



Nasze Zdrowie

dodatek specjalny



DLACZEGO WARTO BYĆ „MORSEM”?



Jak wzmocnić odporność zimą?

SKLEP MEDYCZNY **LEMAR**

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

- PIELUCHOMAJTKI DLA DOROSŁYCH
- APARATY NA BEZDECH CPAP
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE
- KONCENTRATORY TLENU
- INHALATORY, CIŚNIENIOMIERZE
- SPRZĘT ORTOPEDYCZNY
- PRODUKTY DLA AMAZONEK
- WÓZKI, BALKONIKI
- ART. PRZECIWŻYŁAKOWE
- SPRZĘT STOMIJNY

NFZ
REFUNDACJA

WYPOŻYCZAMY:

- ŁÓŻKA ELEKTRYCZNE, PODNOŚNIKI
- WÓZKI, BALKONIKI, LAMPY BIOPTRON
- APARATY NA BEZDECH CPAP
- KONCENTRATORY TLENU

BEŁCHATÓW, ul. Czapliniecka 123 (w szpitalu)

tel. 533 303 581

Pn - Pt 8⁰⁰-17⁰⁰
Sobota 9⁰⁰-14⁰⁰

W dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie tempo życia często narzuca nam stres i presję, troska o zdrowie fizyczne i psychiczne staje się priorytetem dla wielu z nas. W poszukiwaniu miejsca, gdzie harmonia i dobrostan łączą się z nowoczesnym podejściem do zdrowia, warto zapoznać się z unikalnymi usługami, takimi jak komora hiperbaryczna i masaże oferowane w ekskluzywnych salonach SPA.

Komora Hiperbaryczna i SPA



Harmonia w komorze hiperbarycznej – droga do zdrowia i spokoju

Korzystanie komory hiperbarycznej to krok w kierunku harmonii zdrowia. To miejsce, w którym cisza i spokój spotykają się z najnowocześniejszą technologią, tworząc wyjątkowe doświadczenie regeneracyjne i uodparniające. Terapia w komorze hiperbarycznej opiera się na oddychaniu czystym tlenem pod zwiększonym ciśnieniem, co przynosi szereg korzyści dla całego organizmu.

Sesje w komorze hiperbarycznej mogą przynieść poprawę krążenia, przyspieszyć proces gojenia ran, a także złagodzić objawy zmęczenia czy bóle stawów. To nie tylko terapia wspomagająca leczenie różnych schorzeń, ale również chwila relaksu i resetu dla ciała i umysłu.

Komora hiperbaryczna dla dzieci z autyzmem

Autyzm, będący spektrum

różnorodnych zaburzeń rozwojowych, często wiąże się z wyjątkowymi potrzebami terapeutycznymi. Jednym z innowacyjnych podejść w pracy z dziećmi z autyzmem jest wykorzystanie komory hiperbarycznej. To specjalne środowisko, w którym podwyższone ciśnienie atmosferyczne stwarza unikalne korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

SPA – Oaza Harmonii dla Zmysłów

Oprócz innowacyjnej komory hiperbarycznej ekskluzywne salony SPA proponują także tradycyjne masaże i zabiegi, które przenoszą klientów w świat błęgiego relaksu. Masaże relaksacyjne, aromaterapia czy zabiegi oparte na naturalnych olejkach to jedynie fragment bogactwa doznań, jakie czekają na odwiedzających.

Przyjemna atmosfera, delikatna muzyka, aromatyczne olejki – wszystko to sprawia, że każda wizyta w SPA staje się wyjątkowym

doświadczeniem dla zmysłów. Masaże wykonywane przez doświadczonych terapeutów przynoszą ulgę ciału, redukując napięcia mięśniowe, przynosząc uczucie spokoju.

Masaż w atmosferze relaksu i ukojenia

W salonach SPA, masaże stają się prawdziwym rytuałem relaksacyjnym. Każdy etap zabiegu jest starannie przemyślany, aby zapewnić niezapomniane doznania:

Przyjęcie: Przed rozpoczęciem masażu klient jest przywitany w spokojnej atmosferze, w której każdy detal ma na celu stworzenie poczucia komfortu.

Wybór olejków: Klient ma możliwość wyboru olejków o różnych właściwościach zapachowych, co pozwala dostosować doświadczenie do własnych preferencji.

Relaksacyjna muzyka: Delikatne dźwięki relaksacyjnej muzyki podkreślają atmosferę spokoju, tworząc idealne tło dla masażu.

Harmonia zdrowia w zasięgu ręki

Odkrycie harmonii zdrowia i relaksu stało się prostsze niż kiedykolwiek wcześniej. Komora hiperbaryczna i usługi SPA tworzą wyjątkową kombinację nowoczesnych technologii i tradycji, spełniając potrzeby tych, którzy pragną uciec od codziennego chaosu.

Zdrowe zęby to nie tylko piękny uśmiech, ale także ważny element ogólnego stanu zdrowia. Dbanie o zęby i dziąsła może pomóc zapobiegać problemom zdrowotnym takim jak próchnica, choroby dziąseł, a nawet schorzenia serca. Oto kilka kluczowych kroków, które pomogą zachować zdrowe zęby i dziąsła.

Jak zachować zdrowy uśmiech na lata?



1. Regularne Szczotkowanie

Szczotkowanie zębów co najmniej dwa razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku, jest podstawą higieny jamy ustnej. Używaj pasty z fluorem, która pomaga wzmocnić szkliwo i zapobiegać próchnicy.

2. Nici Dentystyczne

Użycie nici dentystycznych raz dziennie pomaga usunąć resztki jedzenia i płytkę nazębną z miejsc, do których trudno dotrzeć szczoteczką. Regularne nitkowanie jest kluczowe w zapobieganiu chorobom dziąseł.

3. Regularne Wizyty u Dentysty

Wizyty kontrolne u dentysty co 6 miesięcy pozwalają na wczesne wykrywanie i leczenie problemów z zębami i dziąsłami. Profesjonalne czyszczenie pozwala usunąć kamień nazębny, który nie może być usunięty samodzielnym szczotkowaniem.

4. Zdrowa Dieta

Dieta bogata w warzywa, owoce, białko i zdrowe tłuszcze wspiera zdrowie zębów i dziąseł. Unikaj nadmiernego spożycia cukrów i

skrobi, które mogą przyczyniać się do powstawania próchnicy.

5. Unikanie Tytoniu

Palenie tytoniu i używanie innych produktów tytoniowych może prowadzić do raka jamy ustnej, chorób dziąseł i utraty zębów. Rzucenie palenia ma ogromny wpływ na zdrowie całego organizmu, w tym jamy ustnej.

6. Ograniczenie Alkoholu

Nadmierne spożycie alkoholu może przyczyniać się do wysuszenia jamy ustnej i rozwoju chorób dziąseł. Ograniczenie alkoholu jest ważne dla utrzymania dobrego zdrowia zębów i całego organizmu.

7. Użycie płynu do płukania jamy ustnej

Płyny do płukania jamy ustnej mogą pomóc w zwalczaniu bakterii, zapobieganiu chorobom dziąseł i odświeżaniu oddechu. Wybieraj produkty bezalkoholowe, które są łagodniejsze dla jamy ustnej.

Dbanie o zęby to nie tylko codzienne czynności, ale także styl życia. Pamiętaj, że zdrowe zęby to nie tylko kwestia estetyki, ale także ważny aspekt ogólnego zdrowia. ■



PRO HARMONIA

KOSMETYKA I ODNOWA
BIOLOGICZNA

KOMORA HIPERBARYCZNA • MASAŻE
LECZNICZE • RYTUAŁY SPA • WELLNESS
ZABIEGI ANTYCELULITOWE
ORAZ ZABIEGI KOSMETYCZNE

BELCHATÓW, NEHREBECKIEGO 27
TEL. 690 626 492



PERFECT-DENT

Centrum Implantologii i Stomatologii Estetycznej

tel. 665 140 828

97-400 Bełchatów

ul. 1-go Maja 15

www.perfectdent.com.pl

www.facebook.com/perfectdent.btw

www.instagram.com/perfectdent.btw

MEDYCINA ESTETYCZNA

KWAS HIALURONOWY NEAUVIA
MEZOTERAPIA, NICI PDO
REWITALIZACJA TWARZY,
SZYI, DEKOLTU

Aparaty słuchowe, podobnie jak wózki inwalidzkie czy sprzęt ortopedyczny są wyrobami medycznymi, do których przysługuje dofinansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia. Od czego zależy wysokość refundacji? Na to oraz inne pytania odpowiadamy w poniższym artykule.

Refundacja na aparaty słuchowe



Kryteria Kwalifikacji

Aby skorzystać z refundacji, pacjent musi spełniać określone kryteria. Najważniejsze z nich to diagnoza utraty słuchu potwierdzona przez lekarza specjalistę oraz wskazanie na konieczność stosowania aparatu słuchowego. Dodatkowo, wartość dofinansowania zależy od poziomu schorzenia. Kolejnym niezbędnym elementem, jest to, aby pacjent był ubezpieczony.

Do aparatów na przewodnictwo powietrzne (które wykorzystują rozchodzące się powietrze do wzmocnienia fali dźwiękowej) dzieciom i młodzieży do 26. roku życia przysługuje refundacja w wysokości 3000 złotych do każdego aparatu (razem 6000 zł) oraz po 60 złotych do obu wkładek usznych (razem 120 zł). Refundacja w tej grupie wiekowej

przysługuje raz na trzy lata. Podstawą przyznania refundacji jest wielkość niedosłuchu – w każdym z uszu niedosłuch musi przekraczać 30 dB HL.

Dla dorosłych obecnie obowiązuje dofinansowanie do dwóch aparatów do obojga uszu. Dorośli pacjenci mogą liczyć na refundację w kwocie 1050 złotych do każdego aparatu (razem 2100 zł) oraz do dwóch wkładek usznych – po 50 złotych do każdej (razem 100 zł). Ulgę taką można uzyskać raz na 5 lat. Refundacja przysługuje wszystkim ubezpieczonym dorosłym, u których średnia wartość ubytku słuchu liczona dla 4 częstotliwości wynosi przynajmniej 40 dB HL. 100% refundacji mogą uzyskać jedynie: inwalidzi wojenni, osoby represjonowane, weterani i żołnierze.

Nieco inne kwoty obowiązują na aparaty słuchowe na przewodnictwo kostne (które przetwarzają fale akustyczne na drgania przenoszone na kość czaszki). Dzieci i młodzież do 26. roku życia otrzymują refundację w wysokości po 3000 zł do każdego protezowanego ucha, a dofinansowanie przyznawane jest raz na 3 lata. Aby je uzyskać niedosłuch w protezowanym uchu musi wynosić co najmniej 30 dB HL.

Dorośli w przypadku aparatów na przewodnictwo kostne mogą liczyć na ulgę w wysokości 2100 zł (70% limitu) do każdego aparatu, pod warunkiem, że średnia ubytku w protezowanym uchu przekracza 40 dB HL. Refundacja, podobnie jak przy aparatach na przewodnictwo powietrzne, przysługuje raz na 5 lat.

Proces Uzyskania Refundacji

Proces uzyskania refundacji z NFZ obejmuje kilka kroków. Najpierw pacjent musi odwiedzić gabinet audioprotetyczny, aby zdiagnozować problem. Następnie udaje się do laryngologa, który wystawi odpowiednie skierowanie. Następnie, w punkcie protetyki słuchu po wyborze odpowiedniego aparatu, należy złożyć wniosek o refundację w NFZ. ■

Zima to okres, kiedy nasze ciało jest szczególnie narażone na różnego rodzaju infekcje i obniżenie ogólnej kondycji zdrowotnej. Krótkie dni, mniejsza ilość światła słonecznego, i często gorsza dieta mogą prowadzić do niedoborów ważnych witamin i minerałów. Suplementacja w okresie zimowym może być więc kluczowa do utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia.

Suplementacja w okresie zimowym

Jak wzmocnić odporność i zdrowie?



1. Witamina D

Nazywana "witaminą słoneczną", witamina D jest kluczowa dla utrzymania zdrowia kości, mięśni oraz wsparcia układu odpornościowego. W okresie zimowym, ze względu na mniejszą ekspozycję na słońce, szczególnie ważne jest jej suplementowanie.

2. Witamina C

Znana ze swoich właściwości wspierających układ odpornościowy, witamina C jest niezbędna w walce z infekcjami. Można ją znaleźć w owocach i warzywach, ale w okresie zimowym warto rozważyć suplementację, szczególnie w okresach zwiększonego ryzyka przeziębienia i grypy.

3. Cynk

Cynk jest minerałem, który odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Suplementacja cynkiem może pomóc w zmniejszeniu ryzyka infekcji oraz skróceniu czasu trwania przeziębienia.

4. Omega-3

Kwasy tłuszczowe Omega-3 są istotne dla utrzymania zdrowia serca, mózgu oraz ogólnej kondycji organizmu. Zimą, gdy dieta często jest uboższa w ryby, które są naturalnym źródłem tych kwasów, suplementacja może być korzystna.

5. Probiotyki

Dobre bakterie, które wspie-

rajają zdrowie jelit, są kluczowe dla utrzymania silnego układu odpornościowego. Suplementacja probiotykami może pomóc w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej, szczególnie po kuracji antybiotykowej.

6. Witamina A i E

Witaminy A i E działają jako antyoksydanty, wspierając ochronę komórek przed uszkodzeniami. W okresie zimowym, kiedy nasze ciało jest bardziej narażone na stres oksydacyjny, mogą być one szczególnie wartościowe.

7. Magnez

Magnez jest ważny dla zdrowia kości, mięśni, a także wpływa na samopoczucie psychiczne. Jego niedobory mogą prowadzić do zmęczenia i obniżenia nastroju, dlatego suplementacja może być korzystna w okresie zimowym.

Suplementacja w okresie zimowym powinna być skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem, szczególnie w przypadku istniejących schorzeń lub przyjmowania innych leków. Wybór odpowiednich suplementów powinien być dopasowany do indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. Prawdopodobnie dobrą suplementacją mogą znacząco wspomóc organizm w walce z zimowymi wyzwaniami zdrowotnymi. ■

APARATY SŁUCHOWE

Maciej Filipiak



www.almedsc.pl

BEZPŁATNE BADNIE SŁUCHU I TESTOWANIE APARATÓW

www.badajsluch.pl

... pomagamy lepiej słyszeć



BATERIE DO APARATU

1zł

CYFROWY APARAT SŁUCHOWY 2 POZIOMY SŁYSZENIA

od 450zł

* oferta ważna do wyczerpania zapasów

BEŁCHATÓW

Przychodnia MEGA MED - gabinet 34 | Czaplinska 93/95

PIOTRKÓW TRYB.

DH „Mister” Gabinety Lekarskie Filipiak ul. Słowackiego 87/89

Informacje pod numerem tel. 780 018 050, 501 593 153

Badania kliniczne to coś więcej niż tylko „testowanie leków”. To złożony proces, który odgrywa kluczową rolę w opracowywaniu nowych metod leczenia, od leków po terapie. Ale co to dokładnie oznacza dla zwykłego człowieka? Spróbujmy to wyjaśnić prostym językiem.

Czym są i na czym polegają badania kliniczne?

Co To Jest?

Badania kliniczne to analiza przeprowadzana na ludziach, mająca na celu sprawdzenie, czy nowe leczenie jest bezpieczne i skuteczne. Wyobraź sobie, że naukowcy wymyślili nowy lek na ból głowy. Zanim trafi on do aptek, muszą się upewnić, że jest bezpieczny i naprawdę działa. Badania tego typu prowadzą do wielu nowych sposobów zapobiegania, diagnozowania i leczenia nowotworów. Wszystkie aktualnie dostępne dla pacjentów leki, zarówno w szpitalu, jak i w aptece zostały dokładnie przetestowane w badaniach klinicznych. Dzięki tym działaniom istnieją dowody na ich bezpieczeństwo i skuteczność.

W badaniach uczestniczą ochotnicy – czasem są to zdrowe osoby, czasem pacjenci z konkretną chorobą. Na przykład, jeśli testowany jest nowy lek na astmę, lekarze będą chcieli zbadać go na osobach astmatycznych. Bez pacjentów i ochotników nie można prowadzić badań ani opracowywać nowych leków. Priorytetem



jest bezpieczeństwo pacjentów, dlatego też nad badaniami czuwają niezależne amerykańskie instytucje, takie jak: FDA (Food And Drug Administration) lub Europejska Agencja Leków (EMA). Badania kliniczne planuje się, prowadzi, monitoruje i raportuje zgodnie ze ściśle określonymi wytycznymi – zasadami Dobrej Praktyki Klinicznej.

Etapy badań

Faza I: Bezpieczeństwo na Pierwszym Miejscu
Najpierw sprawdza się, czy lek

nie jest szkodliwy. To jak przekroczenie pierwszego progu – jeśli lek jest bezpieczny dla małej grupy osób, można przejść dalej. Mogą to być pacjenci, którzy wypróbowali już wszystkie inne rodzaje terapii przeciwko swojej chorobie lub zdrowi ochotnicy.

Faza II: Czy To Działa?

Teraz lek jest podawany większej grupie osób, by sprawdzić, czy rzeczywiście pomaga, nawet do 100 osób. To jak testowanie nowej lampki – sprawdzamy, czy świeci jaśniej i lepiej niż inne

lampki. Sprawdza się w nim skuteczność działania nowej terapii w danej chorobie, sposób postępowania w przypadku wystąpienia działań niepożądanych oraz ustala się dawkę bezpieczną dla pacjenta. W szczególnych okolicznościach po ukończeniu II fazy badania klinicznego można rozpocząć właściwy proces rejestracji leku.

Faza III: Porównanie i Potwierdzenie

W tej fazie lek jest testowany na jeszcze większej grupie ludzi. Badacze porównują go z innymi dostępnymi lekami (jeśli takie są) i szukają dodatkowych informacji, na przykład czy lek działa lepiej w określonych warunkach. Jeśli w badaniu fazy III zostanie wykazana większa skuteczność niż w przypadku terapii standardowej i nowy lek jest bezpieczny do stosowania, z dużym prawdopodobieństwem zostanie on zatwierdzony przez organy regulacyjne i może stać się nową terapią stosowaną standardowo u pacjentów z daną chorobą.

Faza IV: Długoterminowa Obserwacja

Nawet po wprowadzeniu leku na rynek, obserwuje się jego działanie. To jak monitorowanie nowej aplikacji na telefonie – chcemy wiedzieć, czy działa dobrze dla wszystkich użytkowników i czy nie pojawiają się nowe problemy. Badanie fazy IV może koncentrować się na stosowaniu leku u pacjentów z określonymi cechami lub na porównaniu albo połączeniu nowego leku z innymi dostępnymi rodzajami terapii. W badaniach fazy IV przyglądamy się także pacjentom przyjmującym lek przez dłuższy czas.

Aby lek został zatwierdzony do stosowania, badania kliniczne muszą być zaprojektowane w sposób rzetelny tak, aby przyniosły dokładne i wiarygodne wyniki. Są one niezbędne, ponieważ bez nich nie wiedzielibyśmy, czy nowe leczenie jest bezpieczne i skuteczne. Dzięki nim, lekarstwa, które kupujemy w aptekach, są sprawdzone i zatwierdzone do użytku. ■

PROVITA
CENTRUM MEDYCZNE

**CENTRUM BADAŃ
KLINICZNYCH**

Provita Centrum Badań prowadzi rekrutacje do badań pacjentów chorujących na **raka pęcherza moczowego**. Zapewniamy bezpłatne konsultacje i badania diagnostyczne oraz dostęp do **nowoczesnych technik leczenia**, między innymi innowacyjny dopęcherzowy sposób leczenia.

SZCZEGÓŁY POD NUMEREM TEL. 733 606 677

Zachęcamy również do współpracy lekarzy specjalistów z innych dziedzin.

Zapraszamy do kontaktu i ewentualnych darmowych konsultacji pacjentów szukających alternatywnych sposobów leczenia.

Jesteśmy otwarci na współpracę z lekarzami innych specjalizacji.

Emilia Moruś-Urbańska

koordynator badań

tel. 733 606 677

ul. Kostromska 66a, Piotrków Trybunalski

Odpowiednia pielęgnacja ran to podstawa, by proces gojenia się przebiegał prawidłowo. Rany przewlekłe stanowią ogromny problem dla medycyny, a zwłaszcza dla pacjenta. Mogą też przyczyniać się do nieprawidłowości w procesie tworzenia się blizn, co dodatkowo zwiększa dyskomfort. Sprawdź, jak postępować w przypadku ran przewlekłych i w jaki sposób zapobiegać powikłaniom.

Przyczyny trudnego leczenia ran przewlekłych

Skóra jest największym narządem człowieka, pełniącym funkcję barierową i ochronną, biorącą udział w regulacji cieplnej, gospodarce wodnej, odpowiedzi immunologicznej i syntezie witamin. Jako najbardziej zewnętrzny narząd jest podatna na różnego rodzaju uszkodzenia. Każde przerwanie ciągłości skóry nazywany raną. Kiedy zmagasz się z raną, zapotrzebowanie na nie znacznie wzrasta. W diecie uwzględnij większą ilość produktów wysokobiałkowych, szczególnie pochodzenia zwierzęcego, jak: mięso, ryby, jaja, przetwory mleczne. Dostarczą Ci one pełnowartościowego białka, które najlepiej może zostać wykorzystane przez Twój organizm.

Podział ran

Rany możemy najogólniej podzielić na dwa rodzaje: ostre i przewlekłe. Pierwsze z nich nie stanowią poważnego problemu medycznego ponieważ goją się szybko, zwykle w ciągu 2-7 dni. Natomiast rany przewlekłe to rany trudno poddające się leczeniu. Kryterium czasu, po uwzględnieniu którego można mówić o ranie przewlekłej nie jest do końca sprecyzowane – jedni przyjmują okres 1-2 tygodni, inni przedłużają ten okres do 6-8 tygodni.



Na zatrzymanie procesu gojenia wpływa zwykle wiele czynników m.in.:

- Niedożywienie
- Wysuszenie rany
- Nadmierne wysięki
- Niedotlenienie tkanek
- Kolejne urazy tkanek
- Zaburzenia hormonalne i zakaźne

W efekcie tego leczenia ran przewlekłych jest trudnym i wieloetapowym procesem, wymagającym zaangażowania wielu osób i dużych nakładów finansowych, a jego efekt nie jest pewny. Techniki leczenia ran opierają się na akronimie T.I.M.E.

- T - tissue - usunięcie martwicy

czarnej lub rozplywowej

- I – infection – leczenie stanu zapalnego
- M – Moisture – utrzymanie odpowiedniej wilgotności środowiska rany
- E – Edge – pobudzenie naskórkowania

Jednak różnorodność pacjentów i ich ran wymaga indywidualnego podejścia do leczenia każdego chorego. Terapia podciśnieniowa, niegdyś zapomniana, stała się dziś ważnym ogniwem w leczeniu trudno gojących się ran.

Rany przewlekłe

Rodzaje ran przewlekłych, które dotyczą największą ilość osób:

- Owrzodzenia żyłne podudzi
- Odleżyny
- Zespół stopy cukrzycowej

Owrzodzenia żyłne podudzi stanowią objaw zaawansowanej niewydolności żył kończyn dolnych i lokalizują się najczęściej w okolicy kostek. Ich przyczyną jest długotrwałe nadciśnienie w żyłach kończyny dolnej wywołane przebytą zakrzepicą lub inną chorobą żył kończyn dolnych, prowadzące do uszkodzenia skóry, tkanki podskórnej i w konsekwencji do powstania owrzodzenia. Przewlekła rana na podudziu szybko się powiększa i nierzadko obejmuje cały obwód łydki. Schorzenie to dotyczy na ogół osób po 60 roku życia, jednakże może pojawić się także u osób znacznie młodszych. Szacuje się, że problem owrzodzeń żylnych podudzi dotyczy około 1% populacji ogólnej.

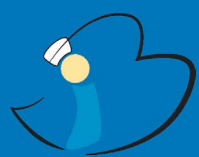
Odleżyny to uszkodzenia skóry oraz położonych głębiej struktur, takich jak tkanka podskórna i kości, które powstają w czasie długotrwałego leżenia. Przyczynę ich powstania stanowi długotrwały ucisk, który hamuje prawidłowy przepływ krwi. Odleżyny mogą doprowadzić do zakażenia organizmu, a nawet śmierci chorego. Odleżyny najczęściej powstają w miejscu, w którym najdłużej

działa ucisk i tak jeżeli chory długo leży w jednej pozycji – np. na plecach odleżyny najczęściej powstają wzdłuż kręgosłupa.

Zespół stopy cukrzycowej stanowi jedno z powikłań cukrzycy i może dotyczyć zarówno chorych na cukrzycę typu 1 jak i typu 2. U chorych z tym powikłaniem skóra staje się sucha, złuszcza się, jest pozbawiona owłosienia, a w okolicy pięt i na innych wystających częściach stopy pojawiają się pęknięcia z towarzyszącymi ogniskami owrzodzenia i martwicy. Stopa cukrzycowa rozwija się bardzo szybko, nierzadko prowadząc do amputacji stopy i inwalidztwa.

Prawidłowa pielęgnacja pacjenta:

- 1) Prawidłowe żywienie, czyli dieta bogata w białko, z wysoką zawartością argininy, witaminę C, cynk, selen oraz witaminę A
- 2) Właściwe opatrywanie ran – dobrze założony opatrunek chroni ranę przed bakteriami, ułatwia bezbolesne usuwanie oraz kontroluje poziom wycieku w ranie
- 3) Redukcja ucisku, tutaj w przypadku ran odleżynowych zmieniać pozycję pacjenta co 2 godziny. Ważne jest, aby ucisk był rozłożony równomiernie. ■



NZOZ „Familia”

Piotrków Trybunalski
ul. Zjazdowa 2

PUNKT SZCZEPIEŃ PRZECIWKO COVID-19



GOV.PL/KORONAWIRUS

- pobieranie badań laboratoryjnych w gabinecie zabiegowym, u dzieci, w domu pacjenta
- opieka nad seniorami
- gabinet zabiegowy
- gabinety dietetyka, lekarskie / konsultacje i leczenie
- Psycholog
- Ortopeda
- Trycholog

POBIERANIE BADAŃ

pn-pt 7:00 - 12:00
sob 8:00 - 11:00

ODBIÓR BADAŃ

pn-pt 7:00 - 17:00

tel. 798 750 450 / 798 026 238

Normobaria to termin medyczny, który określa stan ciśnienia atmosferycznego wynoszący ok. 1500 hPa. Takie ciśnienie najbardziej sprzyja zdrowiu i długowieczności człowieka. Do korzystania z normobarii służy komora normobaryczna.

Normobaria na zdrowie!



Komora ta to niezwykle nowoczesna i zaawansowana technologicznie kapsuła, w której panuje podwyższony stan ciśnienia atmosferycznego w połączeniu ze zwiększoną zawartością dwutlenku węgla w powietrzu. Jego zawartość w normobarycznym pomieszczeniu wynosi od 1,5% do 3%, podczas gdy powszechnie w powietrzu znajduje się on w śladowych ilościach – około 0,04%. Zwiększona ilość dwutlenku węgla ułatwia wchłanianie tlenu przez tkanki ciała. W Komorze dodatkowo wdychamy powietrze nasycone tlenem, którego procentowa wartość wynosi aż 40% oraz cząsteczkowym wodorem, który jest niezwykle skutecznym antyoksydantem, a więc oczyszcza nasz organizm z wolnych rodników.

Na jakie dolegliwości działa komora?

Komora normobaryczna jest doskonałym sposobem wspomaganie kondycji fizycznej. Korzystanie z niej szczególnie zalecane jest osobom, które mają słabą odporność organizmu. Często lekarze kierują do niej osoby chorujące na cukrzycę, łuszczycę i inne schorzenia skórne. Sesja w komorze poprawia także ogólne samopoczucie i stan zdrowia. Użytkowanie komory jest bezpieczne dla człowieka i nie ma czasowego ograniczenia co do korzystania z tego leczniczej terapii.

Rezultaty potwierdzone terapią podwyższonym ciśnieniem są naprawdę zdumiewające. Komora normobaryczna:

- zmniejsza stany zapalne i przy-

śpiesza regenerację uszkodzonych tkanek;

- przyspiesza rozwój nowych naczyń krwionośnych;
- pobudza regenerację nabłonków;
- pobudza produkcję kolagenu i elastyny, przez co zwiększa się elastyczność skóry, a tym samym organizm wolniej się starzeje;
- poprawia krążenie krwi i dotlenienie komórek;
- zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną oraz zdolność do zapamiętywania;
- powoduje zwiększoną aktywność komórek odpowiedzialnych za stan kości;
- poprawia jakość snu i zmniejsza migreny.

Pomimo bezpieczeństwa tej terapii jest kilka przeciwwskazań wykluczających pacjenta z możliwości leczenia podwyższonym ciśnieniem atmosferycznym. Należą do nich: zapalenie ucha oraz uszkodzenie błony bębenkowej, infekcje górnych dróg oddechowych. Również kobiety w ciąży i osoby z rozrusznikiem serca nie mogą korzystać z normobarii.

Z komory normobarycznej skorzystać można w szpitalach, sanatoriach oraz państwowych i prywatnych ośrodkach medycznych. ■

Jak zdrowo spać?



Regularność i Rutyna

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowy sen jest regularność. Kładzenie się spać i wstawanie o stałej porze każdego dnia pomaga regulować wewnętrzny zegar ciała. Wprowadzenie wieczornego rytuału, taki jak czytanie czy medytacja, może również pomóc ciału przygotować się do snu.

Stworzenie Idealnego Środowiska

Środowisko, w którym śpimy, odgrywa kluczową rolę. Sypialnia powinna być spokojna, ciemna i chłodna. Inwestycje w dobrej jakości materac i poduszki mogą znacząco poprawić komfort snu. Dodatkowo, minimalizacja hałasu i światła, szczególnie z urządzeń elektronicznych, jest istotna, ponieważ światło niebieskie może zakłócać produkcję melatoniny, hormonu regulującego sen.

Dieta i Aktywność Fizyczna

To, co jemy i jak się ruszamy, ma bezpośredni wpływ na nasz

sen. Zdrowa dieta, unikanie ciężkich posiłków przed snem oraz ograniczenie spożycia kofeiny i alkoholu może pomóc w uzyskaniu lepszego snu. Aktywność fizyczna, szczególnie regularne ćwiczenia, zwiększa jakość snu, ale powinna być unikana bezpośrednio przed snem.

Radzenie Sobie ze Stresem

Stres jest jednym z głównych wrogów zdrowego snu. Techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak medytacja, praktykowanie mindfulness czy regularne ćwiczenia relaksacyjne, mogą pomóc w obniżeniu poziomu niepokoju i poprawie jakości snu.

Poprawa jakości snu wymaga holistycznego podejścia, które obejmuje zarówno zmiany w codziennych nawykach, jak i świadome kształtowanie środowiska, w którym śpimy. Przestrzeganie tych prostych zasad może mieć znaczący wpływ na nasze ogólne samopoczucie i zdrowie. ■



NORMOBARIA dla zdrowia, urody, przedłużenia życia i kondycji

Normobaria daje fantastyczne efekty przy ciężkich chorobach, wzmacnia układ odpornościowy, dodaje energii, wygładza zmarszczki oraz przedłuża życie.

Poza tym, mamy dużo dodatkowych urządzeń, które mają pozytywny wpływ na zdrowie

**Wygoda 81, Wola Krzysztoporska
tel. 604 930 966**



Wiele osób, które zastanawiają się, czy to już czas aby nosić aparaty słuchowe, ma często sprzeczne informacje. Ktoś w rodzinie kilka lat temu kupił drogi aparat i nie jest z niego zadowolony. Z kolei sąsiadka kupiła kilka miesięcy temu i nie wyobraża sobie bez niego życia. Trzeba przyznać, że w ciągu ostatniej dekady rynek aparatów słuchowych bardzo się zmienił. Wzrost konkurencji spowodował obniżenie marż oraz poprawę jakości usług. Jest to szczególnie widoczne w mniejszych, rodzinnych firmach, np. takich jak OTOMED w Bełchatowie. Jak zatem zmieniła się sytuacja osób z niedosłuchem?

Coraz więcej osób cierpi na niedosłuch

Można powiedzieć, że diametralnie, ale trzeba podać kilka istotnych faktów. Poza wzrostem konkurencji, cały czas mamy do czynienia z rozwojem technologicznym. Dzisiejsze aparaty słuchowe to już nie to samo co kiedyś. Obecnie, te urządzenia nie tylko mają zapewnić nam najlepsze słyszenie w trudnych warunkach akustycznych takich jak restauracje, czy rozmowa przy gwałnym stole z bliskimi podczas ważnych dla nas uroczystości, ale mogą mierzyć naszą aktywność, dbać o zdrowie. Jak to robią? Otóż, sporo osób w podeszłym wieku mieszka samotnie, a niestety mnóstwo wypadków ze skutkiem śmiertelnym ma miejsce w domu. Ktoś zasłabnie lub upadnie i nie jest w stanie wezwać pomocy. Nowoczesne aparaty słuchowe są mają możliwość wysyłania powiadomień o upadku do bliskiej nam osoby i wręcz mogą w ten sposób uratować życie. To nie wszystko! Dzięki połączeniu ze smartfonem dają łączność ze światem, umożliwiają słuchanie muzyki oraz tłumaczenie języków obcych. Widać, jak producenci aparatów słuchowych prześcigają się, aby zadowolić gusta najbardziej wybrednych klientów.

Nas to nie dziwi, ponieważ widzimy, jak wiele coraz młodszych osób trafia do naszych gabinetów, jak chociażby tu w Beł-



chatowie czy w Łasku. Dzięki temu, że jesteśmy w stanie zaproponować niemal niewidoczne urządzenia, społeczeństwo nie jest świadome, jak wiele osób je nosi. Nie zdajemy sobie z tego nawet sprawy, jak bardzo bez nich nie słyszą, bo rozmawiamy z nimi normalnie, tak jak ze zdrową osobą, bez żadnych ograniczeń. Sporo pacjentów decyduje się na zakup i nabiera pewności siebie w relacjach z innymi, a nawet zmienia pracę na taką, o jakiej marzyli, a która ze względu na niedosłuch nie była dla nich możliwa.

Jedyną, co stanowi czasami dla nas wyzwanie to budowa anatomiczna ucha, ale dzięki wspomnianej miniaturyzacji i to stanowi dla nas coraz mniejszy problem. Druga sprawa to fi-

nanse, ale myślę, że to też powoli mit. Mamy coraz większe dofinansowania z NFZ oraz PCPR. Z tego pierwszego każdy spełniający wymagania (niedosłuch o średniej powyżej 40 db HL) otrzyma dopłatę do każdego aparatu w wysokości 1050 na aparat wewnętrzny i 1100zł na aparat zewnętrzny. PCPR dla osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności oraz skromne dochody zapewniał dodatkowo ok. 1800zł. Razem mogliśmy uzyskać 2800zł na każdy aparat, a od tej kwoty możemy mieć już przyzwoity aparat słuchowy. Nie wiemy tylko, jakie dofinansowania z PCPR będziemy mieli w 2024 roku, ale miejmy nadzieję, że będą one wynosić nie mniej niż w 2023 roku. ■

Aparat słuchowy to jest wyrób medyczny należy go używać zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

**OTO
MED**
Diagnostyka i Protetyka Słuchu



APARATY SŁUCHOWE dofinansowania NFZ i PFRON SZUMY USZNE

Przychodnia „Eskulap” 97-400 Bełchatów, ul. Edwardów 2
środa: 10:00-15:00, czwartek: 13:00-16:00
98-100 Łask, ul. Warszawska 79

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

43 824 70 08
609 394 187

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia. Regularne ćwiczenia przynoszą szereg korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego, pomagając w zapobieganiu wielu chorobom i poprawiając ogólne samopoczucie. Oto główne korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej.

Aktywność Fizyczna: Klucz do lepszego zdrowia i samopoczucia



- 1. Poprawa zdrowia serca**
Ćwiczenia fizyczne wzmacniają mięsień sercowy, poprawiają krążenie i obniżają ciśnienie krwi. Regularna aktywność może znacząco zmniejszyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu.
- 2. Kontrola wagi**
Aktywność fizyczna pomaga w spalaniu kalorii, co jest kluczowe w utrzymaniu zdrowej wagi lub w procesie odchudzania. Połączenie aktywności fizycznej z odpowiednią dietą to najlepszy sposób na osiągnięcie i utrzymanie zdrowej masy ciała.
- 3. Wzmocnienie mięśni i kości**
Regularne ćwiczenia, szczególnie te z obciążeniem, pomagają w budowaniu i utrzymaniu siły mięśniowej oraz gęstości kości, co jest ważne w zapobieganiu osteoporozie.
- 4. Poprawa samopoczucia psychicznego**
Ćwiczenia fizyczne mogą pomóc w redukcji stresu, lęku i depresji. Aktywność fizyczna stymuluje wydzielanie endorfin, które są naturalnymi substancjami poprawiającymi nastrój.
- 5. Zwiększenie energii i wydajności**
Regularna aktywność fizyczna poprawia wydolność organizmu, co przekłada się na większą energię i lepszą wydajność w codziennych czynnościach.
- 6. Poprawa jakości snu**
Regularne ćwiczenia mogą pomóc w lepszym zasypianiu i głębszym śnie, co ma pozytywny wpływ na ogólny stan zdrowia.
- 7. Zmniejszenie ryzyka niektórych chorób**
Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, niektórych rodzajów raka, a także chorób związanych z otyłością.
- 8. Poprawa mobilności i elastyczności**
Ćwiczenia, takie jak joga czy stretching, mogą poprawić elastyczność i mobilność ciała, co jest ważne w zapobieganiu kontuzjom i poprawie ogólnej sprawności fizycznej.
- 9. Wzmacnianie układu odpornościowego**
Regularna aktywność fizyczna może wzmacniać układ odpornościowy, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i chorobami.

Regularna aktywność fizyczna przynosi liczne korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Niezależnie od wieku czy poziomu sprawności, ważne jest znalezienie formy aktywności, która najlepiej odpowiada indywidualnym potrzebom i preferencjom. Pamiętaj, że nawet niewielkie zmiany w codziennym życiu, jak częstsze spacerowanie czy jazda na rowerze, mogą mieć znaczący wpływ na Twoje zdrowie. ■

Morsowanie w ostatnich latach cieszy się coraz większą popularnością. Krótkie kąpiele w zimnej wodzie mogą mieć zbawien-ny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Nie są jednak dobre dla wszystkich. O wadach i zaletach morsowania porozmawialiśmy z Bartłojem Kaźmierczakiem, rzecznikiem piotrkowskiego szpitala.

Rzecznik szpitala jest „morsem”

Bartłoj Kaźmierczak na co dzień pełni funkcję rzecznika prasowego Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim. Jak sam mówi, jest uzależniony od działania, a na siedzenie w domu ma alergię. Choć jego ulubioną porą roku nie jest zima, to morsowanie uwielbia. Porozmawialiśmy z nim o tym, jak na niego działa i kto powinien mimo wszystko lodowate kąpiele sobie odpuścić.

Kiedy zaczyna się morsowanie, a kończy zwykłe zażywanie kąpeli?

Jeżeli jest już odczuwalnie zimno na dworze, to można zaczynać morsowanie. Ostatnio na rozpoczęciu woda miała 10,5 stopnia. Nie była najzimniejsza z możliwych, ale na pewno dla osób, które nie morsują, to jest już bardzo zimna woda. Według zaleceń, morsowanie zaczyna się w temperaturze około 8 stopni. Dla osób, które zaczynają takie jesienne wejścia koniec października, początek listopada są najlepsze. Można się wówczas oswoić z temperaturą i jest większa szansa, że nie doznamy szoku związanego z wejściem do zimnej wody.

Mimo tego, że morsowanie jest coraz bardziej popularne, wiele osób wciąż ma obawy/obiekcje przed taką formą spędzania czasu.

Myślę, że ludzie, którzy nie morsują, w dużej mierze się boją. Oczywiście nikogo nie można zmusić, niektórzy po prostu wolą ciepło i nic



nam do tego. Każdy jest inny. Wiadomo, niektórzy nie mogą morsować ze względów zdrowotnych, ale poza tym blokuje nas często ten „zdrowy rozsądek”, sugerujący nam, że wejście do zimnej wody jest głupie i nielogiczne. Gdy ta klapka w głowie się odblokuje, możemy rozpocząć prawdziwą przygodę.

To jak już wspomnieli pan o przeciwwskazaniach, to powiedzmy, dla kogo morsowanie nie jest dobre?

Przede wszystkim osoba chcąc morsować musi mieć zdrowe serce. Nie morsujemy także, jeśli mamy jakiegokolwiek problemy z nerkami. Człowiek cierpiący na padaczkę także powinien zrezygnować z lodowatych kąpeli, bądź upewnić się u lekarza czy na pewno będzie to w jego przypadku bezpieczne. Z pewnością są jeszcze inne powody, dla których powinniśmy odpuścić sobie lodowate kąpiele, ale odpowiedzi warto

szukać u specjalistów, jeśli ktoś podejrzewa, że jego sytuacja w kontekście morsowania jest niepewna.

Pan morsowanie sobie niezwykle chwali. Dlaczego?

Morsuję od 2018 roku i na własnej skórze przekonałem się, jak taka zimna kąpiel dobrze na mnie działa. Przede wszystkim mam lepszą kondycję psychiczną i fizyczną. Mam też więcej siły i chęci do życia, działania. Zawsze po wyjściu z wody, a nawet już będąc w tej wodzie, jestem uśmiechnięty i szczęśliwy. Plusów jest jeszcze więcej. Lepiej śpię i budzę się wypoczęty. Morsowanie działa także doskonale na mój kręgosłup, z którym mam problemy.

Co pan wybiera: morsowanie w grupie czy w pojedynkę?

W pojedynkę nie jest zbyt ciekawie i może być niebezpieczne. Powiedzmy sobie szczerze, że to zawsze wiąże się z jakimś ryzykiem.

Ktoś może zastąpić, może mieć szok termiczny. Lepiej mieć kogoś, kto będzie miał nas na oko. Nigdy nie zdarzył się żaden wypadek, ale lepiej dmuchać na zimne.

Ja morsuję wspólnie z Wierzejskimi Morsami. Spotykamy się co tydzień w niedzielę, ale umawiamy się także w tygodniu. Cenię sobie te spotkania, w grupie jest bezpieczniej, raźniej i weselej. O wiele łatwiej jest wejść do tej wody w towarzystwie innych, a i czas szybciej i przyjemniej płynie, gdy można z kimś porozmawiać.

Jak takie jedno morsowanie wygląda. Zbieracie się na plaży i co dalej? Od razu wchodzić do wody?

Osoby początkujące powinny zawsze pamiętać o rozgrzewce przed. Osoby, które w temacie morsowania czują się już jak ryba w wodzie, raczej rzadko się rozgrzewają. Ja zazwyczaj robię kilka przysiadów, pajacyków i wskakuję do wody. Większość podczas kąpeli ma ubrane czapkę, szalik i rękawiczki. Tylko niektórzy decydują się na zanurzenie rąk w wodzie. Osobiście tego nie polecam, bo potem ciężko jest się szybko ubrać. A to natychmiastowe ubranie się po wyjściu z wody jest bardzo istotne, m.in. dlatego, by nie dopadło nas potem jakieś przeziębienie.

Staramy się w bardzo zimny dzień siedzieć w wodzie ok. 10-15 minut. Sytuacja zmienia się, gdy mamy odpaloną mobilną saunę na

Słoneczku. Wtedy ogrzewamy się w saunie i ponownie zanurzamy w wodzie na kilka minut. Takich serii można zrobić ok. 5-7. Te różnice temperatur też bardzo korzystnie wpływają na organizm. Dają dużego powera i sprawiają, że ta skóra po powrocie do domu wydaje się taka bardziej jędrna, a walory psychiczne są nie do opisania.

Często robimy tzw. reset, czyli pełne zanurzenie. Po 10 min stania w tej wodzie zdejmujemy czapki, szaliki i co tam mamy na sobie i zanurzamy głowę w wodzie. Wtedy dopiero dostaje się kopa. Wspaniałe uczucie.

Początkujący też mogą tak długo siedzieć w wodzie?

Na pierwszy raz rekomenduję wejście do wody na 1-2 minuty, do uspokojenia oddechu. Ważne też, by słuchać swojego organizmu, który w zależności od dnia itd. pozwala nam w tej wodzie pozostać dłużej lub krócej.

Czy można powiedzieć, że ulubiona pora roku morsów to zima?

Niekoniecznie. Osobiście zimy nie znoszę. Nie lubię tych zmarzniętych dłoni, popękanych ust, skrobienia szyb, odśnieżania. Morsowanie jest jedyną formą aktywnego spędzania czasu zimą. To mnie ratuje, bo mam alergię na siedzenie w domu.

Dziękuję za rozmowę. ■

Ustawa, która rozszerza program bezpłatnych leków, ma już podpis prezydenta. Za preparaty wpisane na specjalną listę, nie zapłacą osoby powyżej 65. roku życia, a także rodzice dzieci do 18. roku życia. Zmiany wchodzi w życie ekspresowo.

Darmowe leki dla dzieci

Według obliczeń rządu z rozszerzonego programu bezpłatnych leków skorzysta łącznie 16 mln Polaków. Do tej pory z tego rozwiązania korzystały osoby powyżej 75. roku życia. Za darmo będą oczywiście dostępne wybrane – a nie wszystkie – lekarstwa.

Bezpłatne lekarstwa dla większej grupy osób

Nowa lista dla seniorów to prawie 3 800 bezpłatnych leków. Oprócz niej będzie także lista z lekami dla dzieci i młodzieży do 18. roku życia, która będzie zawierać ponad 2 800 leków. Do tej pory lista bezpłatnych leków refundowanych obejmowała ponad 2 000 pozycji. Tylko w 2022 r. z programu skorzystało 2,7 mln seniorów, którzy otrzymali ponad 76 mln opakowań bezpłatnych leków.

Po latach, po wielu dyskusjach, po wielu konsultacjach, doszliśmy do wniosku, że to dwie kluczowe grupy społeczne, czyli nasze dzieci od niemowlaków począwszy, a na młodzieży do 18. roku życia skończywszy oraz nasi seniorzy, którzy przechodzą na emeryturę lub już są na emeryturze, czyli ci, którzy przekroczyli 65. rok życia – tak premier Mateusz Morawiecki tłumaczył ekspresowe wejście w życie nowych przepisów.

Które leki będą darmowe? Zobacz, jak to sprawdzić

Nowe przepisy wejdą w życie już w piątek, 1 września 2023. Listy darmowych leków została ogłoszona przez Ministerstwo Zdrowia – osobno dla osób powyżej 65. i poniżej 18. roku życia, w środę. Wcześniej została ona rekomen-

dowana przez Radę Przejrzystości Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

Radio RMF FM już wcześniej podało, że na liście darmowych leków dla dzieci będą m.in. szczepionki przeciwko HPV. Obecnie za darmo mogą korzystać z niej tylko dwounasto- i trzynastoletkowie, natomiast preparat jest dopuszczony do użytku dla dzieci od 9. roku życia. Bezpłatne mają być również preparaty dla dzieci z cukrzycą typu pierwszego, a także szczepionka donosowa przeciwko grypie, czyli podawana w formie aerozolu, a nie zastrzyku.

Natomiast na liście dla seniorów mają się znaleźć wszystkie preparaty, które są na aktualnej liście darmowych preparatów dla

osób w wieku 75+, a także m.in. szczepionki przeciwko pneumokokom i wybrane leki na receptę na nadciśnienie.

Oprócz wyżej wspomnianych znalazły się również preparaty stosowane w ramach chemioterapii, czy lekarstwa przeciwbólowe oraz leki przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i hipoglikemizujące. Cała lista liczy 1974 strony

Aby dowiedzieć się, czy dany lek na receptę podlega refundacji, warto korzystać ze rządowej strony Szukam Leku.

Nie szturmuje aptek, bo leków może zabraknąć

Lekarz Tomasz Zieliński, wiceprezes Federacji Porozumienie Zielonogórskie (FPZ) poinformo-

wał, że każda recepta na bezpłatny lek dla osoby starszej musi nadal być opatrzona literką „S”. Lek może przepisać w POZ każdy lekarz, który udziela świadczeń. Recepty, w przypadku najmłodszych pacjentów, odznaczone będą znacznikiem „DZ”.

Jak zauważył, lekarze powinni zachować rozwagę w przepisywaniu bezpłatnych leków, a pacjenci w ich nabywaniu, bo zasoby wcale nie są nieograniczone.

Jeżeli pacjenci będą chcieli wykupić zapasy na rok wszystkich leków przez nich stosowanych, bo zaczęły być bezpłatne, to zabraknie tych leków. Żaden kraj nie ma takich zapasów – ostrzega Tomasz Zieliński. ■