



## „Poradnia medycyny Podróży - właściwy kierunek przed zagraniczną podróżą”

Zagraniczne wczasy cieszą się nieustanną popularnością, także w obecnych czasach spowolnienia gospodarczego. Z poznańskiej ławicy latały do Egiptu, Turcji i Tunezji - te kraje niezmiennie są najpopularniejszymi kierunkami podróży. Osoby poszukujące bardziej egzotycznych wrażeń wybierają np. Dominikanę, Meksyk, Tajlandię czy Indie. Ale ze statystyk wynika, że na 100 tys. osób podróżujących do państw strefy zwrotnikowej i równikowej, 50 tys. będzie miało problemy zdrowotne, przeważnie żołądkowe. Opieki lekarskiej wymagać będzie do 8 tys. osób, a dla trzystu wyjazd skończy się hospitalizacją wskutek nabytych chorób tropikalnych. O problemie rozmawiamy z dr Grażyną Jan-ku z Poradni Medycyny Podróży Prywatnej Lecznicy Certus.

**Polacy coraz częściej wyjeżdżają za granicę. Czy przed każdą taką podróżą powinno się skorzystać z porady lekarza?**

- Jeżeli chcemy, aby w trakcie wacacji groźne schorzenia nie zakłóciły nam wypoczynku i aby po powrocie cieszyć się dobrym zdrowiem, to zdecydowanie tak.

**Jakie choroby są dla nas zagrożeniem podczas takich wyjazdów?**

- Są takie choroby, które stanowią zagrożenia także w naszym kraju, aczkolwiek są u nas rzadziej spotykane, np. wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, gruźlica, tężec, błonica. Są też takie, które w naszym kraju nie występują np. gorączki krwotoczne, malaria, schistosomoza.

**Co możemy zrobić, aby uchronić się przed niebezpieczeństwem?**

- Z takich rzeczy ogólnych, ważnych w każdym warunkach, to regularnie myć ręce, szczególnie

przed posiłkiem. Ważne jest - zwłaszcza w krajach o gorszym standardzie higieny niż Polska - aby pić wodę wyłącznie przegotowaną i butelkowaną, a napoje w restauracjach i hotelach zamawiać bez lodu. Na terenach malarycznych nie wolno zapomnieć o moskitierze i środkach odstraszających komary. Ale są też rzeczy, na które należy zwrócić uwagę ze względu na specyficzną sytuację w danej części świata. A sytuacja epidemiczna nie jest czymś stałym.

**I dlatego właśnie otworzyli Państwo Poradnię Medycyny Podróży. Kiedy pacjent powinien się do Państwa zgłosić?**

- Optymalny okres to co najmniej 6-8 tygodni przed wyjazdem, gdyż wtedy uzyskuje się odporność po podaniu większości szczepień ochronnych. Przygotowując się do podróży od strony medycznej należy uwzględnić: miejsce, styl podróży, wiek, stan zdrowia oraz indywidualne przeciwwskazania. W oparciu o te dane opracowuje-

my indywidualny model postępowania dla każdego podróżnego.

**A jakie szczepienia powinno się wykonać przed wyjazdem?**

- Niektóre szczepienia należy przyjąć niezależnie od miejsca wyjazdu, np. przeciwko tężcowi. Są też i takie choroby, przy których ryzyko zachorowania jest wysokie jedynie w niektórych częściach świata i przy takich wyjazdach szczepienie jest celowe. Tak jest np. w przypadku Polio udając się do Pakistanu, Indii czy Afganistanu. Niektóre szczepienia są wręcz obowiązkowe - tak jest w przypadku żółtej gorączki w wielu krajach Afryki i Ameryki Południowej.

**Dziękuję za rozmowę, Pani Doktor.**

## Warto wiedzieć

**Ilość dawek i schematy podawania niektórych szczepień ochronnych:**

1. Przeciwno wirusowemu zapaleniu wątroby typu A - 2 dawki w odstępie 6 miesięcy, odporność po 4 tygodniach od pierwszej dawki.

2. Przeciwno wirusowemu zapaleniu wątroby typu B - 3 dawki w odstępie 1 i 6 miesięcy, odporność po dwóch tygodniach od drugiej dawki.

3. Przeciwno durowi brzuszemu - 1 dawka, odporność po 7 dniach na 3 lata.

4. Przeciwno tężcowi - trzy dawki w odstępie 1 i 6 miesięcy, odporność dwa tygodnie po drugiej dawce na 10 lat (po trzech dawkach); u osób wcześniej szczepionych (odstęp nie dłużej niż 10 lat) 1 dawka przypominająca.

5. Przeciwno Kleszczowemu Zapaleniu Mózgu - trzy dawki w odstępie 1 i 9 miesięcy, odporność dwa tygodnie od drugiej dawki na 3 lata (po trzech dawkach).

6. Przeciwno Polio - 1 dawka przypominająca, odporność na 10 lat.

7. Przeciwno żółtej gorączce - 1 dawka nie później niż 10 dni przed wyjazdem, odporność na 10 lat.



## Warto wiedzieć

Całoroczny zespół hotelowy „Kormoran” w Mierkach oferuje Państwu 300 miejsc noclegowych.

Do Państwa dyspozycji jest basen, siłownia, sauna, kort tenisowy, bilard, wypożyczalnia sprzętu wodnego i sportowego, kawiarnia oraz barek.

Organizujemy konferencje, szkolenia, spotkania towarzyskie, bankiety i przyjęcia okolicznościowe.

Mierki - jedno z najpiękniejszych miejsc na Mazurach, położone nad malowniczą zatoką jeziora Pluszne. Całoroczny Zespół Hotelowy „Kormoran” zaprasza na wczasy oraz pobyty weekendowe.

Wysoki standard zakwaterowania, wyśmienite posiłki, bogata baza rekreacyjna, bliskość natury oraz profesjonalna i miła obsługa, to gwarancja udanego wypoczynku i wspaniałej zabawy.

Ośrodek oferuje:

- dwupoziomowe apartamenty;
- pokoje z łazienkami, TV SAT, telefon, lodówka, radiomagnetofon CD;
- 4 sale konferencyjne z pełnym wyposażeniem (sala na 200 miejsc, sala na 60 miejsc, 2 sale na 40 miejsc);
- bar-pub oraz kawiarnię;
- salę jadalną na 200 miejsc / możliwość zamówień specjalnych;
- przystań, basen kryty, kort tenisowy, bilard, saunę, siłownię, strzelnicę, boisko i sprzęt sportowy;
- strzeżony parking.

Zespół Hotelowy "KORMORAN"  
w Mierkach, Kołatek 2  
11-015 Olsztynek  
tel. 089 51 95 100  
fax. 089 51 95 500  
www.zhkormoran.pl  
zhkormoran@rubikon.pl;

Całoroczny Zespół Hotelowy "Kormoran"  
zaprasza  
na wczasy oraz pobyty weekendowe.

med POLONIA  
PRYWATNE SZPITALNE SPECJALISTYCZNE

**NOWY SZPITAL PRYWATNY W POZNANIU  
ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH**  
Rejestracja telefoniczna: (061) 66 43 300

- Chirurgia ogólna i onkologiczna
- Dermatologia
- Ginekologia
- Interna
- Kardiologia
- Laryngologia
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Okulistyka
- Onkologia
- Ortopedia
- Pediatria
- Psychiatria
- Rehabilitacja
- Urologia

**DORAŻNA POMOC W ZAKRESIE INTERNY I CHIRURGII**  
od poniedziałku do soboty

Zabiegi operacyjne w wyżej wymienionych specjalnościach.  
Diagnostyka: USG, RTG, Echo serca, Doppler, laboratorium.  
Endoskopia: gastroscopia i kolonoskopia.  
Kompleksowe badania profilaktyczne.  
Medycyna pracy.

Więcej informacji:  
[www.medpolonia.pl](http://www.medpolonia.pl)

MED POLONIA Sp. z o.o. NZOZ "PMG"  
ul. Obornicka 262, 60-693 Poznań

**Greenway**

**BAR WEGETARIAŃSKI**  
Smaczny obiad już od **4,40 zł**

**Zapraszamy 7 dni w tygodniu**  
pn.-pt. 11-19 sob. 12-19  
ndz. 12-17\*

\*lokal na ul. 23 Lutego w niedziele zamknięty

**Kuchnia wegetariańska i wegańska, Doskonale jedzenie i klimat**  
Wymarzone miejsce na studencką kieszeń

Poznań, ul. 23 Lutego 11, ul. Taczaka 2  
ul. Zeylanda 3  
[www.greenway.webpark.pl](http://www.greenway.webpark.pl)

Muzyka z licencją na publiczne odtwarzanie bez opłat ZAIKS. u nas płacisz tylko raz  
Muzyka do sklepu, restauracji, radia, TV, reklamy. [www.royaltyfreemusic.pl](http://www.royaltyfreemusic.pl)

**www.muzykadlafirm.pl**

# Zdrowa mama, zdrowe dziecko

W maju będziemy jak co roku obchodzić DZIEŃ MATKI, na początku czerwca - DZIEŃ DZIECKA. W tym roku chcemy Państwu zaproponować zupełnie nową formę prezentu - ZESTAW PROFILAKTYCZNYCH BADAŃ z myślą o zdrowiu zarówno MAM jak i DZIECI.

Jak ważna jest profilaktyka i stałe monitorowanie swojego zdrowia, nie trzeba dziś już nikogo przekonywać. Stare porzekadło „lepiej zapobiegać niż leczyć” jest dziś bardziej aktualne niż kiedykolwiek.

Współczesna mama ma na głowie ogromną ilość obowiązków, musząc często godzić życie zawodowe z osobistym. Codziennie towarzyszy jej stres, a nadmiar obowiązków nie pozwala znaleźć czasu na rekreację czy nawet długi spacer. Te wszystkie czynniki wywierają bardzo duży wpływ na organizm naszych mam i mogą przyczynić się do rozwoju wielu niebezpiecznych schorzeń, w tym choroby naczyń krwionośnych zwanej miażdżycą.

Dlatego w zestawie DLA MAM przygotowaliśmy: morfologię, OB., ALT oraz cholesterol całkowity, cholesterol LDL; cholesterol HDL i trójglicerydy oraz glukozę. Taki profilaktyczny zestaw oprócz szerokiej oceny podstawowych parametrów, pozwoli ocenić także ryzyko wystąpienia właśnie takich chorób jak miażdżycy czy cukrzycy.

**DIAGNOSTYKA**  
LABORATORIA MEDYCYN  
...więcej niż wynik



W zestawie DLA DZIECKA przygotowaliśmy badania takie jak: morfologia, OB., IgE całkowite, żelazo oraz glukoza. Taki profilaktyczny zestaw oprócz podstawowych parametrów (morfologia, OB.) pozwoli na wstępną ocenę ryzyka wystąpienia alergii, anemii oraz cukrzycy.

**Wszystkie osoby, które w okresie od 4 maja do 4 czerwca skorzystają z Zestawu profilaktycznego DLA MAMY oraz DLA DZIECKA otrzymają 10% rabatu oraz KARTĘ STAŁEGO KLIENTA, która uprawnia do dalszych bezterminowych rabatów cenowych na badania oraz daje możliwość stałego przeglądania wyników swoich badań przez Internet.**

Wszystkie badania wykonujemy również bez skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

U nas możesz liczyć na profesjonalną i przyjazną obsługę. Zapraszamy!

Więcej informacji na [www.diag.pl](http://www.diag.pl)

## Warto wiedzieć

### Diagnostyka

#### Laboratoria i punkty pobrań

##### POZNAŃ:

Al. Solidarności 36  
tel. 061 647 77 40  
pn. - pt. 7.00 - 18.00,  
sob. 7.30 - 13.00

ul. Mickiewicza 31  
tel.: 061 843 45 23,  
pn. - pt.: 7.00 - 15.00

ul. Krysiewicza 7/8  
(w SPZOZ nad Matką i Dzieckiem)  
tel. 061 850 62 20,  
pn. - pt.: 7.00 - 16.00  
sob. 7.00 - 13.00

ul. 28 czerwca 1956r.  
nr 149  
pn. - pt.: 7.30-10.00

Oś. B. Chrobrego 118  
pn. - pt.: 7.30-10.30

##### ŚREM:

ul. Chelmońskiego 1  
(w SP ZOZ Szpital w Śremie)  
tel. 061 28 15 471  
pn. - pt.: 7.00 - 16.00  
sob. 7.00 - 13.00

##### Gniezno:

Ul. Chudoby 16a  
pn. - pt.: 7.00 - 14.30

**Divas Hotel** ★★★★★

nowo-otwarty

Promocyjne ceny! Weekend Spa już od 360 zł

ul. T. Kościuszki 16, 78-100 Kołobrzeg  
Tel. (094)35 36 000  
[rezerwacja@hoteldivaspa.pl](mailto:rezerwacja@hoteldivaspa.pl)

tabletki drażowane  
**Sylimarol**

LECZY  
I CHRONI  
WĄTROBĘ

lider leków  
na wątrobę

30 lat  
tradycji

krajowa  
sylimaryna



### Odbuduje i ochroni komórki Twojej wątroby:

- w zaburzeniach czynności wątroby
- po spożyciu ciężkostrawnych pokarmów
- w stanach zapalnych wątroby
- w stanach po uszkodzeniach wątroby pod wpływem leków, substancji toksycznych, a także alkoholu

**LEK NATURALNY**  
Świadectwo Min. Zdrowia nr 0583

Subst. czynne: Silybi mariani fructus extractum (70 mg flawonolignanów/tabletkę).



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

# BEZ WĄTROBY NIE MA ŻYCIA

Człowiekowi nigdy nie uda się skonstruować maszyny nawet o wadze wielu ton, która potrafiłaby robić to, co półtorakilogramowa wątroba. W jej dwóch płatach nieustannie trwa przetwarzanie tego, co zjadamy w ciągu dnia.

Wątroba, chociaż mniej się o nie mówi, niż o sercu, jest tak samo ważnym organem niezbędnym dla życia. O ile jednak transplantacja serca została technicznie opanowana i coraz więcej wykonuje się przeszczepów, to wątroba nadal dla transplantologów jest wielkim wyzwaniem. Dlatego należy o nią dbać, zanim poczujemy ból w prawym nadbrzuszu.

### Wielu specjalistów w jednym

Medycy, którzy anatomie mają w jednym palcu, mówią o wątrobie, że pełni funkcje metaboliczne (przemiana materii), wydzielnicze i wydalnicze oraz krążeniowe. Organizm nie miałby żadnych korzyści z ziemniaków, kotleta i surówki z kapusty pekińskiej, gdyby wątroba nie miała w swoim programie przeróbki węglowodanów, tłuszczów i białek. Dzięki temu nasze zadanie sprowadza się do tego, aby zgromadzić na talerzu potrawy urozmaicone, zdrowe i łatwostrawne, a potem dobrze pogryźć. Całą resztę bierze na siebie wątroba, która zatroszczy się o nasze zdrowie, ale także o bezpieczeństwo na przykład, gdyby doszło do jakiegoś niespodziewanego krwotoku. Na taką ewentualność przechowuje zbiornik krwi, który uruchomi na hasło o ratunek.

Bardzo ważną funkcją wątroby jest unieszkodliwianie substancji szkodliwych powstających w wyniku tych różnych przemian, ale także tych, które my sami jej dostarczamy. Na przykład objadając się ponad miarę, zjadając zbyt wiele tłustych mięs, ciężkich do strawienia zasmażek. A także pijąc alkohol w dużych ilościach, który nie zaleje robaka, a wręcz zatopi wątrobę.

Święta wielkanocne oraz sezon grillowania nie są okazją do przyrządzania potraw dietetycznych i lekkich. Przeciwnie, obfitość jedzenia i drinków usprawiedliwiamy tradycją staropolską. A co na to wątroba? Można załagodzić jej niezadowolenie, a siebie ustrzec przed bólem, zażywając lek zawierający (sylimarynę) znajdującą się w nasionach ostropestu plamistego. Wskazany jest zwłaszcza wtedy, gdy wątroba nie pracuje już tak, jak trzeba.

### Wrota wątroby

Aby zrozumieć, czym jest tak naprawdę ten wieloczynnościowy narząd, skupimy uwagę na tzw. wrotach wątroby. Stanowi je wnęka na granicy obu płatów. Tędy wchodzi dwa naczynia krwionośne. Jedną jest tętnica wątrobowa doprowadzająca krew utlenowaną i odżywczą. Zadaniem tej drugiej, żyły wrotnej, jest dostarczenie krwi z produktami trawienia, jakie powstają w jelitach oraz tego, co pozostaje po rozpadzie czerwonych ciałek w śledzionie. To jest przykład na to, że wątroba musi sobie poradzić z bardzo różnymi związkami. Rozkłada je na czynniki pierwsze, przerabia na bardziej przydatne dla organizmu, utylizuje, czyli zachowuje się tak jak miejska oczyszczalnia ścieków. Pełni też rolę wielkiego magazyniera, którego możemy porównać do państwa robiącego zapasy żywności na wypadek klęsk żywiołowych.