



Leksykon szpitali

W rubryce „Leksykon szpitali” prezentujemy wszystkie małopolskie lecznice. To krótki informator, w którym znajdują się dane o oddziałach funkcjonujących w szpitalu i numery telefonów do rejestracji.

Dzisiaj podajemy numery do części oddziałów Specjalistycznego Szpitala im. E. Szczeklika w Tarnowie

- Oddział chirurgii ogólnej i naczyń
ordynator: 14 6310463
sekretariat: 146310379
- Oddział chirurgii urazowej i ortopedii
ordynator: 14 6310365
sekretariat: 146310312
- Oddział chorób wewnętrznych
ordynator: 14 6310439
sekretariat: 14 6310407
- Oddział dermatologii
ordynator: 14 6310427
sekretariat: 14 6310302
- Oddział ginekologiczno-położniczy
ordynator: 14 6310359
sekretariat ginekologia: 146310516
sekretariat położnictwo: 146310438
- Oddział kardiologii
ordynator: 14 6310414
sekretariat: 14 6310505
- Oddział kardiologii inwazyjnej
ordynator: 14 6310520
sekretariat: 14 6310517
- Oddział pulmonologii
ordynator: 14 6310358
sekretariat: 14 6310378
- Oddział anestezjologii i intensywnej terapii
ordynator: 14 6310336
sekretariat: 14 6310508

Najwięcej antyoksydantów zawierają truskawki, maliny i zielona herbata

● W lecie łatwiej możemy dostać produkty bogate w antyoksydanty. Wtedy nasz organizm najbardziej ich potrzebuje

Rozmowa

Z Anną Jasińską-Piątek, dietetykiem klinicznym, o prawidłowym odżywianiu

Coraz częściej stylujemy się z terminem „antyoksydanty”. Właściwie co to takiego?

Antyoksydanty to inaczej przeciwutleniacze. Ich zadaniem jest wychwytywanie i neutralizowanie wolnych rodników. W ten sposób zmniejszany jest stres oksydacyjny w organizmie człowieka. Do przeciwutleniaczy należą m.in. witamina A, C, E, koenzym Q10 czy selen. Stres oksydacyjny, o którym mowa, to taki stan, w którym równowaga pomiędzy powstającymi wolnymi rodnikami a ich zwalczaniem przez przeciwutleniacze zostaje zaburzona. Czym w takim razie są wolne rodniki?

Żeby wytłumaczyć czym są wolne rodniki, warto zacząć od tego, że istotą naszego życia jest tlen, który jest pierwiastkiem niezbędnym do życia. Myślę, że każdy zdaje sobie sprawę z tego, że gdyby nie tlen, nie byłoby życia. Niestety, w pewnych sytuacjach w naszym ciele coś może pójść nie tak i prawidłowy atom tlenu, wokół którego na ostatniej orbicie krąży parzysta liczba elektronów, może po prostu jeden elektron zgubić. Wtedy mówimy o wolnym rodniku. Jest to atom tlenu, który jest w pewnym sensie niekompletny. Tak powstały wolny rodnik robi wszystko, żeby odnaleźć zglubę i uzupełnić brakującą lukę

na swojej ostatniej orbicie. Antyoksydanty to jakby tacy dobrzy Samarytanie, którzy krążą po organizmie i oddają wolnym rodnikom jeden elektron, przez co te wolne rodniki zostają unieszkodliwione. Przeciwutleniacze pomimo brakującego elektronu pozostają neutralnymi cząsteczkami i są wydalane z organizmu. Jak wolne rodniki działają na nasz organizm? Czym grozi niedobór, a czym nadmierne spożycie?

Powstałe wolne rodniki uszkadzają nasze komórki, a dokładnie - ich błony komórkowe. Jeśli w organizmie, w dłuższej perspektywie brakuje przeciwutleniaczy i liczba wolnych rodników jest duża, dochodzi może do rozwoju wielu chorób, w tym między innymi związanych z układem sercowo-naczyniowym (miażdżycę, choroby serca), nowotworów czy cukrzycy. Przyczynia się to także do przyspieszenia postępujących procesów starzenia w organizmie. Warto zaznaczyć poza tym, że wolne rodniki produkowane są w naszym organizmie podczas oddychania komórkowego. W każdej komórce naszego ciała pewne czynniki przyczyniają się dodatkowo do zwiększenia stresu oksydacyjnego w naszym

organizmie. Do czynników tych należą między innymi palenie tytoniu, dieta uboga w antyoksydanty, spożywanie wysoko przetworzonej konserwowanej żywności, ale także opalanie się czy intensywny wysiłek fizyczny. Zabiegi i kosmetyki czy dieta - co jest najlepszym źródłem antyoksydantów i dlaczego?

Sezon letni to czas, kiedy gabinety kosmetyczne kuszą nas zabiegami mającymi nas odmłodzić, poprawić wygląd skóry czy odżywić nasze włosy. Oczywiście, zabiegi te z całą pewnością przyczyniają się do poprawy wyglądu naszego ciała, ale nie są one wystarczające. Wszelkie zabiegi pielęgnacyjne naszego organizmu należałoby rozpocząć od odpowiednio skomponowanego menu. Aby odżywić nasze ciało, spowolnić procesy starzenia czy poprawić wygląd naszej skóry, należy zadbąć przede wszystkim o to, aby każda komórka naszego ciała otrzymała odpowiednią ilość składników odżywczych, witamin, składników mineralnych oraz także antyoksydantów. Jeśli działania w gabinecie kosmetycznym połączymy z odpowiednio skomponowanym menu, bogatym w warzywa i owoce, końcowy efekt będzie spektakularny. Jak mantrę należy powtarzać stwierdzenie, że jesteśmy tym, co jemy. Dlaczego temat antyoksydantów wraca akurat w sezonie letnim? Temat antyoksydantów w kontekście sezonu letniego staje się popularny przede wszystkim ze względu na to,



► Dietetyk kliniczny Anna Jasińska-Piątek: Antyoksydanty można dostarczyć dzięki diecie i zabiegom kosmetycznym

że latem pod wpływem promieni słonecznych zwiększa się w naszym organizmie ilość powstających wolnych rodników. W związku z tym nasze zapotrzebowanie na antyoksydanty też się zwiększa. Opalanie się powoduje zwiększenie ryzyka zachorowania na nowotwory. W tym kontekście ważny jest nie tylko krem z filtrem, ale także dieta, która dostarczy naszemu organizmowi odpowiednią ilość przeciwutleniaczy. I tu pojawia się drugi powód, który przyczynia się

do popularności tematu substancji antyoksydacyjnych - latem dostępność do antyoksydantów jest większa, bo mamy mnóstwo sezonowych warzyw i owoców. W jakich produktach możemy te antyoksydanty znaleźć? Antyoksydanty są substancjami naturalnie występującymi w szeregu produktów. W sezonie letnim ich dostępność staje się o wiele większa. Latem warto swoją dietę wzbogacić o spożycie produktów takich jak na przykład wiśnie, które są bogate w antocyjany.

Anna Jasińska-Piątek

Jest dietetykiem klinicznym Centrum Medycznego VIMED w Krakowie. Ukończyła Warszawski i Lubelski Uniwersytet Medyczny. Pracowała w Szpitalu Dziecięcym oraz Szpitalu Klinicznym w Lublinie. Pracuje z pacjentami indywidualnie, organizuje i prowadzi wykłady oraz pogadanki na temat zdrowe-

go stylu odżywiania. Jest bardzo aktywna w mediach, gdzie udziela porad dietetycznych. Prywatnie uwielbia gotować. Poszukuje nowych smaków - zwłaszcza w kuchni wegetariańskiej. Jako dietetyk interesuje się nietolerancją pokarmową. Jak sama mówi, jest to jej ulubiony temat.

Są one silnym antyoksydantem. Także dieta obfitująca w pomidory wpływa korzystnie na zdrowie, sprzyja zarówno profilaktyce antynowotworowej, jak i ochronie skóry. Pomidory, zwłaszcza czerwone, dostarczają znacznych ilości likopenu oraz całej gamy różnorodnych karotenoidów, mogą chronić skórę przed poparzeniem słonecznym. Należy podkreślić, że stosowanie suplementów diety, np. syntetycznego likopenu, nie jest już tak skuteczne, jak dostarczenie organizmowi składników bioaktywnych w postaci naturalnej. Kolejnym źródłem antyoksydantów jest arbuż, który w 92% składa się z wody, dzięki czemu skutecznie pomaga gasić pragnienie. Również maliny i truskawki są dobrym źródłem witamin C, A, B1, B2, B3 oraz kwasu elagowego o silnych właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwnowotworowych. Herbata zielona jest cennym źródłem antyoksydantów, przede wszystkim flawonoidów oraz innych związków aktywnych biolo-

gicznie. Aby zmaksymalizować siłę działania flawonoidów, należy zalewać liście herbaciane gorącą wodą o temperaturze 70-80 stopni C, a nie wrzątkiem! Zaparzać około 7 minut, a następnie schłodzić lodem. Kolejny produkt to jagody - warto wzbogacić w nie dietę ze względu na własności prozdrowotne. Antyoksydanty zawarte w tych owocach mogą pomóc w łagodzeniu zmęczenia mięśni, zwalczają bowiem dodatkowe wolne rodniki, które mięśnie produkują podczas ćwiczeń. Kukurydza to również produkt bardzo pomocny - zawarte w niej przeciwutleniacze, luteina i zeaksantina przyczyniają się do tworzenia pigmentu plamki żółtej, który chroni oczy przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych. Kukurydza może także pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, głównej przyczyny utraty wzroku u osób powyżej 60. roku życia.

ROZMAWIAŁA
KATARZYNA KOJZAR

Ciekawostki medyczne

Wybity ząb można uratować!

● Nieważne czy złamaliśmy czy wybiłyśmy sobie ząb - wciąż można go uratować. Należy przestrzegać kilku zasad, które pomogą nam w sytuacji awaryjnej. Najlepiej włożyć wybity ząb do zębodołu i od razu udać się do dentysty. Jeżeli nie jesteśmy w stanie tego zrobić, należy go zabezpieczyć, wkładając do zimnego mleka, soli fizjologicznej lub płynu do soczewek kontaktowych. Nie wolno przechowywać zęba w czystej wodzie ani w suchym środowisku, bo to zmniejsza szanse na pomyślną replantację. Jeżeli odpadnie jedynie kawałek zęba, powinno się go zachować i pokazać lekarzowi. Naturalna tkanka jest łatwiej przyswajalna i możliwe, że zostanie z powrotem przyklejona. Jest to rozwiązanie łatwiejsze i tańsze od korony lub odbudowy kompozytem, które wymagają kilku wizyt i ciężkiej pracy dentysty. Jedynymi zębami, jakich nie można uratować, są mleczaki.

Bołąca i spuchnięta noga może być objawem poważnej choroby

● Spuchnięcie jednej nogi, ból w tydzie i jej zaczerwienienie nie powinny być bagatelizowane przez pacjentów i lekarzy - mogą to być objawy żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej. W ciągu kilku sekund może ona doprowadzić nawet do śmierci - ostrzegają eksperci. W Polsce liczba rozpoznawanych co roku przypadków zakrzepicy jest kilkakrotnie niższa niż faktyczna liczba osób, które na nią cierpią. Wśród pacjentów i lekarzy panuje niewielka świadomość na temat tego schorzenia. Szacuje się, że rocznie w naszym kraju z powodu zatoru tętnicy płucnej umiera 40 tys. osób. Prof. Witold Tomkowski, kardiolog, wśród najważniejszych objawów zakrzepicy żył głębokich wymienił: obrzęk nogi, ból w tydzie przy zginaniu, chodzeniu, podwyższona ciepota nogi lub zaczerwieniona skóra na jednej nodze, bolesność wyczuwana wzdłuż przebiegu żyły powierzchownej. Przy tych objawach należy niezwłocznie udać się do lekarza pierwszego kontaktu. KOJ, PAP

Niedobór lub nadmiar antyoksydantów prowadzi do wielu chorób