

Bez słońca nie ma życia, ale...

Codzienna porcja promieni słonecznych jest dla nas tak samo ważna jak porcja witamin i minerałów. Nadmiar słońca może być jednak niebezpieczny dla zdrowia. Korzystajmy więc z niego z umiarem, ważąc plusy i minusy kąpieli słonecznych, albowiem słońce:

poprosta przemianę materii Pod wpływem promieni UV rozszerzają się naczynia krwionośne. Wtedy do naszych narządów dociera więcej krwi, bogatszej w tlen i składniki odżywcze, a organizm łatwiej spala kalorie i sprawniej oczyszcza się z toksyn.

sprzyja płodności W pozbawionym toksyn ciele mężczyzn szybciej powstają silne, pełnowartościowe plemniki, a u kobiet reguluje się owulacja. A ponadto, ponieważ słońce dobrze nas nastroja, to zwiększa się pociąg seksualny. Ze statystyk wynika, że latem zostaje poczętych najwięcej dzieci.

podnosi odporność Furtką dla światła słonecznego są nasze oczy. Światło pobudza receptory na siatkówce i synchronizuje pracę zegara biologicznego, który czuwa nad przebiegiem wielu procesów w organizmie, m.in. reguluje wydzielanie hormonów, a przez to działanie układu odpornościowego.

wzmacnia kości Większość witaminy D, niezbędnej, by organizm przyswajał wapń i inne minerały z pożywienia, wytwarza się w skórze pod wpływem promieni UV. Jest to szczególnie istotne dla dzieci, bo zabezpiecza je przed krzywicą, zaś dorosłych chroni przed osteoporozą.

poprawia nastrój Wskutek promieniowania słonecznego podnosi się w organizmie poziom endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Wpływają one korzystnie na nasze samopoczucie. A kto ma dobry nastrój, ten skuteczniej zwalcza stresi i rzadziej choruje.



pomaga w leczeniu chorób Słońce pomaga w terapii niektórych chorób dermatologicznych, np. łojotoku, łuszczyca czy świerzbicy, a także gruźlicy i chorób zakaźnych, np. zapalenia płuc czy trądu.

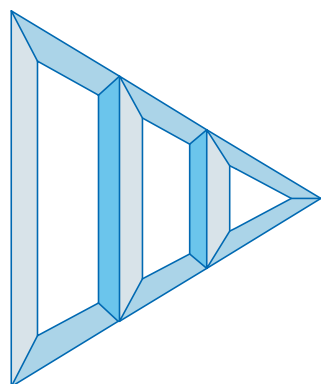
działa alergicznie Po dłuższym opalaniu, nawet gdy nie ma ostrego słońca, u osób uczulonych na promienie słoneczne pojawia się alergiczny odczyn – silnie swędzące, twarde krostki. Mogą się one pokazać po paru godzinach lub paru dniach. Z czasem łączą się, zmieniają w plackowate bąble i dość długo się goją.

bywa przyczyną raka skóry Przedawkowanie słońca może prowadzić do oparzenia skóry i powstania odczynu rumieniowo-zapalnego. Podczas tworzenia się rumienia białko komórek, zwłaszcza tych, które chronią nas przed nowotworami, ulega uszkodzeniu, co może spowodować zaburzenie funkcji obronnej układu immunologicznego, a wtedy zwiększa się ryzyko rozwoju czerniaka.

uszkadza wzrok Długie i częste przebywanie na słońcu bez ciemnych okularów z powłoką anti-UV bywa przyczyną zapalenia spojówek, uszkodzenia soczewki i siatkówki. Niekiedy przyspiesza rozwój zaćmy, która może prowadzić do utraty wzroku.

wywołuje udar cieplny Jeśli podczas opalania pocimy się, a nie pijemy, by nawodnić organizm, możemy doznać udaru cieplnego. Najczęściej objawia się on bledością skóry, apatią i coraz słabszym kontaktem z otoczeniem.

przyspiesza powstawanie zmarszczek Nadmiar słońca jest przyczyną przedwczesnego starzenia się skóry. Jego promienie uszkadzają włókna z kolagenu i elastyny, dające skórze wytrzymałość i elastyczność. I tylko część uszkodzeń organizm sam naprawia. Dlatego z czasem skóra staje się coraz bardziej sucha, szorstka i pogrubiała, a zmarszczki coraz głębsze i bardziej widoczne.



sponsor numeru

Fresenius Medical Care

1 co gdzie kiedy

Budujemy Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)

O konieczności utworzenia nowoczesnego oddziału ratunkowego mówiono u nas od dawna. W 2006 r. uznano tę sprawę za priorytetową i zapisano w „Programie Medycznym na lata 2007-2011”. Wskutek starań dyrekcji szpitala, władze Warszawy zaakceptowały naszą inicjatywę i w tegorocznym budżecie miasta zabezpieczyły 7,1 mln zł na prace budowlane i nadzór inwestorski. Przewoimy nadzieję, że znajdą także środki na wyposażenie nowego oddziału.

Za wykonane zawczasu projekty przebudowy dla potrzeb SOR pomieszczeń, w których jeszcze do niedawna mieściła się Izba Przyjęć Ogólna i Oddział Chirurgii Ogólnej w Trybie Jednodniowym, zaptaciliśmy około 145 tys. zł ze środków własnych. Na czas budowy, która ruszyła w połowie czerwca, obie te jednostki organizacyjne przenieśliśmy do pawilonu 6. Do pawilonu 8 wrócą po zakończeniu prac budowlanych i wykończeniowych, zaplanowanym na koniec roku, wyposażeniu oddziału i uzyskaniu zezwolenia na rozpoczęcie działalności. Wtedy też rozpoczną pracę w starym, ale zupełnie odmienionym miejscu.

SOR spełniać będzie standardy infrastruktury i organizacji pracy przewidziane dla tego typu jednostek w rozporządzeniach Ministra Zdrowia i innych przepisach prawa. Zostaną w nim wyodrębnione wszystkie obszary funkcjonalne, niezbędne do udzielania szybkiej, profesjonalnej pomocy w stanach nagłego zagrożenia życia lub zdrowia, a w szczególności:

- obszar segregacji medycznej, rejestracji i przyjęć, zlokalizowany przy wejściu pieszym dla pacjentów oraz podjeździe dla karettek. Znajdą się tu: hall segregacji z wydzielonym miejscem na wózki, stanowisko dyspozytora i rejestratora medycznego, poczekalnia dla pacjentów i ich rodzin, wc damski, męski i dla osób niepełnosprawnych, a ponadto pomieszczenie do dekontaminacji wyposażone w wannę, natrysk, umywalkę i wc, dostępne bezpośrednio z podjazdu dla karettek.



SOR z zewnątrz w przyszłości



SOR – rejestracja



SOR – sala obserwacyjna

2 co gdzie kiedy

■ obszar konsultacyjny, usytuowany w sąsiedztwie obszaru segregacji medycznej, rejestracji i przyjęć, z 7 wydzielonymi przesłanami, boksami badań lekarskich, połączonymi wewnętrznym traktem komunikacyjnym;

■ obszar resuscytacyjno-zabiegowy, który tworzą dwie jednostanowiskowe sale resuscytacyjne oraz znajdujące się w ich pobliżu pomieszczenie ze sprzętem RTG i USG;

■ obszar terapii natychmiastowej, w którym jest sala zabiegowa dostępna bezpośrednio z głównego korytarza oraz sala zakładania opatrunków gipsowych;

■ obszar obserwacji z salą obserwacyjną na 8 stanowisk i łazienką dla pacjentów;

■ obszar wstępnej intensywnej terapii z dwoma stanowiskami, usytuowany w sąsiedztwie sali obserwacyjnej;

■ konieczny dla prawidłowego funkcjonowania SOR obszar laboratoryjno-diagnostyczny, istniejący już w sąsiedztwie obszaru konsultacyjnego.

Ponadto na oddziale będzie izolotka dla osób z podejrzeniem choroby zakaźnej lub innej, niosącej niebezpieczeństwo dla pozostałych pacjentów i personelu szpitalnego. Wejście do izolotki, wyposażonej we własny węzeł sanitarny dostępny jedynie od wewnątrz, wieść będzie przez szluzę fartuchową.

Natomiast w części administracyjno-gospodarczej znajdują się m.in. pokoje ordynatora, oddziałowej i lekarza dyżurnego, dyżurka pielęgniarska, łazienka dla personelu, pokój socjalny oraz pomieszczenia porządkowe.

Do oddziału prowadzić będą bezkolizyjne trakty komunikacyjne. Posadowione od południowo-zachodniej strony pawilonu wejście do oddziału z dobudowaną pochylnią dla wózków, a więc przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, i droga dojazdowa do SOR będą niezależne od pozostałych wejść i dojazdów do budynku. Wejście dla pieszych oddzielone będzie od trasy dla ambulansów. Dla ambulansów dobudowany zostanie od południowo-wschodniej strony budynku zadaszony, przelotowy podjazd. W celu ochrony jego wnętrza przed wpływem czynników atmosferycznych będzie miał dwie bramy zamykane i otwierane automatycznie. Ruch ambulansów będzie jednokierunkowy, co zapewni, że bezkolizyjnie będą mogły podjechać dwie karetki równocześnie. W pobliżu podjazdu dla karetki przewidziano dwa stanowiska postojowe.

Przeprowadzka do pawilonu 6



3 co gdzie kiedy

Po zaprojektowaniu traktów dla pieszych i trasy dojazdowej dla ambulansów okazało się, że z ich przebiegiem koliduje istniejący drzewostan. Uzyskaliśmy jednak zgodę na niezbędną wycinkę drzew, zobowiązując się do wykonania tzw. nasadzeń zastępczych.

W oddziale nie będzie żadnych barier architektonicznych. Wszystkie pomieszczenia, poza toaletami i magazynami, będą klimatyzowane. Wyłącznie na potrzeby oddziału zainstaluje się nowoczesną wentylatornię i wymieni na nowy agregat wody lodowej.

Sala zabiegowa i sale resuscytacyjne wyłożone zostaną panelami ze stali nierdzewnej – materiału stosowanego coraz częściej we wnętrzach bloków operacyjnych, który zapewnia ochronę przed rozwojem bakterii i grzybów.

Oddział będzie w pełni z informatyzowany, podłączony do wewnętrznej i zewnętrznej sieci informatycznej, wyposażony w instalację przyzywową do kontaktu pacjent – punkt pielęgniarski oraz system przywoływania personelu.

Lokalizacja oddziału, który pracować będzie w ruchu ciągłym w systemie dwuzmianowym, zapewni łatwą komunikację z blokiem operacyjnym oraz oddziałem anestezjologii i intensywnej terapii. Ale zapleczem dla SOR będą także wszystkie pozostałe oddziały szpitalne, poradnie specjalistyczne i zakłady.

Tymczasowo w pawilonie 6



Budowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego



nasz szpital

Terapeuta zajęciowy z Pruszkowa

W czerwcu pisaliśmy o pierwszych w naszym szpitalu praktykach studentów pielęgniarstwa, które odbywały się m.in. na neurologii. Na tym oddziale



praktykowali także słuchacze ostatniego, II roku Wydziału Terapii Zajęciowej Medycznej Szkoły Policealnej w Pruszkowie. Jej absolwenci, po zdaniu ogólnokrajowego egzaminu końcowego, złożonego z części teoretycznej (testu) oraz praktycznej, polegającej na napisaniu projektu działań terapeutycznych i rehabilitacyjnych dla osoby niepełnosprawnej, mogą pracować w każdym kraju Unii Europejskiej.

Szkola współpracuje z nami od dwóch lat. Praktyki organizowane są od września do

maja. W ubiegłym roku szkolnym prowadzone były w grupach 5-osobowych w cyklu 3-tygodniowym. W tym roku utworzono grupy mniejsze, 2-3-osobowe a praktykę wydłużono do 4 tygodni.

Podczas praktyk młodzież, pod okiem wykładowcy ze szkoły, zajmowała się pacjentami wymagającymi rehabilitacji w zakresie usprawnienia kończyny górnej. Pomagała im wykonywać różne ćwiczenia, prowadziła zajęcia plastyczne służące przywracaniu sprawności rąk, uczyła podstawowych czynności życiowych, takich jak: zapinanie guzików, zawiązywanie sznurowadeł, odkręcanie kurków, otwieranie drzwi czy zapalanie światła. W sumie praktykę odbyły 24 osoby, w tym kilku mężczyzn.



Na zdjęciach praktykantki zajmujące się pacjentami na Oddziale Neurologii.



Biuletyn Szpitala Wolskiego

Pr 14767



Redaguje zespół Edyta Kuklińska, Adam Krupski, Barbara Lis-Udrycka, Iwona Nowowiejska

e-mail redakcja@szpital.wolski, redakcja@wolski.med.pl

tel. 022 38 94 814, 0-601 31 51 01

Projekt graficzny Lena Maminajswili/masz

Przygotowanie do druku i druk studio reklamy i wydawnictw masz

Redakcja zastrzega sobie prawo redagowania i skracania tekstów