Jedną z uczestniczek mówi nam np., że nie spodziewała się tak małej ilości mięśni w swoim ciele, dotąd uważała się za osobę dość wysportowaną i raczej obawiała się nadmiaru tłuszczu. Ale cóż, przynajmniej wie, nad czym powinna pracować.

Kolejny element programu to zdiagnozowanie nawyków żywieniowych. Uczestnicy w specjalnych dziennikach skrupulatnie notowali każdy spożyty kęs w ciągu kilku dni.

– Główne grzechy żywieniowe okazały się typowe – podsumowuje dietetyk kliniczny USK Aleksandra Temler. – To przede wszystkim za dużo cukru i pokarmów wysoko przetworzonych, a za mało wody, koniecznej m.in. do oczyszczenia organizmu ze szkodliwych substancji i prawidłowej pracy mózgu. Pragnienie bywa mylone z głodem: człowiekowi się wydaje, że jest głodny, gdy tymczasem jego organizm domaga się nawodnienia. Powszechnym błędem jest także nieregularne spożywanie posiłków.

Po analizie błędów żywieniowych każdy otrzymał zalecenia, co należy poprawić w tej ważnej kwestii. Osoby biorące udział w programie mają oczywiście także indywidualnie dobrane zajęcia fizyczne – ćwiczą pod okiem fizjoterapeutów i rehabilitantów. Uczestniczą też w wykładach, głównie na temat skutków otyłości. Po takiej dawce edukacji, w połączeniu z ruchem i zmianą diety, zapewne dla wielu niezdrowy tryb życia stanie się tylko wspomnieniem.

► Natalia Staroń, kierownik działu rehabilitacji USK (od lewej), dr hab. Tomasz Zatoński i dietetyk kliniczny Aleksandra Temler trzymają kciuki za uczestników programu.

## Zdrowo jeść – zalecenia ogólne

1 Pamiętaj o regularnych porach posiłków – 3 posiłki główne i dwie przekąski pomogą utrzymać stały poziom glukozy we krwi i uniknąć efektu „wilczego głodu” oraz żywieniowych zachcianek np., na ciasteczka.

2 Ostatni posiłek 2-3h przed snem powinien być lekki. Niejedzenie kolacji utrudnia spalanie tkanki tłuszczowej i uniemożliwia poprawną regenerację organizmu. Pamiętaj by kolacja zawierała węglowodany i niewielką ilość surowego tłuszczu – np. w postaci awokado, oliwy z oliwek itp. Sałatka sprawdzi się tu idealnie.

3 Zwiększ ilość warzyw w swojej diecie – powinny się one znajdować w minimum trzech głównych posiłkach! Porcja to około 180g. Zachęcamy do jedzenia ich w surowej postaci!

4 Codziennie spożywaj owoce – w ramach dodatku do posiłku lub jako przekąskę! Pamiętaj o dokładnym ich umyciu!

5 Do obiadów dodawaj kasze (jęczmienna wiejska, pęczak, gryka) lub pełnoziarniste makarony (gotowane al dente, w ilości ½ woreczka albo szklanki już ugotowanego makaronu).

6 Wybieraj chude mięsa tj. kurczak, indyk, królik, cielęcina, dziczyzna + maks. 2x w tygodniu wieprzowina lub wołowina, też chuda!

7 Wprowadź do jadłospisu ryby (paradoksalnie morskie, tłuste).

8 Unikaj smażenia na głębokim oleju – takie jedzenie wchłania olbrzymie ilości tłuszczu, który pod wpływem temperatury się utlenia i powstają takie produkty jak m.in. WWA – wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne wykazujące właściwości nowotworowe, genotoksyczne i mutagenne oraz akroleina.

9 W ciągu dnia przynajmniej 2 litry płynów (herbatki się liczą, ale najlepiej woda mineralna). Często mylimy pragnienie z odczuwaniem głodu – wtedy podjadamy, a tak naprawdę powinniśmy wypić szklankę wody! Dorosły człowiek składa się średnio z 60% wody (mężczyźni mają jej wyższą zawartość w organizmie, ze względu na większą ilość mięśni). Jest ona niezbędna w procesach detoksykacji, usuwania zbędnych metabolitów i właściwej pracy jelit. Należy ją stale uzupełniać, ponieważ tracimy ją z moczem, kałem, potem a nawet w wydychanym powietrzu.

10 Zamiast słodczy – np. 3-4 morele suszone, garść rodzynek, 3 suszone śliwki, ewentualnie 4 małe kostki gorzkiej czekolady (najlepiej tuż po obiedzie). Unikaj jedzenia gotowych słodczy: batonów, cukierków, kupnych ciast. Są one dosładzane syropem glukozowo-fruktozowym, który „przestawia” Twój organizm na odkładanie tłuszczu, a nie jego spalanie!

Wprowadzaj zmiany stopniowo, małe kroczki są podstawą do wprowadzania stałych zmian w Twoim żywieniu. Na starcie wystarczają regularne posiłki, po tygodniu zwiększenie ilości warzyw o jedną, dwie a w końcu – trzy porcje. Ważnym etapem będzie ograniczenie ilości spożywanego cukru. Zrezygnuj z dodatkami kaw i herbat, albo zredukuj je o połowę!

## Granice są do pokonania

Historia 10-letniego Jasia uświadamia, że wszelkie ludzkie ograniczenia mieszczą się w umyśle, a ich pokonanie to kwestia determinacji. Długa lista wad, z którymi chłopiec boryka się od urodzenia, uniemożliwia mu normalne życie. Czy aby na pewno? Jaś ma za sobą kilka półmaratonów, a przed sobą udział w triathlonie i to zapewne nie wszystko, co uda mu się osiągnąć mimo trudności.

Radość, z jaką Jaś stawia się na macie każdego z biegów, nie ma sobie równych. A wszystko zaczęło się od jednego pytania:

– „Panie Łukaszu, naucz mnie pan biegać?”, zapytał mnie pewnego dnia, gdy po raz kolejny słyszał moje opowieści o pasji biegania i triathlonie – wspomina Łukasz Malaczewski, fizjoterapeuta, który zajmuje się chłopcem. Co można odpowiedzieć na takie pytanie dziecku, które przeszło wiele poważnych operacji, cierpi na liczne schorzenia, a przede wszystkim ma niewładne nogi? – Odpowiedziałem: „To może pobejdziesz ze mną na wózek”. I tak to się zaczęło.

„Przeogonić niepełnosprawność” – tak Łukasz Malaczewski zatytułował swoje wystąpienie na kolejnej konferencji w ramach akcji „Uruchamiamy dzieciaki” organizowanej przez Uniwersytet Medyczny i Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu. Fizjoterapeuta sam od kilku lat uprawia bieganie, a od dwóch dodatkowo triathlon. Od roku w wielu sportowych imprezach towarzyszy mu jego pacjent. Razem trenują, razem startują, dzielą radość z dobrych wyników. Jednak nie tylko o to chodzi.

– Od wielu lat pracuję z niepełnosprawnymi dziećmi i widzę, że zwykle ich rodzice są zamknięci, przytoczeni nieszczęściem, „zafiksowani” na rehabilitację i nie widzą żadnej innej perspektywy – mówi

### Jedzenie a dojrzewanie

Co ma sposób odżywiania do rozwoju płciowego? Okazuje się, że bardzo wiele. Skutki zdrowej diety u dzieci są bowiem o wiele poważniejsze niż tylko otyłość i związane z nią choroby. Podczas konferencji „Uruchamiamy dzieciaki” przekonywał o tym dr Aleksander Basiak z Kliniki Endokrynologii i Diabetologii Wieku Rozwojowego. Endokrynolog dziecięcy zwracał uwagę na to, że okres dojrzewania płciowego jest jednym z ważniejszych okresów w życiu człowieka, a nieprawidłowości, jakie pojawiają się w tym czasie, mogą

### UNIWERSYTET MEDYCZNY WROCŁAWIA



► Dr Aleksander Basiak udowadnia, że nieprawidłowe odżywianie może doprowadzić do zaburzeń dojrzewania.



foto: Archiwum prywatne Ł. Malaczewskiego

być nie do naprawienia.

– Na dojrzewanie wpływ mają czynniki genetyczne, ale także środowiskowe, w tym sposób odżywiania i substancje chemiczne w środowisku – tłumaczył dr Aleksander Basiak. – Niekorzystne działanie na przemiany hormonalne mają m.in. wszechobecne pestycydy, bisfenoid, obecny w każdej plastikowej butelce, czy glutaminy sodu znajdujący

się w ogromnej ilości produktów żywnościowych. Fatalne skutki na przebieg dojrzewania ma przede wszystkim nadmiar węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym. U dziewczynek powoduje to przedwczesne dojrzewanie, natomiast u chłopców przeciwnie, ten proces się opóźnia.

Dr Basiak przestawiał przykłady pacjentów kliniki, u których wystąpiły różne nieprawidłowości

z powodu złego odżywiania. Pięcioletnie dziewczynki z objawami dojrzewania, chłopcy z ginekomastią – to niejedne ofiary niezdrowej diety. Otyłe, nieprawidłowo odżywiane dzieci w tym okresie to m.in. dorosłe kobiety z zespołem policystycznych jajników, niskiego wzrostu, często nadmiernie owłosione. A także mężczyźni z obniżoną płodnością.



### Ruszyły zapisy na Bieg Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Trzecią edycję BUMWRO zaplanowano 30 września 2017 roku od godz. 10.00 tradycyjnie przy ul. Borowskiej. Zapisywać się można już teraz. Bieg rozegrany zostanie na atestowanym odcinku 10 km.

– Co roku staramy się dodać jakąś nowość przy organizacji. Rok temu włączyliśmy w Bieg Uniwersytetu Medycznego zawody dla dzieci. Odzew był ogromny. Zaowocowało to fantastyczną akcją i współpracą ze szkołami. BUM Kids zainspirowało nas do Uruchamiania dzieciaków – mówi organizator wydarzenia dr hab. Tomasz Zatoński. Zaś prelekcja Łukasza Malaczewskiego opowiadającego o swoich występach z niepełnosprawnym Jasiem na jednej z konferencji spowodowała tegoroczną zmianę. – Komitet organizacyjny BUMWRO2017 zaprosił do swojego grona team zawodniczy startujący z fantastycznym rezultatem w drugiej edycji naszego biegu: Jasia i Łukasza. Pierwszą decyzją Jasia jest zaproszenie do startu wszystkich kolegów ścigających się w wózkach. Kolejną decyzją nowego współorganizatora BUMWRO2017 to zwołanie zespołów biegaczy z wózkami, z opłaty startowej – wyjaśnia dr Zatoński.

Bieg Uniwersytetu Medycznego jak zwykle będzie wielkim świętem zdrowia i profilaktyki zdrowotnej.

W ramach BUMWRO rozegrane zostaną mistrzostwa gildii:

- Mistrzostwa studentów Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
- Mistrzostwa pracowników Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu
- Mistrzostwa pracowników Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego
- Mistrzostwa lekarzy
- Mistrzostwa fizjoterapeutów oraz korporacji:
- Mistrzostwa uczelni (drużyny min. 5-osobowe, liczony jest łączny czas 5 najlepszych wyników)
- Mistrzostwa szpitali (drużyny min. 5-osobowe, liczony jest łączny czas 5 najlepszych wyników)

W trakcie rejestracji można wybrać pakiet rozszerzony, zawierający koszulkę techniczną z logo biegu. Wszelkie szczegóły i formularz rejestracyjny znaleźć można na stronie [www.bieg.umed.wroc.pl](http://www.bieg.umed.wroc.pl).

# Ślimaki kontra salmonella



Dla działkowców są szkodnikami, ale badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu dostrzegli w nich potencjał do naukowego odkrycia. Pomrów i ślinik wielki, bezmuszlowe ślimaki powszechnie występujące w naszych ogrodach, wydzielają śluz o silnie antybakteryjnych właściwościach, który może znaleźć zastosowanie w medycynie.

Pomrowy i śliniki z wyglądu (choć niekoniecznie z nazwy) kojarzy każdy działkowiec. Żywią się ogrodową zieleniną, a na powierzchnię wychodzą zazwyczaj po obfitym deszczu. Prof. Ireneusz Całkosiński, kierownik Samodzielnej Pracowni Neurotoksykologii i Diagnostyki Środowiskowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, także jest właścicielem ogrodu. Na wspomniane ślimaki spojrzął badawczym okiem, gdy w czasie prac ogrodowych, chcąc przyjrzeć się zwierzęciu, podniósł je i stwierdził, że stracił czucie w opuszkach palców. Do pomocy przy badaniu ślimaczego śluzu

zaprosił studentkę biotechnologii Annę Leśków, która zaangażowała się w projekt tak dalece, że wyniki jej badań czekają na opatentowanie.

Ślimaki, na których prowadzono badania, nie mają muszli, więc jak tłumaczy Anna Leśków, śluz jest ich jedyną bronią przed drapieżnikami i czynnikami zewnętrznymi. Obserwacje naukowców wykazały, że ma on bardzo silne właściwości antybakteryjne. – Wydzielina pomrowa wielkiego była w stanie zahamować rozwój bakterii Salmonella o nawet 60 procent. Jest też silnie adhezyjna, co znaczy, że łatwo „klei się” do

powierzchni, z którą się zetknie – tłumaczy Anna Leśków. – Te właściwości mogłyby pomóc na przykład w wytwarzaniu maści stosowanych na błony śluzowe, które byłyby w stanie ściśle przylegać do zmiany chorobowej.

Warto podkreślić, że proces pozyskiwania śluzu od ślimaków jest dla nich całkowicie bezpieczny. Gdy zwierzę go wydzieli, jest wypłukiwany, a ono samo, całe i zdrowe, może po prostu wrócić na grządkę.

– Takiego ślimaka można więc wykorzystać kilka razy, oczywiście mając na uwadze, że między kolejnymi płukaniami musi minąć

trochę czasu, aż zwierzę ponownie się zaaklimatyzuje. Dodatkowo, materiały, z których korzystamy i cały sposób izolacji jest tani i bezpieczny dla środowiska, co jest ważne w kontekście jego potencjalnego wykorzystania – mówi Anna Leśków. Potwierdzone, antybakteryjne właściwości śluzu sugerują wiele zastosowań odkrycia, wśród których, poza środkami leczniczymi, znajdują się także preparaty do dezynfekcji oraz o działaniu znieczulającym.

Trafność tych przewidywań zweryfikują dalsze badania prowadzone w Samodzielnej Pracowni Neurotoksykologii i Diagnostyki Środowiskowej, do których swoją cegiełkę dołożył może każdy właściciel działki czy ogródka.

– Do kontynuacji naszych badań potrzebujemy przede wszystkim ślimaków, dlatego zachęca-

my wszystkich, którzy mają je na swoich działkach czy ogrodach, do przekazywania ich nam. Przyjmujemy każdą ilość – zachęca Anna Leśków.

\*\*\*

Mgr Anna Leśków i prof. Ireneusz Całkosiński z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu są głównymi autorami wynalazków „Sposób izolowania śluzu ślimaka, kompozycja i zastosowanie śluzu ślimaka Arion rufus oraz „Sposób izolowania śluzu ślimaka, kompozycja i zastosowanie śluzu ślimaka Limax maximus„. Jednostki je współtworzące to Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu oraz Instytut Immunologii i Terapii Doświadczalnej PAN.

(źródło: Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu)



► Wrocławscy naukowcy badają właściwości antybakteryjne śluzu ślimaków.

## Krzyżówka panoramiczna

Rozwiązanie krzyżówki z poprzedniego numeru:  
Wiosna pora radosna.

Nagrody („Ludzie czy bogowie” Dariusza Kortko i Krystyny Bochenek) wylosowali: Iwona Raczkowska, Wanda Gruszecka, Lech Maliszewski.

Rozwiązanie można przesłać na e-mail: [kowalskam@usk.wroc.pl](mailto:kowalskam@usk.wroc.pl) lub wrzucić wypełniony kupon do skrzynki w informacji (hol główny).  
Losowanie: 26 maja 2017

BOROWSKA213

Rozwiązanie krzyżówki:

Imię:

Nazwisko:

Telefon:

DACHÓWKA O PRZEKROJU W KSZTAŁCIE LITERY S	STYL W SZTUCE ŚREDNIO-WIECZNEJ LICHA KAWA	1	CZEŚĆ WYRAZU	CZEŚĆ LUKSA	JACQUES... - DAWNY PIOSENKARZ	"GŁOSNE" MIASTO	12	PIENIĄDZ W SINGAPURZE	AMERYKAŃSKI MUSICAL ROCKOWY Z 1967 ROKU	10
				JEDEN Z PIEKARZY			7	8		
OLBRZYM				MAŁY SKORUPIAK MORSKI				MINERAL, KRZEMIAN WAPNIA I TYTANU	NARZĄD WZROKU	4
CO 4 LATA DŁUŻSZY	11		25	NOŻYCE OGRODNICZE PRACOWNIK Drukarni			15			
SREBRZYSTO-SZARY, LEKKI METAL				BOLESŁAW LESMIAN				13		BEZBARWNY GAZ PALNY
POLECENIE		21	JEDNOSTKA MONETARNA IRANU	KOLOR MLECZNEJ KAWY NAPISAŁ "GERMINAL"	OZDOBNA SZATA W KOŚCIELE KATOLICKIM	INTENSYWNE ODŻYWIENIE; TUCZ		24	CZEŚĆ WIELKIEJ ENCYKLOPEDII	16
NAMIASTKA, SUROGAT					KONCOWA CZĘŚĆ SONATY					IMIĘ AKTORKI GAWRYŁUK
3 MUZYKÓW		23		"OSTATNI..." W REŻYSERII WANDY JAKUBOWSKIEJ	DRZEWO TROPICALNE		20	2		
								17	OTARCIE SERWOWANEJ PIĘKI O SIATKĘ	
WARZYWO PIOTR, DAWNY SKOCZEK NARCIAŃSKI									JEDNA Z WIERZB	
			18	DRZEWO PARKOWE				3		19

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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  
Skład: MANAT  
www.studiomanat.com