

Czas wakacji niestety obfituje w wypadki, bez względu na to czy przebywamy w mieście, czy nad wodą.



ZAPRASZAMY DO ZAPOZNANIA SIĘ Z ZASADAMI PIERWSZEJ POMOCY!

Przytopienie

Podstawowe znaczenie w patomechanizmie tonięcia ma niedotlenienie. Dzięki odruchowemu skurczowi krtani, do płuc zazwyczaj dostaje się bardzo niewielka ilość wody, nieutrudniająca znacząco wentylacji ofiary, natomiast rozkład i wyplukanie surfaktantu zmniejsza podatność płuc. Woda połknięta stwarza ryzyko zachłyśnięcia. Nie znając okoliczności tonięcia, bierz pod uwagę możliwość urazu kręgosłupa (np. wskutek skoku do wody). Uraz kręgosłupa z uszkodzeniem rdzenia kręgowego na poziomie C5-C7 może spowodować porażenie czterokończynowe i wstrząs neurogeny (rdzeniowy).

Postępowanie na miejscu zdarzenia

- Zadbaj o bezpieczeństwo własne i innych świadków zdarzenia** (potencjalnych ratowników nieprzeszkolonych w ratownictwie wodnym): nawiąż z tonącym kontakt słowny (jeśli to możliwe) i go uspokajaj, raczej podpłyn do tonącego łodzią; wchodź do wody w ostateczności, zabezpieczając się nietonącym przedmiotem lub formując tańcuch wzajemnie ubezpieczających się ludzi.
- Wezwij pomoc i powiadom system pomocy doraźnej: pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub 112) albo straż pożarną (tel. 998) lub Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (tel. 601 100 100).**
- Jeśli to możliwe, **wydobądź tonącego na brzeg**, najlepiej na podłożonej desce, jednocześnie zabezpieczając (stabilizując) kręgosłup szyjny.
- Jeśli tonący nie oddycha – jak najwcześniej podejmij sztuczną wentylację** (już w płytkiej wodzie). Zwykle łatwiej jest podtrzymywać głowę jedną ręką, unosić żuchwę drugą i prowadzić oddechy ratownicze sposobem usta-nos (możliwe nawet wtedy, gdy w jamie ustnej są wodorosty). Po ułożeniu na brzegu rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Nie zaprzestawaj resuscytacji przed przybyciem karetki – znane są przypadki uratowania ofiary nawet po kilkudziesięciu minutach, zwłaszcza w sytuacji tonięcia w bardzo zimnej wodzie.
- Zabezpieczając drogi oddechowe, unikaj zgięcia kręgosłupa szyjnego**, stabilizuj go np. między swoimi kolanami, **udrażnij drogi oddechowe** poprzez wysunięcie żuchwy do przodu lub pociągnięcie żuchwy za zęby do przodu (uniesienie żuchwy).
- Osusz skórę i okryj ofiarę, aby zahamować utratę ciepła.**

28 lipca – Światowy Dzień WZW

Wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C) stanowi istotny problem epidemiologiczny w zakresie chorób zakaźnych. W Polsce liczbę osób przewlekle zakażonych szacuje się na 350 tys. (WZW B) i 200 tys. (WZW C).

Jak może dojść do zakażenia

Wirus HCV przenosi się przez krew. Każdy zabieg i sytuacja, podczas których dochodzi do naruszenia ciągłości skóry lub błon śluzowych, stanowi ryzyko zakażenia, jeśli jednocześnie dojdzie do kontaktu z krwią osoby zakażonej. Zakażać można się np. robiąc tatuaż, zacinając się podczas strzyżenia, a zwłaszcza podczas wstrzykiwania narkotyku lub innej substancji, jeśli sprzęt nie jest jednorazowego użytku lub nie został wysterylizowany po poprzednim użyciu.

Jak ograniczyć liczbę zakażeń

Profilaktyka WZW B polega na stosowaniu szczepienia ochronnego, które jest wyjątkowo skuteczne. W Polsce takie szczepienia dostępne są dla każdego dziecka już w pierwszej dobie po urodzeniu. Nie powstały jeszcze szczepienia przeciw WZW C, dlatego ważne jest zapobieganie nowym zakażeniom HCV oraz szybka identyfikacja i leczenie osób przewlekle zakażonych.

Najważniejsze kierunki działań mające na celu ograniczenie liczby zakażonych HCV w Polsce to:

- zwiększenie dostępności diagnostyki,
- dotarcie do osób nieświadomych zakażenia,
- poprawa dostępności leczenia już wykrytych zakażeń.

Program lekowy dla chorych na zapalenie wątroby

W Polsce działa m.in. program lekowy dla chorych na zapalenie wątroby typu C – Leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C terapią bezinterferonową. Dzięki niemu dostępne i objęte refundacją są najnowsze leki o bezpośrednim działaniu przeciwwirusowym o bardzo wysokiej skuteczności leczenia, w tym leki stosowane w terapii bezinterferonowej.

Pacjenci z wirusowym zapaleniem wątroby mogą być również leczeni w ramach programów lekowych:

- leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu B
- leczenie przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby typu C
- leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu b u świadczeniobiorców po przeszczepach lub u świadczeniobiorców z chłoniakami, leczonych rytuksymabem

1 sierpnia – ŚWIATOWY DZIEŃ KARMIENTA PIERSIĄ

Lekarze pediatrzy i położnicy uważają naturalne karmienie za podstawę rozwoju zarówno fizycznego jak i psychicznego dziecka. Karmienie piersią sprzyja wytworzeniu emocjonalnej więzi pomiędzy dzieckiem i matką oraz przynosi wiele korzyści również dla samej karmiącej.



Światowy Dzień Karmienia Piersią, obchodzony 1 sierpnia, został ustanowiony przy okazji przyjęcia we Włoszech w 1990 roku Deklaracji w Sprawie Ochrony, Propagowania i Wspierania Karmienia Piersią. Pierwszy dzień sierpnia jest zatem doskonałą okazją do upowszechnienia zalet karmienia piersią.

Dla dobra dziecka...

Z unikatowego składu jakościowego i ilościowego mleka matki wynikają jego zalety:

- jest jałowe, a przez to bezpieczne dla dziecka, nie wymaga pasteryzowania, sterylizacji,
- jest lekkostrawne, a obecne w nim białka-łatwo przyswajalne, nie powodują zaparć,
- z uwagi na obecność czynników immunomodulujących rozwija odporność dziecka,
- zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju alergii, w tym astmy,
- ogranicza ryzyko zachorowania na otyłość, cukrzycę, miażdżycę naczyń krwionośnych, nadciśnienie tętnicze,
- zmniejsza częstość występowania infekcji dróg oddechowych, uszu oraz stanów zapalnych żołądka i jelit,
- wpływa na prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka, daje poczucie bezpieczeństwa i chroni przed stresem.

...i dla dobra matki

Naturalne karmienie przynosi także korzyści dla matki:

- ułatwia rekonwalescencję w okresie połogu, zapobiega krwotokowi poporodowemu oraz opóźnia powrót miesiączki (a tym samym zmniejsza ryzyko niedoboru żelaza) ze względu na podwyższony poziom oksytocyny,
- hamuje owulację, łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, poprawia nastrój z uwagi na zwiększoną produkcję prolaktyny,
- pozwala na spalanie kalorii, ułatwia pozbycie się nadmiernych kilogramów i powrót do wagi sprzed ciąży,
- organizm matki karmiącej racjonalniej kieruje gospodarką wapnia, co chroni ją przed rozwojem osteoporozy w okresie menopauzy,
- zmniejsza ryzyko rozwoju raka sutka i jajnika,
- daje chwilę relaksu i odpoczynku od codziennych obowiązków,
- stanowi okazję do cieszenia się bliskością z dzieckiem i rozwoju naturalnej więzi emocjonalnej,
- jest wygodne, gdyż mleko matki ma odpowiednią temperaturę, nie wymaga podgrzewania, jest gotowe do spożycia o każdej porze dnia i nocy,
- stanowi ekonomiczne rozwiązanie, nie trzeba kupować mleka, butelek, smoczków, podgrzewaczy.

Naturalne karmienie daje szansę na zdrowsze dzieciństwo i lepszy rozwój. Stwierdzono, że dzieci karmione piersią wcześniej zaczynają mówić, chodzą, mają wyższy iloraz inteligencji i łatwiej przyswajają wiedzę. Żadne inne mleko nie zastąpi też więzi, jaka tworzy się pomiędzy dzieckiem a matką w czasie naturalnego karmienia.

arecepta

1 GIGA* podmiotów
wystawia już e-recepty

*1024

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590