



# Nie można oszczędzać na leczeniu cukrzycy

■ Tegoroczny Dzień Walki z Cukrzycą obfitował w Krakowie w liczne imprezy.

W dniu 14 listopada odbyło się szkolenie Ogólnopolskiej Federacji Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę. Do Krakowa przyjechali prezesi stowarzyszeń z całej Polski, przewodniczący kół, edukatorzy. Tematem przewodnim było: „Znaczenie edukacji diabetologicznej i wsparcia psychologicznego dla dziecka z cukrzycą i jego opiekunów”.

Szkolenie zainaugurowała Pani Profesor Hanna Dziatkowiak, wykładem

na temat roli edukacji w prowadzeniu i leczeniu cukrzycy dzieci i młodzieży. Pani Profesor naświetliła rys historyczny leczenia cukrzycy oraz ewaluację filozofii edukacji na przestrzeni kilkudziesięciu lat, aż po współczesne, najnowsze metody i modele edukacji oraz ich wpływ na komfort życia i wyniki leczenia.

Dużo miejsca poświęcono zagadnieniu wsparcia psychicznego, problemów emocjonalnych małych pacjentów i ich

dokończenie str. 9 »



■ Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy  
Rozmowa z prof. dr hab. Jackiem Sieradzkim.

czytaj str. 6 »

■ Nie zwlekaj!  
Czas działa na niekorzyść  
Pod hasłem: „Rak – wczesne wykrycie zwiększa szansę na życie” w samo południe 17 października odbył się w Krakowie Marsz Życia i Nadziei.

czytaj str. 10 »

■ Więcej niż żłobek i przedszkole

„Chatka Maluszka” to miejsce gdzie Twoje dziecko będzie rozpoczynać swoją przygodę ze światem, pozna swoich pierwszych przyjaciół.



czytaj str. 2 »

**AUDIO-MED**  
APARATY SŁUCHOWE

U NAS ODZYSKASZ SŁUCH!

- aparaty już od 260 zł
- badanie słuchu • dobór i sprzedaż aparatów słuchowych
- wkładki douszne indywidualne
- naprawy i regulacje aparatów słuchowych
- akcesoria i sprzęt dla osób niesłyszących • sprzedaż ratalna

Czynne od 8.00 do 16.00 z wyjątkiem sobót i świąt  
Możliwość rejestracji w dowolnych dla pacjenta terminach

Kraków, ul. Bolesława Komorowskiego 12 (budynek przychodni, pok.618, V piętro)  
tel./fax (012) 431-29-77, e-mail: ania.berniak@wp.pl

**OPTILAND** [www.optiland.pl](http://www.optiland.pl)

ul. Kalwaryjska 26  
30-504 Kraków  
tel.: 012 292 60 19

ul. Mazowiecka 16  
30-036 Kraków  
tel.: 012 357 50 51

**2 x 360 ml  
ReNu MultiPlus  
za 50 zł**

„Soczewki kontaktowe w najlepszych cenach w Krakowie”

**CENTRUM LECZENIA ZEZA**

Dr n. med. Ewa Wójcik  
specjalista chorób oczu  
LECZENIE ZEZA, OCZOPLASU  
U DZIECI I DOROŚLYCH  
- OPERACYJNIE I ZACHOWAWCZO

Przyjmuje:  
poniedziałek: 9.00 - 19.00,  
wtorek, czwartek: 15.00 - 19.00

Kraków ul. Bociana 4  
tel. 012 633 00 41 gabinet  
tel. kom. 0 601 40 92 34  
e-mail: ewawojcik@yahoo.com  
[www.gabinetzeza.pl](http://www.gabinetzeza.pl)

**medimax**

**ZAKŁAD RENTGENODIAGNOSTYKI OGÓLNEJ**  
30-347 Kraków ul. BROŻKA 1  
WYKONUJEMY NASTĘPUJĄCE BADANIA

**RTG**

- \* płuc (także sylwetki serca)
- \* stawów (także na stojąco)
- \* kości
- \* kręgosłupa (także czynnościowe)
- \* czaszki i zatok

Badania wykonujemy bez terminów!  
(wyjątek - badania wymagające przygotowania)

**USG**  
(PO WCZEŚNIEJSZEJ REJESTRACJI)

- \* jamy brzusznej i prostaty
- \* tarczycy
- \* stawów i mięśni
- \* naczyń (DOPPLER KOLOR)
- \* echo serca (doppler)

INFORMACJE I REJESTRACJA  
tel. 012 254-12-73

**RZUĆ PALENIE!**

JEDNĄ WIZYTĄ - 99% skuteczności!

GABINET BIOREZONANSU "BIO-MAX"  
Stare Miasto, ul. Karmelicka 27/9  
Wola Duchacka, ul. Białoruska 15  
Nowa Huta, os. Na Skarpie 27  
Tel. (0-12) 681-66-33,  
0-609-805-797

**ALERGIE** Bezbolesne, bezinwazyjne testy i odczulania przez cały rok.

[www.biomax.krakow.pl](http://www.biomax.krakow.pl)

**GABINET LARYNGOLOGICZNY**  
OPERACJE ENDOSKOPOWE NOSA I ZATOK PRZYNOSOWYCH

dr hab. med. Paweł Strępek

Kraków, Al. Kasztanowa 44c  
tel. 0 601 404 230  
Kraków, ul. Raclawicka 48  
tel. (012) 633 79 85

REJESTRACJA TELEFONICZNA

**NATUR HOUSE**  
Eksperci w reedukacji żywieniowej

**Zbędne kilogramy?  
Przekonaj się jak działa Naturhouse!**

Naturhouse to najskuteczniejsza i najbardziej trwała metoda odchudzania. W Centrum Naturhouse spotkasz się ze specjalistą w dziedzinie odchudzania i dietetyki. Opracujemy dla Ciebie indywidualny plan dietetyczny, dostosowany do konkretnych potrzeb. Sprawdzimy Twoją budowę ciała i przeprowadzimy specjalistyczne badania. Dobierzemy najskuteczniejsze dla Ciebie naturalne suplementy. W Naturhouse wszystkie konsultacje z dietetykiem są bezpłatne!

Centrum dietetyczne Naturhouse  
**KRAKÓW** Ul. Wielopole 30 Tel: 012 422 50 47  
Skuteczność kuracji potwierdziło już ponad 3.000.000 osób!

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# Hipoterapia jako metoda rehabilitacji

Z przyjemnością zapraszamy na **Konferencję promującą hipoterapię, jako metodę rehabilitacji osób niepełnosprawnych oraz pacjentów z różnymi formami dysfunkcji.**

Konferencja jest adresowana do tych z Państwa, których interesują nowe, wieloaspektowe metody terapii i ich efekty.



**Hipoterapia to ogół zabiegów terapeutycznych, do których wykorzystuje się konia. Stanowi ona jedną z form rehabilitacji wieloprofilowej, której uniwersalność polega na jednoczesnym oddziaływaniu ruchowym, sensorycznym, psychicznym i społecznym.**

Program konferencji, realizowanej w formie wykładów oraz prezentacji wideo, obejmuje zagadnienia dotyczące:

- różnych form hipoterapii i jej oddziaływania
- wskazań, przeciwwskazań do stosowania metody
- hipoterapii w kontekście innych form rehabilitacji
- efektów hipoterapii
- prezentację wybranych ośrodków hipoterapii z Małopolski

**Prelegenci:**

**dr n. med. Monika Gasińska** – pediatra ze specjalnością z zakresu rehabilitacji medycznej, hipoterapeuta, nauczyciel terapii NDT-Bobath,  
**Emmy Chrapla** - mgr sztuki, hipoterapeuta  
**Jan Krupiński** - mgr fizjoterapii, hipoterapeuta  
 Podczas spotkania oferujemy materiały konferencyjne i catering.

Konferencja odbędzie się: w sobotę **12 grudnia 2009** w godzinach od 10.00-17.00 w sali konferencyjnej „Polonez” Hotelu Chopin ul. Przy Rondzie w Krakowie

Zgłoszenia przyjmujemy drogą telefoniczną pod numerem tel. + 12 42 73 830; 512 604 178 lub przez internet: [efs.szkolonia@hipoterapia.info.pl](mailto:efs.szkolonia@hipoterapia.info.pl)

Więcej szczegółów dotyczących Konferencji znajduje się na stronie internetowej Fundacji Hipoterapia pod adresem: [www.hipoterapia.info.pl](http://www.hipoterapia.info.pl)

Fundacja Hipoterapia jest organizacją o statusie pożytku publicznego, działającą od 20 lat, która za główny cel stawia sobie wszechstronną pomoc w rozwoju psycho-ruchowym oraz społecznym dzieci niepełnosprawnych.



**Fundacja Hipoterapia**  
 – Na Rzecz Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych  
 ul. Cichy Kącik 14, 30-066 Kraków

## Więcej niż żłobek i przedszkole

*„Dzieci są jak posiane nasiona, trzeba je codziennie podlewać, poświęcać im uwagę, pielęgnować. W takich warunkach nasiona kiełkują, rośliny rosną a potem zakwitają”.*

„Chatka Maluszka” to coś więcej niż prywatny żłobek i przedszkole. Kierujemy się zasadą, że najważniejsze dla harmonijnego rozwoju Maluszka są miłość, szacunek, ciepło i czas...

Wspieramy jego wrodzoną ciekawość świata, rozwijamy poczucie własnej wartości i szacunku dla innych.

„Chatka Maluszka” to miejsce, w którym zapewniamy dzieciom warunki by same mogły zaspokajać swoje zainteresowania i same decydować. Tutaj dajemy im narzędzia, mobilizujemy do podejmowania wyzwań i cieszymy się z ich dokonań.

**Naszym maluchom zapewniamy:**

- małe grupy sprzyjające indywidual-

nemu podejściu do każdego dziecka

- przemyślany program dnia, wypełniony ofertą aktywności przygotowaną dla różnych grup wiekowych

- wykwalifikowaną kadrę z pasją i ciekawością świata dorównującą dziecięcej

- przestronny, jasny dom z dużymi pokojami przystosowanymi do bezpiecznej zabawy i wypoczynku

„Chatka Maluszka” to miejsce gdzie Twoje dziecko będzie rozpoczynać swoją przygodę ze światem, pozna swoich pierwszych przyjaciół. Naszym zadaniem jest dopilnować, aby te jakże ważne pierwsze kroki, miały miejsce w

bezpiecznym i w dbającym o rozwój dziecka otoczeniu.

„Chatka Maluszka” oferuje doskonałe warunki zarówno do **zabawy**, jak i **nauki**. Cały program jak i poszczególne zajęcia dopasowujemy do indywidualnych potrzeb dziecka, które u nas nigdy nie będzie się nudzić.

Szczególne uwagi przywiązujemy do tego aby bogaty program zajęć dydaktycznych pozwalał dziecku na beztroską zabawę i rozwijanie własnej osobowości.

W „Chatce Maluszka” dajemy dzieciom możliwość **osłuchania się z językiem angielskim i językiem hiszpańskim**. Kiedyś myślano, że zabawa i nauka całkowicie się wykluczają. Teraz mamy pewność potwierdzoną przez ekspertów w dziedzinie nauczania i specjalistów wczesnego rozwoju – zabawa jest nauką, a co więcej, zabawa jest najbardziej efektywną nauką.

Naszym głównym celem jest wprowadzenie dzieci w świat języków w naturalny sposób, tak aby od najmłodszych lat stał się on częścią ich codziennego życia.

Dzieci w swych najmłodszych latach są najbardziej ciekawe świata, dzięki czemu przez swobodną zabawę i bez najmniejszych obciążeń mogą przyswajając język obcy.

Staramy się również załagodzić



bariery na linii Dziecko – Chatka Maluszka.

Naszym celem jest zapoznanie nowych przedszkolaków z personelem, budynkiem i panującymi zwyczajami. Wszystko odbywa się w miłej atmosferze, czas upływa na zorganizowanej zabawie, w towarzystwie Mamy, Taty

lub innej bliskiej osoby. Dzięki tym działaniom Dziecko nie trafia do obcego miejsca, największym problemem będzie tęsknota za mamą i tatą, ale to już zadanie dla nauczycieli, którzy potrafią zaangażować Maluszka w zabawę.



**CHATKA MALUSZKA**  
 Punkt opieki nad dziećmi OD 5 MIESIĘCY DO 4 LAT

**CHATKA MALUSZKA**

ul. Trybuny Ludów 71  
 30-660 Kraków

Tel: 502 202 384, 503 102 468

[www.chatkamaluszka.pl](http://www.chatkamaluszka.pl)

e-mail: [chatkamaluszka@chatkamaluszka.pl](mailto:chatkamaluszka@chatkamaluszka.pl)

# Naturhouse pomaga pozbyć się nadwagi

■ W lipcu 2008 roku pan Grzegorz ważył 180 kg. Miał problemy z nadciśnieniem, trudność sprawiało mu wchodzenie po schodach. Po diecie pod fachowym okiem dietetyczki z Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie **schudł 73 kg**. Dziś czuje się wyśmienicie i z prowadzenia zdrowego trybu życia nie zamierza rezygnować.

## Co skłoniło Pana do rozpoczęcia walki z nadwagą?

– Sam dopuściłem się do takiego stanu. Wiem, że to jest tylko moja wina. Przede wszystkim dużo jadłem wieczorem. Często przychodziłem z pracy o 22:00 i wtedy zaczynałem jeść, i niestety były to zawsze tłuste dania. Z kolei jak szedłem do pracy na pierwszą zmianę, to nic nie jadłem przed wyjściem. Śniadanie miałem dopiero o 10:00.

Przede wszystkim to było mi wstyd tego, ile ważyłem. Czuję się niekomfortowo. Tusza przeszkadzała mi w pracy. Jestem mechanikiem. Często nie mogłem się nawet schylić. Miałem spore problemy z ciśnieniem. W okresie jesiennym zawsze miałem czerwone policzki, co było wynikiem podniesionego ciśnienia. Ledwo wchodziłem też po schodach na trzecie piętro, gdy wracałem do mieszkania. A poza tym miałem kłopoty z zakupem ubrań, nic nie mogłem dostać, wszystko musiałem zamawiać na miarę.

Postanowiłem więc coś z moją nadwagą zrobić. Miałem wsparcie rodziny.

## Jak trafił Pan do punktu Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie?

– Do Naturhouse trafiłem przypadkiem. Pierwszy raz wstąpiłem tu wracając



z pracy. Chciałem kupić tylko suplementy diety i wyjść. Wstydziłem się tego, ile ważyłem. Recepcjonistka powiedziała jednak, że najpierw musi mnie zbadać pani dietetyk. Umówiłem się więc na wizytę. W ten sposób trafiłem na panią Anię i rozpoczęliśmy współpracę.

Pamiętam, że podczas pierwszej wizyty bałem się wejść na wagę. Teraz się z tego śmieję, ale wtedy to nie było mi do śmiechu. Wystraszyłem się, gdy zobaczyłem na jakich liczbach znajdują się odważniki. Wiedziałem, że już niedługo mogłoby skali braknąć. Kiedy wróciłem do domu, to wstydziłem się pokazać rodzinie swój kalendarzyk z pomiarami.

## Jak wyglądała Pana dieta?

– W pierwszym tygodniu stosowania diety schudłem kilka kilogramów. Mój organizm bardzo dobrze reagował na dietę

i suplementy. Zaczęłem zmieniać nawyki żywieniowe. Teraz jem więcej warzyw i owoców, mniej chleba i tłuszczów. Jak czuję głód, to sięgam po owoc lub sok pomidorowy.

Pani dietetyczka doradzała mi, jakie produkty mam wybierać, a z jakich rezygnować. Przez ostatni rok nie jadłem pizzy, kotleta schabowego, kielbasy wiejskiej. Nauczyłem się natomiast jeść potrawy gotowane i duszone. Wcześniej tylko smażyłem ryby, teraz bardziej smakuje mi duszona. Uwielbiam też pieczarki duszone z cebulką. Olej zastąpiłem oliwą z oliwek i tylko jej teraz używam. Jak gotuję bigos, to dodaję do niego jedynie trochę wołowiny, białe mięso i pory. Robiąc zakupy, wybieram ciemny chleb, z jasnego pieczywa zrezygnowałem. Duży nacisk kładę na warzywa i owoce, ser biały i beztłuszczowe jogurty. Ponad rok nie piję też piwa.

## Czy próbował Pan wcześniej innych diet?

– Zanim trafiłem do Naturhouse przy ul. Wielopole, próbowałem schudnąć, ale bezskutecznie. Kupowałem w aptece środki odchudzające. Pomagały, ale tylko na chwilę. Jak schudłem 5 kg, to zaraz potem przytyłem 6 kg. Po diecie pod okiem pani dietetyk, takiego problemu nie miałem i nie mam. Teraz jeszcze jestem na kuracji stabilizującej, która ma zapobiec efektowi jo-jo.

## Czy przeżył Pan podczas diety chwilowy kryzys?

– Większego kryzysu podczas diety nie miałem. Nigdy przecież nie chodziłem głodny. Owszem, jak rodzina miała na obiad kotlet schabowy lub bigos, to trochę miałem ochotę to zjeść, ale nie zламаłem się. **Jak zmieniło się Pana życie po schudnięciu?**

– Zdrowe nawyki żywieniowe zaczynam wprowadzać do domu. Staram się odciągać dzieci od takich przekąsek jak chipsy. Rodzina polubiła nowe, niskokaloryczne potrawy, które przygotowuję.

Wcześniej puchły mi kolana, miałem trudności z wchodzeniem po schodach, a teraz już bez problemu wchodzę na trzecie, czy czwarte piętro. Ogólnie mam lepsze samopoczucie. Czuję się bardziej komfortowo.

Zmienił się też mój wygląd. Jak zobaczyłem swoje stare spodnie, to aż mi się wierzyć nie chce, że kiedyś one były na mnie dobre. Zachowałem je sobie na pamiątkę. Teraz łatwiej mi kupić ubranie. Idę po prostu do sklepu i kupuję.

Z pewnością będę nadal prowadził zdrowy styl życia. Bardzo dobrze czuję się w wadze, którą udało mi się osiągnąć.



## Zdaniem eksperta

**Anna Marciniak, dietetyk Naturhouse przy ul. Wielopole w Krakowie:**

– Pan Grzegorz trafił do nas z otyłością skrajną, najbardziej niebezpieczną dla zdrowia. Można powiedzieć, że to był już ostatni dzwonek.

Nasze spotkanie rozpoczęliśmy od pomiaru tkanki tłuszczowej i poziomu wody w organizmie. Pan Grzegorz był także zważony i zmierzony. Wizyty odbywały się regularnie co tydzień. Po każdej pan Grzegorz wychodził z większą wolą walki. Efekty motywowały go do dalszej pracy. Nigdy nie zaobserwowałam u niego załamania. Przychodził do nas zawsze z optymistycznym nastawieniem, z siłą. Cieszył się z każdego spadku wagi. Każdy napawał go wolą do dalszej walki.

Na początku wprowadziliśmy zdrowe nawyki żywieniowe, później pan Grzegorz przeszedł na ścisłą dietę. Została ona dobrana do charakteru jego pracy. Nie ma on bowiem możliwości zjadania regularnych posiłków. Pracuje w różnych porach dnia, w związku z czym dietę należało dobrać pod kątem jego trybu życia. Stopniowo zmniejszaliśmy ilość węglowodanów, tłuszczów. Dieta nie była męcząca, pan Grzegorz nie chodził głodny. Zwiększaliśmy też stopniowo ilość owoców i warzyw.

Pan Grzegorz zaczął dbać o siebie. Po zakończeniu kuracji nie zamierza też rezygnować ze zdrowego stylu życia. Teraz rozpoczęliśmy kurację stabilizującą. Powoli wraca on do produktów, z których podczas diety musiał zrezygnować. Jest to konieczne, by zapobiec efektowi jo-jo.

Pan Grzegorz tylko swoją wytrwałością i samozaparciem odniósł sukces. Sama go za tę wytrwałość podziwiam.



Przedtem: 180 kg, 148 cm w pasie



Teraz: 107 kg, 101 cm w pasie

Po skończeniu kuracji zamierzam pójść na siłownię. Ćwiczę też na rowerku w domu i bardzo dużo chodzę. Czasem z pracy wracam na nogach.

To, ile schudłem po regularnych wizytach u specjalisty Naturhouse, porównuję do worków z cukrem, czy lepiej – do worka ziemniaków. 73 kilo! – tyle obciążenia ze sobą codziennie nosiłem.

Przyjemnie jest tak schudnąć. Czuję się teraz bardziej atrakcyjny. Niektórzy mnie nie poznają. Myślą, że zachorowałem i to przez chorobę tak schudłem. Nikt nie chce wierzyć, że to efekt zbilansowanej diety.



## Centrum dietetyczne Naturhouse

31-072 Kraków,  
ul. Wielopole 30  
tel. (012) 422 50 47

# Wymagajmy dotrzymania obietnic...

W ostatnim okresie, zwiększyła się ilość dostępnych na rynku soli kąpielowych. Są to głównie produkty kosmetyczne, w których sól wzbogacona licznymi dodatkami, poprawia pielęgnacyjne walory codziennej kąpieli.

Niektórzy jednak, w nadziei na trafienie do grona bardziej wymagających klientów, załączają do soli kosmetycznych opis ich rzekomego leczniczego wspomaganie organizmu???

A przecież różnica pomiędzy solą kąpielową a kosmetyczną jest ogromna:

**Jeśli produkt jest lekiem oznacza to, że ma udowodnione lecznicze oddziaływanie na organizm i jest wytwarzany z zachowaniem standardów jakości i dokumentacji obowiązujących w przemyśle farmaceutycznym.**

**Jeśli produkt jest kosmetykiem musi wykazywać, co najwyżej**

## działanie pielęgnacyjne i brak szkodliwego wpływu na organizm.

Każdy sam musi zdecydować, czy potrzebuje prawdziwego wsparcia



organizmu, czy jedynie jego codziennej pielęgnacji.

Porównanie soli leczniczej z solą kosmetyczną z to jak porównywanie soku wyciśniętego z pomarańczy z napojem pomarańczowym. Jedno i drugie ma swoje miejsce na rynku, ale oczekiwania wobec nich są zgoła odmienne.

## Jak odróżnić produkt leczniczy od produktu kosmetycznego? To bardzo łatwe:

1. Produkt leczniczy musi mieć na swoim opakowaniu umieszczony numer pozwolenia Ministra Zdrowia (MZ). W przypadku zaś korzystania z kąpieli

solankowych w ośrodkach sanatoryjnych, wykorzystujących sole lecznicze, dostępne są oprócz informacji na opakowaniu produktu także kopie aktualnego pozwolenia.

2. Sól lecznicza jest opodatkowana 7% podatkiem VAT, w przeciwieństwie do 22% stawki dla kosmetyków. Informacja taka możliwa jest do uzyskania w każdym punkcie handlowym.

Nasza firma, jako producent zarówno soli leczniczej jak i soli kosmetycznych stara się w swoich materiałach informacyjnych zdecydowanie rozróżnić oba produkty, kierując się zasadą: „Leki leczą, kosmetyki pielęgnują...”



## Zakład Przeróbki Solanek Jodowo-Bromowych „SALCO” Spółka Jawna

32-744 Łapczyca 445,  
www.salco.pl,  
e-mail: biuro@salco.pl

## „Niedziela Samarytańska” na Placu Wolnica

„Niedziela Samarytańska” odbyła się w ramach Jubileuszu 400-lecia obecności Bonifratrów na ziemiach polskich równoległe w czterech Szpitalach bonifraterskich: w Marysinie, Łodzi, Katowicach i Krakowie. W Krakowie połączona była z organizowanym po raz piąty Festiwalem Anielskim.

Szpital Bonifratrów co roku, począwszy od 1999 organizuje „Dni Samarytańskie”. Jest to akcja dobroczynna, która ma być współczesną formą kontynuacji bonifraterskiej tradycji niesienia bezinteresownej pomocy najbardziej potrzebującym. Tradycję tę zapoczątkował założyciel Zakonu św. Jan Boży, realizował ją także patron Szpitala - św. Jan Grande.

W tym roku na Placu Wolnica 27 września od godziny 11:00 do 16:00 pacjenci mogli skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych: badania poziomu cukru, PSA, cholesterolu, TSH, badania przepływu krwi w tętnicach kończyn dolnych, można było także zmierzyć sobie ciśnienie oraz wykonać cytologię ginekologiczną. Wśród przybyłych rozdawano ulotki dotyczące zapobiegania i profilaktyki cukrzycy, raka jelita grubego, zwalczania nikotynizmu.

Chętni mogli także skorzystać z porad ziołolecznictwa udzielanych przez braci bonifratrów, a nawet zakupić zioła i przyprawę. Zioła zajmują bowiem ważne miejsce w leczeniu bonifratrów. Wiedzę o właściwościach zdrowotnych roślin rozwijano w zakonach już od wczesnego średniowiecza. W klasztorach, które przodowały w ziołolecznictwie, wykształcił się zwyczaj uprawiania ziół w ogrodach zwanych wirydarzami. Hodowano tam szałwię lekarską, miętę, koper włoski, lubczyk ogrodowy, rozmaryn lekarski i wiele innych roślin. Zasoby zakonnych aptek wzbogacano także ziołami przywożonymi z podróży misyjnych z odległych krajów.

Ziołolecznictwo bonifratrów w Polsce sięga czasów międzywojennych i klasztoru w Wilnie, skąd w 1945 roku bracia przywieźli słynne receptury, do dziś będące podstawą wielu bonifraterskich mieszanek. Wielość ziół i umiejętność ich doboru daje możliwość stosowania terapii naturalnej w przypadkach niemal wszystkich chorób. Oczywiście stosowanie ziół powinno odbywać się pod kontrolą lekarza, a ich skuteczność zależy od systematyczności przyjmowania specyfików ziołowych.

Podczas „Niedzieli Samarytańskiej” zorganizowany był także kiermasz prac wykonanych w Warsztatach Terapii Zajęciowej przez podopiecznych z bonifraterskich

„Dni Samarytańskie” cieszą się ogromnym zainteresowaniem pacjentów nie tylko z Krakowa i okolic, ale także spoza Małopolski, zwłaszcza że porady specjalistów udzielane są bezpłatnie. Nikt też nie wymaga skierowania od lekarzy pierwszego kontaktu. Dla wielu pacjentów przeprowadzone podczas „Dni Samarytańskich” badania diagnostyczne i konsultacje u lekarzy są podstawą do podjęcia szybkiego leczenia.

Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana  
Grandego w Krakowie  
ul Trynarska 11, Kraków  
www.bonifratrzy.krakow.pl  
e-mail:informacja@bonifratrzy.krakow.pl

Świadczenia odpłatne:  
pn -pt, godz. 8.00-19.00  
tel. (012) 430 57 30, (012) 421 32 92  
Świadczenia w ramach NFZ:  
pn - pt, godz. 10.00 – 15.00  
tel. (012) 430 56 56

## Glukoza Dextro Energy - szybka pomoc w hipoglikemii

Osoba chora na cukrzycę, w stanie hipoglikemii musi jak najszybciej podnieść poziom glukozy we krwi.

Najwyższy IG- indeks glikemiczny ma glukoza. Indeks glikemiczny mówi nam jak szybko dany produkt po spożyciu, podnosi poziom cukru we krwi np:

- glukoza IG = 100
- cukier rafinowany IG = 75
- sok jabłkowy IG = 40

Po spożyciu glukozy, cukier wzrasta we krwi po ok. 5-10 minutach. Po zjedzeniu cukru od 10-15 minut, po wypiciu soku od 15-20 minut.



Jeżeli Ty lub Twoje Dziecko chorujecie na cukrzycę, ważne abyście zawsze mieli przy sobie praktycznie opakowaną, łatwą do przeliczenia glukozę.

Takim produktem jest DEXTRO ENERGY. Słowo dextrose pochodzi z języka angielskiego i oznacza glukozę.

Jedna kostka DEXTRO ENERGY ma 0,5 ww i podnosi poziom cukru we krwi nie mniej niż o 20 mg. Każda z kostek jest płaska, owinięta w folię, dzięki czemu możesz ją mieć zawsze przy sobie: w kieszeni, portfelu, piórniku, w specjalnie uszytych kieszonkach, mieści się w etui przy pompie insulinowej. Bardzo szybko rozpuszcza się w wodzie co ma znaczenie w niskich hipoglikemiach, gdzie następuje problem z przełykaniem.

Wiele osób z cukrzycą zna nasz produkt i potwiera jego działanie.

Dodatkowym atutem DEXTRO ENERGY jest także różnorodny, bardzo dobry smak, dzieciaki wprost go uwielbiają.

W celu rozpowszechniania glukozy DEXTRO ENERGY stworzyliśmy stronę www.glukoza.pl gdzie można zamówić produkt.

Pamiętaj abyś zawsze miał przy sobie glukozę!

Jeśli masz pytania prosimy o kontakt:

P.H.U Meridian  
47-400 Racibórz  
www.glukoza.pl  
tel. 501 463 913, tel/fax 032 417 75 72

» dokończenie ze str. 1

rodzin oraz tworzeniu grup wsparcia. Pani Elżbieta Dębska – edukator ds. diabetologii dziecięcej – podzieliła się swoim długoletnim doświadczeniem wskazując pragmatyczne aspekty edukacji szczególnie w placówkach oświatowych.

Uczestnicy z różnych części Polski jednogłośnie wskazali, że procesem edukacyjnym powinni być objęci także nauczyciele, wychowawcy w placówkach do których uczęszczają dzieci chore na cukrzycę. Bo tylko w ten sposób można zniwelować problem izolacji dzieci chorych na cukrzycę, które często są niechciane w przedszkolach i szkołach, z uwagi na nieuzasadniony lęk grona pedagogicznego. Edukacja nauczycieli miałaby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i nauczyć schematów postępowania w przypadku hipoglikemii. Ważne, aby nauczyciele

mieli świadomość specjalnych potrzeb edukacyjnych małych diabetyków, by wiedzieli, że trudności z koncentracją ucznia, labilność emocjonalna jest wynikiem wysokich lub niskich poziomów glikemii. Poprzez edukację nauczycieli można wyeliminować problem dyskryminacji dzieci z cukrzycą, które jeszcze zdarzają się w wielu placówkach oświatowych.

Także 14 listopada pacjenci mogli skorzystać z bezpłatnych badań i porozmawiać z lekarzami specjalistami w Centrum Diabetologii Klinicznej CenterMed na ul. Łazarza 14. Przy tej okazji dla pacjentów przygotowana była prezentacja najnowszej generacji glukometru One Touch Select firmy Johnson&Johnson. Pacjenci mogli zapoznać się z akcesoriami do aplikacji



## Nie można oszczędzać na leczeniu cukrzycy

insuliny – firmy Bioton. Jednym z antidotum na wysokie poziomy glikemiczne są herbatki ziołowe Glucos Care dostępne w aptekach. Była okazja do degustacji herbatki ziołowej obniżającej cukier ClucosCare. Chorzy na cukrzycę mogli zasięgnąć informacji na temat preparatów witaminowych „Witaminy dla Diabetyków”, wspomagających właściwą przemianę materii. Podczas dnia otwartego CenterMed odwiedziło i z badań skorzystało kilkaset osób.

W godzinach wieczornych na znak światowej solidarności i globalnej jedności z chorymi na cukrzycę krakowski Ratusz był podświetlony na niebiesko. W zeszłym roku na całym świecie w tym dniu, niebieski kolor dominował na ponad 1100 obiektach.

15 listopada na Rynku Głównym odbył się MARSZ DIABETYKÓW Z PRZYJACIÓŁMI zorganizowany przez portal www.MojaCukrzyca.org, Ogólnopolską Federację Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę oraz Małopolskie Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą. Przed Marszem wszyscy uczestnicy otrzymali pelerynki i kolorowe baloniki ufundowane przez głównych sponsorów firmę Bayer i Medtronic.

O godz. 11.00 z Małego Rynku wyruszył barwny korowód. Impreza

organizowana była pod honorowym patronatem Pana Prezydenta Jacka Majchrowskiego oraz Profesora Hannę Działkowiak i Profesora Jacka Sieradzkiego. Na Małym Rynku do godziny 14.00 trwały występy estradowe, a w namiotach można było dokonać pomiaru cukru, HbA1c, można było skorzystać z konsultacji lekarzy diabetologów. Maltańska Służba Medyczna zorganizowała kurs pierwszej pomocy. Uczestnicy Marszu mogli otrzymać próbki specjalnej serii kosmetyków dla Diabetyków firmy Oceanic.

Marsz Diabetyków był formą manifestacji problemów diabetyków, którzy od wielu lat czują się pominięci i lekceważeni przez decydentów, zbierane były podpisy pod petycją do Ministerstwa Zdrowia.

Zasadniczym problemem z jakim borykają się cukrzycy jest brak refundacji długodziałających analogów insuliny, a co za tym idzie wysokie koszty leczenia. Duży problem stanowią także wysokie ceny pomp insulinowych i osprzętu do nich, a to właśnie pompy insulinowe zapewniają pacjentom najlepsze wyniki leczenia. Tu w najlepszej sytuacji są dzieci do 10 roku życia, które dotychczas objęte były pomocą Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. „Nie można oszczędzać na leczeniu cukrzycy u pacjentki w ciąży” – mówi zbulwersowana uczestniczka Marszu – „bo rozregulowane cukry matki zagrażają życiu i bezpieczeństwu dziecka, obarczają maleństwo powikłaniami, z

którymi będzie musiało cierpieć do końca życia. Skoro pompa daje najlepsze rezultaty w leczeniu cukrzycy ciężłowej, jakim prawem urzędnicy oszczędzają na nas, jakim prawem narażają nas i nasze dzieci na komplikacje zdrowotne, a nawet na kalectwo”.

W Polsce istnieje wiele organizacji – fundacji, towarzystw, stowarzyszeń i kół – zrzeszających diabetyków i ich rodziny, stanowią one wzajemnie silne grupy wsparcia. Marsz Diabetyków pokazał jak duża jest skala zjawiska i jak liczne są problemy i jak ogromna jest solidarność diabetyków, którzy potrafili przyjechać w zorganizowanych grupach do Krakowa z całej Polski, by zmanifestować jak gorzkie bywa życie z cukrzycą.

www.centermed.pl

**CenterMed** Kraków  
ul. św. Łazarza 14

**CENTRUM DIABETOLOGII KLINICZNEJ**

- Kompleksowa ocena stanu zdrowia, wyrównanie cukrzycy i jej powikłań - hospitalizacja - kontrakt z NFZ

**PORADNIE:**

- diabetologiczna dorosłych i dzieci
- dla kobiet w ciąży z cukrzycą
- endokrynologiczna
- okulistyczna
- ginekologiczna
- dietetyczna
- zaburzeń lipidowych
- leczenia otyłości
- stopy cukrzycowej
- psychologiczna
- profilaktyki i leczenia nadwagi u dzieci i młodzieży

- Pompy insulinowe
- Centrum Edukacji Cukrzycy
- Konsultacje z:  
**Prof. dr hab. med. Jackiem Sieradzkim**

**Infolinia:**  
**12 370 82 00**  
**801 404 402**

# Idziemy o krok dalej

## ■ Rewolucyjne metody leczenia i zaangażowanie w działania wspierające pacjentów

Medtronic Diabetes to światowy lider w zakresie nowoczesnych terapii służących do leczenia cukrzycy.

Firma znana jest również ze swojego zaangażowania w działania wspierające pacjentów, projekty edukacyjne oraz inicjatywy mające na celu poprawę jakości życia osób chorych na cukrzycę.

Wśród najważniejszych projektów zrealizowanych w tym roku w Polsce można wymienić:

### • Sponsoring Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii.

• **„Diabetycy do tablicy!”** - ogólnopolski konkurs dla nauczycieli i wychowawców dzieci chorych na cukrzycę typu 1. Akcja miała wyróżnić nauczycieli, którzy wykazali się dużą wrażliwością na problemy uczniów chorych na cukrzycę. Dzięki nagłośnieniu akcji w mediach udało się zwrócić uwagę decydentów na konieczność systemowego rozwiązania problemu.

• **Obóz konny dla młodych diabetyków** - to wyjątkowa inicjatywa zorganizowana i sfinansowana przez firmę w czasie ostatnich wakacji. Dla wielu dzieci, które wzięły udział w obozie, była to pierwsza możliwość samodzielnego wyjazdu, poszerzenia wiedzy na temat cukrzycy i przeżycia wspaniałej

przygody w malowniczej stadninie na Mazurach.

• **„Junior Cup – Diabetes”, czyli II Europejskie Mistrzostwa w Piłce Nożnej dla Dzieci z Cukrzycą w Genewie** zorganizowane przez Medtronic wraz z Międzynarodową Federacją Cukrzycy (IDF), Międzynarodowym Stowarzyszeniem Cukrzycy Pediatricznej i Młodzieżowej (ISPAD), Fundacją Philias, Fundacją Theodora oraz Bayer Health Care Diabetes Care. *„Te zawody są dowodem na to, że cukrzyca nie stanowi przeszkody w uprawianiu sportu. Jest wręcz odwrotnie.”* - powiedział Michel Pont, asystent trenera piłkarskiej reprezentacji Szwajcarii – *„Sport pozwala wnieść się ponad chorobę oraz wykorzystywać pozytywną energię.”* W tym roku międzynarodowa drużyna z udziałem czterech chłopców z Polski zajęła drugie miejsce.

• **Film edukacyjny dla dzieci „Lenny uczy o cukrzycę”**. Bohaterem filmu jest chłopiec o imieniu Julek (chory na cukrzycę). O tym, jak w jaki sposób sobie radzić z chorobą oraz jakie są dostępne metody leczenia opowiada Julkowi animowana postać Iwa Lenny'ego. Lew Lenny przekonuje Julka, że dzieci chore na cukrzycę mogą cieszyć się pełnią życia i funkcjonować na równi ze

swoimi zdrowymi kolegami pod warunkiem, że przestrzegają odpowiednich zasad.

• **Debata „Doskonalenie systemu opieki nad kobietą ciężarną z cukrzycą: leczenie wielodyscyplinarne”** to pionierska inicjatywa, pierwsza taka na świecie. Celem spotkania, którego inicjatorem był wybitny polski diabetolog, prof. Jacek Sieradzki, a partnerem firma Medtronic, było stworzenie jednolitego standardu postępowania terapeutycznego oraz zapisanie go w wytycznych poszczególnych towarzystw medycznych. Najlepsi polscy diabetolodzy, położnicy, anestezjologowie i neonatolodzy spotkali się w Warszawie, aby omówić wspólną strategię i zasady opieki nad kobietami z cukrzycą w ciąży. Efektem ich pracy mają być zmiany w zapisach rekomendacji poszczególnych towarzystw medycznych.

• **Światowy Dzień Walki z Cukrzycą** - Medtronic aktywnie włącza się w obchody zarówno w Polsce, jak i w innych krajach.

• **Marsz Diabetyków z Przyjaciółmi** - akcja zorganizowana z okazji Światowego Dnia Cukrzycy w Krakowie. Uczestnicy Marszu chcieli zwrócić uwagę na problemy z jakimi borykają

się diabetycy w Polsce. Przygotowali też petycję do władz w sprawie walki o lepsze leczenie osób dotkniętych cukrzycą. Marsz odbył się w ramach akcji pt. "Global Diabetes Walk" organizowanej przez World Diabetes Foundation na wszystkich kontynentach.

• **kwartalnik ZEBRA dla rodziców i dzieci** - publikacja jedynej w Polsce gazetki poświęconej terapii pompowej.

• **Akademia Edukacyjna dla osób z cukrzycą typu 1** to inicjatywa, która podjęta została w 2007 roku w Krakowie. Ogromne zainteresowanie warsztatami, na które przyjeżdżali pacjenci z całej Polski spowodowało, że począwszy od października 2009 r. Akademia ruszyła także w Szczecinie, Poznaniu, Białymstoku, Wrocławiu, Gdańsku, Lublinie, Koszalinie, Łodzi oraz Krakowie. W spotkaniach uczestniczyć mogą wszyscy, którzy poszukują informacji na temat cukrzycy, sposobów radzenia sobie z chorobą oraz leczenia za pomocą pompy insulinowej. Uczestnicy spotkań mają wpływ na tematykę i charakter warsztatów, a warsztaty współorganizowane są z lekarzami diabetologami z klinik w poszczególnych miastach.

### Innowacyjne terapie

#### Medtronic Diabetes oferuje pacjentom innowacyjne terapie leczenia cukrzycy

Firma Medtronic Diabetes wytycza nowe kierunki w leczeniu cukrzycy. Jednym z najnowszych osiągnięć firmy są pompy insulinowe MiniMed Paradigm(R) REAL-Time oraz systemy stałego monitoringu poziomu glikemii. MiniMed Paradigm(R) REAL-Time to pierwsza na świecie pompa insulinowa z systemem monitoringu poziomu cukru w czasie rzeczywistym. Opracowanie systemu Paradigm to milowy krok w leczeniu cukrzycy. Medtronic Diabetes od 20 lat jest pionierem terapii pompowej i ciągłego monitorowania glikemii. Firma stworzyła 11 generacji pomp insulinowych włącznie z rewolucyjną Platformą Paradigm. Dzięki połączeniu oprogramowania wspomagającego leczenie cukrzycy - CareLink(TM) oraz bezprzewodowej transmisji wyników badań poziomu glukozy we krwi, Medtronic Diabetes oferuje swoim pacjentom zintegrowane rozwiązanie wspomagające leczenie ich choroby.

www.pompy-medtronic.pl,  
www.medtronicdiabetes.com



System MiniMed Paradigm® Veo™

## Wolność, na którą zasługujesz

### Wsparcie, które masz zawsze – 24h/dobę

Paradigm Veo to jedyna pompa insulinowa na świecie, która potrafi aktywnie chronić przed incydentami ciężkiej hipoglikemii.

Veo, jak żadna inna pompa, stale monitoruje Twoje poziomy glukozy i rozpoznaje, gdy niebezpiecznie się obniżają. Reaguje wtedy wstrzymując podaż insuliny. Daje Ci bezpieczeństwo, które pozwala żyć pełnią życia.

System MiniMed Paradigm® Veo™  
**Więcej z Życia, Mniej Zmartwień**

www.pompy-medtronic.pl

Medtronic Poland Sp. z o.o.  
ul. Ostrobramska 101, 04-041 Warszawa  
Infolinia 0801 080 987 lub 022-465 69 87  
www.pompy-medtronic.pl  
www.zyciezucukrzyca.pl

# Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy

temat numeru  
cukrzyca



■ Rozmowa z prof. dr hab. Jackiem Sieradzkim.

Zdrowie  
**autorytety**

**Panie Profesorze, skąd w ostatnich latach tak duża zachorowalność na cukrzycę wśród dzieci?**

– Epidemia cukrzycy na świecie narasta. Ilość chorych ma się podwoić do roku 2030. Wobec tego można się liczyć z tym, że będzie się też zwiększać ilość zachorowań na cukrzycę u dzieci. Ten wzrost wynika ze zmiany stylu życia, z otyłości, która dotyczy wszystkich grup wiekowych, nawet dzieci i młodzieży. Przyrasta częstość cukrzycy typu 2. Ze społecznego punktu widzenia w tym przypadku mamy większą możliwość interwencji. W tej chwili mamy już świadomość, że redukcja wagi, wysiłek fizyczny, aktywny styl życia, uprawianie sportu i rezygnacja z przesiadywania przed telewizorem mogą zmniejszyć ryzyko zapadania na cukrzycę typu 2 związaną właśnie z otyłością i siedzącym trybem życia. Na ten temat zostały już przeprowadzone badania. Problem jest jednak z tym, jak z tymi wnioskami trafić do populacji, do osób które mają się za zdrowe.

U dzieci i młodzieży zdarza się też cukrzyca typu 1, która nie jest związana z otyłością. Zapadalność na ten typ cukrzycy jest jednak stała, nie odnotowano wzrostu zachorowań.

**Czy jest szansa, aby powstrzymać proces niszczenia wysp Langerhansa lub czy możliwa jest ich regeneracja albo namnażanie w warunkach laboratoryjnych i implantacja?**

– Teoretycznie tak. Po pierwsze, podkreślam teoretycznie, można by zwolnić proces destrukcji wysp Langerhansa i komórek B w wyspach Langerhansa. Jeśli one ulegną już zniszczeniu, to teoretycznie można by uzyskać poprawę w postaci regeneracji.

Czy mamy jakieś przesłanki? Bardzo futurologiczne i na razie o charakterze eksperymentalnym. W tym momencie klinicznie nie ma takich rozwiązań. Jeśli chodzi o prewencję pierwotną cukrzycy typu 1, czyli zahamowanie procesu autoagresyjnego wysp Langerhansa, to mimo że mamy przesłanki teoretyczne, jednak nie mamy jeszcze sposobu, by na skalę kliniczną je wdrożyć. Są prowadzone badania, bardzo ciekawe, ale ciągle jeszcze eksperymentalne.

Aspekt drugi to regeneracja komórek typu B. Są prace doświadczalne, które próbują z komórek macierzystych wygenerować komórki B wysp Langerhansa, ale to są ciągle badania eksperymentalne. W tzw. trzustce wydzielniczej, w przewodach trzustkowych są komórki macierzyste, z których można byłoby wygenerować komórki wysp Langerhansa. Jednak są to przesłanki wyłącznie teoretyczne. Dowodów klinicznych na to jeszcze nie ma.

**Czy komórki macierzyste mogą być nadzieją na leczenie cukrzycy? Co stanowi większe zagrożenie dla organizmu - powikłania cukrzycowe czy chemioterapia konieczna przy implantacji komórek macierzystych?**

– Nie miejmy złudzeń, że w perspektywie pokolenia to będzie rozwiązane. Jest pytanie, czy musi być chemioterapia czy immunosupresja w odniesieniu do komórek macierzystych? Skoro wyhodowują się one z tego samego organizmu, to nie wymagają one immunosupresji.

Immunosupresji wymaga natomiast coś, co jest realizowane – mianowicie przeszczepianie wysp Langerhansa. Jest to też sytuacja dla wybranych przypadków. Jednak trzeba powiedzieć, że wydajność dawców jest ograniczona i przeszczep wysp Langerhansa musi być powtarzany.

Wciąż jesteście na etapie eksperymentów. W odniesieniu do komórek macierzystych – eksperymentu laboratoryjnego, w odniesieniu do wysp Langerhansa – eksperymentu klinicznego.

Powikłania natomiast w tej chwili główne wyzwanie współczesnej diabetologii. Zdarzają się zarówno powikłania mikronaczyniowe, np. zmiany w siatkówce, w nerkach, w nerwach, jak i zmiany sercowo-naczyniowe. Dziś wiemy jedno i to umiemy robić, że dobre wyrównanie cukrzycy, prawidłowe leczenie jej zapobiega powikłaniom. Tak powinniśmy zatem leczyć cukrzycę, żeby te powikłania się nie rozwijały.

**Czy można być chorym na cukrzycę, nie wiedząc o tym? Jakie objawy powinny zaniepokoić, jakie są czynniki predysponujące do cukrzycy?**

– Oczywiście można być chorym na



cukrzycę nie wiedząc o tym. Przyjmuje się że 40 % zachorowań na cukrzycę to tzw. cukrzyca nieznana, która w danym momencie nie została jeszcze rozpoznana. Niektórzy mają poczucie, że są zdrowi, a tymczasem już są wśród nich chorzy na cukrzycę.

Podstawowe objawy cukrzycy to: pragnienie, wielomocz, chudnięcie, zmiany ropne, osłabienie. Problem jednak w tym, że połowa pacjentów tych objawów nie ma, a już ma cukrzycę.

Co zatem robić? Na to jest odpowiedź - czynne poszukiwanie cukrzycy. Nie należy czekać, aż ktoś będzie miał objawy, ale szukać cukrzycy u osób, które tych objawów nie mają. Oczywiście trudno jest robić badania przesiewowe u całej populacji, jednak są grupy ryzyka, u których cukrzyca jest szczególnie częsta. Oni powinni być zatem regularnie badani. Są to przede wszystkim osoby otyłe, chorzy z zaburzeniami gospodarki lipidowej, osoby z chorobami układu krążenia, z nadciśnieniem, rodziny chorych, a nawet matki, które urodziły zbyt duże dzieci. One również powinny podlegać czynnemu poszukiwaniu cukrzycy. W tych grupach ryzyka lekarz powinien wykonać badanie na oznaczenie cukru we krwi, nawet jeśli osoba zgłasza się z innym problemem lekarskim. Powin-

no się też rozpowszechnić to na skalę społeczną. Ludzie muszą mieć świadomość, że jak są otyli, to wskazane jest, by sobie badali cukier.

**Jakie rozwiązania systemowe stosowane w innych krajach w zakresie profilaktyki cukrzycy i jej powikłań, a także wczesnego wykrywania i leczenia uważa Pan za wzorcowe?**

– Na pewno rozwiązaniem wzorcowym, które jest ciągle testowane, jest fiński program narodowy prewencji cukrzycy. Jest on oparty o badanie jakie swego czasu zostało wykonane w Finlandii, które wykazało, że zmiana stylu życia, większa aktywność fizyczna, wprowadzenie diety i redukcja masy ciała, może zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy u osób nią zagrożonych nawet o 58 %. Na podstawie tego badania w Finlandii rozpowszechniono jego zdobycze na skalę populacyjną. Czy to się uda? Wyniki będą ogłoszone w przyszłym roku.

Oczywiście jest to bardzo trudne przedsięwzięcie. Finlandia jest jednak małym krajem, o wysokiej kulturze, bardzo zdyscyplinowanym i relatywnie bogatym. Ten program wymaga bowiem finansowania ze strony państwa. Znacznie trudniej jest to przeprowadzić w kraju uboższym, gorzej zorganizowanym i liczniejszym, ponieważ przedsięwzięcie będzie droższe.

Czekamy z nadzieją, że ten eksperyment społeczny w Finlandii będzie skuteczny. Wtedy model fiński byłby wzorcowy. Oczywiście nie jest to rozwiązanie tanie, trzeba byłoby w to zainwestować. Wiadomo jednak, że wczesne wykrycie oraz prewencja, zapobieganie jest tańsze od leczenia. Jeśli zdecydowalibyśmy się na prewencję, to generalnie ona się opłaca, ale efekty widać dopiero za kilkanaście lat. Twórcy budżetu chcieliby mieć jednak wyniki natychmiast. W Polsce koncentrujemy się zatem na powikłaniach cukrzycy, ale leczenie powikłań jest ośmiokrotnie droższe niż wczesne leczenie i prewencja.

**Czy polski system świadczeń medycznych zapewni pacjentowi z cukrzycą dostęp do diagnostyki oraz właściwe i kompleksowe leczenie według europejskich standardów?**

– Niestety lokujemy się w tym zakresie pod koniec peletonu europejskiego. Wprawdzie był ogłoszony narodowy

program leczenia i prewencji cukrzycy ale był słabo finansowany. Kwota rzędu 500 tysięcy złotych rocznie, w porównaniu z programami kardiologicznymi czy onkologicznymi, na które idą miliony, była zdecydowanie za mała. W tej chwili Ministerstwo obiecuje, że będzie nowy program, który zostanie lepiej sfinansowany. Jeden problem to zatem finansowanie narodowego programu, który pomógłby wdrożyć prewencję cukrzycy.

Drugi problem to dostępność do leków przeciw cukrzycowych. Polscy pacjenci nie mają dostępu do wszystkich metod leczenia. Dostępność do wszystkich możliwych leków byłaby obciążeniem dla budżetu. Środowiska diabetologiczne postulują więc przepisywanie niektórych leków wyłącznie przez specjalistów. Będzie to gwarancja, że pacjent, który tego leku potrzebuje, na pewno go otrzyma. W tej chwili jest tak, że dany lek otrzymuje ten, kto za niego zapłaci. Dla niektórych jest to zatem bariera finansowa. W naszym systemie organizacyjnym powinna być więc możliwość przepisywania leków tym, którzy tego wymagają, a nie tym, których na to stać.

Trzecia sprawa to system finansowania lecznictwa diabetologicznego. Procedury diabetologiczne są bowiem nisko wycenione. Niektórych, np. prewencji i edukacji cukrzycy w ogóle nie ma w procedurach NFZ. Nikt tego nie prowadzi, ponieważ nie ma za to punktów, czyli nie ma odpłatności. **Już w latach 70. odnosił Pan Profesor ogromne sukcesy naukowe – badawcze. Jakie znaczenie dla współczesnej diabetologii miało uruchomienie przez Pana „sztucznej trzustki”? Na czym polegał ten projekt?**

– Biostator, czyli „sztuczna trzustka” został uruchomiony w Szpitalu Uniwersyteckim pod koniec lat siedemdziesiątych. Wcześniej miałem okazję pracować przy pierwszym takim urządzeniu za granicą.

Wtedy byliśmy jednym z trzech ośrodków w Europie, który uruchomił ten program. Badania przy użyciu biostatora przede wszystkim nauczyły nas, jak rozkładać dawki insuliny. Do tej pory się na tym opieramy.

To rozwiązanie było rozwiązaniem prekursorskim w stosunku do tzw. urządzeń „sztucznej trzustki” wszczepialnych. Ten kierunek rozwija się, ale nie jest jeszcze satysfakcjonujący. Jest na świecie ponad tysiąc pacjentów, którzy mają wszczepioną „sztuczną trzustkę”, urządzenie, które w sposób automatyczny mierzy cukier i podaje insulinę.

Projekt biostatora był realizacją tej idei. Tylko że było to duże urządzenie, przyłóżkowe. Dziś ten kierunek zmierza do miniaturyzacji. Wierzę, że w przyszłości zamiast zewnętrznych pomp insulinowych będzie można uruchomić urządzenie w postaci „sztucznej trzustki”, którego nie będzie trzeba programować. Będzie to oczywiście rozwiązanie dla pewnej grupy pacjentów. Nie każde przecież zawsze dotyczy wszystkich.

Ten projekt wiele nas nauczył, ale od tamtej pory nauka poszła do przodu.

Rozmawiała:  
Anna Maria Piątkowska

Przychodnia Chorób Serca i Naczyń • Specjalistyczne Centrum Medyczne



- KARDIOCHIRURGIA
- TRANSPLANTOLOGIA
- KARDIOLOGIA
- KARDIOLOGIA INWAZYJNA
- ELEKTROKARDIOLOGIA
- CHIRURGIA NACZYNIOWA
- ANGIOLOGIA (choroby naczyń)
- FLEBOLOGIA (choroby żył)
- PEDIATRIA • LOGOPEDIA
- DERMATOLOGIA
- NEFROLOGIA • UROLOGIA
- REUMATOLOGIA
- NEUROLOGIA
- PULMONOLOGIA (choroby płuc)
- PSYCHOTERAPIA (pacjenci przed i po operacji serca)
- TERAPIA KRĘGOSŁUPA (metoda bezbolesna)

Terminy badań diagnostycznych i konsultacje również w trybie PILNYM!!!  
Opiekę nad pacjentem sprawują specjaliści z KLINIK KRAKOWSKICH

Kraków, ul. Fieldorfa Nila 14/3U (przy wjeździe do Szpitala im. Jana Pawła II)  
Tel. 012 626 08 08, kom. 667 08 08 08, 663 08 08 08  
unicardia@unicardia.pl

Razem łatwiej



**Pompy insulinowe**  
**ACCU-CHEK®**

Nowoczesna terapia cukrzycy



Roche Diagnostics Polska Sp. z o.o.  
ul. Wybrzeże Gdyńskie 6B  
01-531 Warszawa  
tel. 022 481 55 80  
[www.accu-chek.pl](http://www.accu-chek.pl)

**ACCU-CHEK®**

Ciesz się życiem. Tak jak chcesz.

# Cukrzycowa choroba oczu – niebezpieczne powikłanie cukrzycy



Rozmowa z dr hab. med. Barbarą Mirkiewicz-Sieradzką z Katedry i Kliniki Chorób Metabolicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego, Collegium Medicum w Krakowie.

**Co nazywamy cukrzycową chorobą oczu? Kiedy może się ona objawić?**

– W cukrzycy, poza zasadniczą chorobą, występują powikłania. Określa się je jako przewlekłe, chociaż część z nich może wystąpić już w początkowym okresie choroby. Mogą mieć one charakter makroangiopatii, czyli dotyczyć schorzeń sercowo-naczyniowych, albo charakter mikroangiopatii i dotyczyć małych naczyń, np. nefropatia cukrzycowa (dot. naczyń nerkowych), retinopatia (dot. naczyń siatkówki), neuropatia.

Poważnym powikłaniem w cukrzycy jest cukrzycowa choroba oczu. Cukrzyca swoje patologiczne odzwierciedlenie ma we wszystkich częściach oka. Najczęściej występuje jednak retinopatia, która ma charakter najgroźniejszy. Dość częsta jest też zaćma cukrzycowa.

Retinopatia ma znaczenie nie tylko ze względu na swoje konsekwencje, czyli znaczne osłabienie widzenia, co w pewnym momencie choroby jest już nieodwracalne. Drugą przyczyną ważności wynika z częstości występowania tej choroby. W Polsce na cukrzycę szacunkowo choruje 2 mln osób i są to zarówno chorzy na cukrzycę typu 1 i 2. U osób z cukrzycą typu 1 po 15 latach

trwania choroby 98 % ma retinopatię. Natomiast w cukrzycy typu 2 już od początku choruje na nią ponad 20 % osób. W tym przypadku musimy szybko zbadać pacjenta, ponieważ często się zdarza, że bardzo późno wykrywamy retinopatię. W momencie rozpoznania cukrzycy typu 2 konieczne jest zatem badanie okulistyczne.

Jeżeli wzięlibyśmy sytuację zachorowania u dzieci (na cukrzycę typu 1), to uważa się, że przez okres pierwszych 5 lat od wykrycia cukrzycy nie obserwujemy retinopatii. Jest to bowiem zbyt krótki czas do wytworzenia jej. Niestety kilka lat później, po okresie pokwitania, który jest jakby okresem ochronnym, mamy bardzo dużo zachorowań na retinopatię.

**Z czym związana jest częstość występowania retinopatii cukrzycowej? Jakie są czynniki ryzyka?**

– Choroba zaczyna się od zmian podstawowych. W cukrzycy typu 1 ma dwie postacie kliniczne: retinopatia nieproliferacyjna, czyli forma łagodniejsza, która nie zagraża wzrokowi; i retinopatia proliferacyjna, która może poważnie zagrazić wzrokowi pacjenta. Najistotniejszym czynnikiem ryzyka



jest czas trwania choroby – im dłuższy, tym mniejsze szanse na wyleczenie. Drugim jest niewyrównanie metaboliczne, wysoka glikemia. W tej chwili zwraca się jeszcze uwagę na dwa inne czynniki, które powodują rozwój retinopatii i progresję tej choroby. Są to: rozwój nadciśnienia tętniczego i zaburzenia gospodarki lipidowej. Nadciśnienie jest schorzeniem często wcześniej występującym niż cukrzyca. Jest czynnikiem bardzo niekorzystnym. Poza tym zabu-

żenia gospodarki lipidowej powodują też patologię naczyniową. Oba te czynniki są niebezpieczne dla zdrowia pacjenta.

W cukrzycy typu 2 możemy też spotkać te dwie formy retinopatii. Aby jednak uzupełnić obraz kliniczny, musimy jeszcze powiedzieć o cukrzycowym obrzęku siatkówki. Zmiany cukrzycowe lokalizują się w tym miejscu siatkówki, które najlepiej widzi, czyli w plamce. Należy mieć też na uwadze, że cukrzycowy obrzęk siatkówki może towarzyszyć retinopatii nieproliferacyjnej i retinopatii proliferacyjnej. To, że ktoś ma retinopatię jednej z tych dwu postaci, nie znaczy, że nie będzie miał cukrzycowego obrzęku siatkówki. Takie przypadki się zdarzają.

**U chorych na cukrzycę którego typu powikłania w postaci cukrzycowej choroby oczu występują częściej?**

– Istotnych różnic w częstości występowania cukrzycowej choroby oczu u chorych na cukrzycę typu 1 i 2 nie ma, chociaż zauważono, że w przypadku cukrzycy typu 2 częściej niż w cukrzycy typu 1 występuje cukrzycowy obrzęk siatkówki. Ponadto u osób chorych na cukrzycę typu 2 częściej też mamy do czynienia z zaćmą i neuropatią.

U osób z cukrzycą typu 1 największym zagrożeniem dla wzroku jest rozwinięcie retinopatii proliferacyjnej, natomiast w cukrzycy typu 2 – cukrzycowy obrzęk siatkówki.

**Jak często pacjent chory na cukrzycę powinien być badany przez okulistę?**

– Konsultacje okulistyczne są w przypadku chorych na cukrzycę konieczne. Pacjent jest jednak zwykle zajęty swoją podstawową chorobą, kontroluje cukier, a nie pamięta, że upłynął rok od ostatniego badania okulistycznego. W tej sytuacji to zatem lekarz diabetolog, czy internista, z którym chory ma styczność w pierwszej kolejności, powinien wiedzieć, że jeśli pacjent w ostatnich miesiącach nie był badany przez okulistę, to na takie badanie należy go wysłać.

Są zalecenia opracowane i aktualizowane co roku przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, mówiące, że jeśli pacjent chory na cukrzycę nie ma zmian w dnie oka (zmiany nie zawsze występują), to badania muszą być

wykonywane co roku. Im bardziej wydłuża się bowiem czas trwania choroby, tym są mniejsze szanse na wyleczenie. Możemy zapanować tylko nad początkowym stadium retinopatii. Później, gdy zmiany w siatkówce zaczynają się utrzymywać, sytuacja jest groźniejsza.

Jeśli z kolei pacjent ma objawy retinopatii nieproliferacyjnej, to musi być kontrolowany przez okulistę raz na pół roku, a w przypadku bardziej zaawansowanej choroby – co trzy miesiące. Z kolei w przypadku cukrzycowego obrzęku siatkówki, chory natychmiast musi być skierowany do zabiegu laserowego.

Jest także zalecenie, że gdy pacjent ma nasilone zaburzenia ogólne, to powinien być badany przez okulistę co trzy tygodnie, niezależnie od stopnia zaawansowania zmian.

Ważne jest, by pamiętać o kobietach chorych na cukrzycę i będących w ciąży. Ciąża jest bowiem bardzo silnie stymulującym retinopatię czynnikiem. Kobiety, które zaszły w ciążę, powinny być badane przez okulistę co miesiąc. Mimo że pacjentka nie ma objawów na początku ciąży, to może się u niej rozwinąć retinopatia nieproliferacyjna. U tych osób, które zachodzą w ciążę, a mają retinopatię proliferacyjną w zaawansowanym stadium, istnieje możliwość utraty wzroku.

Oczywiście cały czas się przed tym bronimy. Staramy się w tej chwili uświadamiać kobiety, by przed zająciem w ciążę sprawdziły stan oczu. Jeśli się okaże, że są już zmiany w siatkówce, konieczne jest wykonanie zabiegu laserowego, przed zająciem w ciążę.

W klinice okulistycznej jako pierwsi robiliśmy badania, czy zabieg nie jest zagrożeniem dla kobiety, dla samej ciąży (czy nie dojdzie do poronienia), a także dla dziecka. Te zagrożenia wykluczaliśmy. Zabieg ten jest zabiegiem ambulatoryjnym i polega na działaniu światłem laserowym na siatkówkę (fotokoagulacja świetlna). Dzięki niemu później pacjentka w pewnym zakresie jest chroniona przed negatywnym wpływem ciąży.

Dla pacjentów chorych na cukrzycę najważniejsza jest świadomość, że mogą u nich występować powikłania. Powinno się zwracać szczególną uwagę na edukację osób chorych na cukrzycę. Na szkoleniach mówi się jednak przede wszystkim o wyrównaniu cukrzycy, a prawie w ogóle nie mówi się o konieczności badań okulistycznych. Tematyczne szkolenia, dotyczące cukrzycowej choroby oczu powinny być jednak prowadzone. Ważne są także szkolenia dla lekarzy diabetologów. To z nimi pacjent ma przede wszystkim kontakt. Wtedy obowiązkiem lekarza jest zapytać, czy chory był w ostatnich miesiącach badany przez okulistę. Jeśli nie był – to go na te badania skierować. Jeśli bowiem choroba zostanie wykryta zbyt późno, to niestety zmiany w oku mogą być nieodwracalne.

Rozmawiała  
Anna Maria Piątkowska

## Spróbujmy okiełznać poważne problemy

Zdrowie **psychologia**

■ Zbliży się 14 listopada Światowy Dzień Cukrzycy – choroby, która dotyka ponad 2 miliony osób w naszym kraju. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków przyjęło na najbliższe lata od International Diabetes Federation ogólne hasło – „edukacja i prewencja”, co ma się przekładać na „zrozum cukrzycę i przejmij kontrolę”.

Poznać chorobę, nauczyć się z nią żyć, zrozumieć zalecenia, zaakceptować konieczne zmiany w stylu życia, poczuć, doświadczyć oczekiwanych rezultatów, kiedy świadomie można nią kierować. Wreszcie, przejąć nad nią kontrolę – to ważne zarówno dla chorych na cukrzycę, jak i tych, którzy mogą na nią zachorować. Światowa Organizacja Zdrowia od dawna mówi o wielu nie zdiagnozowanych diabetykach, dlatego warto poznać poziom cukru. Im wcześniej wykryta cukrzyca, tym łatwiejsza nad nią kontrola. Te założenia są bardzo ważne i już można je zacząć realizować. Warto choćby pomyśleć o podstawowych sprawach, które nie dla wszystkich są proste.

Po postawieniu diagnozy, wyzwania

dla pacjenta jest wypełnianie lekarskich zaleceń. Ważna jest pomoc osób bliskich, dbałość o dobre relacje z nimi. Ci, którzy nie mają takiego wsparcia, muszą spróbować nawiązać kontakt z osobami mającymi podobne problemy - nie wolno im się całkiem izolować. Sam fakt, że można z kimś otwarcie porozmawiać jest cenne. Korzystający z Internetu mają do dyspozycji np. portal „Moja cukrzyca.org”, albo magazyn dla diabetyków „Gluko. mag” - dwumiesięcznik, dostępny w Empiku.

Jeśli wyznacza się konkretny cel dla zdrowia np. zwiększenie aktywności fizycznej (choćby codzienne bieganie w parku), to z powodu deszczu nie rezygnuje się z ruchu – w zamian w domu, wymyśla się (nawet przed telewizorem), ćwiczenia napinające i rozluźniające mięśnie, głównie te, których na co dzień się nie używa. Nie należy przesadnie być krytycznym wobec siebie. Nawet jak coś się nie udało – wystarczy pomyśleć „następnym razem lepiej się postaram”.

Podsumowując, nie warto zarzucać dobrych planów, jeśli coś sporadycznie nie wychodzi. Trzeba kasować negatywne myśli bo nie pomagają one w doświadczeniu do celu, a jedynie towarzyszą



specjalista psychologii klinicznej  
JaNina Nowakowska

im złe emocje. Nawet w natłoku zmartwień warto spróbować złagodzić stres jakąś przyjemnością – filiżanką herbaty, wyjściem na spacer i pomyśleć: „nie stać mnie na aż takie napięcia, energię muszę zachować dla świadomych, pozytywnych działań”. Na natłok spraw dobry jest też trening skupiania się na tym, co uznajemy za najważniejsze, bo przecież nie każdy jest Napoleonem.

Nina Nowakowska  
psycholog kliniczny

**JaNina Nowakowska**  
POMOC PSYCHOLOGICZNA

Jestem dobra na każdy kryzys

- w rodzinie
- w pracy
- w chorobie

tel. 0602 480 887  
012 625 00 25

ninanowa@poczta.onet.pl



# PIELĘGNACJA SKÓRY DLA DIABETYKÓW

Dermokosmetyki stworzone z myślą o pacjentach chorych na cukrzycę. Zalecane do codziennej pielęgnacji i profilaktyki zmian skórnych, pojawiających się w następstwie tego schorzenia. Stosowanie produktów poprawia komfort życia każdego dnia.



## Aby żyć pełnią życia

Przy zakupie dowolnego produktu z serii AA THERAPY DLA DIABETYKÓW, otrzymujesz drugi produkt z serii **GRATIS**.

GRATISEM jest produkt o niższej cenie.

## WIELKA POMARAŃCZOWA PROMOCJA

Promocja trwa od 1 listopada 2009 do 28 lutego 2010 (lub do wyczerpania zapasów).



Dostępne tylko  
w DOBRYCH  
APTEKACH

Złoty Koliber 2008

Złoty Otis 2009

[www.AAtherapy.pl](http://www.AAtherapy.pl)

Sprawdź, jak możemy Ci pomóc...  
Zapytaj Eksperta: infolinia: 0 801 100 200 email: [AAtherapy@oceanic.com.pl](mailto:AAtherapy@oceanic.com.pl)

# Nie zwlekaj! Czas działa na niekorzyść

Pod hasłem: „Rak – wczesne wykrycie zwiększa szansę na życie” w samo południe 17 października odbył się w Krakowie Marsz Życia i Nadziei.

Członkinie Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki” wraz ze wszystkim, którzy chcieli w marszu uczestniczyć, przemaszerowały od Ratusza na Mały Rynek, gdzie następnie każda z pań mogła skorzystać z porad i badań profilaktycznych. Celem corocznego marszu jest bowiem uświadomienie mieszkańcom Krakowa, że rak piersi istnieje, a bronić się przed nim można, szybko go wykrywając.

Był to już trzynasty marsz Amazonek w Krakowie. – W 1997 roku wyjechałam z grupą 20 osób do USA – wspomina Grażyna Korzeniowska, prezes Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki”.

– Byłyśmy w 14 stanach, chodziłyśmy po szpitalach, dowiadywałyśmy się, jak tam odbywa się ruch Amazonek. Gościła nas też Hilary Clinton w Białym Domu. W Dallas uczestniczyliśmy w marszu ludzi chorych na nowotwory – dodaje. – Ubrani byliśmy na biało, a na czapczkach mieliśmy naklejoną liczbę lat po operacji. Byłam wtedy dziesiąty rok po amputacji piersi, co wszystkim wprawiało w zdumienie. Bardzo przeżyłam ten marsz.

– Gdy wróciłam do Krakowa – mówi dalej prezes stowarzyszenia, – od razu poszłam do prezydenta, mówiąc, że skoro drzwi w Białym Domu już się otwały, to i te się otworzą. Dostałyśmy

wtedy pieniądze na zakup jednakowych strojów podczas marszu. Miałymy bluzy z napisem, mottem naszego klubu: „Jaka to radość pomagać”. Do tego różowe czapczki, na których naklejałyśmy, ile już lat jesteśmy po operacji.

Pierwszy marsz odbył się w 1997 roku. – Była nas garstka – wspomina Grażyna Korzeniowska. – Spotkałyśmy się pod skarbonką. Cieszyłyśmy się, że jesteśmy razem. Od samego początku towarzyszył nam też prof. Mituś, który nigdy nas nie opuścił. – Jak pierwszy raz pani Grażyna poszła załatwiać pozwolenie na zorganizowanie marszu – przypomina zebrany prof. Mituś, – urzędnik spytał ją, ile będzie uczestników. Gdy ona odpowiedziała, że około 150, on odparł: „To kto będzie po tych koniach sprzątał?” Tak się zaczęły marsze Amazonek w Krakowie.

Mottem tegorocznego marszu były słowa: „Kobieta to tajemnica. Jej siły nie określi wartość Newtona. A największą ma wówczas, gdy chce, by jej życie było wykrzyknikiem, a nie znakiem zapytania.”

Panie odśpiewały też hymn Amazonek, którego refren brzmi: „Nie ma rzeczy, nie ma rzeczy niemożliwych. Wszystkich ludzi uszczęśliwi. Tylko daj mi Panie, proszę, skrawek nieba i nic więcej i nic więcej mi nie trzeba.”

Po marszu panie po 40. roku życia mogły skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych. – Sama chodzę po rynku i zachęcam do badań – mówi Grażyna Korzeniowska. – Niektóre panie idą z chęcią, ale inne się obruszają, mówią: Po co mi to? Wolę nie wiedzieć...” A potem jest rozpacz... pytanie, a dlaczego? A była szansa, by tego uniknąć. Tak samo jest z cytologią. Kobiety nie chodzą na akcje, a potem się dowiadują, że są chore.

Kiedy kobieta zauważa zmianę w swojej piersi, od razu musi iść do lekarza. Jeśli widzimy coś niepokojącego, np. pierś zmienia kształt, wycieka coś z brodawki, brodawka jest zapadnięta, jest jakaś zmarszczka, to nie wolno zwlekać! Każdy czas działa na naszą niekorzyść. Czekanie nie jest dobre, im prędzej skontaktujemy się ze specjalistą, tym lepiej. – Trzeba pracować z lekarzem i zaufać mu – tłumaczy Grażyna Korzeniowska. – Zawsze mówię, że dzięki temu, że zaufałam Panu Bogu i lekarzom, to tyle lat już żyję po operacji. A są Amazonki, które mają jeszcze dłuższy staż.

Ważne jest zatem, by kobiety do 40. roku życia wykonywały USG piersi, natomiast panie starsze – mammografię.

Oprócz badań mammograficznych, 17 października można było porozmawiać z lekarzami onkologami. Porad

## Komisarz rozdawał autografy

Młodzież z Oddziału Ortopedii i Rehabilitacji Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie miała nietypowego gościa.

Młodych pacjentów 6 listopada o godzinie 10:00 odwiedził Sebastian Wątroba, policjant występujący obecnie w popularnym serialu telewizyjnym „W 11”.

Sebastian Wątroba rozdawał zdjęcia i autografy, a na rzecz Szpitala przekazał prezent - niespodziankę, który zostanie sprzedany na Allegro.pl. Dochód ze sprzedaży zostanie przekazany na zakup sprzętu medycznego.

Sebastian Wątroba jest kolejną osobą, która odwiedziła Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie w ramach

akcji „Gwiazdy Dzieciom”. 19 października w Szpitalu pojawiły się „Polskie Złotka!": Dorota Pykosz, Joanna Mirek oraz Agnieszka Śrutowska (obecnie zawodniczki „Bank BPS - Muszynianka - Fakro Muszyna”) oraz II trener zespołu Ryszard Litwin. Siatkarki podarowały pacjentom Oddziału Onkologiczno-Hematologicznego medal zdobyty podczas I Memoriału im. Agaty Mróz-Olszewskiej, a na rzecz Szpitala przekazały trzy koszulki i piłkę z podpisami zawodniczek, które wkrótce zostaną wystawione do sprzedaży na Allegro.pl.

Więcej o akcji „Gwiazdy Dzieciom” na stronie internetowej: <http://www.odnowaszpitala.pl/gwiazdydzieciom.html>



paniom udzielały również Amazonki, ochotniczki specjalnie przeszkolone. Można było też odbyć krótką naukę samobadania piersi – dowiedzieć się, jak to badanie powinno wyglądać i jakie zmiany mają zaniepokoić. Rozdawane były ulotki i zawieszki na drzwi przypominające o samobadaniu piersi. – Te panie, które miesiączkują powinny wykonywać takie badanie 10. dnia cyklu, natomiast panie po menopauzie powinny wybrać dzień emerytury lub renty i

wtedy wykonać samobadanie – mówi z uśmiechem Grażyna Korzeniowska.

Każdy, kto przyszedł w tym dniu na Mały Rynek, mógł też skosztować Nutri-drinków, przeznaczonych dla pacjentów, którzy nie mają apetytu, są osłabieni, przez co brakuje im sił, aby walczyć z chorobą. Nutridrinki pomagają też wrócić do prawidłowej masy ciała osobom, które schudły w wyniku choroby.

(AP)  
<http://www.amazonki.krakow.pl/>

# Nie odkładaj życia na później poświęć 15 minut na mammografię

### L.P. Nazwa Świadczeniodawcy

1	Nzoz Specjalistyczne Centrum Medyczne "Remedium"
2	Zoz Brzesko
3	Zespół Opieki Zdrowotnej w Dąbrowie Tarnowskiej
4	Nzoz Lek. Med. Stanisław Korpacki
5	Szpital Uniwersytecki w Krakowie
6	Diagammed Sp. z o.o. Pracownia Rentgenowska
7	Krakowski Szpital Specjalistyczny Im. Jana Pawła II
8	Nzoz "Polikmed"
9	Nzoz Centrum Medycyny Profilaktycznej Sp. z o.o.
10	Nzoz Kraków - Południe
11	Nzoz Szpital Na Siemiradzkiego Im. Rafała Czerwiakowskiego
12	Spec. Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe "Medicina" Sp. z o.o.
13	Centrum Medyczne "Ujastek" Sp. z o.o.
14	Zakład Rentgena I Usz Wyrobek Spółka Jawna
15	Zakład Rentgena I Usz Wyrobek Spółka Jawna
16	Nzoz Centrum Medyczne Zdrowie Kobiety
17	Nzoz Złota Jesień
18	Miejskie Centrum Medyczne
19	Nzoz Certus- Certus Sp. z o.o.
20	Nzoz "Opti-Med" Henryk Kaczmarek
21	Spzoz w Nowym Targu
22	Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Oświęcimiu
23	Zespół Opieki Zdrowotnej W Suchej Beskidzkiej
24	Mościckie Centrum Medyczne
25	Szpital Wojewódzki Im.Św.Lukasza w Tarnowie

### Miasto

### Ulica

### Kod

### Tel.

Bochnia	Kazimierza Wiel. 13	32-700	(014) 611 54 50
Brzesko	Kościuszki 68	32-800	(014) 662 13 77
Dąbrowa Tarnowska	Szpitalna 1	33-200	(014) 642 28 31
Gorlice	Piekarska 1	38-300	(018) 352 20 03
Kraków	Kopernika 19	31-501	(012) 424 77 65
Kraków	Wiślna 9/2	31-007	(012) 421 89 51
Kraków	Prądnicza 80	31-202	(012) 614 33 33
Kraków	Garncarska 1/7	31-115	(012) 422 41 59
Kraków	Komorowskiego 12	30-106	(012) 683 05 57
Kraków	Szwedzka 27	30-315	(012) 267 05 68
Kraków	Siemiradzkiego 1	31-137	(012) 634 22 22
Kraków	Rogozińskiego 12	31-559	(012) 412 12 79
Kraków	Ujastek 3	30-969	(012) 683 38 92
Kraków	Teligi 8	31-108	(012) 657 48 72
Kraków	Smoleńsk 25a/2	31-108	(012) 422 00 63
Kraków	Kościuszki 44	30-114	(012) 427 37 49
Kraków	Os. Złota Jesień 3	31-826	(012) 648 29 12
Libiąż	9 Maja 2	32-590	(032) 627 14 21
Myślenice	Drogowców 5	32-400	(012) 372 75 30
Nowy Sącz	Długosza 34	33-300	(018) 441 51 20
Nowy Targ	Szpitalna 14	34-400	(018) 263 05 07
Oświęcim	Wysokie Brzegi 4	32-600	(033) 844 83 23
Sucha Beskidzka	Szpitalna 22	34-200	(033) 872 32 91
Tarnów	Kwiatkowskiego 15	33-101	(014) 630 05 13
Tarnów	Lwowska 178a	33-100	(014) 631 58 62

## Zaproszenie

### na bezpłatne badanie mammograficzne\*

Badanie mammograficzne jest to badanie, które kobieta w wieku 50 - 69 lat powinna wykonywać regularnie, co 24 miesiące, ponieważ rak piersi wykryty wcześniej może być wyleczony. Wcześniej – to znaczy w okresie, kiedy choroba nie daje żadnych objawów. Badanie jest bezpieczne i niekłopotliwe. Jeżeli niepokoiemy się o Panią niesłusznie – zyskamy spokój. Jeżeli jest Pani chora lub zagrożona chorobą to:

## MOŻE PANI WYGRAĆ ŻYCIE

Badanie mammograficzne może Pani wykonać bezpłatnie w jednej z placówek medycznych, biorących udział w Populacyjnym Programie Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Ich wykaz jest dostępny w siedzibie Oddziału Wojewódzkiego NFZ lub na stronach internetowych pod adresem: [www.wok.radiologia-malopolska.org](http://www.wok.radiologia-malopolska.org) a także pod numerami telefonów: 012 194 88, 012 424 74 96

\* Prosimy o zabranie ze sobą dowodu tożsamości z numerem PESEL oraz dowodu ubezpieczenia (ważny 1 miesiąc). Jeśli ma Pani wyniki i zdjęcia z wykonanych wcześniej badań mammograficznych, prosimy przynieść je ze sobą

# Lecznicze działanie jogi

■ Człowiek ma szansę siebie uzdrawiać, gdy jest świadomy odpowiedzialności za swój stan zdrowia. Lekarz jest tylko przewodnikiem – często niezbędnym i nieocenionym. Wiele jednak zależy od nas, od naszego zaangażowania i chęci wyzdrowienia.

Praktyka jogi jest nauką o samorealizacji, stworzoną, aby człowiek przez ćwiczenia był w stanie wyjść poza cierpienie – które jest efektem nieświadomości. W dzisiejszym skomplikowanym świecie, dostarcza ona środków do rozwoju wiedzy o swojej prawdziwej naturze. W ciągu wieków joga często była traktowana jako forma terapii. Chcąc rozwijać się bezpiecznie i harmonijnie możemy z powodzeniem posługiwać się sprawdzonym przez tysiąclecia systemem. Praktyka asan (pozycji) przynosi wiele korzyści na każdym poziomie życia w sposób pośredni lub bezpośredni.

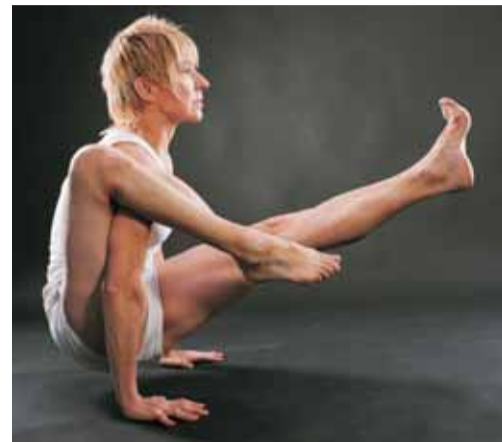
Ciało fizyczne – jako najbardziej naturalny element naszej egzystencji – korzysta najszybciej z praktyki asan. Dzieje się tak, ponieważ na skutek powolnej i stabilnej praktyki, joga energetyzuje komórki, tkanki, organy wewnętrzne. Występuje zjawisko wewnętrznego masażu – co oczyszcza komórki w sposób samoistny. Narządy wewnętrzne są naprzemiennie rozciągane i kurczone, co

uwalnia toksyny i dostarcza świeżej krwi, a to z kolei poprawia funkcjonowanie narządów. Stawy są w trakcie praktyki poddawane dokładnej i efektywnej pracy. Ruch jest stopniowy, powolny, stabilny i anatomiczny, a stawy są odpowiednio smarowane. Dzięki zwiększonemu kontaktowi mięśni z powierzchnią kości, następuje odpowiednia ich stymulacja. Wywołuje to zjawisko mineralizacji kości – stając się profilaktyką osteoporozy.

Mięśnie i skóra są poddawane ścisaniu, rozciąganiu, co utrzymuje tkanki w odpowiedniej formie, a ciało staje się naturalnie piękne. Skóra ma zdrowy wygląd, łatwo się regeneruje, wolne rodniki są usuwane.

W trakcie praktyki asan i ćwiczeń oddechowych arterie i żyły są masowane, utrzymywana jest ich odpowiednia elastyczność, co zapobiega odkładaniu się cholesterolu. Nawet w momentach silnego stresu układ krążenia może prawidłowo funkcjonować.

Hormony wywierają duży wpływ na nasze



samopoczucie i poziom energii. Odpowiednio dobrane asany i całe sekwencje regulują pracę gruczołów dokrewnych. To wszystko przekłada się na stan naszego umysłu, który jest właśnie odbiciem składu chemicznego krwi i vice versa. Dzięki dokrwieniu i masażowi naszych organów np. śledziona i grasicy, zredukowany jest poziom stresu, a zwiększa się poziom odporności immunologicznej.

Rola asan od strony fizjologicznej sprowadza się do funkcji oczyszczającej. Na przykład wątroba, woreczek żółciowy, trzustka są przywracane do prawidłowej pracy. Ruchy perystaltyczne utrzymują się na wysokim poziomie, aktywne jest wydalanie produktów przemiany materii. Nerki są poddawane ćwiczeniom rozciągania, ścisania i drenażu. Ćwiczenia masujące je zapobiegają zmianom degeneracyjnym.

Z praktyki jogi korzysta także układ nerwowy, praktyka asan i ćwiczenia oddechowe, tonizują zakończenia nerwowe, masują rdzeń kręgowy. Neurologiczne funkcje mózgu są zachowane. W efekcie wykonywania ćwiczeń zwiększa się poziom jednego z ważnych neuroprzekazników – kwasu gamma – aminomasłowego (GABA) co powoduje

wyciszenie neuronów. Niedobór tej substancji powoduje depresję, lęki, zaburzenia psychiczne i neurologiczne. Z układem nerwowym w naszym ciele połączony jest umysł. W związku z tym jakość połączeń nerwowych ma kluczowe znaczenie dla harmonijnego działania umysłu. Ciało fizyczne i umysł działają w tzw. synergii, czyli są powiązane – to co dzieje się z jednym w pływa na drugie.

Praktyka jogi regeneruje i odmładza systemy ciała. W trakcie praktyki świadomość porusza się z zewnątrz tzw. peryferii ciała – skóra, mięśnie, kości, w kierunku wewnętrznego źródła. W dłuższym okresie owocuje to zwiększoną wrażliwością świadomości funkcjonowania każdej części ciała. Zmysły pod przewodnictwem umysłu kierują się do wnętrza przenosząc spokój, ukojenie, radość i głęboką wiedzę o życiu i jego celu. Czyż nie warto?

Maria Czubała  
dyplomowana nauczycielka jogi



**Krakowskie Centrum Zdrowia  
- JOGA CENTRUM -**

ul. Biskupia 18, Kraków  
www.jogacentrum.pl

**Zapisy tel. (012) 6339667**  
(w godz. 15.30 – 21.30)

**lub kom. 0609 108 108**

**Akceptujemy karty  
Multisport i FitProfit!**

Prowadzimy zajęcia dla osób o różnym stopniu zaawansowania od kursów podstawowych po szkolenia dla przyszłych nauczycieli

- jogę hormonalną dla kobiet
- zajęcia dla pań w ciąży, dla dzieci
- grupy terapeutyczne i dla osób starszych
- Instytut Świadomego Rodzicielstwa
- Baby jogę dla mam z niemowlętami
- kursy wyjazdowe np. „Sylwester z Jogą”

# Dieta w Ayurwedzie

■ Ayurveda najstarszy system medycyny naturalnej obszaru Indii i Sri Lanki

Dieta w Ayurwedzie zawsze traktuje każdego człowieka indywidualnie. Każdy z nas posiada swój własny metabolizm, inny zestaw mikroorganizmów pomagających w trawieniu pokarmów, inne enzymy trawienne, różną przyswajalność pożywienia.

Pokarmy, które służą nam, innym mogą wyrządzić poważną szkodę. Główna zasada mówi, że pokarmy powinny być pełnowartościowe i zrównoważone, jednak przede wszystkim odpowiednio dobrane do naszych potrzeb. Ayurveda dzieli ludzi na trzy główne typy psychofizjologiczne vata, pitta i kapha oraz mieszane vata-pitta, pitta-kapha, vata-kapha. W zależności od tego, jakim typem jesteśmy, powinniśmy wybierać pokarmy dla odpowiedniego typu.

Nie oznacza to, że nie możemy jeść wszystkiego! Organizm sam podpowiada nam co jest dla nas najlepsze. Dlaczego jednym smakuje kwaśne jabłko, a inni będą preferować tylko słodkie owoce? Jeszcze inni przepadają za śledziami i cebulą? To nasza intuicja. A co jeśli ta intuicja jest zaburzona i daje nam błędne wskazówki, na przykład po zmianie flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym? Nagle mamy ochotę tylko na słodkie rzeczy, albo na kwaśne, albo jesteśmy głodni i sami nie wiemy na co mamy ochotę...

Dzieje się tak, gdy brakuje nam równowagi między vata, pitta a kapha.



Takie rozregulowanie organizmu na dłuższą metę może przynieść poważne szkody. Zaczynamy słabnąć, brakuje nam energii, jesteśmy senni, zaczynamy chorować. Jeśli jesteśmy w równowadze, obserwujemy nasz organizm. Gdy po jakichś produktach czujemy się zmęczeni i senni, to sygnał, że ten posiłek, mimo swoich wartości odżywczych, nie był dobry dla nas. Starajmy się jeść różnorodne pokarmy w małych

ilościach. Jedzmy dużo warzyw i owoców.

A jeśli nasz organizm jest rozregulowany, a nasza równowaga wewnętrzna zachwiana? Dobrze byłoby wiedzieć, która z dosh jest rozregulowana i jeść te produkty, które doprowadzą nasz organizm do równowagi. Jeśli mamy nadmiar doshy vata powinniśmy jeść to, co pozwoli obniżyć tę doszę: słodkie owoce, banany, jagody, wiśnie, figi,

winogrona, grapefruity, pomarańcze, śliwki, brzoskwinie, szparagi, buraki, marchew, ogórki, czosnek, zielona fasolka, cebula, ziemniaki, cukinia, rzodkiewka, unikać roślin strączkowych. Orzechy i nasiona można jeść wszystkie w małej ilości. Dozwolone są wszystkie przyprawy. Produkty mleczne w małej ilości. Należy unikać kwaśnych jabłek, gruszek, daktyli, suszonych owoców, papryki, pomidorów grzybów, kalafiora, kapusty, brokułów.

Gdy doshe są w równowadze można te produkty spożywać, byle nie w nadmiarze. Im większa różnorodność tym lepiej. Przy nadmiarze doshy pitta powinniśmy wybierać jabłka, słodkie owoce, winogrona, pomarańcze, gruszki, śliwki, suszone rodzynki, szparagi, brokuły, brukselkę, kapustę, ogórki, kalafiora, grzyby, rośliny strączkowe, oprócz soczewicy, nasiona słonecznika i pestki dyni.

Należy unikać buraków, marchewki, czosnku, cebuli, ostrych przypraw, szpinaku, pomidorów. I znów do momentu, gdy powróci równowaga. Przy nadmiarze kapha preferowane są jabłka, morele, jagody, gruszki, brzoskwinie, daktyle, śliwki, rodzynki. Należy unikać bananów, grapefruitów, winogron, pomarańczy, śliwek suszonych.

Z warzyw najlepsze będą szparagi, buraki, brokuły, kapusta, marchew, kalafior, seler, czosnek, cebula, rośliny strączkowe, pestki dyni i nasiona słonecznika, wszystkie przyprawy.

Należy unikać produktów mlecznych, ogórków, pomidorów, cukini.

Warto sprawdzić stan swojego organizmu. Czasem jest on mocno zatoksyczny, przez co osłabiona jest nasza odporność. Łatwiej się przeziębiamy, jesteśmy senni, ciągle zmęczeni, a dieta nie jest nam w stanie pomóc. Może jedynie zatrzymać postępujący proces nierównowagi. Warto wtedy wziąć serię masażu odtoksyczniających i balansujących poziom trzech dosh.

To pozwoli nam się ustrzec wielu chorób w przyszłości, poprawi naszą kondycję, usprawni układ immunologiczny. Dodatkowo masaże ayurwedyczne podziałają odmładzająco na nasze ciało. Serdecznie zapraszamy na konsultację, ustalenie diety oraz masaże ciepłymi olejami z roślin tropikalnych.



**Body Time.  
Ayurveda  
w Krakowie**

ul. Konfederacka 23  
30-306 Kraków  
tel. 012 269 19 22  
tel. kom. 698 852 034  
www.bodytime.pl  
www.ayurvedakrakow.pl

## REKLAMA

## BIOTERAPIA

- przekaz energii z dłoni
- masaż limfatyczny – czyszczenie układu limfatycznego w stanach zapalnych
- koloroterapia – wyrównanie poziomów energetycznych w czakrach
- świercowanie uszu – terapia układu laryngologicznego energetycznych w czakrach
- świercowanie uszu – terapia układu laryngologicznego

## RADIESTEZJA

- poszukiwanie studni i innych rzeczy
- sprawdzanie przydatności ziół, leków, suplementów diety
- sprawdzanie kosmetyków i żywności dla alergików
- diagnoza stanu zdrowia
- konsultacje

## NEUTRALIZACJA

- diagnoza mieszkań i działek pod względem szkodliwych zapromieniowań geopatycznych
- diagnozowanie przebiegu żył wodnych
- diagnozowanie szkodliwych promieniowań od urządzeń elektrycznych i elektronicznych
- MONTAŻ NEUTRALIZATORA- działanie dożywotnie

664 957 081



## NASZE ZDROWE MAŁE CENY

**Pełen asortyment leków gotowych, recepturowych oraz kosmetyków w bardzo atrakcyjnych cenach.**

## GDÓW

ul. Młyńska 1

TEL. 012 251 47 48

## KRAKÓW

ul. Wystouchów 30A

TEL. 012 654 09 86

## MYŚLENICE

ul. Niepodległości 8

TEL. 012 271 01 77

www.RUMIANKI.COM.PL

## czynne:

pn. - pt. 7.00 - 20.00  
sobota 7.00 - 14.00

## czynne:

pn. - pt. 8.00 - 20.00  
sobota 8.00 - 15.00

## czynne:

pn. - pt. 8.00 - 20.00  
sobota 8.00 - 15.00**KARTA STAŁEGO PACJENTA !**

**CUZDROWISKO**  
PRZEDSIĘBIORSTWO  
**CIECHOCINEK S.A.**  
Od ponad 170 lat siła i zdrowie dla Ciebie!

ul. Kościuszki 10, Ciechocinek  
tel. 54 283 62 65, faks 54 283 62 95  
www.puc.sky.pl sanatorium@puc.sky.pl

## ARSMEDICA

www.ars-medica.pl

**Specjalistycznie  
Zabiegowa  
Przychodnia  
Medyczna**

- ginekolog • ortopeda • urolog
- endokrynolog • laryngolog
- okulista • dermatolog
- chirurg plastyczny
- diagnostyka
- medycyna pracy
- zabiegi urologiczne
- NFZ** - kardiolog, okulista, dermatolog, laseroterapia

Kraków, ul. Warszawska 17  
tel. (12) 423 38 34

## ODSZKODOWANIA

ALAN SERWIS- ODSZKODOWANIA PO AMERYKANSKU

## Odszkodowania nawet po 15 latach

## Wypadki drogowe w kraju i za granicą

Nawet jeśli nie byłeś ubezpieczony a uległeś wypadkowi, niezależnie od tego czy byłeś kierowcą czy pasażerem, pieszym czy rowerzystą, czy wypadek zdarzył się w kraju czy za granicą, także wtedy gdy sprawca był pijany bądź zbiegł z miejsca wypadku, nie posiadał prawa jazdy, a samochód był kradziony lub wypadek spowodował Twój współmałżonek

## Wypadki w miejscu publicznym

Pamiętaj, że instytucje takie jak szkoła, szpital, urząd, bank, więzienie, PKP, MPK, pracodawca czy administrator budynku - są odpowiedzialni za Twoje bezpieczeństwo

## Tragiczna śmierć osoby najbliższej

Jeżeli najbliższa Ci osoba, członek rodziny, narzeczona lub konkubina ponieśli śmierć w wyniku wypadku, błędu medycznego lub popełnili samobójstwo - masz prawo dochodzić zadośćuczynienia

## Rekompensata za nieruchomości

Jeżeli wartość Twojej nieruchomości zmniejszyła się w skutek zmian planu zagospodarowania przestrzennego, (np. w pobliżu powstała autostrada lub wysypisko śmieci), szkód górniczych, przekraczającego dopuszczalne normy hałasu, zanieczyszczenia środowiska, skażenia wody czy gleby - możesz dochodzić rekompensaty

## Spadki zagraniczne

Jeżeli masz prawo do spadku to pomożemy Ci go odzyskać niezależnie od miejsca śmierci spadkodawcy, nawet gdy spadek znajduje się za granicą

## Utrata zdrowia w związku z leczeniem

Jeśli w wyniku błędnego postępowania medycznego (w szpitalu lub poradni) stan Twojego zdrowia uległ pogorszeniu, możesz dochodzić odszkodowania. Dotyczy to również zakażeń wewnątrzszpitalnych np. wirusowego zapalenia wątroby, zakażenia gronkowcem oraz wypadków, którym uległeś na terenie szpitala. Jeżeli podejrzewasz, że byłeś niewłaściwie leczony, zbadamy dokumenty i zajmiemy się Twoją sprawą.

## Bez opłat wstępnych.

## Nasze wynagrodzenie zależy od Twojej wygranej.

Nic nie ryzykujesz, bo nasze wynagrodzenie to procent z odszkodowania, które dla Ciebie uzyskamy. Wiemy jak poprowadzić Twoją sprawę. Inwestujesz tylko koszt krótkiej rozmowy telefonicznej lub znaczka pocztowego.

tel.: 012 655 47 60, tel. kom.: 0 790 404 782

Alan Serwis, ul. Wodna 9a, Kraków

www.odszkodowanie.cba.pl

## Uśmiech pomaga

Przy przykrywaniu się kołdrą, dotknęłam piersi i poczułam, że pod brodawką mam guzek.

W poniedziałek cały dzień sprawdzałam, czy to jeszcze jest. W środę poszłam już na badanie. Była na ul. Długiej otwarta poradnia onkologiczna.

Pamiętam, jak mi pani doktor badała

węzły chłonne - skakały jej jak piłeczka pod ręką. Sama wtedy zauważyłam, że są powiększone. Dostałam od razu skierowanie na onkologię. Nawet nie wiem, jak szybko dobiegłam wtedy na ul. Garncarską. Kazano mi przyjść w Wielki Czwartek

Mąż mnie wtedy podwiózł. Powiedziałam mu, żeby poszedł do

pracy, bo ja pewnie dostanę jakąś pastylkę i będzie dobrze. Gdy weszłam jednak do gabinetu, lekarz już po pierwszym badaniu od razu, jak tylko dotknął mojej lewej piersi, powiedział: „Pierś do amputacji”. Nie ukrywam, że sufit mi się zawalił

Rozmowa z Grażyną Korzeniowską, Przewodniczącą Krakowskiego Towarzystwa „Amazonek” w następnym numerze Zdrowia w Krakowie.

## Dni otwarte w Centrum Medycznym Macierzyństwo w Krakowie!!!

Centrum Medyczne Macierzyństwo, specjalizujące się w diagnostyce i leczeniu niepłodności, serdecznie zaprasza 5 - tego grudnia 2009 roku na dzień otwarty.

Bezpłatnie oferujemy Państwu konsultacje z naszymi lekarzami (ginekolo-

gami, urologiem i psychologiem) oraz badania nasienia.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy od godziny 9.00 tej do 16.00 do Centrum Medycznego Macierzyństwo w Krakowie przy ul. Białoprądnickiej 7A.



Prosimy o wcześniejszą telefoniczną rejestrację pod numerem telefonu: 012 415 88 00

## ZDROWIE

W KRAKOWIE

dział reklamy



zadzwoń:

602 155 804

## Atrakcyjne pożyczki gotówkowe:

25 000 zł. - rata 291 zł.  
50 000 zł. - rata 582 zł.  
100 000 zł. - rata 1165 zł.

Rrsp 7,08% rocznie - bez zaświadczeń

## TARNÓW

tel. 014 627-71-75

## KRAKÓW

tel. 012 430 47 63, 012 426 10 81



## ZDROWIE W KRAKOWIE

Bezpłatny informator medyczny  
ul. Przewóz 2a  
30-716 Kraków

## Druk:

Drukarnia Kraków  
www.drukarniakrakow.pl

## Redakcja:

tel. 012 269 90 30  
tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail:  
redakcja@zdrowiewkrakowie.info

## Dział reklamy - zgłoszenia:

tel. 602 155 804  
tel./fax: 012 262 95 56  
e-mail:  
k.kupczyk@zdrowiewkrakowie.info

Zdrowie w Krakowie.  
Bezpłatny informator zdrowie – uroda.  
Wydawca: ABW Graf Group s.c.ul. Przewóz 2, 30-716 Kraków.  
Redaktor naczelny: Beata Mazurek.  
Druk: Drukarnia Kraków.  
Adres redakcji: Zdrowie w Krakowie, ul. Przewóz 2a, 30-716 Kraków.  
Redakcja: tel./fax: 012 262 95 56, e-mail: redakcja@zdrowiewkrakowie.info

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych, oraz zastrzega prawo do ich przedrukowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

**drukarnia**  
Kraków

MY DRUKUJEMY TY ODPOCZYWASZ

**Drukarnia Kraków**  
e-mail: marketing@drukarniakrakow.pl  
www.drukarniakrakow.pl

Drukarnia Kraków  
31-716 Kraków,  
ul. Przewóz 2a  
tel./fax (012) 262 95 56