

stłuczenia, złamania itp. okiem specjalisty

oddziału Chirurgii Ortopedyczno-Urazowej w Specjalistycznym
kiedy powinniśmy się zgłosić do specjalisty i co może oznaczać ból



staw kolanowy, aby poprawić komfort

O lekarzu

● **Prof. dr hab. n. med. Julian Dutka**

Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Ukończył Akademię Medyczną w Krakowie. Wieloletni pracownik naukowo-dydaktyczny Kliniki Ortopedii Akademii Medycznej w Krakowie. Od 20 lat jest ordynatorem Oddziału Chirurgii Ortopedyczno-Urazowej Szpitala Specjalistycznego im. S. Żeromskiego. Wiceprezes Sekcji Kolana Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego. Prezes zarządu Fundacji Leczenia Urazów i Schorzeń Narządu Ruchu. Jest też wykładowcą na Krakowskiej Akademii im. Frycza Modrzewskiego. Specjalizuje się w alloplastyce stawów, onkologii narządu ruchu, chirurgii artroskopowej, reumatoortopedii oraz traumatologii narządu ruchu.

niętych, na nią cierpi - m.in. mieszkańcy Stanów Zjednoczonych. Rzeczywiście, przyczynia się to do zwiększenia skłonności do zmian zwyrodnieniowych, bo przecież stawy są bardzo przeciążone. Jak wiemy, pod uwagę ilość kilogramów ponad normę i ilość przechodzonych kroków, mamy tak naprawdę tony, które źle wpływają na kolana. Nie jest to oczywiście czynnik zasadniczy, decydujący, ale na pewno coś, czego powinniśmy się wystrzegać. **Ból kolana może być wywołany także przez zmiany reumatyczne.**

Mówiąc o chorobach reumatycznych, mówimy o dużej grupie schorzeń. Najczęściej występuje reumatoidalne zapalenie stawów, które atakuje ręce, stopy, stawy kolanowe, skokowe. Ta choroba jest agresywna, atakuje i doprowadza do zniszczenia. Tutaj także jest ważne, aby jak najszybciej zdiagnozować zapalenie, bo im bardziej zaawansowana faza, tym trudniej się je leczy. Jeśli metody przeciwdziałające rozwojowi nie działają, trzeba zdecydować się na endoprotezoplastykę.

Tego nie da się wyleczyć w stu procentach?

My, podczas terapii, staramy się zahamować rozwój choroby, eliminując czynnik patologiczny. To nie zawsze jest prosta sprawa, bo na zmiany zwyrodnieniowe stawów niekorzystnie wpływają też inne, współistniejące czynniki, jak schorzenia naczyniowe czy żylakowatość nóg. Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Ona uczy pacjentów czujności i zrozumienia, jakich czynników powinniśmy się wystrzegać.

Co jeszcze może powodować choroby kolana?

Niewłaściwe uprawianie sportu. Taki rekreacyjny jest jak najbardziej wskazany, ale czynny jest niezwykle patogenny. Przeciąża organizm, stawy, wywołuje ich zużycie, a sportowcy doznają drobnych kontuzji, które zostawiają „blizny” na stawach. Mogą one później przerodzić się w coś poważnego. Jest nawet takie powiedzenie - przez

Zaawansowana forma zmian zwyrodnieniowych wymaga radykalnej operacji

sport do kalectwa. Ale oczywiście, podkreślam, tutaj chodzi jedynie o sport wyczynowy. Ruch, aktywność fizyczna uprawiana z głową da nam same korzyści. Wszystko ma swoje granice, tak jak samochód ma swoją gwarancję - kiedyś się wyeksploatuje. Tak samo nasze zużyte stawy kiedyś przestaną dobrze funkcjonować i w niektórych wypadkach będą musiały być poddane operacjom.

Czyli jeśli coś zacznie boleć, lepiej zgłosić się do lekarza, żeby wykryć ewentualną chorobę?

Trzeba wziąć pod uwagę, że mamy wiele bólowych incydentów. Nie możemy od razu wpadać w panikę. Ale jeśli objawy się utrzymują, to może nas zaniepokoić i powinno zmusić do wizyty u lekarza. Przestrzegalbym też przed stosowaniem leków bez recepty, w tym suplementów. Mają one ograniczoną skuteczność, więc nie należy pokładać w nich wielkich nadziei. Oczywiście nie neguję ich działania, ale trzeba patrzeć na nie krytycznie. Zawsze podkreślam, że nadmierne ilości przyjmowanych leków czy suplementów może wywołać inne choroby. ●●●

KATARZYNA KOJZAR

LEKARZ ^{GK} MAŁOPOLSKI 2015

W skrócie

DIETETYKA

Światowy Dzień Walki z Otyłością

Z okazji Światowego Dnia Walki z Otyłością, który przez WHO został ustanowiony 24 października, Szpital Uniwersytecki w Krakowie zaprasza na bezpłatne konsultacje i porady dietetyczne. Akcja odbędzie się 28 października w godz. od 14 do 18 w Komer-cyjnym Ośrodku Dietetyki Szpitala Uniwersyteckiego, przy ul. Śniadeckich 16. Porad będą udzielać studenci ostatnich lat kierunku dietetyka Wydziału Lekarskiego CM UJ, pod nadzorem dietetyków ze Szpitala Uniwersyteckiego. Oprócz konsultacji będzie można wykonać szczegółową analizę masy ciała oraz zbadać poziom ciśnienia. Akcji towarzyszy cykl prelekcji poświęconych walce z problemem otyłości. Rozpocznie się o godz. 15 wykładem „Zdrowotne konsekwencje otyłości”, następnie o godz. 16 - „Metody leczenia otyłości - dieta”, a zakończy o godz. 17 - wykład „Znaczenie aktywności fizycznej w otyłości”. Wstęp wolny. Więcej informacji na stronie: www.su.krakow.pl **(KOJ)**

BEZPŁATNE PORADY

Konsultacje dla osób jaskających się

22 października to Światowy Dzień Świadomości Jąkania. Z tej okazji Polski Związek Logopedów zaprasza na bezpłatne konsultacje on-line oraz w gabinetach logopedycznych w całej Polsce. Pytania można przysyłać przez platformę internetową na adres mo-wa@logopeda.org.pl. Porad będą udzielać: dr Katarzyna Węsierska - godz. 19-20, dr Karina Szafrńska - godz. 20-21, dr Krzysztof Szamburski - godz. 21-22. Do udziału w akcji zachęca Jurek Owsiak. - Z jaskaniem trzeba się ożenić - mówi w filmiku promującym porady. **(KOJ)**

Patronat Honorowy:

Marek Sowa - Marszałek Województwa Małopolskiego



Małopolska

KARDIOLOGIA

Zbadaj wiek swojego serca on-line!

Brak dbałości o odpowiednią dietę, ruch i odczynek powoduje wiele problemów zdrowotnych. Taki tryb życia negatywnie wpływa na nasze serce. Z badań wynika, że wiek serca mieszkańców takich państw jak Francja, Hiszpania czy USA jest znacznie starszy niż rzeczywisty. Lekarze postanowili sprawdzić, jak sytuacja wygląda w Polsce. Każdy z nas, za pośrednictwem specjalnie opracowanego kalkulatora online SercawPracy może zbadać swój „wiek serca”. Wynik będzie zależny m.in. od poziomu aktywności fizycznej, ciśnienia krwi czy wskaźnika masy ciała (BMI). Test można znaleźć pod adresem www.poland.bupaheartage.com **(KOJ)**

DOBROCZYNNOŚĆ

Młode pary mogą wspomóc szpital

Zazwyczaj goście weselni przynoszą na ślub kwiaty, którymi odbarwiają parę młodą. Bukiety po kilku dniach leżą w koszu. Można jednak odmienić tę tradycję, zachęcając gości do dobrych uczynków. Jak? Wystarczy poprosić na zaproszeniu ślubnym, aby pieniądze, które goście zamierzali wydać na kwiaty, przeznaczyli dla Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie. Aby wziąć udział w akcji „Podziel się Swoim Szczęściem”, należy napisać na adres b.grzywacz@odnowaszpitala.pl. Każda para otrzyma skarbonkę, do której zaproszeni goście będą wrzucać dobrowolne datki. Można ją odebrać osobiście lub dostać kurierem do 14 dni przed ślubem. Skarbonkę należy zwrócić (na koszt Fundacji Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego „O ZDROWIE DZIECKA”) do dwóch tygodni po weselu. Wszystkie pary, które zaangażują się w akcję w 2015 roku, mogą wziąć udział w loterii. Nagrodą jest tygodniowy pobyt w Zamku Czocho w Leśnej. **(KOJ)**

Przebadaj się za darmo w mammobusach

Onkologia

Jedynym sposobem, żeby szybko wykryć i wyleczyć raka piersi, są regularne badania. Dlatego NFZ zaprasza na bezpłatną mammografię.

Katarzyna Kojzar

k.kojzar@gk.pl

Badania nie wymagają skierowania. W najbliższym tygodniu mammobusy pojawią się w następujących miejscach:

▶ 23 października, Czchów (na Rynku), w godz. 9-17

▶ 23 października, Słomniki, ul. Kościuszki 64, w godz. 9-17
▶ 26 października, Babice, ul. Krakowska 47, w godz. 9-17
▶ 26 października, Miechów, plac Kościuszki 7 (przy Bibliotece Publ.), w godz. 9-17
▶ 26 października, Chrzanów, ul. Broniewskiego 4 (przy MOSIR), w godz. 9-17
▶ 26 października, Książ Wielki 20 (przy OSP), w godz. 9-17
▶ 27 października,

Iwanowice Włościańskie 99, w godz. 9-17
▶ 27 października, Gołcza 80 A (przy Ośrodku Zdrowia), w godz. 9-17
▶ 27 października, Laskowa 425 (przy Ośrodku Zdrowia), w godz. 9-17
▶ 27 października, Tymbark (przy remizie OSP), w godz. 9-17
▶ 28 października, Trzebinia, ul. św. Stanisława 9A, w godz. 9-17
▶ 28 października, Mszana Dolna ul. Spadochroniarzy (przy stadionie), w godzinach 9-17

▶ 28 października, Limanowa, ul. Zygmunta Augusta 37, w godz. 9-17
▶ 28 października, Zabierzów, Rynek 1, w godz. 9-17
▶ 28 października, Czernichów 2, w godz. 9-17
▶ 29 października, Skawina, ul. Gen. Grota-Roweckiego (przy SP nr 10), w godz. 9-17
▶ 29 października, Krzeszowice, ul. Tadeusza Kościuszki 63, w godz. 9-17
Z badań mogą skorzystać panie w wieku od 50 do 69 lat. ●
©●