

GAZETA



ŚLĄSKIEGO
UNIwersYTETU
MEDYCZNEGO
W KATOWICACH

ROŚNIE LICZBA
UDARÓW WŚRÓD
MŁODYCH LUDZI

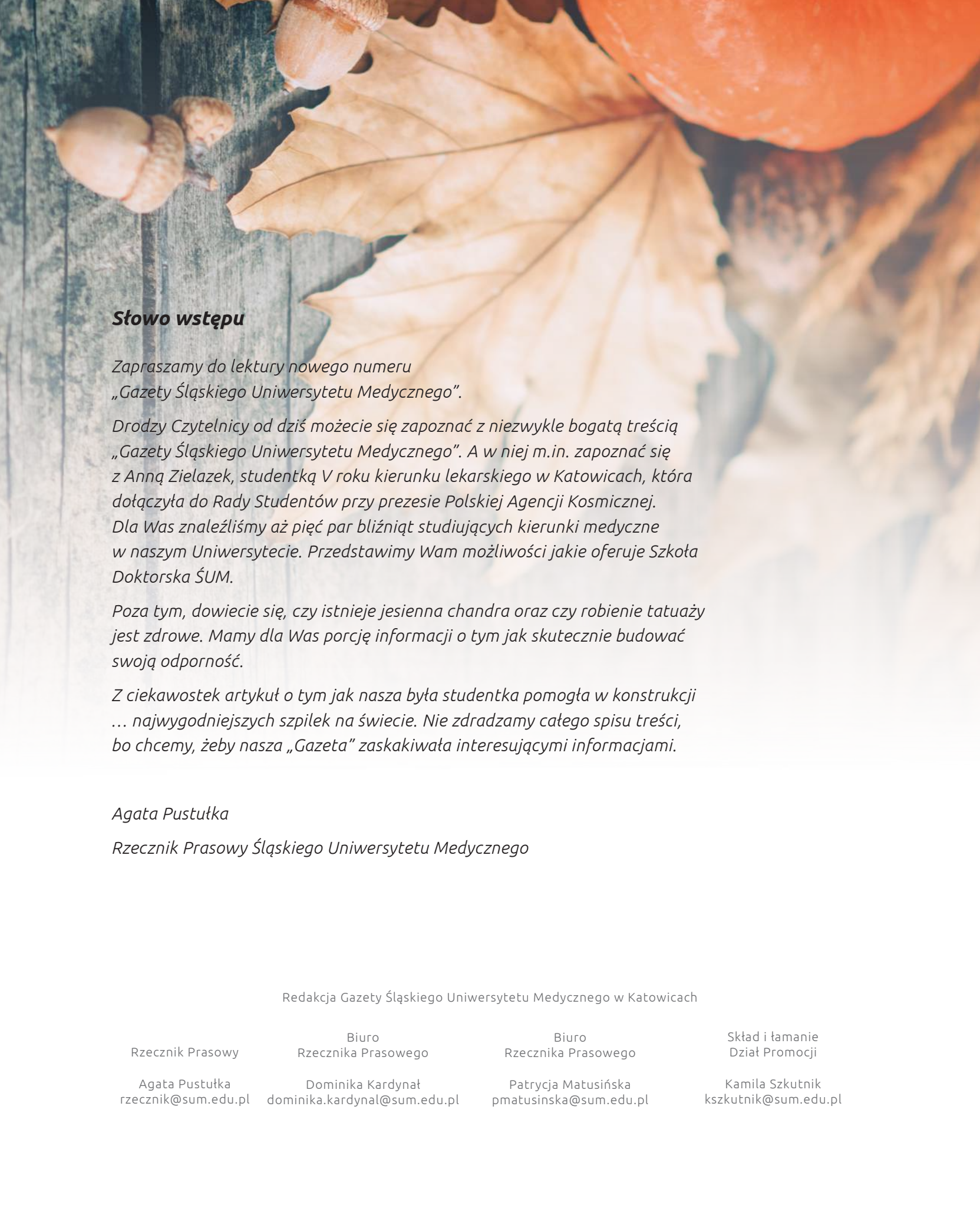
s. 16 – 17

W DRODZE
DO KOSMICZNYCH
MARZEŃ

s. 27 – 29

CZY TATUAŻE
SĄ BEZPIECZNE?

s. 47 – 49



Słowo wstępu

Zapraszamy do lektury nowego numeru „Gazety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego”.

Drodzy Czytelnicy od dziś możecie się zapoznać z niezwykle bogatą treścią „Gazety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego”. A w niej m.in. zapoznać się z Anną Zielazek, studentką V roku kierunku lekarskiego w Katowicach, która dołączyła do Rady Studentów przy prezesie Polskiej Agencji Kosmicznej. Dla Was znaleźliśmy aż pięć par bliźniąt studiujących kierunki medyczne w naszym Uniwersytecie. Przedstawimy Wam możliwości jakie oferuje Szkoła Doktorska ŚUM.

Poza tym, dowiedziecie się, czy istnieje jesienna chandra oraz czy robienie tatuaży jest zdrowe. Mamy dla Was porcję informacji o tym jak skutecznie budować swoją odporność.

Z ciekawostek artykuł o tym jak nasza była studentka pomogła w konstrukcji ... najwygodniejszych szpilek na świecie. Nie zdradzamy całego spisu treści, bo chcemy, żeby nasza „Gazeta” zaskakiwała interesującymi informacjami.

Agata Pustułka

Rzecznik Prasowy Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

Redakcja Gazety Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

Rzecznik Prasowy

Agata Pustułka
rzecznik@sum.edu.pl

Biuro
Rzecznika Prasowego

Dominika Kardynał
dominika.kardynal@sum.edu.pl

Biuro
Rzecznika Prasowego

Patrycja Matusińska
pmatუსinska@sum.edu.pl

Skład i łamanie
Dział Promocji

Kamila Szkutnik
kszkutnik@sum.edu.pl



Szanowni Czytelnicy!

Znajdujemy się na początku nowego roku akademickiego. Tegoroczną inaugurację w naszym Uniwersytecie zaszczyliła swoją obecnością Pani Minister Zdrowia Izabela Leszczyna, która podkreśliła niezwykle istotną rzecz w edukacji medyków mówiąc: - Zwracam się do tych, którzy są przyszłością medycyny i przyszłością systemu ochrony zdrowia w Polsce – rozpoczęła i podkreśliła, iż kompetencje, doświadczenie, konieczność permanentnego doskonalenia się i kształcenia to wszystko w bardzo wielu zawodach jest wystarczające do tego żeby być w swoim zawodzie dobrym, ale to na pewno nie wystarczy do tego żeby być dobrym lekarzem, dobrą pielęgniarką, dobrym ratownikiem bo każdego dnia każda z tych osób podejmuje ryzyko i bierze odpowiedzialność za zdrowie i życie pacjentów. Warto zapamiętać te słowa !

Jako Uczelnia w nowy rok akademicki wkraczamy z niezwykle ambitnymi planami i już rozpoczętymi działaniami jak budowa Śląskiego Centrum Onkologii i Hematologii Dziecięcej w Zabrze w ramach szpitala SK 1 im. prof. Stanisława Szyszko, czy planem wielkiego przedsięwzięcia jakim jest budowa Szpitala Uniwersyteckiego w Gliwicach - Centrum Chorób Cywilizacyjnych.

„Gazeta Śląskiego Uniwersytetu Medycznego” jak zwykle przynosi informacje dotyczące sukcesów naszych studentów, naukowców oraz garść ważnej, medycznej, wiedzy, podanej w popularnonaukowej formie. Gorąco zachęcam do zapoznania się z jej treścią.

prof. dr hab. n. med. Tomasz Szczepański
Rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPU	1
JM REKTOR PROF. TOMASZ SZCZEPAŃSKI	2
MIĘDZYUCZELNIA I INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO	4
PROF. MICHAŁ TENDERA PROFESOREM HONOROWYM ŚUM	6
NOMINACJE DLA PROREKTORÓW, DZIEKANÓW I PRODZIEKANÓW	10
POKOLENIE NIEPOKORNYCH	12
ROŚNIE LICZBA UDARÓW WŚRÓD MŁODYCH LUDZI	16
SM U KOBIET W CIĄŻY	18
50 LAT UNIWERSYTECKIEGO SZPITALA KLINICZNEGO	19
40 LAT DLA WASZYCH SERC! JUBILEUSZ SCCS	20
SUKCESY I WYZWANIA ŚUM W OBSZARZE DZIAŁALNOŚCI PROJEKTOWEJ	21
INNOWACJE MEDYCZNE MUSZĄ SKUTECZNIE SŁUżyć PACJENTOM	24
W DRODZE DO KOSMICZNYCH MARZEŃ	27
Z ŻYCIA STUDENTÓW	30
SPECJALNY DODATEK DLA „PIERWSZAKÓW”	32
STUDIA TO NIE LICEUM	32
SŁOWNICZEK STUDENTA I ROKU	36
PRZEDSTAWIAMY: SZKOŁA DOKTORSKA ŚUM	38
CZY ISTNIEJE W OGÓLE JESIENNA CHANDRA?	41
SUPLEMENTACJA WITAMINĄ D	43
ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ NA JESIEŃ I ZIMĘ	45
CZY TATUAŻE SĄ BEZPIECZNE ?	47
PRAWDOPODOBNIENIE NAJWYGODNIEJSZE SZPILKI NA ŚWIECIE	50
SZCZYT MARZEŃ? ROZMOWA Z SEBASTIANEM KAWĄ	51
2 SEKUNDY I PO JASKRZE	57



MIĘDZYUCZELNIANIA INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO

**Za nami jedno z najważniejszych
wydarzeń roku akademickiego,
czyli Międzyuczelniana Inauguracja
Roku Akademickiego 2024/2025
w Europejskim Mieście Nauki
Katowice 2024.**

Wydarzenie, które odbyło się w piątek 27 września, zostało zorganizowane przez siedem uczelni wyższych zrzeszonych w Konsorcjum Katowice – Miasto Nauki, w tym Śląski Uniwersytet Medyczny, we współpracy z miastem Katowice, Województwem Śląskim, Górnośląsko-Zagłębiowską Metropolią. Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć.

Z katowickiego rynku prosto do siedziby Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach przeszedł barwny korowód, w którym uczestniczył prof. Tomasz Szczepański, Rektor SUM wraz z pozostałymi przedstawicielami władz rektorskich i władz dziekańskich naszej Uczelni.

Gościem specjalnym wydarzenia był prof. Norman Davies, światowej sławy historyk i autor bestsellerych książek o historii Europy, który wygłosił wykład w języku polskim pt. „Wiedza i niewiedza: czy Zachód rozumie wszystko?”. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert w wykonaniu Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia.





UROCZYŚĆ NADANIA TYTUŁU PROFESORA HONOROWEGO PROF. MICHAŁOWI TENDERZE

Uroczystość nadania tytułu Profesora Honorowego ŚUM w czasie Inauguracji Roku Akademickiego 2024/2025 naszej Uczelni prof. Michałowi Tenderze przebiegła w bardzo podniosłej atmosferze. Laudację wygłosił prof. Wojciech Wojakowski, następca prof. Tendery w III Klinice oraz prorektor ds. współpracy międzynarodowej ŚUM.

Jego wystąpienie zawierało wątki osobiste. Prof. dr hab. n. med. Wojciech Wojakowski, Prorektor ds. Współpracy Międzynarodowej ŚUM, podkreślił rolę rodziny, która zawsze wspierała prof. Tenderę. – Mój mistrz, mój mentor udostępnił mi do prezentacji kilka osobistych fotografii. To niezwykle budujące, że na każdym, na którym jest z żoną, była Rektor ŚUM prof. Ewą Matecką – Tenderą są uśmiechnięci – mówił prof. Wojakowski.

Przypomnił imponujący dorobek prof. Tendery, absolwenta naszej Alma Mater, który jako jedyny Polak był m.in. prezesem Zarządu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opisanie wszystkich wyróżnień, publikacji, funkcji jest w tak krótkim tekście niemożliwe. Jak wspomnieli prof. Wojakowski niezwykle istotne są osobiste przymioty prof. Tendery. Zawsze wspierał młodszych kolegów, dopingował ich do prowadzenia prac naukowych i publikacji w renomowanych czasopismach medycznych. - Chciałem podziękować w imieniu swoim i całego zespołu III Katedry Kardiologii, a także w imieniu Pani Klaudii Rogowskiej, Dyrektora Górnośląskiego Centrum Medycznego w Katowicach za to, że mogliśmy z Panem Profesorem pracować, uczyć się i nazwać Pana swoim mistrzem – podkreślił prof. Wojakowski.





DEKALOG UCZONEGO

WG. PROF. MICHAŁA TENDERY

I

ZADAWAJ SOBIE (I INNYM) PROSTE, DZIECINNE PYTANIA:
„CO TO?” I „DLACZEGO?”

II

PAMIĘTAJ, ŻE NIE MA GŁUPICH PYTAŃ; SĄ TYLKO GŁUPIE ODPOWIEDZI.

III

UCZ SIĘ OD INNYCH (STARSZYCH I MŁODSZYCH), ALE MYŚL SWOJE.

IV

JEŚLI TWOJA OPINIA JEST ODMIENNA NIŻ ZDANIE INNYCH,
NIE BÓJ SIĘ JEJ WYRAŻAĆ.
NIEZALEŻNIE OD WIEKU, NIE OZNACZA TO, ŻE NIE MASZ RACJI.

V

MIEJ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, ŻE ISTOTĄ POSTĘPU
JEST NEGACJA PRZYJĘTYCH PARADYGMATÓW.

VI

JEŚLI MASZ GENIALNĄ, NOWATORSKĄ KONCEPCJĘ,
PRZESZUKAJ PONOWNIE PIŚMIENNICTWO.

VII

SZANUJ MŁODYCH, POZWÓL IM ROZWIJAĆ SIĘ SAMODZIELNIE
(POD ŻYCZLIWĄ KONTROLĄ).

VIII

TYTUŁ NAUKOWY (PROFESOR) TRAKTUJ JAKO ZOBOWIĄZANIE,
A NIE ZAKOŃCZENIE DZIAŁALNOŚCI NAUKOWEJ.

IX

MIEJ SZEROKIE HORYZONTY, ZNACZNIE WYKRACZAJĄCE POZA
ZAINTERESOWANIA NAUKOWE.

X

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE ZNACZNIE TRUDNIEJ JEST



POWOŁANO NOWE WŁADZE REKTORSKIE I DZIEKAŃSKIE ŚUM

Prof. dr hab. n. med. Tomasz Szczepański, Rektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach wręczył nominacje prorektorom i dziekanom na kolejną kadencję obejmującą lata 2024-2028.

Prorektorzy na kadencję 2024 – 2028

Prorektor ds. Nauki

prof. dr hab. n. med. Katarzyna Mizia-Stec

Prorektor ds. Rozwoju i Transferu Technologii

prof. dr hab. n. med. Edward Wylęgała

Prorektor ds. Studiów i Studentów

prof. dr hab. n. med. Jerzy Stojko

Prorektor ds. Klinicznych

dr hab. n. med. Damian Czyżewski, prof. ŚUM

Prorektor ds. Kształcenia Podyplomowego i Promocji Uczelni

dr hab. n. med. Oskar Kowalski, prof. ŚUM

Prorektor ds. Współpracy Międzynarodowej

prof. dr hab. n. med. Wojciech Wojakowski

Dyrektor Szkoły Doktorskiej

prof. dr hab. n. med. Agata Stanek

Dziekani na kadencję 2024 – 2028

Wydział Nauk Medycznych w Zabrze

Dziekan – prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Alicja Grzanka
Prodziekan ds. studenckich – dr hab. n. med. Andrzej Tomasik, prof. ŚUM
Prodziekan – dr hab. n. med. Joanna Żywiec
Prodziekan – prof. dr hab. n. med. Małgorzata Skucha – Nowak

Wydział Nauk Medycznych w Katowicach

Dziekan - prof. dr. hab. n. med. Tomasz Francuz
Prodziekan ds. studenckich - dr hab. n. med. Maciej Kaźmierski
Prodziekan - prof. dr hab. n. med. Aneta Gawlik – Starzyk
Prodziekan - prof. dr hab. n. med. Grzegorz Helbig

Wydział Nauk Farmaceutycznych w Sosnowcu

Dziekan – dr hab. n. med. Robert Wojtyczka, prof. ŚUM
Prodziekan ds. studenckich - dr hab. n. med. Robert Kubina
Prodziekan - dr hab. n. med. Agata Kabała-Dzik, prof. ŚUM
Prodziekan – dr hab. n. farm. Ewa Chodurek, prof. ŚUM

Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach

Dziekan - dr hab. n. o zdrowiu Anna Brzęk, prof. ŚUM
Prodziekan ds. studenckich – dr hab. n. o zdrowiu Urszula Sioma-Markowska, prof. ŚUM
Prodziekan – prof. dr hab. n. med. Grzegorz Smolka
Prodziekan - dr hab. n. med. Paweł Niemiec, prof. ŚUM

Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu

Dziekan – prof. dr hab. n. med. Sebastian Grosicki
Prodziekan ds. studenckich - dr hab. n. o zdrowiu Grzegorz Dziubanek, prof. ŚUM
Prodziekan - dr hab. n. o zdrowiu Joanna Głogowska–Ligus

Filia ŚUM w Bielsku-Białej

Dziekan – prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Jolanta Zalejska-Fiolka
Prodziekan ds. studenckich – prof. dr hab. n. med. Sławomir Teper



POKOLENIE NIEPOKORNYCH

***Rozmowa z prof. dr. hab. n. med.
Wojciechem Pluskiewiczem, autorem
książki „Niezależne Zrzeszenie
Studentów w Śląskiej Akademii
Medycznej w latach 1980-1981”,
poświęconej działalności Zrzeszenia
w tym historycznie burzliwym czasie.***

***Panie Profesorze, jak to jest wrócić pamięcią do
wydarzeń z 1980/81 roku?***

Przeszłość to taka „teraźniejszość” tylko już ta za nami. Przeszłość bywa fascynująca, szczególnie, gdy dotyczy jakiegoś okresu obfitego w wydarzenia. A taki był czas od jesieni 80 do 13 grudnia 81 roku, czyli momentu wprowadzenia stanu wojennego. Od pierwszych dni roku nowego akademickiego 80/81 aż do grudnia 81 byłem niezmiernie zaangażowa-

ny w tworzenie i działalność NZS-u na Śl.A.M-ie. Stąd pisanie tej książki było swego rodzaju déjà vu, powrotem do dawnych, ale ciągle żywych dla mnie wydarzeń. Mam nadzieję, że udało się oddać ducha tego czasu. Dzięki temu, iż w moim domu znajdują się dokumenty NZS-u, które wraz z Jurkiem Markiem udało się ocalić z siedziby NZS-u w Zabrze, co opisuję na łamach książki, mogłem podzielić się nimi z moimi czytelnikami. Choć być może dla wielu z nich ważniejsze okażą się zdjęcia dokumentujące opisany czas.

Swoimi przeżyciami, a także wspomnieniami innych studentów podzielił się Pan w książce poświęconej działalności NZS w Śląskiej Akademii Medycznej. Z czego wynikała potrzeba oddania czytelnikom właśnie takiej publikacji i skąd wziął się pomysł?

Pomysł napisania prezentowanych wspomnień wiąże się przypadkowym spotkaniem Pani Darii Czarneckiej, bliskiej i wieloletniej współpracownicy niedawno zmarłego podpułkownika Armii Krajowej w stanie spoczynku Henryka Czerwińskiego. Spotkaliśmy się w październiku 2022 r. podczas 98. rocznicy urodzin podpułkownika. Gdy w trakcie naszej rozmowy okazało się, że w 1980 r. byłem jednym z założycieli NZS w Śląskiej Akademii Medycznej Pani Daria zaczęła mnie zachęcać, by zebrać moje wspomnienia z okresu tworzenia i działania NZS. Początkowo pomysł ten wydawał mi się niezbyt trafiony, w końcu kogo po ponad 40 latach może zainteresować historia jakiejś organizacji studenckiej? Gdy jednak wróciłem do domu i wyciągnąłem z szafy archiwum naszego uczelnianego NZS-u, wydarzenia z lat 1980-1981 stanęły mi przed oczami, jakby to wydarzyło się wczoraj. Wtedy też poczułem potrzebę podzielenia się tą historią. Pracując nad publikacją, przyświecała mi raczej idea utrwalenia w pamięci ludzkiej wydarzeń jakie miały miejsce w murach naszej uczelni w tym okresie. Chciałem też pokazać ducha i atmosferę tego wyjątkowego czasu w powojennej historii Polski. W tekście starałem się opisać chronologicznie wydarzenia dotyczące tworzącego się od podstaw ruchu studenckiego, który był pokłosiem strajków Sierpnia 1980 roku.

Relacja dotyczy okresu od października 1980 roku do 13 grudnia 1981, czyli dnia wprowadzenia stanu wojennego. Oprócz samej opowieści kronikarskiej w książce nie brakuje również licznych dokumentów oraz zdjęć z tych lat wykonanych głównie w czasie strajku studenckiego w listopadzie i grudniu 1981 roku. Ważnym uzupełnieniem tekstu są wspomnienia dziesięciu innych członków Niezależnego Zrzeszenia Studentów (NZS-u) dzięki czemu udało się uzyskać obraz wielowymiarowy, widziany oczami wielu uczestników pamiętnych miesięcy solidarnościowego festiwalu wolności.

Los przydzielił nam do odegrania rolę i dołożył swoją małą cegiełkę do wielkiego dzieła odzyskiwania polskiej tożsamości i niepodległości

Dlaczego to jest takie ważne, by dać głos świadkom historii i pokazać również ich perspektywę?

Pamięć historyczna to podstawa bieżącego życia, bez znajomości historii Polski byłibyśmy tylko amorficzną masą ludzi zamieszkujących obszar między Odrą i Bugiem. W relacjach członków NZS są uchwycone emocje i wspomnienia, których nie odda żaden opis wydarzeń. Poznając indywidualną perspektywę każdego z dziesięciu członków NZS-u, którzy uzupełnili moją narrację, lepiej jesteśmy też w stanie poczuć i zrozumieć to, co wtedy się wydarzyło. To są słowa, które szczególnie powinni przeczytać dzisiejsi studenci Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, by poznać historię niegdyś swoich rówieśników i zobaczyć z czym mierzyli się ponad 40 lat temu. W tej publikacji ważną rolę odgrywają również liczne zdjęcia. Dzięki ich autorowi Jerzemu Wieczorkowi możemy poznać przebieg strajków, zobaczyć chociażby śpiących na ziemi w śpiworach studentów, ich codzienne życie w tym trudnym czasie. Te czarno-białe fotografie mówią czasem więcej niż słowa.

A jakie wspomnienia szczególnie odżyły w Pana przypadku, pracując przy tej książce?

Choć zajęłem się wydarzeniami sprzed ponad 40 lat wiele z nich wciąż pamiętam bardzo dobrze. Tego rodzaju wspomnienia pozostawiają w człowieku niezatarty ślad. Wystarczy moment i wszystko wraca jak żywe. Nie sposób wyprzeć ich z pamięci. To, co najbardziej utkwiło mi w pamięci i odżyło w trakcie pracy nad książką to chyba całonocne posiedzenie Samorządu Studenckiego przed strajkiem w lutym 81 r. a także oba strajki, ten wspomniany lutowy, krótki bo trwający 2 dni oraz długi strajk zakończony kilka dni przed wprowadzeniem stanu wojennego. Pierwszy draft książki powstał w ciągu paru tygodni, ale wiele miesięcy trwały uzupełnienia, własne korekty, wybieranie najważniejszych dokumentów i zdjęć. To była mozolna praca, efekt końcowy był gotowy po wielu miesiącach.

Czym się kierowaliście, tworząc NZS w murach naszej Uczelni? Jakie cele i idee Państwu towarzyszyły?

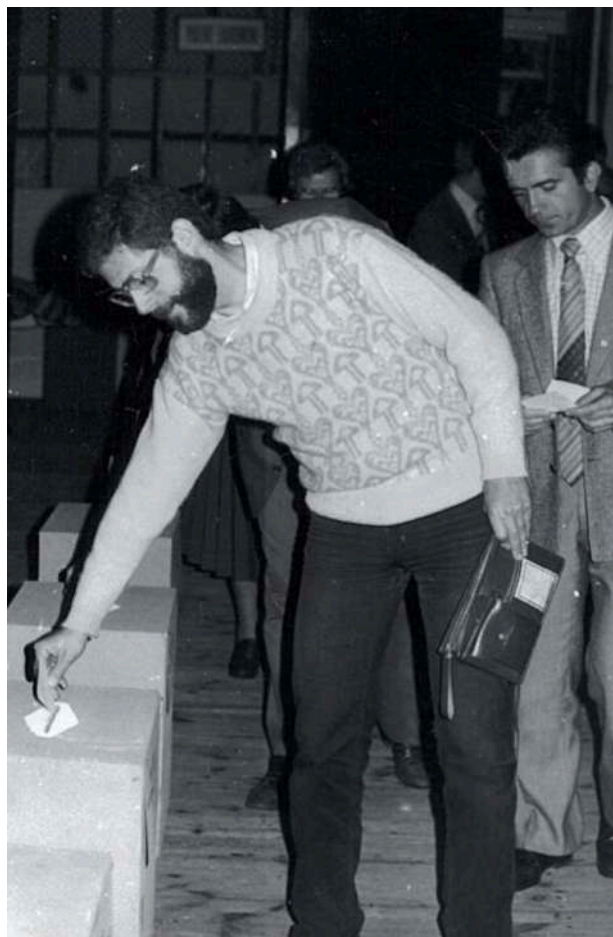
Trudno oczywiście odpowiedzieć na to pytanie w kilku zdaniach. By w pełni zrozumieć fenomen „festiwalu” wolności, tych szalonych miesięcy, trzeba było je samemu przeżyć. Mogę jednak powiedzieć, że przede wszystkim zależało nam na „dobiciu” komuny. Przepraszam za takie niezbyt eleganckie określenie, ale nie cierpieliśmy tego systemu, tego całego panowania wszechwładnej partii, aroganckich i często prymitywnych funkcjonariuszy PZPR-u, szarości i braku nadziei na normalność, także tę akademicką. To mój punkt widzenia, jak sądzę podzielali go inni studenci, niemniej trudno wejść w czyjeś „buty” i być może motywacje były różne...

I to nam się udało. Nie ma już PRL-u, nie ma egzekutywy partii komunistycznej, nie ma ubeków dyktujących Dziekanom swoją wolę, nie ma nomenklatury partyjnej decydującej o losach pracowników. Ale wówczas, 13 grudnia 81 r. wszystko się zawałiło, cały nasz świat wolności umarł. Wtedy to była katastrofa, ale dziś po tylu latach widać, że nasz wysiłek nie poszedł na marne, że dołożyliśmy swoją małą cegiełkę do

walki o wolność i niepodległość Polski. Zatem można rzec, że zwyciężyliśmy.

Działaliście w bardzo trudnych czasach i bez wątpienia atmosfera w kraju stawała się coraz bardziej gorąca. Byliście studentami, osobami bardzo młodymi, a jednocześnie musieliście się wykazać ogromną dojrzałością. Jak sobie z tym radziliście?

Czas spędzony przy tworzeniu i działalności NSZ-u z pewnością był dla nas, wówczas młodych lub nawet bardzo młodych ludzi, bardzo ważnym okresem życia. Śmiem nawet twierdzić, że zdobyte przez niejednego z nas wówczas doświadczenia ukształtowały całe życie. Przecież nikt nam nie kazał się angażować w tę ryzykowną działalność, mogliśmy sobie spokojnie studiować i obserwować z oddali zmagania wzbierającej fali odnowy, uosobionej przez „Solidarność”, a w świecie uniwersyteckim także przez NZS i utożsamianej z oporem wobec władców Polski Ludowej.



do innych zaczęliśmy wydawać biuletyn. Z czasem było nas więcej. Dziś mogę z pełnym przekonaniem stwierdzić, że nasz NZS odmienił oblicze uczelni, włął w nią nowe treści, nowe nadzieje. Naszym naturalnym sprzymierzeńcem była uczelniana „Solidarność”. Chyba najlepszym dowodem na nasz sukces był masowy strajk późną jesienią 81 r. w obronie wartości demokratycznych. To były niesamowite tygodnie spędzone w budynkach uczelni, gdy tworzyły się więzy wspólnej walki w imię obrony demokracji w polskich uczelniach. Bez tej rewolucji nie byłoby przełomu lat 1898/1990, nie byłoby wolnej Polski, nie upadłby system „Pax Sovietica”. Los przydzielił nam do odegrania rolę i dołożył swoją matę cegiełkę do wielkiego dzieła odzyskiwania polskiej tożsamości i niepodległości.

Mówi się, że bez znajomości historii własnego narodu, nie można budować przyszłości.

A historia lubi się powtarzać. Czy to właśnie dlatego nasi studenci powinni poznać historię NZS-u i przeczytać Pana książkę?

Zdaję sobie sprawę z tego, że dla wielu osób lata 80-te to zamierzchna przeszłość. Sądzę jednak, że każdy z nas ma jakąś misję do spełnienia w życiu, jakkolwiek by to nie zabrzmiało górnolotnie. My stanęliśmy w obliczu historycznych wydarzeń lata i jesieni 80-go roku i wskoczyliśmy do „tramwaju historii”. Dziś mamy wolną, demokratyczną Polskę i słowo „patriotyzm” ma inny wymiar. Mamy spełniać swą rolę, a studenci powinni mieć świadomość potrzeby solidności w czasie studiów, by przygotować się do spełnienia misji zawodu w przyszłości. Ale po 24 lutym 2022 roku wszystko zostało wywrócone do góry nogami, wojna u bram Rzeczypospolitej pokazuje, że nic nie jest dane raz na zawsze. Jakie zadania i wyzwania staną przed młodym pokoleniem nie wiemy, ale obyśmy nie musieli nadać słowu patriotyzm nowej, dramatycznej treści...

Rozmawiała: Dominika Kardynał



Książka autorstwa prof. Wojciecha Pluskiewicza, pt. „Niezależne Zrzeszenie Studentów w Śląskiej Akademii Medycznej w latach 1980-1981”, ukazała się w nakładzie 500 egzemplarzy. Jest też dostępna [w sprzedaży internetowej](#).





ROŚNIE LICZBA UDARÓW WŚRÓD MŁODYCH LUDZI

**Rozmowa
z prof. Anettą Lasek-Bal,
kierującą Katedrą
i Kliniką Neurologii
z Poddziałem Udarowym
w GCM im. prof. Leszka Gieca
ŚUM**

Rośnie liczba udarów u ludzi młodych np. trzydziestoletnich, chociaż do tej pory udar wydawał się chorobą seniorów ?

W ostatnich latach liczba pacjentów z udarem mózgu utrzymuje się na stałym poziomie, choć rzeczywistość rośnie liczba młodych pacjentów z udarem mózgu. Obniża się wiek wystąpienia pierwszego udaru zarówno u kobiet jak i u mężczyzn, co wynika przede wszystkim z czynników ryzyka udaru mózgu związanych ze stylem życia, w tym przede wszystkim niewłaściwa dieta, niewystarczająca aktywność ruchowa lub brak, ekspozycja na środki psychostymulujące- alkohol, nikotynę oraz narkotyki.

A czy na wzrost ujawnienia udarów wpływa większa świadomość pacjentów oraz stosowanie profilaktyki?

Większa świadomość wpłynęła na wzrost wykrywalności i poprawę przeżywalności pacjentów z udarem żylnym, który jednak dotyka niewielkiego odsetka wśród wszystkich pacjentów z udarem mózgu. Nie zauważyliśmy aby większa świadomość co do zagrożenia udarem mózgu wpłynęła wyraźnie na poprawę zarządzania czynnikami związanymi ze stylem życia wśród młodych dorosłych.

Z danych statystycznych wynika, że udary są trzecią przyczyną zgonów Polaków. To świadczyłoby, że jednak wiedza jest jeszcze zbyt mała, a przecież mamy skuteczne metody leczenia i system opieki nad pacjentami udarowymi.

Jest wiele przyczyn tego stanu rzeczy. Zwykle pacjent w Polsce, który doznaje udaru jest obciążony wielochorobowością w stopniu większym, niż pacjent

w krajach Europy zachodniej, to wpływa na rokowanie dotyczące przebiegu choroby i następstw długotrwałych.

ta liczba 30 tysięcy zgonów Jednak przeraża...

Tak, lecz nieznacznie się obniżyła w ostatniej dekadzie. Na to wpłynęło stworzenie tzw. „sieci udarowej” na poziomie lokalnym i centralnym, dostęp do nowoczesnych metod leczenia, w tym trombektomii mechanicznej, początkowo w ramach pilotażowego programu Ministerstwa Zdrowia a obecnie z szerszym dostępem.

Czy pandemia Covid-19 wpłynęła na wzrost liczby udarów jako tzw. covidowy „ogon”?

Infekcja wirusowa zwiększa ryzyko udaru mózgu i obserwowaliśmy taki trend podczas pierwszej fali pandemii COVID-19. Z drugiej strony mieliśmy do czynienia z perturbacjami logistycznymi, co niewątpliwie utrudniło dostęp do najskuteczniejszych metod leczenia, co przełożyło się na jakość i skuteczność podejmowanych wówczas terapii.

Wstrząsnęły mną informacje dotyczące zgonów na udar nawet osób w wieku 19 lat.

Niewątpliwie. Chociaż starszy wiek jest czynnikiem ryzyka udaru mózgu, to może również wystąpić u dzieci oraz młodych dorosłych. Oczywiście różnią się czynniki ryzyka choroby w zależności od wieku. Istnieje ryzyko populacyjne wystąpienia udaru mózgu, choć niskie dla naszej populacji. U osób starszych główną rolę odgrywa miażdżyca i choroby serca. W większości- czynniki ryzyka udaru mózgu są modyfikowalne, jak nieprawidłowa masa ciała, niewłaściwa dieta, brak aktywności ruchowej, używki oraz choroby z nich wynikające, np. otyłość sprzyja rozwojowi innych chorób, które niezależnie są czynnikami ryzyka udaru mózgu.

Czy wykonując wszystkie zalecenia, które obniżą ryzyko wystąpienia udaru mózgu, możemy go po prostu dostać, bo jesteśmy genetycznie uzależnieni?

Choć mamy realny wpływ na ryzyko choroby i możemy je zredukować, to niemożliwa jest eliminacja ryzyka, gdyż jesteśmy obarczeni czynnikami niemodyfikowalnymi choroby jak wiek, płeć, obciążenia rodzinne, czy etniczne. Dobra wiadomość jest taka, że 90 proc. przyczyn udarów jesteśmy w stanie właśnie zmodyfikować.

Mamy też do czynienia z tzw. nieswoistymi objawami udaru. Zawroty głowy, bóle głowy mogą nas zmylić... Jakie objawy powinny nas i naszych bliskich zmobilizować do szybkiego działania?

Nagłe wystąpienie objawów dotyczące sfery ruchowej, czuciowej i mentalnej. Lepsza rozpoznawalność najczęstszych klinicznych objawów udaru: zaburzeń mowy, asymetrii twarzy, osłabienia kończyn wpłynęła na szybkie szukanie pomocy i wczesne docieranie do szpitala. Do objawów rzadziej identyfikowanych z udarem należą: zawroty głowy, nudności, zaburzenia równowagi i przytomności.

Przy zawale serca mówi się o tej „złotej godzinie”, gdy trzeba wdrożyć leczenie. Jak wygląda to w przypadku udaru mózgu?

Mamy ściśle określone na podstawie badań klinicznych okna terapeutyczne dla terapii, które są skuteczne i bezpieczne w określonym czasie- dla trombolizy dożylniej do 4,5 godziny od wystąpienia objawów, ale też do 9 godzin u niektórych pacjentów. Trombektomię zaś możemy zastosować nawet do 24 godzin w zależności od wyników badań radiologicznych i obrazu klinicznego, choć najczęściej jest przeprowadzana do 6 godzin. Im szybciej rozpoczniemy leczenie tym szansa powrotu do sprawności jest większa.

Rozmawiała: Agata Pustułka





Według danych statystycznych stwardnienie rozsiane występuje u kobiet dwa razy częściej niż u mężczyzn. W ciąży zaledwie dekady liczba zachorowań zwiększyła się dwukrotnie. Obecnie stwardnienie rozsiane staje się istotnym problemem społecznym, rzucającym indywidualnie na pacjentkę, ale także na jej rodzinę, otoczenie zawodowe i plany życiowe.

Obecne dane mówią o tym, że tylko co piąta kobieta z SM decyduje się na dziecko. Stanowi to istotne ograniczenie doświadczania macierzyństwa przez chorujące kobiety. W ciąży dochodzi do zmniejszenia liczby nawrotów, co jest spowodowane zmianami hormonalnymi mającymi działanie przeciwzapalne. Ciąża prawdopodobnie nie wpływa na całkowite rokowanie w chorobie. Zostało udowodnione, że prowadzenie procedur *in vitro* u kobiet z SM zwiększa ryzyko nawrotu w trakcie procedury i do 3 miesięcy po jej zakończeniu. Podobnie większe ryzyko nawrotu obserwowane było w pierwszych trzech miesiącach po porodzie.

STWARDNIENIE ROZSIANE U KOBIET W CIĄŻY

Ciąża w obecnych czasach jest rzeczą możliwą do zrealizowania w sposób bezpieczny u kobiet ze stwardnieniem rozsianym, ale powinna być zaplanowana w porozumieniu z lekarzem neurologiem i ginekologiem. Przyjmowanie części leków musi zostać zaprzestane, natomiast leki takie jak interferon-beta czy glatiramer mogą być kontynuowane w czasie ciąży.

W czasie życia kobiety z SM powinny w przypadku stosowania wielu leków stosować skuteczną antykoncepcję. Dobór metody antykoncepcyjnej zależy od preferencji kobiety i jej długofalowych planów antykoncepcyjnych. Ważne jest u kobiet wkraczających w okres menopauzy rozważenie terapii hormonalnej, w przypadku występowania objawów osłabienia, nasilenia nietrzymania moczu, czy zaburzeń nastroju. Często te objawy mogą sugerować progresję choroby, jednak nierzadko związane są w istotnie z menopauzą.

Zrozumienie potrzeb kobiet w aspekcie ginekologicznym w różnych okresach życia stanowi klucz sukcesu całościowej terapii prowadzonej u pacjentki.



Dr hab. n. med. Iwona Gabriel
Katedra i Oddział Kliniczny Ginekologii,
Poloźnictwa i Ginekologii Onkologicznej
Wydział Nauk Medycznych w Zabrze



50 - LECIE UNIWERSYTECKIEGO SZPITALA KLINICZNEGO IM. PROF. K. GIBIŃSKIEGO W KATOWICACH

13 września br. UCK SUM świętowało swoje 50-lecie. Uroczysta gala odbyła się w siedzibie NOSPR, gromadząc pracowników UCK oraz przedstawicieli kluczowych instytucji regionu.

Wydarzenie obejmowało prezentację historii i aktualnych działań i inwestycji Szpitala. Warto podkreślić, że UCK ma swoje korzenie w dwóch placówkach: Centralnym Szpitalu Klinicznym przy ul. Medyków 14, który rozpoczął działalność we wrześniu 1974 roku, oraz ośrodku okulistycznym, który od lat 60. XX wieku funkcjonował przy ul. Francuskiej, a od 1990 roku w nowoczesnym kompleksie przy ul. Ceglanej. Przełomowym momentem było połączenie obu szpitali 1 marca 2016 roku, co dało początek obecnemu Uniwersyteckiemu Centrum Klinicznemu. UCK, powstałe z połączenia szpitali przy ul. Medyków i Ceglanej w 2016 roku, z ponad 600 łóżkami i dwutysięczną kadrą jest dziś jednym z największych ośrodków medycznych w regionie. W ciągu 50 lat udzieliło ponad 2 mln hospitalizacji i 10 mln porad. Szczególnie warto podkreślić rozwój profilu onkologicznego UCK. Wysiłki te zostały dwukrotnie docenione przez Fundację Alivia, która w latach 2016 i 2023 przyznała UCK

tytuł najlepszego szpitala onkologicznego w Polsce. Wyjątkowym momentem była ceremonia "50 na 50", honorująca 50 pracowników wybranych przez kolegów. Goście mieli okazję podziwiać retrospektywną wystawę fotograficzną oraz otrzymali pamiątkowe albumy ze zdjęciami zespołów UCK. Wieczór uświetnił koncert z udziałem Orkiestry NOSPR, piosenkarki Kasi Moś, saksofonisty Marka Podkowy, pod batutą Pawła Tomaszewskiego.

Z okazji jubileuszu zaplanowano szereg uroczystości, w tym odsłonięto pomnik – ławeczkę prof. Ariadny Gierek-Łapińskiej oraz wielkoformatową pracę artysty Grzegorza Chudego. Pojawiły się też figurki "medycznych beboków", czekające na imiona. UCK, łącząc bogatą historię z nowoczesnymi rozwiązaniami medycznymi, pozostaje kluczowym ośrodkiem opieki zdrowotnej, edukacji medycznej i badań naukowych w regionie. Placówka nieustannie dąży do poprawy jakości świadczonych usług i dalszego rozwoju, by sprostać wyzwaniom współczesnej medycyny i potrzebom pacjentów.



40 LAT DLA WASZYCH SERC!

Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu obchodzi jubileusz 40-lecia. - To czas, w którym polska kardiologia, kardiochirurgia i transplantologia przeszły prawdziwą rewolucję a kamienie milowe stawiano właśnie w Zabrzu – wspominał w czerwcu podczas Sesji Jubileuszowej Dyrektor Naczelny SCCS prof. Piotr Przybyłowski. Oficjalna historia ośrodka rozpoczyna się w roku akademickim 1983/84, kiedy ówczesny Rektor Śląskiej Akademii Medycznej, prof. Franciszek Kokot zaproponował prof. Stanisławowi Pasykowi zorganizowanie nowej placówki kardiologicznej w Zabrzu - Wojewódzkiego Ośrodka Kardiologii (WOK). Pierwszych pacjentów ośrodek przyjął w sierpniu 1984 roku. Już rok później w Zabrzu zespół docenta Zbigniewa Religii przeprowadził pierwszą operację serca oraz pierwszą w kraju udaną transplantację serca. W roku 1993 kierownictwo Wojewódzkiego Ośrodka Kardiologii przejął Prof. Marian Zembala,

a 3 lata później Wojewódzki Ośrodek Kardiologii stał się ośrodkiem pilotażowym Ministerstwa Zdrowia i zmienił nazwę na Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu. Przez niemal 30 lat, kiedy dyrektorem ośrodka był profesor Marian Zembala, systematycznie rozbudowywano centrum: kolejno o pawilony B, C oraz najnowszy pawilon A+. Nowy rozdział w historii SCCS rozpoczął się w 2022 roku, kiedy oficjalnie zabrzański ośrodek stał się jednym ze szpitali klinicznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Dzięki determinacji, wizji, pasji i ciężkiej pracy całego zespołu, Śląskie Centrum Chorób Serca w Zabrzu jest obecnie jednym z najważniejszych ośrodków leczenia schorzeń sercowo-naczyniowych w Polsce. Jubileusz SCCS świętowano m.in. podczas Sesji Jubileuszowej w trakcie Zabrzeńskiej Konferencji Kardiologicznej oraz koncertu w siedzibie NOSPR w Katowicach.



PROJEKTY SZANSĄ NA DALSZY ROZWÓJ SUM - SUKCESY I WYZWANIA

By skutecznie walczyć z nowotworami, cukrzycą, czy chorobami układu sercowo - naczyniowego potrzebne są oczywiście pieniądze, ale przede wszystkim ambitni naukowcy, zaplecze badawcze i współpraca międzynarodowa. By odpowiedzieć na potrzeby pacjentów Śląski Uniwersytet Medyczny uczestniczy w wielu międzynarodowych programach.

Aby realizować ambitne projekty trzeba inwestować w infrastrukturę badawczą na najwyższym poziomie i ŚUM to robi. Pod koniec 2023 roku zakończył się projekt „Centrum Badawczo - Wdrożeniowe Silesia LabMed”. Swoim zakresem obejmował modernizację i wyposażenie istniejących pomieszczeń laboratoryjnych, jak również budowę nowych obiektów zlokalizowanych zarówno w Zabrze, jak i w Katowicach.

- Głównym celem tego ponad 120-milionowego projektu było podniesienie potencjału badawczo-wdrożeniowego poprzez utworzenie sieci ściśle ze sobą powiązanej grupy wysokospecjalistycznych

laboratoriów. Obecnie do dyspozycji naukowców oraz podmiotów gospodarczych mamy ich dwanaście - wyjaśnia prof. Edward Wylęgała prorektor ŚUM d.s. Rozwoju i Transferu Technologii.

Obok działań ściśle badawczych w ŚUM realizowane są takie, których celem jest rozwój Uczelni poprzez inwestycje w infrastrukturę dydaktyczną i informatyczną oraz podnoszenie kompetencji kadry Uczelni. - W ciągu ostatnich lat zrealizowano cztery projekty o takim charakterze. W rezultacie tych przedsięwzięć zakupiono m.in. nowoczesne symulatory, wspierające proces dydaktyczny, przeprowadzono szereg szkoleń m.in. z zakresu zarządzania informacją, czy też warsztatów podnoszących kompetencje dydaktyczne i zarządcze. Zostały zorganizowane staże i wizyty studyjne dla studentów naszej Uczelni – dodaje prof. Wylęgała.

Efektom podejmowanych przez władze ŚUM kroków jest również powstanie Uniwersyteckiego Repozytorium Przypadków Medycznych (URPM), które jest nowoczesnym systemem bazodanowym, umożliwiającym gromadzenie i udostępnianie danych dotyczących przypadków medycznych. Łączna wartość przedsięwzięć przekroczyła kwotę 12 milionów złotych!

- Jednym z największych projektów, w których uczestniczymy jest przedsięwzięcie dotyczące prewencji chorób przewlekłych oraz onkologicznych (Joint Action PreventNCD) To najszerza (105 Partnerów z 25 Państw Członkowskich UE) oraz największa (niemal 100 mln euro w budżecie) inicjatywa Komisji Europejskiej w zakresie zdrowia publicznego - mówi Anna Tilszer, dyrektor Centrum Transferu Technologii ŚUM i dodaje: - Kluczowe znaczenie dla naszej Uczelni mają również projekty z zakresu badań podstawowych, finansowanych ze środków Narodowego Centrum Nauki. Obecnie realizowanych jest 21 projektów. Ich tematyka skupia się m.in. wokół obszaru okulistyki, czy też badań nad nowymi postaciami leków.

W zeszłym roku zakończyła się realizacja projektu mającego na celu kształcenie podyplomowe lekarzy z wykorzystaniem nowoczesnych symulatorów. Projekt ten stanowił ważny krok w kierunku podniesienia jakości opieki zdrowotnej w Polsce, zapewniając lekarzom dostęp do nowoczesnych metod szkoleniowych oraz narzędzi (symulatory medyczne, trenażery, itp). Nasi goście, lekarze, lekarze w trakcie specjalizacji, lekarze rezydenci oraz specjaliści to łącznie 1146 uczestników, którzy zdobywali wiedzę podczas 137 edycji szkoleń, przez łączną liczbę 2662 godzin.

Wynalazki i patenty

- Zachęcamy do współpracy z Centrum Transferu Technologii w obszarze ochrony intelektualnej wyników prac badawczych. Zgłoszenie wynalazków nie tylko umożliwia ich skuteczną ochronę, ale również tworzy warunki sprzyjające rozwojowi innowacyjnych rozwiązań. Dzięki temu naukowcy mogą liczyć na wsparcie w procesie komercjalizacji swoich osiągnięć - tłumaczy Wojciech Borówka, Broker Technologii Centrum Transferu Technologii.

ŚUM od początku swojej działalności złożył 156 wniosków patentowych i ochronnych, zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowych. - Stworzyliśmy kompleksową ofertę technologiczną, która zawiera karty technologiczne i filmy promujące wynalazki opracowane na uczelni. Jest to zbiór rozwiązań z dziedziny medycyny, biotechnologii i ochrony zdrowia, które mogą być komercjalizowane przez zainteresowanych inwestorów i przedsiębiorców. Ta oferta stanowi przewodnik dla firm poszukujących innowacyjnych rozwiązań gotowych do wdrożenia na rynek – podkreśla Anna Tilszer.

Aktywnie zachęcamy młodych naukowców do składania wniosków o przyznanie grantów, szczególnie w ramach programu Preludium ogłaszanego przez Narodowe Centrum Nauki oraz programu LIDER ogła-

szanego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Są to przedsięwzięcia, które z jednej strony stanowią wyzwanie dla młodych naukowców, ale z drugiej strony otwierają możliwości dalszego rozwoju naukowego, zdobycia doświadczenia oraz niezbędnych kompetencji w procesie planowania prac badawczych i zarządzania własnym zespołem badawczym. Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach ma swoim koncie najwięcej spośród uczelni medycznych doktoratów wdrożeniowych. - Uczestniczymy w programie od samego początku tj. od 2017 roku – mówi prof. Wylęgała.

Doktorat wdrożeniowy, to program realizowany przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, którego celem jest stworzenie warunków do rozwoju współpracy między środowiskiem naukowym, a środowiskiem społeczno-gospodarczym oraz wprowadzenie możliwości kształcenia uczestnika studiów doktoranckich we współpracy z zatrudniającym go przedsiębiorcą.

Od pierwszej edycji programu ŚUM podpisał łącznie umowy o dofinansowanie na łączną kwotę 13 142 386,56 zł dla 52 doktorantów, natomiast obecnie oczekuje się na kolejne dwie umowy dotyczące programu w 2024 r. na kwotę 374 771,94 każda.

Cieszymy się z sukcesów

Warto dodać, że Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach został laureatem VI edycji konkursu Start-Up-Med 2024, organizowanego w ramach Kongresu Wyzwań Zdrowotnych. W kategorii „ośrodek medyczny/naukowy”. ŚUM zdobył nagrodę za innowacyjne urządzenie medyczne do pozaustrojowego utleniania krwi. Jest to rozwiązanie o wysokim potencjale komercyjnym, które może zrewolucjonizować opiekę zdrowotną w zakresie leczenia pacjentów z chorobami układu krążenia. Dodatkowo, SUM został wyróżniony za model zarządzania opieką podiagnostyczną pacjentów z chorobą Alzheimera, co pokazuje szeroki zakres działalności w dziedzinie innowacji zdro-

wotnych. Wynalazek „FIBROMEMB” – zasobnik do hodowli i namnażania ludzkich fibroblastów na membranie – zdobył uznanie na arenie międzynarodowej, otrzymując nagrodę w konkursie patentowym. Jest to kolejny przykład technologii o ogromnym potencjale komercjalizacyjnym, szczególnie w obszarze medycyny regeneracyjnej. Szereg projektów zarówno krajowych jak i międzynarodowych dotyczy m.in. zwiększenia dostępności do produktów i rozwiązań w zakresie prawidłowego żywienia poprzez wdrożenie wyników prac badawczo-rozwojowych.

Anna Tilszer

Dyrektor Centrum Transferu Technologii





INNOWACJE MEDYCZNE MUSZĄ SKUTECZNIE SŁUŻYĆ PACJENTOM

Michał Azierski, student V roku kierunku lekarskiego z Wydziału Nauk Medycznych w Katowicach, wraz z Marcinem Rojkiem, zdobyli tytuł „Wynalazca Roku” podczas XXII BioMedTech Silesia.

Jest współautorem licznych projektów naukowo-badawczych.

Kiedy zapytałam go o marzenia, odpowiedział - „chciałbym, aby moje innowacje były wykorzystywane na szeroką skalę i przyczyniały się do poprawy jakości życia ludzi”

Tytuł „Wynalazcy Roku 2024” brzmi dumnie. Jak to jest być studentem, młodym naukowcem i wynalazcą?

Otrzymanie tytułu „Wynalazcy Roku” to dla mnie ogromny zaszczyt i dowód uznania za lata ciężkiej pracy oraz zaangażowania w dziedzinie innowacji medycznych. To wyróżnienie jest nie tylko osobistym sukcesem, ale także potwierdzeniem, że nasze starania w kierunku rozwijania nowoczesnych technologii medycznych mają realną wartość i potencjał do przekształcenia opieki zdrowotnej!

Tytuł mobilizuje mnie do dalszej pracy i rozwoju, a także dodaje pewności, że podążam właściwą ścieżką. Zawsze starałem się łączyć wiedzę akademicką z praktycznymi rozwiązaniami, które mogą przynieść korzyści pacjentom i lekarzom. Jest dla mnie nie tylko

nagrodą, ale także motywacją do kontynuowania tej drogi.

Z perspektywy młodego naukowca i wynalazcy, takie wyróżnienia mają ogromne znaczenie w kontekście budowania kariery. Dają możliwość nawiązania kontaktów z innymi ekspertami, wymiany doświadczeń oraz dostępu do zasobów, które mogą wspierać dalszy rozwój projektów. Tytuł „Wynalazcy Roku” to także odpowiedzialność za kontynuację pracy nad innowacjami, które mogą przynieść realne zmiany w świecie medycyny.

Jest Pan współautorem innowacyjnego projektu „Znacznik radiologiczny do analizy przestrzennej ułożenia instrumentów medycznych”.

Pomysł na ten projekt zrodził się z potrzeby zwiększenia precyzji i bezpieczeństwa w trakcie zabiegów chirurgicznych. Wraz z Marcinem Rojkiem, moim kolegą ze studiów w Zabrze, również studentem medycyny, dostrześliśmy, że obecne metody pozycjonowania narzędzi w ciele pacjenta można znacznie ulepszyć. Dodatkowo zainspirowały nas pewne doświadczenia z praktyk klinicznych i rozmowy z chirurgami. W efekcie postanowiliśmy opracować znacznik, który umożliwiłby dokładniejszą wizualizację położenia instrumentów w czasie rzeczywistym. Nasze rozwiązanie wykorzystuje nowoczesne materiały, które są bezpieczne dla pacjentów i kompatybilne z istniejącymi systemami radiologicznymi.

Jednym z głównych celów projektu jest wykorzystanie zebranych danych do szkolenia sztucznej inteligencji (AI). Dzięki temu AI będzie mogła wspomagać lekarzy w precyzyjnym umieszczaniu narzędzi, co zwiększy bezpieczeństwo zabiegów i skróci ich czas. Wierzymy, że nasze innowacyjne podejście przyczyni się do poprawy jakości opieki medycznej i będzie stanowić cenny wkład w rozwój technologii medycznych.

Jakie korzyści przyniesie pacjentom wynalazek?

Opracowanie znacznika radiologicznego to szereg korzyści zarówno dla pacjentów, jak i lekarzy. Bo rewolucjonizuje sposób przeprowadzania zabiegów chirurgicznych. Dla pacjentów najważniejszą zaletą jest zwiększenie bezpieczeństwa operacji. Dokładniejsze pozycjonowanie instrumentów medycznych w ciele

pacjenta minimalizuje ryzyko błędów chirurgicznych, co prowadzi do zmniejszenia liczby powikłań i szybszego powrotu do zdrowia.

Z kolei dla lekarzy, nasz znacznik jest narzędziem, które znacząco zwiększa precyzję pracy. Dzięki lepszej wizualizacji ułożenia narzędzi medycznych w czasie rzeczywistym, chirurdzy mogą działać z większą dokładnością, co przekłada się na krótszy czas operacji i lepsze wyniki kliniczne. Nasza technologia wspiera również proces edukacji, ponieważ dane zebrane przy użyciu znacznika mogą być wykorzystywane do szkolenia chirurgów i młodych lekarzy.

Ostatecznie, wprowadzenie naszego znacznika do praktyki medycznej ma potencjał nie tylko poprawić jakość i bezpieczeństwo zabiegów chirurgicznych, ale także zwiększyć efektywność szpitali poprzez skrócenie czasu operacji i zmniejszenie liczby powikłań, co jest korzystne zarówno dla pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej jako całości.

Czy Państwa projekt znalazł już zastosowanie w praktyce?

Obecnie projekt „Znacznik radiologiczny do analizy przestrzennej ułożenia instrumentów medycznych” nie został jeszcze wprowadzony do praktyki klinicznej. Jesteśmy na etapie intensywnych prac nad jego usprawnieniem, aby mógł spełniać wszystkie wymagania i standardy medyczne. Proces ten wymaga wielu testów i iteracji, ale wierzymy, że dzięki temu nasz produkt będzie mógł zrewolucjonizować sposób, w jaki przeprowadzane są zabiegi chirurgiczne. Jesteśmy pełni optymizmu i przekonani, że nasze wysiłki przyniosą wkrótce oczekiwane rezultaty. Wierzymy, że znacznik radiologiczny stanie się standardowym narzędziem wspomagającym zabiegi chirurgiczne, przynosząc korzyści zarówno pacjentom, jak i personelowi medycznemu.

Nad jakimi projektami aktualnie Pan pracuje?

Oprócz intensywnych prac nad udoskonaleniem naszego wynalazku, angażuję się również w działalność na rzecz budowania społeczności studenckiej. Jestem zaangażowany w rozwój SKN Medtech SUM, skupiającego osoby zainteresowane innowacjami medycznymi.

SKN Medtech SUM to społeczność, która zrzesza

studentów ze wszystkich kierunków i lat naszego uniwersytetu, ale nie ograniczamy się tylko do naszej uczelni. Współpracujemy z wieloma studentami i naukowcami z innych ośrodków w Polsce i zagranicą, co pozwala nam na wymianę doświadczeń i wspólne rozwijanie projektów o dużym potencjale innowacyjnym. Naszym celem jest stworzenie miejsca, gdzie pasjonaci technologii medycznych mogą dzielić się pomysłami i wspólnie pracować nad nowatorskimi rozwiązaniami.

Kiedy tworzyłem tę społeczność, nie przypuszczałem, że aż tak zmieni ona moje podejście do studiów. Stały się one dla mnie czymś więcej niż tylko nauką i zdobywaniem wiedzy – stały się miejscem spotkań z ludźmi pełniymi pasji do tego, co robią. Dzięki tej inicjatywie zrozumiałem, jak ważna jest współpraca i wsparcie w dążeniu do wspólnych celów. Studia przestały być dla mnie jedynie ciężkim obowiązkiem, a stały się okazją do inspirujących dyskusji i pracy nad projektami, które mogą realnie wpłynąć na przyszłość medycyny.

Praca nad rozwojem SKN Medtech SUM daje mi nie tylko satysfakcję, ale również motywację do dalszego działania i rozwijania się zarówno na polu naukowym, jak i w zakresie umiejętności zarządzania projektami i zespołami. Dzięki temu jestem pewien, że zarówno ja, jak i inni członkowie naszej społeczności, będziemy mieli realny wpływ na rozwój innowacji medycznych w Polsce.

Jakie ma Pan plany na przyszłość?

Po ukończeniu studiów planuję skoncentrować się na ortopedii, ponieważ jest to dziedzina, która doskonale łączy moje zainteresowania medycyną i nowoczesnymi technologiami. Chciałbym pracować nad rozwojem komputerowego wspomaganie narządu ruchu, szczególnie w kontekście egzoszkieleatów oraz interfejsów mózg-komputer.

Ortopedia to dziedzina medycyny, która zajmuje się leczeniem schorzeń układu ruchu. Integracja technologii, takich jak egzoszkieleaty, może przynieść znaczące korzyści w rehabilitacji oraz wsparciu osób z ograniczeniami ruchowymi. Moim celem jest

opracowywanie rozwiązań, które pomogą pacjentom w odzyskaniu sprawności i poprawie jakości życia. Interfejsy mózg-komputer to kolejny obszar, który mnie fascynuje. Umożliwiają one bezpośrednią komunikację między mózgiem a urządzeniami zewnętrznymi, co może zrewolucjonizować metody leczenia oraz wspomaganie pacjentów z różnymi dysfunkcjami. Chciałbym również kontynuować pracę nad naszym obecnym projektem, znacznikiem radiologicznym oraz innymi inicjatywami łączącymi medycynę i technologię. Wierzę, że przyszłość medycyny leży w integracji zaawansowanych systemów technologicznych z opieką zdrowotną, co może znacząco poprawić efektywność leczenia i rehabilitacji.

Dążę do tego, aby stać się ekspertem w tych dziedzinach i móc dzielić się swoją wiedzą oraz doświadczeniem z innymi. Mam nadzieję, że moje działania przyczynią się do rozwoju nowoczesnej medycyny i pomogą w kształtowaniu przyszłości, w której innowacyjne technologie będą integralną częścią opieki zdrowotnej.

Rozmawiała: Patrycja Matusińska





W DRODZE DO KOSMICZNYCH MARZEŃ

Już w dzieciństwie marzyła o locie w kosmos! Kiedy jako licealistka mówiła o kosmicznej karierze – wszyscy próbowali jej to wybić z głowy, więc wybrała studia medyczne. Ale jak twierdzi jej wielkim marzeniem jest wyjazd do University of Texas Medical Branch (UTMB), gdzie realizowany jest dwuletni program rezydentury z medycyny lotniczej i kosmicznej.

O kosmicznych marzeniach z Anną Zielazek, studentką V roku kierunku lekarskiego rozmawiała Patrycja Matusińska.

Jest Pani Studentką medycyny, ale to właśnie... kosmos jest największą pasją.

Tak. Jestem na V roku kierunku lekarskiego w Katowicach. Jako dziecko po cichu marzyłam o tym, żeby zostać astronautą lub astronomem. Kiedy jako licealistka mówiłam o karierze w branży kosmicznej, często spotykało się to z rozbawieniem i próbą wybić mi tego z głowy! Chyba wydawało się to rozmówcom zbyt szalone i nierealne jak na Polskie warunki.

W tym roku dołączyłam do Rady Studentów przy Prezescie Polskiej Agencji Kosmicznej, a po studiach chciałabym odbyć staż w Europejskiej Agencji Kosmicznej w zakresie Medycyny Kosmicznej, który pozwoliłby mi poszerzyć wiedzę i umiejętności, aby w przyszłości realizować plany związane z pracą w tym sektorze. Dołączenie do Rady POLSy jest dla mnie ważnym krokiem, ponieważ poza oczywistymi korzyściami dla mnie, jak nawiązanie cennych znajomości w branży

i poznanie środowiska, mogą też zaangażować się w promowanie tej gałęzi nauki wśród młodszych od siebie.

Chciałabym pokazać, że to nie jest aż taka fantazja jakby się mogło wydawać i dać młodym ludziom wskazówki, jak mogą dotrzeć do tego środowiska, jeśli mają takie marzenia.

Z pewnością nie jest Pani jedyną osobą, która interesuje się medycyną kosmiczną. Czy w Polsce można znaleźć takie studia?

W Polsce uczelnie oferują kierunki związane z sektorem kosmicznym, jednak w zakresie medycyny takiej specjalizacji nie ma. Moim wielkim marzeniem jest wyjazd do University of Texas Medical Branch (UTMB), gdzie realizowany jest dwuletni program rezydentury z medycyny lotniczej i kosmicznej, jednak jednym z warunków jest posiadanie obywatelstwa w Stanach Zjednoczonych lub statusu stałego rezydenta. Wcześniej natomiast chcę ukończyć wybraną „ziemską” specjalizację jako swego rodzaju bazę. Aktualnie skupiam się jednak na tym aby wykorzystać lokalne, europejskie możliwości. Teraz kierunki lekarskie otwierają się na nietypowych uczelniach, także technicznych – liczę na to, że będzie to Polska kolebka szkolenia z medycyny lotniczej i kosmicznej.

Dołączyła Pani do koła Biochemii SUM. Dzięki działaniom i nowym kontaktom wzięła udział w konkursie Direction: Space...

Zgadza się. W zeszłym roku akademickim, razem z przyjaciółką z mojego roku dołączyliśmy do koła Biochemii, gdzie na początku dr Wojciech Garczorz pokazał nam laboratorium i miałyśmy okazję wykonać kilka testowych oznaczeń w ramach treningu. W kole poznałyśmy doktoranta pana Miłosza Knurę, który wysunął pomysł wystania komórek na balonie stratosferycznym, celem ich dalszego zbadania. Bardzo mi się to spodobało i chciałam pomóc w tym projekcie, a chwilę później pan Knura wystąpił mi link do konkursu Direction: Space, zachęcając do wzięcia udziału.

Konkurs polegał na zaprojektowaniu badania naukowego, które mogłoby zostać przeprowadzone na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. W tamtym momencie było już bardzo niewiele czasu na wystąpienie propozycji – chyba zaledwie dwa tygodnie. Na szczęście dość szybko udało mi się znaleźć chętnie do

współpracy osoby tj. studentki z mojego roku - Emilia Malik, Julia Karpierz oraz studenta kierunku lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego Michała Piotrowskiego. W późniejszym etapie dołączyła do nas także studentka AGH Ewa Krężel. Członkiem zespołu jest też oczywiście pan Miłosz Knura. Projekt, który nazwaliśmy HematopoiesISS, okazał się dużym sukcesem i ostatecznie zostaliśmy laureatami jako jeden z trzech zespołów. Dostaliśmy wspaniałą możliwość rozwijania naszego pomysłu pod mentorskim okiem dr hab. Jakuba Mieczkowskiego, prof. GUMed.



Czy możemy porozmawiać o szczegółach rekrutacji do projektu? Jakie warunki należy spełnić, aby dostać się do Rady Studentów POLSA?

Rekrutacja do Rady Studentów przy Prezesie Polskiej Agencji Kosmicznej była kilkuetapowa. Najpierw wystąpiłam z wnioskiem, a później zostałam zaproszona na rozmowę rekrutacyjną. Aby dostać się do rady, trzeba było wykazać się osiągnięciami w zakresie sektora kosmicznego (w moim przypadku był to projekt HematopoiesISS związany z medycyną kosmiczną), ale także wiedzą i zainteresowaniem w tematyce technologii i kosmosu, wykraczającą poza moją dziedzinę jaką jest medycyna. Myślę, że w moim przypadku cenne jest też wykształcenie pedagogiczne, ponieważ Rada Studentów POLSA kładzie duży nacisk na popularyzację branży kosmicznej wśród młodych ludzi, a praca z dziećmi i młodzieżą to nie tylko mój zawód, ale też czysta przyjemność.

Jednak, rzeczywiście to projekt HematopoiesISS był głównym czynnikiem otwierającym drzwi do Rady Studentów POLSA. Skupia się on na badaniu komórek hematopoetycznych szpiku CD34+, które stanowią komórki macierzyste dla elementów morfotycznych krwi człowieka i są kluczowym elementem obecnym

w przeszczepach szpiku. Nasza hipoteza, oparta na dotychczasowej literaturze, zakłada że warunki mikrogravitacji mogą uczynić komórki CD34+ lepszym materiałem przeszczepowym, dając tym samym nadzieję na skuteczniejsze leczenie takich chorób jak białaczki, chłoniaki czy niektóre choroby autoimmunologiczne.

Czy studia doktoranckie są w Pani planach?

Aktualnie nie mam jeszcze sprecyzowanych planów na doktorat. Początkowo chciałam żeby dotyczył jednej z interesujących mnie specjalizacji, czyli hematologii, onkologii lub psychiatrii. Obecnie jednak mam otwarte na stole książki z genetyki, biostatystyki i fizjologii wysiłku fizycznego - czyli nikt nie wie o co chodzi... Jestem nadal w fazie poszukiwań w tym zakresie i minie jeszcze chwila zanim mi się coś wyklaruje. Z drugiej strony odkrywam, że dużo satysfakcji sprawia mi praca w laboratorium, więc biorę też pod uwagę nauki podstawowe. Mikrogravitacja ma dość ciekawy wpływ na niektóre komórki nowotworowe. Takie badania w ramach doktoratu byłyby dla mnie strzałem w dziesiątkę, ponieważ łączą onkologię, medycynę kosmiczną i pracę w laboratorium.

Porozmawiajmy o marzeniach...

Jednym z moich największych marzeń jest zobaczenie na żywo startu i lądowania jednej z raket SpaceX. W ramach nagrody w konkursie Direction: Space mieliśmy okazję odwiedzić największe ośrodki Europejskiej Agencji Kosmicznej w Europie oraz CERN

w Szwajcarii i była to genialna nagroda. W trakcie pobytu w Kolonii w Niemczech, gdzie znajduje się Centrum Szkolenia Astronautów, utwierdziłam się w przekonaniu, że jest to spora przestrzeń dla pracy lekarza.

Aktualnie w kontekście kosmosu, moje jedyne plany to staż w ESA, działanie w Radzie Studenckiej POLSA, praca nad projektem HematopoiesISS. Mam nadzieję, że wyniki naszej pracy w projekcie HematopoiesISS okażą się na tyle obiecujące, by przedstawić je podczas zagranicznej konferencji. Staram się nie planować zbyt daleko, bo zwykle się wszystko zmienia po drodze.

Ale nauka i kosmos to nie wszystko. Jak spędza Pani swój wolny czas?

Aktualnie mam mało czasu wolnego, ponieważ studia medyczne, praca zawodowa i realizacja dodatkowych projektów to jest ogromne wyzwanie logistyczne. Bardzo ważny jest jednak dla mnie ruch, więc gdy tylko mam możliwość to idę pobiegać, popytać lub potańczyć. Uwielbiam też chodzić po górach z przyjaciółmi i uprawiać sporty wodne. W trakcie wakacji letnich zwykle czytam książki fantastyczno-naukowe, które mi się nazbierały w trakcie roku akademickiego. Pracuję też jako instruktor pływania dla niemowląt i dzieci, ponieważ wcześniej skończyłam Wychowanie Fizyczne na AWFie we Wrocławiu ze specjalizacją instruktorską z pływania, a jako dziecko sama byłam zawodniczką klubu sportowego.



Z ŻYCIA STUDENTÓW



Na ratunek powodziom

Grupa naszych studentów III roku kierunku lekarskiego WNMZ ruszyła na ratunek mieszkańcom Głuchotążów. To tylko jedno z wielu miast w województwie dolnośląskim, przez które we wrześniu przeszła ogromna powódź. Sprzątanie po zniszczeniach, do jakich doprowadziła fala powodziowa trwa do dziś.

Welcome Meeting

Za nami pierwsze spotkanie organizacyjne dla anglojęzycznych studentów, którzy rozpoczęli swój pierwszy rok studiów na Wydziale Nauk Medycznych w Zabrzu na kierunku lekarsko-stomatologicznym. Wydarzenie było połączone z uroczystą immatrykulacją. W roku akademickim 2024/2025 na studia do Zabrza i Katowic przyleciało blisko dwustu studentów. Najwięcej z Nigerii, Norwegii i Indii. Kolejne Welcome Meeting już 8 listopada. Wydarzenie odbędzie się na Wydziale Nauk Medycznych w Katowicach.





„Oddaj krew i zostań bohaterem!”

To właśnie pod taką nazwą odbyła się kolejna akcja krwiodawstwa zorganizowana przez Samorząd Studencki Wydziału Nauk Medycznych oraz Wydziału Nauk o Zdrowiu w Katowicach. Tym razem cząstkę siebie podarowało około 50 osób dzięki czemu studenci ŚUM zebrali około 10 litrów krwi. Udział w wydarzeniu był nie tylko aktem solidarności, ale także ważnym krokiem w promowaniu idei honorowego krwiodawstwa wśród młodzieży. O kolejnych akcjach Samorząd ŚUM będzie informował w swoich mediach społecznościowych

Katowicki Dzień Beboka

Studenci z Zabrze i Katowic wzięli udział w katowickiej akcji „Dzień Beboka”, w ramach której przygotowali m.in. Strefę Małego Medyka, gdzie najmłodszy mogli przekonać się jak to jest być m.in. ratownikiem medycznym, pielęgniarką, stomatologiem czy chirurgiem. Z kolei dla dorosłych przygotowano Strefę Profilaktyki zdrowotnej, gdzie każdy z mieszkańców Katowic mógł m.in. zmierzyć ciśnienie, wykonać pomiar glukozy i dowiedzieć się, w jaki sposób prawidłowo wykonywać samobadanie piersi i jąder.





STUDIA TO NIE LICEUM

To słowa, które z pewnością na pierwszym roku studiów usłyszysz jeszcze nie jeden raz. Możliwe, że jak mantrę będzie powtarzał Ci to Twój rodzic albo jeden z wykładowców i faktycznie, w tym krótkim zdaniu jest sporo prawdy. Studia to w końcu zupełnie inny świat niż szkoła średnia, ale czy naprawdę jest on taki straszny? Absolutnie nie! By jednak ułatwić Ci start w nowym miejscu, mamy dla Ciebie kilka wskazówek, które pomogą Ci z łatwością wejść w akademicką rzeczywistość i „przeżyć” pierwszy rok. Zobacz, co do powiedzenia mają Wasi starsi koledzy i koleżanki. O to, jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości zapytaliśmy również dr. n. med. Gniewko Więckiewicza z Wydziału Nauk Medycznych w Zabrze. To nie tylko nasz naukowiec, ale również absolwent.

– Studia medyczne – niezależnie od wybranego kierunku – są wyjątkowym wyzwaniem, które wymaga zarówno zaangażowania intelektualnego, jak i odpowiedniej organizacji oraz troski o własne zdrowie fizyczne i psychiczne. To też czas wielu zmian. Tak naprawdę to właśnie na studiach rozpoczyna się Twoje dorosłe, samodzielne życie, nie rzadko z dala od rodzinnego domu i najbliższych przyjaciół. Lęk, niepewność, stres – to tylko niektóre z wielu emocji, które możesz odczuwać. I choć nie zawsze będzie łatwo to jestem pewien, że czeka Cię jedna z najwspanialszych przygód w Twoim życiu – mówi dr n. med. Gniewko Więckiewicz, związany z Kliniką Psychiatrii Wydziału Nauk Medycznych w Zabrze i dodaje: – Mam dla Ciebie kilka wskazówek, które pomogą Ci w odnalezieniu się w tym nowym środowisku oraz w efektywnym radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami. Kluczem jest tu odpowiednie planowanie oraz priorytetyzowanie zadań. Na każdym kierunku istnieją sylabusy, które jasno określają, co należy przyswoić, a podręczniki rekomendowane przez Katedry i Zakłady to Twoje najważniejsze źródło wiedzy. Planuj swoją naukę na bieżąco, dzieląc materiał na mniejsze partie, co znacznie ułatwi jego przyswajanie i zapobiegnie nagromadzeniu zaległości. Nie zapomnij, że nie jesteście sami w tej drodze. Wykładowcy, asystenci i profesorowie są tu po to, by Ci pomóc.

Wiele jednostek prowadzi konsultacje, na których można zadawać pytania dotyczące materiału – korzystaj z tych możliwości. W pierwszych latach nauki nie ma „głupich pytań”. Warto wyjść z założenia, że każda trudność to krok w stronę lepszego zrozumienia tematu. Sposobów jednak na to, by poradzić sobie ze stresem i odnaleźć się w nowej sytuacji jest wiele. Po pierwsze, dbaj o regularny odpoczynek. Nie tylko nauka, ale także regeneracja jest kluczowa dla utrzymania dobrej kondycji psychicznej i fizycznej. Pamiętajcie o swoich pasjach i hobby – nawet najbardziej wymagający program studiów nie powinien odbierać radości z życia poza uczelnią. Zaangażowanie w zajęcia dodatkowe, takie jak sport, muzyka czy działalność w samorządzie studenckim, może być świetnym sposobem na odstresowanie i oderwanie się od codziennych obowiązków. Jeśli jednak poczu-

jesz, że sytuacja Cię przerasta, nie wahaj się sięgnąć po pomoc. Na naszej Uczelni działają dwie Katedry Psychiatrii – w Katowicach-Ochojcu i Tarnowskich Górach, gdzie można otrzymać wsparcie specjalistyczne. Jesteśmy tu po to, by pomóc Ci w sytuacjach trudnych, związanych z nadmiarem stresu czy innymi problemami natury psychicznej. Pamiętaj, że dbanie o zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak zdobywanie wiedzy medycznej. A studia to nie tylko czas intensywnej nauki, ale także okres, w którym kształtują się nawyki, przyjaźnie i przyszłe relacje zawodowe. To również wyjątkowa okazja do osobistego rozwoju, której nie warto przegapić. Jestem przekonany, że przy zachowaniu równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem, te lata pozostaną w Twojej pamięci jako czas intensywnej pracy, ale także satysfakcji z osiągnięć i rozwoju. Powodzenia na nowej drodze!

PORADY OD STARSZYCH KOLEŻANEK I KOLEGÓW

... czyli wskazówki
Samorządu Studenckiego
ŚUM

1 Zarządzanie czasem i przestrzeń do nauki

Planowanie

Regularnie planuj naukę i rozkładaj materiał na mniejsze partie. Ustal realistyczne cele na każdy dzień.

Priorytetyzacja

Nie da się nauczyć wszystkiego od razu. Skupiaj się na najważniejszych zagadnieniach omawianych na zajęciach, które są kluczowe na egzaminach.

Przerwy:

Regularne, krótkie przerwy w nauce są kluczowe dla koncentracji i efektywności.

Znajdź swoją przestrzeń do nauki.

U nas najlepiej sprawdza się biblioteka uczelniana, CINIbA lub po prostu kawiarnia.

Pozbądź się rozpraszaczy.

Ustaw tryb samolotowy na telefonie lub skorzystaj z aplikacji, które pomogą Ci skupić się na nauce (np. Forest)

2 **Efektywna nauka**

Notatki

Rób zwięzłe notatki. Ważne jest, aby zrozumieć materiał, zamiast tylko zapamiętywać. Mapy myśli, schematy i fiszki mogą bardzo pomóc.

Powtarzanie

Ucz się systematycznie, stosując metodę powtórek interwałowych (spaced repetition), aby utrwalać wiedzę na dłużej.

Fiszki

Aplikacja Anki, oparta na powtórkach interwałowych, jest świetnym narzędziem do nauki. Samodzielne tworzenie fiszek to także część procesu przyswajania wiedzy.

Digitalizacja notatek

Korzystaj z aplikacji takich jak Notion lub GoodNotes, aby porządkować notatki i łatwo wyszukiwać informacje. Możesz też dzielić się nimi z innymi studentami.

Aktywne przypominanie (Active Recall)

Zamiast biernego czytania notatek, spróbuj samodzielnie przypomnieć sobie materiał. Na przykład, zamknij książkę i wyjaśnij temat swoimi słowami.

Testowanie siebie

Regularnie rozwiązuj testy i quizy, aby sprawdzić swoją wiedzę i lepiej przygotować się do egzaminów.

Metoda Feynmana

Wyjaśnij skomplikowane zagadnienie w prosty sposób – tak, jakbyś tłumaczył je komuś zupełnie niezaznajomionemu z tematem.

3 **Podręczniki i źródła**

Wybór podręczników: Nie kupuj od razu wszystkich książek. Zorientuj się, z których materiałów korzystał wykładowcy i starsi studenci. Często jeden dobry podręcznik wystarczy na dłużej, a dodatkowe materiały znajdziesz w bibliotece lub online.

Polecane książki:

ANATOMIA

- Szpinda do teorii
- Atlas rysunkowy Sobotta lub Prometeusz
- Atlas fotograficzny (np. McMinn)
- Memorix

HISTOLOGIA

- Junqueira
- Memorix

BIOLOGIA MOLEKULARNA

- Józwiak

PLATFORMY EDUKACYJNE

- Atlas Anatomiczny ŚUM (dostępny w bibliotekach uczelni)
- Więcej niż LEK (nauki przedkliniczne)
- Human Anatomy Atlas

(warto kupić na Black Friday, zwykle za ok. 5 zł)

4 **Balans**

Równowaga

Studia medyczne są wymagające, ale nie zapominaj o odpoczynku i życiu prywatnym. Regularny sen, zdrowa dieta i aktywność fizyczna mają ogromny wpływ na twoją efektywność.

Daj sobie czas

Początki bywają trudne, ale to normalne. Jesteś na swoich wymarzonych studiach, co samo w sobie jest ogromnym sukcesem!

Nie porównuj się

Każdy ma inne tempo nauki. To, że ktoś uczy się szybciej, nie oznacza, że robi to lepiej.

Odpoczynek

Po powrocie z uczelni zadbaj o krótki odpoczynek. Zamiast scrollować social media, wybierz spacer lub krótką drzemkę.

Zarządzanie stresem

Stosuj techniki relaksacyjne, takie jak medytacja czy ćwiczenia oddechowe. Jeśli czujesz się przytłoczony, porozmawiaj z kimś – wsparcie psychiczne jest kluczowe.

5 Studia to nie tylko nauka

Relacje

Poznasz wielu wspaniałych ludzi – nie przegap tej szansy! Może to twój przyszły współpracownik?

Pamiętaj, że uczelnię tworzą ludzie

Traktuj wszystkich z szacunkiem, a odnajdziesz swoje miejsce.

Aktywność społeczna

Jeśli lubisz angażować się w życie uczelni, spróbuj swoich sił w Samorządzie Studenckim.

Zajęcia artystyczne

Chór ŚUM lub teatr uczelniany mogą być świetnym sposobem na realizację swoich pasji.

Sport

Dołącz do Akademickiego Związku Sportowego (AZS) – uczelnia oferuje wiele sekcji sportowych, takich jak tenis, lekkoatletyka czy siatkówka.

Koła naukowe

Warto dołączyć do Studenckiego Towarzystwa Naukowego (STN) i pogłębiać swoją wiedzę w wybranej specjalizacji.

Wydarzenia uczelniane

Bierz udział w konferencjach, imprezach integracyjnych, wyjazdach i innych inicjatywach organizowanych przez studentów i wykładowców.

6 Pasja

Motywacja

Pamiętaj, dlaczego wybrałeś te studia. Utrzymuj ciekawość i pasję do nauki – zawód, który wybrałeś, ma ogromny wpływ na życie innych.

Egzaminy to nie koniec świata

Nie każde zaliczenie musi być zdane za pierwszym razem. To normalne, że coś może pójść nie tak. Ważne, aby wyciągać wnioski i iść dalej.

7 Konta społecznościowe

Te profile warto śledzić! Znajdziesz na nich wiele cennych informacji. Lepiej poznasz Uczelnię, Samorząd Studencki ŚUM i organizowane przez nas wydarzenia.

Uczelnia i samorząd

- [@slaski_uniwersytet_medyczny](#)
- [@samorząd_studencki_sum](#)
- [@samorząd.wnoz.k.sum](#)
(Wydział Nauk o Zdrowiu w Katowicach)
- [@samorząd.wnmz.sum](#)
(Wydział Nauk Medycznych w Zabrze)
- [@samorząd_wnmk_sum](#)
(Wydział Nauk Medycznych w Katowicach)
- [@samorząd.sum_wnf](#)
(Wydział Nauk Farmaceutycznych w Sosnowcu)
- [@samorząd.wzpb.sum](#)
(Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu)

Studygramy

- [@oksytocyna.a](#)
- [@sumienna.studentka](#)
- [@mat_medic](#)
- [@medyczny.odlot](#)
- [@medyczne_frappucino](#)
- [@stomatoplan](#)



SŁOWNICZEK STUDENTA I ROKU

W murach ŚUM zamiast lekcji czekają na Ciebie zajęcia, a sprawdziany i klasówki odtąd będą nazywać się m.in. kolokwiami i egzaminami. By ułatwić Ci start w nowym miejscu, przygotowaliśmy słowniczek najważniejszych pojęć studenckich! Z pewnością – dobrze go znać. Zwłaszcza, że wiele z tych słów pozwoli Ci uniknąć tzw. kampanii wrześniowej!

ANATA

tak studenci nazywają anatomię, czyli „królową nauk medycznych”. To jednocześnie jeden z najtrudniejszych, ale też i najważniejszych przedmiotów podczas studiów medycznych. Doskonała znajomość ludzkiego ciała jest przecież niezbędna w tym zawodzie.

BAZA

zbiór materiałów dydaktycznych, m.in. autorskich studenckich skryptów, notatek i innych przydatnych materiałów, w tym pytań.

CDISM – Centrum Dydaktyki i Symulacji Medycznej w Katowicach.

CEGŁA

bardzo gruby podręcznik akademicki z ... milionem definicji

CSM

Centrum Symulacji Medycznej w Zabrze.

DZIEŃ REKTORSKI – dzień wolny od zajęć, przyznany studentom decyzją Rektora Uczelni.

FAKULTET

inaczej zajęcia fakultatywne. To dodatkowa forma zajęć prowadzonych na danym kierunku studiów z proponowanych przedmiotów do wyboru. Ten typ zajęć stanowi rozszerzenie treści naukowych o przedmioty, które nie są ujęte w siatce przedmiotów danego kierunku. Często zajęcia te bywają obowiązkowe i kończą się egzaminem, bądź zaliczeniem.

FISZKI

samodzielnie wykonana pomoc naukowa służąca do systematycznego uczenia się. To niewielki kartonik lub kawałek papieru z pojęciem i definicją po przeciwnej stronie.

GAUDEAMUS IGITUR (z łac., radujmy się więc")

to powszechnie znana w Europie pieśń studencka śpiewana w czasie uroczystości akademickich.

HISTO

czyli histologia. To nauka o budowie tkanek i narządów

HONORIS CAUSA

(z łac. doktor dla zaszczytu, dost. z powodu cnoty, przymiotów) – honorowy tytuł naukowy nadawany przez uczelnie osobom szczególnie zasłużonym dla nauki i kultury.

KAMPANIA WRZEŚNIOWA

wrześniowe egzaminy poprawkowe.

KOŁOS (KOŁOKWIUM)

forma sprawdzenia wiedzy przyswojonej na wykładach, seminariach i ćwiczeniach. W odróżnieniu od egzaminów odbywają się one kilka razy w semestrze i obejmują węższy zakres materiału. Zazwyczaj mają formę pisemną.

KOMIS

egzamin komisyjny. Polega na sprawdzeniu naszej wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z danego przedmiotu przez niezależną komisję, powoływaną przez dziekana lub rektora.

KOSA

niezwykle wymagający prowadzący. Jak na takiego trafisz, to „zbój” nie będzie Ci obcy.

LABY

inaczej labory bądź labki, czyli zajęcia praktyczne w laboratorium.

LEK (Lekarski Egzamin Końcowy)

egzamin państwowy konieczny do uzyskania pełnego prawa wykonywania zawodu lekarza w Polsce.

LEKDENT**(Lekarsko-Dentystyczny Egzamin Końcowy)**

państwowy egzamin medyczny, do którego przystępują lekarze dentyści, konieczny do uzyskania pełnego prawa wykonywania zawodu lekarza dentysty.

LEKTORAT

zajęcia z języka obcego.

OKIENKO

dłuższa przerwa między zajęciami.

SPADOCHRONIARZ

tego żartobliwego określenia używa się w stosunku do studentów, którzy powtarzają rok.

SZKIEŁKA

kolokwium praktyczne z histologii. Na szkiełkach losuje się preparat, który należy prawidłowo rozpoznać. Zdający proszony jest także o zidentyfikowanie jednego szczegółu.

SZPILKI

kolokwium praktyczne. Zdający podchodzi do stanowiska z preparatem anatomicznym i w określonym czasie (zaledwie kilkadziesiąt sekund) powinien rozpoznać strukturę oznaczoną szpilką.

WARUN

inaczej warunek, czyli zgoda na kontynuowanie studiów pomimo braku zaliczenia przedmiotu w danym semestrze i pod warunkiem powtórzenia go i zaliczenia w kolejnym semestrze, w którym dane zajęcia się odbywają. Warunek jest płatny.

WEJŚCIÓWKA

krótka kartkówka przed rozpoczęciem zajęć, sprawdzająca poziom wiedzy studentów.

ZAL

inaczej zaliczenie. Ocena z ćwiczeń, która nie liczy się do średniej, ale bez niej nie można podejść do egzaminu z danego przedmiotu. Trzeba mieć wszystkie zaliczenia, żeby podejść do sesji.

ZBÓJ

inaczej semestralka; to kolokwium z całości materiału z danego przedmiotu. Píše je osoba, która nie zaliczyła semestru, ma niezaliczone kolokwia bądź wejściówki.

ZERÓWKA

inaczej egzamin „zerowy”. To tak zwany termin pierwszej szansy, czyli zaliczenie odbywające się przed sesją. Jego termin ustala wykładowca wraz ze starostą roku. Zerówka nie jest obowiązkowa.

A to nie koniec! Słów, które warto znać jest jeszcze więcej. Cały słowniczek znajdziesz [tutaj](#).



SZKOŁA DOKTORSKA ŚUM PRZYSZŁOŚCIĄ ROZWOJU NAUKI

Szkoła Doktorska daje znacznie więcej niż sam stopień naukowy – jest to kompleksowy rozwój zawodowy i osobisty, który może prowadzić do podjęcia różnorodnych ścieżek kariery - mówi prof. Agata Stanek, dyrektor Szkoły Doktorskiej ŚUM

Co stanowi o pozycji lidera Szkoły Doktorskiej ŚUM w kraju?

Wiele czynników. Przede wszystkim rozbudowana infrastruktura i zasoby badawcze. ŚUM posiada nowoczesne laboratoria, centra badawcze oraz szeroką gamę sprzętu medycznego, co umożliwia prowadzenie zaawansowanych badań na najwyższym poziomie. Nasza Szkoła Doktorska oferuje kształcenie, z naciskiem na innowacyjność i interdyscyplinarność, które przyciągają doktorantów. Poza tym Uniwersytet przyciąga wybitnych naukowców, którzy są liderami w swoich dziedzinach, co z kolei wpływa na wysoki poziom kształcenia doktorantów oraz na

osiągnięcia naukowe. Prowadzimy aktywną międzynarodową współpracę i wiele projektów badawczych, co pozwala doktorantom korzystać z globalnej sieci badawczej.

Należy również podkreślić, że Szkoła Doktorska ŚUM wśród uczelni medycznych w Polsce ma największą liczbę doktoratów wdrożeniowych (ponad 20). Doktoraty wdrożeniowe realizowane w ramach uczelni medycznych wymagają znacznie większego wysiłku w porównaniu do uczelni o profilu technicznym. Doktoraty wdrożeniowe to istotny element, który przyczynia się do pozycji lidera Szkoły Doktorskiej ŚUM. Doktorat wdrożeniowy różni się od tradycyjnych doktoratów tym, że łączy naukę z praktycznym zastosowaniem wyników badań w biznesie lub sektorze przemysłowym.

Dlaczego doktoraty wdrożeniowe dodatkowo wpływają na pozycję lidera ŚUM?

Bo oznaczają bliską współpracę z przemysłem i instytucjami medycznymi, farmaceutycznymi lub technologicznymi. Uczelnia dzięki temu zyskuje dostęp do realnych problemów i wyzwań, które wymagają nowatorskich rozwiązań. Projekty badawcze realizowane w ramach doktoratów wdrożeniowych mają bezpośrednie przełożenie na praktykę. Oznacza to, że wyniki badań mogą być szybko wprowadzone do codziennej pracy instytucji medycznych lub przemysłowych, co zwiększa wartość i wpływ tych badań na rynek. Wreszcie doktoraty wdrożeniowe skupiają się na innowacyjnych rozwiązaniach, które mogą zrewolucjonizować sektor medyczny. Mowa tu m.in. o biotechnologii, czy medycynie spersonalizowanej. Absolwenci doktoratów wdrożeniowych są dobrze przygotowani do pracy zarówno w sektorze akademickim, jak i przemysłowym, co czyni ich bardziej konkurencyjnymi na rynku pracy.

Ilu doktorantów aktualnie kształcą się w ŚUM oraz w jakich dziedzinach ?

Szkoła Doktorska ŚUM przygotowuje do uzyskania stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne, nauki far-

maceutyczne oraz nauki o zdrowiu. Aktualnie kształcą się w niej 344 doktorantów, w tym w naukach medycznych 258, naukach o zdrowiu 59, naukach farmaceutycznych 27.

Jakie możliwości naukowo-badawcze daje im Szkoła Doktorska ?

Doktoranci pracują pod kierunkiem doświadczonych naukowców, którzy pomagają im rozwijać umiejętności badawcze i prowadzić badania. Szkoła wspiera finansowanie i uczestnictwo w projektach międzywydziałowych lub międzyuczelnianych. Doktoranci mają możliwość udziału w konferencjach i seminariach, co pozwala na zaprezentowanie wyników oraz nawiązywanie kontaktów z innymi badaczami. Szkoła Doktorska wspiera publikację wyników badań w renomowanych czasopismach naukowych. Muszę się pochwalić, że tylko w tym roku Szkoła Doktorska uzyskała dofinansowanie w wysokości 2 221 455,00 zł na realizację projektu w ramach Funduszy Europejskich dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji) na rozwój kształcenia wyższego zgodnie z potrzebami zielonej gospodarki pn. Wsparcie transformacji regionu poprzez wzmocnienie potencjału Szkoły Doktorskiej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Projekt zakłada wsparcie dla 30 doktorantów Szkoły Doktorskiej zarówno w zakresie dofinansowania badań naukowych, publikacji naukowych, tłumaczeń, udziału w konferencjach, wyjazdach zagranicznych oraz dla pracowników administracyjnych w zakresie podnoszenia kwalifikacji zawodowych oraz wyposażenia Szkoły Doktorskiej.

Jak wygląda współpraca Szkoły Doktorskiej z samorządem doktorantów?

Jest bardzo dobra. Mamy regularne spotkania, podczas których omawiamy potrzeby i sugestie doktorantów. Pozwala to na szybkie rozwiązywanie problemów oraz wprowadzanie ulepszeń. Ponadto mamy wspólne projekty i inicjatywy. Współpracujemy przy organizacji wydarzeń, szkoleń czy konferencji, które pomagają doktorantom w rozwoju naukowym i zawodowym. Jako Dyrektor Szkoły Doktorskiej

uwzględniam opinię Samorządu Doktorantów w procesach decyzyjnych, co sprzyja lepszemu dostosowaniu programów nauczania i zwiększa satysfakcję doktorantów, poprawia jakość kształcenia i stwarza przyjazne środowisko naukowe. Samorząd Doktorantów ŚUM, jest bardzo aktywny i odnosi duże sukcesy nie tylko na polu naukowym, ale również organizacyjnym. M.in. z inicjatywy Samorządu Doktorantów Szkoła Doktorska ŚUM złożyła wniosek w programie "Międzynarodowe Wydarzenie Naukowe na Wystawie Światowej Expo 2025 w Osace" dedykowanym promocji polskiej nauki na Expo 2025. Celem programu jest wzmocnienie międzynarodowej pozycji polskiego szkolnictwa wyższego poprzez inicjowanie współpracy, prezentacje innowacyjnych projektów i działania edukacyjne w Japonii m.in. w obszarze medycyny.

Co jeszcze daje Szkoła Doktorska oprócz uzyskania stopnia naukowego?

Przede wszystkim doktoranci uczą się samodzielnego prowadzenia badań, analizowania złożonych problemów i tworzenia innowacyjnych rozwiązań.

Te umiejętności są niezwykle cenione zarówno w świecie akademickim, jak i w sektorze prywatnym. Daje możliwość prowadzenia interdyscyplinarnych projektów - w trakcie studiów doktoranckich często podejmuje się badania, które łączą różne dziedziny nauki, co rozwija umiejętność myślenia poza tradycyjnymi granicami dyscyplin naukowych. Praca nad doktoratem rozwija takie umiejętności jak zarządzanie projektami, efektywną komunikację, współpracę zespołową, a także skuteczne zarządzanie czasem.

To również wyzwanie, które uczy wytrwałości, samodzielności, krytycznego myślenia i radzenia sobie z porażkami, co rozwija charakter i umiejętności przydatne nie tylko w nauce, ale i w życiu codziennym. Szkoła Doktorska daje więc znacznie więcej niż sam stopień naukowy – jest to kompleksowy rozwój zawodowy i osobisty, który może prowadzić do podjęcia różnorodnych ścieżek kariery.

Szkoła Doktorska to budowanie nowej kadry naukowej...

Szkoła Doktorska pełni kluczową rolę w budowaniu nowej kadry naukowej, kształcąc przyszłych badaczy i wykładowców, którzy będą napędzać rozwój nauki i technologii. Proces ten ma ogromne znaczenie dla przyszłości uczelni i całego środowiska naukowego.



prof. Agata Stanek
Dyrektor Szkoły Doktorskiej



CZY ISTNIEJE W OGÓLE JESIENNA CHANDRA?

Okazuje się, że tak! Oczywiście nie dotyczy ona wszystkich, jednak spora grupa ludzi w bardziej nasilony sposób odczuwa brak światła słonecznego. To może prowadzić do obniżonego nastroju. Najważniejsze jest, aby obserwować swój organizm, bo nie każdy epizod z obniżonym nastrojem lub nadmierną sennością może oznaczać jesienną chandrę. Lekarz Szymon Florek z Katedry Psychiatrii Wydziału Nauk Medycznych w Zabrze radzi jak utrzymać dobrą kondycję psychiczną w sezonie jesienno-zimowym.

Chyba każdy z nas obawia się szybko zapadającego zmroku i tzw. długich wieczorów. Już niedługo czeka nas zmiana czasu z letniego na zimowy. Zaczniemy okres jesienno-zimowy, co dla dużej liczby osób oznacza okres zwiększonego wysiłku. Ale czy aby na pewno tylko tego? Cóż, wielu z nas będzie kojarzyło ten okres również z momentami obniżonego nastroju, zwiększonej refleksji nad przemijaniem itp. Ile w tym prawdy? Co na ten temat mówi nauka? Przekonajmy się...

Czy istnieje w ogóle jesienna chandra?

- Zdecydowanie tak! Oczywiście nie będziemy mówili tutaj o wszystkich, ale o ściśle wyszczególnionej grupie ludzi, którzy w bardziej nasilony sposób odczuwają brak światła słonecznego – mówi lekarz Szymon

Florek, psychiatra i dodaje:- To właśnie z nim związane są tzw. zaburzenia afektywne sezonowe, czyli sklasyfikowane w psychiatrii zaburzenia odpowiadające za obniżony nastrój w okresie jesienno-zimowym. Musimy jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach. - Przede wszystkim – jak sama nazwa wskazuje, aby mówić o jesiennej depresji musimy być pewni, że wynika ona bezpośrednio z obniżonej ekspozycji na światło słoneczne. Jak się o tym przekonać? Należy obserwować swój organizm - jeśli obniżenie nastroju pojawia się cyklicznie w okresach jesienno-zimowych i nie ma związku z innymi trudnymi wydarzeniami, to jest wysoce prawdopodobne, że mamy do czynienia z sezonową odmianą depresji – przekonuje specjalista.

Jakie są objawy depresji sezonowej?

Zasadniczo objawy depresji sezonowej nie różnią się niczym poza porą występowania od każdego innego epizodu depresyjnego. Możemy odczuwać obniżony nastrój i aktywność w ciągu dnia, zwiększoną senność, zmniejszony apetyt, a nawet lęk przed różnymi „zwykłymi” czynnościami. Jakkolwiek nie ma żadnego ogólnodostępnego testu, który badałby ten konkretny typ depresji, tak każdy z nas może wykonać np. test Becka, który jest szeroko dostępny w Internecie i mierzy natężenie objawów depresyjnych.

Skoro już wiemy, że chandra nie jest wymysłem tabloidów, to należy zastanowić się, jak można walczyć z jesiennym obniżeniem nastroju.

- W tym miejscu należy wymienić codzienną aktywność fizyczną, dobre odżywianie się, nieprzemęcanie się... niemniej, może się okazać, że to wszystko nie wystarczy. Potrzebne jest wtedy słońce lub inne źródło światła – wylicza lekarz psychiatra i dodaje:- Oczywiście, jest grupa ludzi, którzy mogą sobie pozwolić na dalekie zagraniczne podróże w środku jesieni lub zimy, aby złapać trochę promieni słonecznych. Jest jednak jeden zdecydowanie prostszy sposób... mianowicie, lampa „przeciwdepresyjna”. Jest to urządzenie o udowodnionej klinicznej skuteczności w leczeniu sezonowych zaburzeń nastroju. Aby w peł-

ni z niego korzystać należy ustawić się w odległości ok. 50 cm od włączonej lampy codziennie rano na ok. 30 minut. Po 14 dniach takich zabiegów powinniśmy odczuć poprawę – wtedy należy zrobić sobie przerwę, a następnie w przypadku ponownego obniżenia nastroju – powrócić do zabiegów. Co ważne, taka metoda leczenia nie ma żadnych bezwzględnych przeciwwskazań, a jednym z niewielu względnych jest jaskra – tacy pacjenci powinni najpierw zgłosić się po poradę do lekarza, aby dowiedzieć się, czy stosowanie lampy będzie dla nich bezpieczne. Warto zaznaczyć, iż jeśli terapia lampą stosowana zgodnie z instrukcją przez 14 dni nie pomaga – należy zgłosić się po pomoc do lekarza psychiatry.





SUPLEMENTACJA WITAMINĄ D. CZY TO KONIECZNE?

Niedobór witaminy D może prowadzić do poważnych skutków zdrowotnych zarówno u dzieci – krzywica, osteomalacja, jak i dorosłych – zrzeshotnienie i osteoporoza. W powstawaniu krzywicy czy osteoporozy istotną rolę odgrywa także prawidłowa podaż tłuszczu w diecie oraz takich składników jak wapń i fosfor. Za to witamina D uczestniczy w prawidłowym funkcjonowaniu

układu odpornościowego człowieka, a jej niedobór może sprzyjać obniżonej odporności i większej podatności na infekcje. Czy suplementacja Witaminą D jest konieczna? wyjaśnia dr n. med. Agnieszka Synowiec-Wojtarowicz z Katedry Biologii Molekularnej Wydziału Nauk Farmaceutycznych SUM.

- Około 80% witaminy D organizm czerpie z syntezy skórnej, a pozostałe 20% jest pokrywane z odpowiednio zbilansowanej diety. Jednak zarówno synteza skórna oraz dieta mogą nie dostarczać organizmowi odpowiedniej ilości witaminy D, co w konsekwencji może prowadzić do wystąpienia objawów jej niedoboru – wyjaśnia dr n. med. Agnieszka Synowiec-Wojtarowicz.

W okresie od października do marca w Polsce synteza skórna jest nieefektywna. Często również w miesiącach wiosennych i letnich synteza skórna jest ograniczona z powodu przebywania w pomieszczeniach zamkniętych np. żłobku, przedszkolach, szkoły i praca w godzinach 10 – 15.

Najczęstszym źródłem witaminy D3 są produkty nabiałowe: mleko, ser, jaja, masło. Jednak najwięcej tej witaminy znajduje się w tłuszczach rybich oraz ssaków morskich – tran.

- Aby rozpocząć skuteczną suplementację witaminy D należy oznaczyć stężenie witaminy D w surowicy krwi – sugeruje naukowiec i dodaje: - Dla wyników poniżej optymalnej wartości zaleca się suplementację, która powinna być dobrana indywidualnie w zależności od ekspozycji na słońce, nawyków żywieniowych oraz masy ciała i wieku.

Zgodnie z najnowszymi z 2023 r. wytycznymi w sprawie suplementacji witaminy D u dzieci i dorosłych w Polsce, wynika, że nawet dobrze zbilansowana dieta nie jest wystarczająca do pokrycia zapotrzebowania na witaminę D, dlatego konieczna jest jej suplementacja cały rok.

A więc jak suplementować Witaminę D?

Dla noworodków i niemowląt do 6 miesiąca życia, niezależnie od tego czy jest karmione mlekiem matki czy mlekiem modyfikowanym, zalecana dawka cholekalcyferolu wynosi 400 IU/dobę.

W kolejnym półroczu życia zalecana dawka cholekalcyferolu powinna wynosić od 400-600 IU/dobę z uwzględnieniem spożycia witaminy D w diecie.

U dzieci starszych do 10 roku życia można zrezygnować z suplementacji w miesiącach od maja do końca września, choć nadal jest zalecana, tylko w przypad-

ku przebywania na słońcu przez minimum 30 minut dziennie i stosowania zbilansowanej diety zawierającej produkty bogate w witaminę D.

Zalecana dawka cholekalcyferolu u dzieci do 10 lat wynosi 600-1000 IU/dobę. Dla starszych dzieci do 18 roku życia zaleca się 1000-2000 IU/dobę, uwzględniając przede wszystkim masę ciała dziecka.

W grupie wiekowej 19 - 65 lat zaleca się stosowanie przez cały rok dawki 1000-2000 IU/dobę witaminy D. U seniorów do 75 roku życia zalecana suplementacja wynosi tyle samo co u osób dorosłych, jednak w tej grupie wiekowej zaleca się regularną kontrolę poziomu witaminy D w surowicy krwi.

Po 75 roku życia, z uwagi na mniej wydajną syntezę skórnią, dawkę witaminy D należy zwiększyć do 2000-4000 IU/dobę, uwzględniając masę ciała i spożycie witaminy D w diecie. Osoby dorosłe i seniorzy suplementując witaminę D powinny również pamiętać o ryzyku wystąpienia interakcji z niektórymi stosowanymi przez nich lekami. Dlatego najlepiej skonsultować się ze swoim lekarzem, farmaceutom i czytać załączone do leków ulotki.

Opracowała:

dr n. med. Agnieszka Synowiec-Wojtarowicz

Katedra Biologii Molekularnej

Wydziału Nauk Farmaceutycznych ŚUM





ZBUDUJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ NA JESIEŃ I ZIMĘ

Ryby morskie, napoje fermentowane, papryka, pieczywo razowe czy jaja. To tylko wybrane elementy zdrowej diety, która pozwoli zadbać o dobrą energię i odporność zwłaszcza w okresie jesiennozimowym. Wzmacnianie układu odpornościowego to kluczowy element dbania o zdrowie, szczególnie w okresach zwiększonego ryzyka infekcji, takich jak sezon grypowy. Nasz układ odpornościowy działa jako pierwsza linia obrony przed

szkodliwymi patogenami, dlatego tak ważne jest, aby dostarczać mu niezbędnych składników odżywczych. Jak więc powinna wyglądać dieta wspierająca odporność? Dietetyczka dr n. o zdrowiu Małgorzata Słoma-Krześlak z Katedry Dietetyki Wydziału Zdrowia Publicznego w Bytomiu podpowiada na co zwracać uwagę przygotowując swoje posiłki.

Różnorodność w diecie to podstawa

Nasza dieta powinna być przede wszystkim urozmaicona, pełnowartościowa i bogata w różnorodne produkty spożywcze. Żaden pojedynczy składnik nie jest w stanie dostarczyć wszystkich niezbędnych dla zdrowia mikro- i makroelementów. Dlatego codzienny jadłospis powinien obejmować produkty z różnych grup: warzywa, owoce, produkty zbożowe, białko oraz tłuszcze. Takie podejście zapewnia pełne spektrum składników odżywczych, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Pamiętajmy, że warzywa i owoce to naturalne źródła witamin i antyoksydantów

Jednym z najważniejszych elementów diety wspierającej odporność są warzywa i owoce. Są one bogate w witaminy, minerały oraz bioaktywne związki, takie jak antocyjany, flawonoidy czy izoflawony, które działają antyoksydacyjnie, chroniąc DNA komórek przed uszkodzeniami. Witamina C, obecna m.in. w papryce, brokułach, truskawkach, czy pomarańczach, wzmacnia system odpornościowy, zmniejszając podatność na infekcje.

Spożywanie warzyw i owoców bogatych w witaminę A, takich jak dynia, marchew czy jarmuż, również wpływa korzystnie na naszą odporność. Witamina A, która jest silnym przeciwutleniaczem, chroni organizm przed infekcjami, wspiera zdrowie skóry i oczu, a także działa regenerująco.

Produkty fermentowane – probiotyki dla zdrowych jelit

Napoje fermentowane, takie jak jogurty, kefiry i maślanki, odgrywają kluczową rolę w budowaniu odporności. Zawierają one bakterie probiotyczne, które wzmacniają układ odpornościowy i regulują funkcjonowanie układu pokarmowego. Probiotyki przywracają naturalną mikroflorę jelitową, co jest szczególnie ważne w walce z infekcjami. Produkty kiszzone, jak kapusta kwaszona czy ogórki kiszzone, również dostarczają cennych probiotyków. Regularne spożywanie produktów fermentacji mlekowej może pomóc w przywróceniu równowagi

mikrobiologicznej w jelitach, co jest istotne dla osób narażonych na stres, nadużywających antybiotyków lub borykających się z zaburzeniami układu pokarmowego.

Witamina D – klucz do odporności

Niezwykle istotną rolę w budowaniu odporności odgrywa witamina D. Jej głównym źródłem są tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, makreła i śledź, a także jaja. Witamina D wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, wspomaga produkcję białek antybakteryjnych i reguluje pracę limfocytów.

Pełnoziarniste produkty zbożowe – źródło energii i minerałów

Produkty pełnoziarniste, takie jak pieczywo razowe, kasze gryczana i jęczmienna oraz brązowy ryż, dostarczają organizmowi energii, błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, takich jak magnez i cynk. Cynk, obecny w produktach pełnoziarnistych, odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego, wpływając na dojrzewanie i funkcjonowanie limfocytów T.

Regularne posiłki i nawodnienie

Regularne spożywanie posiłków jest ważne dla utrzymania odpowiedniego poziomu energii i stabilizacji poziomu glukozy we krwi. Zapewnienie organizmowi stałej dostawy energii pozwala na optymalne funkcjonowanie układu odpornościowego. Dodatkowo, odpowiednie nawodnienie organizmu wpływa na lepsze nawilżenie skóry, usuwa toksyny i wspomaga metabolizm, co pozytywnie oddziałuje na zdrowie ogólne. Troska o zdrowy układ odpornościowy to inwestycja w przyszłość, która pozwoli nam lepiej radzić sobie z infekcjami i zachować zdrowie na dłużej.



CZY TATUAŻE SĄ BEZPIECZNE ?

Wyjaśnia
dr hab. med. Maciej Pastuszczak,
specjalista dermatolog-wenerolog,
specjalista immunologii klinicznej.
Kierownik Oddziału Klinicznego
Dermatologii w Zabrzu
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

10 proc. Polaków , 20 proc. Europejczyków i 30 proc. Amerykanów robi sobie tatuaży? Czy taka ingerencja w naszą skórę jest bezpieczna?
- To wbrew pozorom bardzo trudne pytania biorąc pod uwagę długą historię tatuowania skóry. Ciało człowieka nazwanego Ötzi znalezione w Alpach południowego Tyrolu datowane jest na 5300 lat. Szczegółowe badania wykazały m.in., że jego skóra pokryta była bardzo licznymi tatuażami. Głównie były to kropki i linie tworzące bardzo skomplikowane wzory. Badania archeologiczne i antropologiczne różnych kultur żyjących na świecie wskazują, że tatuaże były bardzo popularne. Choć w głównej mierze pełniły funkcję ozdobną i formę jakbyśmy to dzisiaj powiedzieli wyrażania siebie miały też inne znaczenie. Określały między innymi przynależność do określonego plemienia oraz odgrywaną w nim

rolę społeczną. Odkrycia wykazały także, że tatuaże często były wykonywane na skórze pokrywającej zdeformowane stawy. Tym samym przypuszcza się, że służyły one do identyfikacji miejsc, które kolejno poddawano zabiegom medycznym w tym akupunkturze. W Europie popularność tatuaży zwiększyła się w XVIII. wieku, głównie za sprawą marynarzy podróżujących po wyspach Pacyfiku, Azji czy Ameryce Południowej, którzy inspirowali się „zdobieniami” skóry jakie posiadali mieszkańcy odwiedzanych krajów.

Każdy tatuaż to stosunkowo poważna ingerencja w skórę.

- Po pierwsze używa się tuszu, czyli syntetycznej substancji. Po drugie, aby zapewnić trwałość tatuażu tusz należy wstrzyknąć (zdeponować) do skóry właściwej – miejsca bogato unaczynionego i unerwionego. W związku z tym, że tuszami są różnego rodzaju substancje chemiczne, mogą one powodować reakcje alergiczne, które mogą wystąpić w różnym czasie od wykonania zabiegu oraz różnie objawiać się na skórze. W krótkim czasie może wystąpić np. pokrzywka, a w późniejszym okresie może dojść do powstania zmian o charakterze wyprysku. To duży problem medyczny, bo w przeciwieństwie do np. farby do włosów, barwnika z tatuażu nie da się łatwo i szybko usunąć. Tym samym objawy mogą się długo utrzymywać, nasilać i stawać się coraz bardziej dokuczliwe. Nie bez znaczenia są bardziej skomplikowane reakcje immunologiczne, które powstają w odpowiedzi na tatuaż. Polegają one na tworzeniu ziarniników czyli zmian o charakterze nacieków – mogą one występować w skórze poddanej zabiegowi, ale także nawet w narządach wewnętrznych. W literaturze opisanych jest wiele przypadków sprowokowania przez tatuaż sarkoidozy. To choroba o nie do końca poznanej etiologii i patogenezie, ale właśnie polegająca na tworzeniu się w różnych miejscach organizmu ziarniników.

Nie należy także zapominać, że zabieg tatuażu polega na przerwaniu ciągłości skóry.

- Tak i o ile warunki higieniczne w salonach tatuażu uległy w ostatnich latach znaczącej poprawie, nadal

zdarzają się przypadki zakażenia skóry wymagające przyjmowania antybiotyku, czy bardziej poważne zakażenia w tym wirusami zapalenia wątroby B i C oraz HIV.

Z dużą ostrożnością należy podchodzić do wykonywania tatuaży u pacjentów ze schorzeniami dermatologicznymi takimi jak łuszczyca, liszaj płaski czy atopowe zapalenie skóry. W tym ostatnim przypadku przewlekły stan zapalny skóry oraz nieprawidłowo działająca bariera naskórkowa mogą skutkować złym gojeniem po wykonaniu tatuażu i wspomnianymi zakażeniami. Z kolei łuszczyca charakteryzuje się tym, że drażnienie skóry (nawet zadrapanie) może spowodować wysiew zmian łuszczykowych. Zalecamy zatem pacjentom każdorazowo skonsultować się przed wykonaniem tatuażu z dermatologiem.

Ponadto skóra pacjenta z licznymi tatuażami jest trudna do oceny dermatologicznej. Aktualnie mamy jeszcze niewiele doniesień naukowych na ten temat, ale wstępne dane wskazują, że rozpoznanie nowotworów skóry takich jak rak podstawnokomórkowy, rak kolczystokomórkowy czy czerniak złośliwy stawiane jest znacznie później.

Ostatnie badania specjalistów ze Szwecji mówią, iż bez względu na liczbę, umiejscowienie i wielkość tatuaży wzrasta ryzyko zachorowania na chłoniaka. Dlaczego?

Wszystko wskazuje na to, że za ten proces odpowiedzialne są makrofagi. Są to specjalne komórki naszego układu immunologicznego, tzw. komórki żerne - zjadają wszystko co napotkają na swojej drodze, a jest obcym materiałem. Makrofagi bytujące w skórze rozpoznają tusz jako materiał obcy, zjadają go, a następnie wędrują z nim do najbliższych węzłów chłonnych, gdzie zaczyna się proces prezentacji tego obcego antygeny limfocytom. Limfocyty nie do końca wiedzą co z tym tuszem zrobić, ale skoro jest to materiał nie pochodzący z organizmu, decydują się, żeby go zniszczyć. Potrzeba do tego dużych zastępów limfocytów. Zaczynają się więc one namnażać.

I w pewnym momencie ten proces wymyka się spod kontroli dodatkowo następuje jakaś mutacja, która skutkuje jeszcze większym namnażaniem limfocytów. W ten sposób pojawia się w węzłach chłonnych chłoniak – czyli już proces nowotworowy. Naukowcy ze Szwecji rzeczywiście na dużej grupie prawie 12000 pacjentów wykazali istotnie większą częstość chłoniaków węzłów chłonnych u pacjentów, którzy mieli wykonany tatuaż. Ale jak to w medycynie bywa, obserwacje te wymagają potwierdzenia na jeszcze większej populacji.

Co właściwie zawiera tusz do tatuażu?

Czy wszystkie jego składniki są bezpieczne?

- Ciężko powiedzieć, że tusze do tatuażu są substancjami bezpiecznymi, a nawet obojętnymi dla zdrowia. Są w istocie substancje chemiczne takie jak węglowodory będące pochodnymi ropy naftowej, często zawierające dodatkowo różne metale jak nikiel, kadm, kobalt, chrom, miedź, aluminium czy mangan. Skład bardzo zależy od koloru tuszu. I tutaj najmniej bezpieczny wydaje się czerwony barwnik, który nierzadko zawiera także sole rtęci i cyjanki. Wiele wymienionych przeze mnie składników jest potencjalnie rakotwórcza. W latach 1938-2006 rocznie opisywano w literaturze naukowej 3 przypadki nowotworów skóry bez wątpliwości związanych z tatuażami. Natomiast od roku 2021 rocznie raportuje się takich przypadków już ok. 30. Interującym działaniem niepożądanym tatuażu, które bezpośrednio wynika właśnie ze składu wykorzystywanego tuszu, są objawy pieczenia, mrowienia, a nawet obrzęku i zaczerwienienia obszaru skóry na której jest tatuaż, a podanej badaniu rezonansem magnetycznym. Wynika ono z oddziaływania pola elektromagnetycznego na zawarte w tuszu metale.

Tusz generalnie jest ciałem obcym. Jak reaguje na niego organizm? Wykonanie tatuażu nie jest przecież bezbolesne? Tuż po jego zrobieniu trzeba szczególnie dbać higienę skóry...

- Skóra po wykonaniu tatuażu jest często podrażniona i nieco obrzęknięta. Należy szczególnie zadbać

o jej właściwą pielęgnację. Do mycia warto stosować bezzapachowe preparaty najlepiej syndety takie jakie wykorzystuje się u pacjentów z np. atopowym zapaleniem skóry. Aby przyspieszyć jej regenerację warto zastosować preparaty natłuszczające. I tutaj z doborem odpowiedniego preparatu może być problem. Większość z nich zawiera bowiem nawilżający moczownik i regenerujący tlenek cynku. Nigdy nie ma pewności, czy nie dojdzie do odbarwienia tuszu. Najlepiej więc sięgnąć po dermokosmetyki z prostym składem np. na bazie ceramidów. Do 2 tygodni po wykonaniu tatuażu należy unikać wysiłku fizycznego. Pot może bowiem wywierać działanie drażniące na obszar skóry poddany tatuowaniu. Skórę należy także intensywnie chronić przed działaniem promieniowania UV (słońca). W pierwszym okresie po zabiegu celem jest zapobieganie nasilaniu podrażnienia, a później chodzi głównie o to, żeby nie doprowadzić do wyblaknięcia koloru tatuażu.

Istnieje pojęcie tatuażu medycznego, którym zakrywamy np. blizny. Jaka jest alternatywa?

Tatuaże z henny?

- Celem tatuaży kosmetycznych czy też kamuflujących jest zwykle przykrycie defektów skóry takich jak jej odbarwienia, przebarwienia czy zmiany w jej strukturze. Chodzi tutaj bardziej o zmianę w odbiorze przez otoczenie tego defektu. Pamiętam pacjentkę, która postanowiła wykonać tatuaż w miejscu posiadanego liniowego keloidu. Tatuażysta wykonał na jej skórze przepiękną, kolorową ważkę, w taki sposób, że keloid stał się głową i tułowiem owada, a na otaczającej skórze „namalowano” skrzydła. Zawsze alternatywą może być makijaż korekcyjny, który jest powierzchniowy i można go łatwo zmyć.

Z punktu widzenia naszego zdrowia, czy w ogóle warto robić tatuaże?

Z punktu naszego zdrowia odpowiedź brzmi, że nie. Już w naszym środowisku życia jesteśmy narażeni na tak wiele szkodliwych substancji, że myślę, że nie warto dokładać sobie kolejnych.

Rozmawiała: Agata Pustułka

PRAWDOPODOBNIENIE NAJWYGODNIEJSZE SZPILKI NA ŚWIECIE



Jako pierwsi chodzili w nich mężczyźni, gdyż były pomocne w jeździe konnej. Ale wkrótce szpilki zostały przejęte przez panie. Od początku damska szpilka miała figurę klepsydry. Z czasem jej budowa zaczęła się zmieniać.

Adam Warcholiński właściciel „Manufaktury Obuwia” z Katowic postanowił stworzyć najwygodniejsze szpilki na świecie. – Pierwsze, które skonstruował dla siebie, miały bagatela

dziesięciocentymetrowy obcas. Musiał przecież sam wypróbować jak się chodzi na takich „wysokościach” i gdzie pojawia się ból, który należy zniwelować.

- Gdy je założyłem już wiedziałem, że skończy się przykrym upadkiem - mówi i dodaje: - Dlatego do współpracy przy produkcji kolejnych par poprosiłem absolwentkę fizjoterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego Beatę Dorzak z Katedry i Zakładu Anatomii Prawidłowej Wydział Nauk Medycznych Śląskiego

Na pierwszy rzut oka szpilki to szpilki. Ale cóż nie w każdych można przetańczyć całą noc lub przejść się po zakupy. Na czym polega tajemnica katowickich szpilek? - Tworzymy trzy wysokości – 7, 8 i 10 centymetrów, ale co najważniejsze bierzemy pod uwagę wyjątkowe potrzeby, by buty były „zdrowe” - ocenia Warcholiński. Beata Dorzak do pracy przystąpiła z perfekcyjną wiedzą o budowie naszych stóp. Pan Adam przygotował specjalne kopyto, by przy późniejszym eksploataowaniu przez klientki te nie nabawiły się haluksów, czy uszkodziły sobie mały lub duży palec.

Takie idealne buty muszą mieć odpowiednio rozłożoną ciężkość. - Budowa butów, od noworodka do młodej dziewczyny ma znaczenie. Źle dobrane obuwie

pociąga za sobą łańcuch biomechaniczny, czyli kolana, biodra, kręgosłupa – wylicza Dorzak. Kopyto ma też specjalne miejsce właśnie na istniejące już haluksy i mały palec, by zmniejszyć ucisk na niego. Oczywiście nie od razu przyszedł szpilekowy sukces: - Z każdą klientką dyskutujemy o jej preferencjach nie tylko dotyczących kolorów (choć i tu klasycznie popytem cieszę się czarne i czerwone.) Kopyto modyfikowaliśmy 6 razy – podkreśla Warcholiński. - Oczywiście przy tworzeniu szpilek trzeba korzystać z odpowiedniego materiału. - My po części zlecamy przygotowanie skór w garbarni, by mieć jak największą część produkcji pod kontrolą.

Na całym świecie największą popularnością i nie najniższą ceną cieszą się buty Manolo Blahnika. Ale zarówno w katowickich jak i amerykańskich butach liczy się nie tylko, ale przede wszystkim wygoda.





SZCZYT MARZEŃ? ROZMOWA Z SEBASTIANEM KAWĄ

Osiemnastokrotny mistrz świata, utytułowany pilot szybowcowy, a także lekarz ginekolog-położnik i absolwent Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Sebastian Kawa, jako pierwszy człowiek na świecie, przeleciał szybowcem nad szczytem K2. Za dotychczasowe osiągnięcia FAI (Światowa Federacja Sportów Lotniczych), przyznała mu medal FAI Gold Air Medal, którym nagradzani są wybitnie zasłużeni piloci w lotnictwie i kosmonautyce. Sebastian Kawa to pierwszy Polak wyróżniony w ten sposób. Tym bardziej jesteśmy dumni z tego, że to właśnie nasza Uczelnia wspierała go w wyprawie na K2.

Z zapartym tchem śledziliśmy Pana wyprawę w góry Karakorum. I tak przyglądając się Pańskim poczynaniom i śledząc medialne doniesienia, myślę sobie, że wniosek jest jeden: Jak Sebastian Kawa się uprze i coś sobie postanowi to tak musi być. Dla Pana nie ma chyba rzeczy niemożliwych? Powiedziałbym bardziej, że to wypadkowa wielu czynników. Oczywiście nie jestem osobą, która łatwo się poddaje. Dużo zależy również od szczęścia, ale w przypadku Karakorum największą rolę odegrali ludzie, którzy ogromnie mi pomogli. To m.in. Sławek Makaruka, który zgodził się pojechać ze mną do Pakistanu. Jego wiedza i kontakty w wielu sytuacjach były bezcenne. Ale również cała rzesza innych osób – zarówno tych w Polsce i samym Aeroklubie Bielsko-Bialskim, jak i tych związanych z poszczególnymi instytucjami w innych krajach. Po drodze pomógł nam m.in. Aeroklub Turecki czy FAI (Światowa Federacja Sportów Lotniczych), pisząc poświadczenia dla służb, ale również interweniując i kontaktując się z osobami, które mogły nam pomóc. W Pakistanie chcieli nam pomóc wielu ministrów, np. rozwoju,



turystyki, informacji. Lokalne władze również chciały, by nam się udało. Trzeba było tylko do nich dotrzeć... Mieliśmy ogromne trudności, spotykając po drodze złych ludzi, ale potem zawsze znalazł się ktoś, kto chciał nam pomóc i ci drudzy przeważali. Ogromną rolę w postaniu nas w powietrze miała na miejscu polsko-pakistańska para Agnieszka i Iki z Adventure Sarai, którzy na miejscu znali połowę miasta a jeśli kogoś nie znali to ta druga połowa wiedziała, gdzie ma szukać kogoś, kto z pewnością nam pomoże. Tak naprawdę, każdy dzień tej wyprawy rozpoczynał się od rozpoznania problemów. Potem masa telefonów, pism, maili i finał – jedziemy dalej.

**Czy to właśnie K2 było szczytem Pana marzeń?
Jak długo myślał Pan o tej wyprawie?**

K2 miało być wisienką na torcie i wcale nie było pewne, czy da się przelecieć nad tym szczytem. Pomimo analiz pogody, klimatu i własnej bardzo szczegółowej numerycznej prognozy pogody, mogliśmy trafić na anomalie i mogło się nie udać. Cały nasz wysiłek i czas, jaki poświęciliśmy tej wyprawie mógł pójść na marne. Dlatego naszym podstawowym celem było

dowiezienie tam szybowca i latanie nad Karakorum tak wysoko jak się tylko da. Samo K2 było ostatecznym celem. Po wyprawie w Himalaje w 2013/14 roku doskonale wiedziałem, jak wygląda latanie w tak wysokich górach. To nie są łatwe warunki – duża ilość wilgoci, co wiąże się z dużą ilością chmur na niskim pułapie, ba nawet na 4000 m, co już jest bardzo wysoko a to wciąż połowa ośmiotysięcznika więc tak naprawdę jest to limit nie do pokonania a już w samym otoczeniu lotniska w Skardu w Pakistanie nie brakuje szczytów wyższych niż 4000 m więc gdyby ta pogoda była niekorzystna to nawet byśmy nie wylecieli z doliny. Ale doświadczenie z Himalajów mówiło, że wystarczy polecieć jedną przetęcz dalej i już zjawiska fenowe suszą pogodę, a chmury są o 1000 m wyżej. A tu od Zatoki Bengalskiej było kilka tysięcy kilometrów i wiele barier górskich. To jednocześnie był najgorętszy rejon ziemi ostatnimi laty więc chmury powinny być wysoko nad szczytami i to się sprawdziło. Samo latanie nad K2 mogło być możliwe tylko z wykorzystaniem silnego wiatru i zjawiska fali. Karakorum jest często w rejonie tzw. jet streamu, czyli silnego prądu powietrza wynikającego z ruchu ziemi. Intensywniej przygotowaniami do wyprawy zająłem się 3 lata temu. Po drodze jednak wybuchł COVID19, potem wojna w Ukrainie i wyprawa zeszła na drugi plan.





A skąd wziął się pomysł na zdobycie K2 i jak wyglądają przygotowania do tej wyprawy?

Karakorum było oczywistym celem po powrocie z Nepalu, ale Narodowa Zimowa Wyprawa K2 w 2018 roku była dodatkowym impulsem, by zabrać się do pracy. Himalaistom nie udało się dokończyć pięknej serii zimowych wejść na ośmiotysięczniki. Zaczęło się od wejścia zimą na Mount Everest przez Krzysztofa Wielickiego, ale ostatniego szczytu nie zdobyli. Postanowiłem to zrobić szybowcem. Wlecieliśmy tam niemal w rocznicę 38 lat po pierwszym polskim zdobyciu tej góry przez naszą wybitną himalaistkę Wandę Rutkiewicz.

Jakie to uczucie zobaczyć K2 z lotu ptaka? Jakie emocje Państwu towarzyszyły?

Plakaliśmy już zanim tam dolecieliśmy. W pewnym momencie zobaczyliśmy K2, był to jedyny wierzchołek wystający nad chmury. Emocje puściły, tak po ludzku, bo te tygodnie trudności i napięcia dały nam się we znaki. Nie chodziło nawet o tę górę, tylko o to co przeszliśmy po drodze. Ja byłem ekstremalnie zmęczony, tlen ledwie wystarczał na 9000 m n.p.m.,

a do tego mieliśmy bardzo trudne ostatnie dni, bo nasz kolega miał wypadek, złamał paskudnie nogę i trzeba było się nim opiekować 24 h na dobę oraz organizować ewakuację. Agencja ubezpieczeniowa była nieudolna więc to spadło na nas. W Skardu nie ma cywilizowanego szpitala. Jest szpital miejski i szpital wojskowy, ale w tym lepszym od razu chcieli mu tę nogę amputować.

Jak dużej precyzji wymaga lot nad K2? Ile lotów trzeba odbyć by z taką dokładnością przelecieć nad ośmiotysięcznikiem?

Trening? Skąd. Moje przygotowanie to dziesiątki takich sytuacji w innych miejscach, w innych górach i w zawodach szybowcowych. Na K2 poleciliśmy w pierwszym udanym locie. Trzeba było łąpać okazję, i słusznie, bo jak się potem okazało był to ostatni dzień, w którym wiał silny wiatr. Gdy już udało nam się wzbić, powoli posuwaliśmy się do przodu zostawiając sobie możliwość odwrotu i poświęcając czas na nabranie wysokości w razie niepewnej sytuacji. Był taki moment za Masherbrum ,gdzie trzeba było przeskoczyć przełęcz pod Gondogoro Ri w masywie

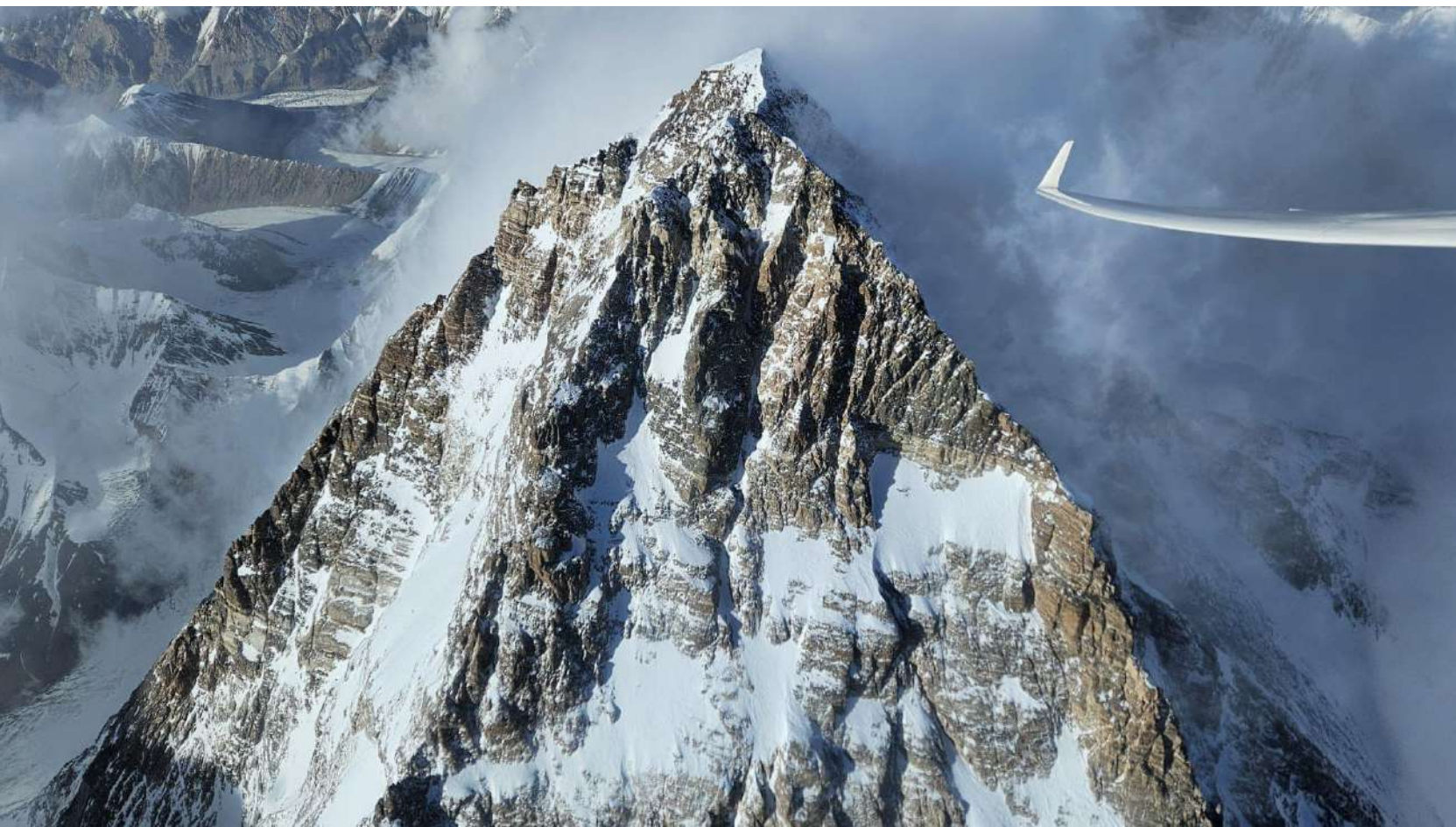
Masherbrum. Dalej był lodowiec Baltoro, który sam już jest na bardzo dużej wysokości, 4500 - 6000m w tym rejonie a w sumie byliśmy dość nisko więc nie mieliśmy jak lądować. Tu się zatrzymaliśmy i szczęśliwie znalazła się fala, która wyniosła nas nad chmury.

Na niektórych zdjęciach widziałam również wąsy tlenowe. Czy to przez panujące warunki w górach?

Z tlenu korzysta każdy pilot, który wzbija się na wysokość ponad 4000 m. Chodzi o to, by lotnicy nie tracili zdolności poznawczych, by nie dochodziło do wypadków. Co ciekawe, to właśnie w lotnictwie sportowym była najpierw skonstruowana elektroniczna aparatura tlenowa typu Pulse Demand, podająca tlen tylko na wdechu. To pozwala trzy-,czterokrotnie zaoszczędzić zużycie tlenu. Teraz takie aparaty elektroniczne pojawiają się do użycia domowego i lotnicy w sporcie zaczynają ich zwrócić uwagę, bo są po prostu tańsze. Okulary tlenowe w naszych testach okazały się przy takiej impulsowej aparaturze skuteczniejsze niż maseczka.

Każdy, kto przyglądał się Pana wyprawie wie, że droga do tego sukcesu była bardzo wyboista. Szczególnie trudna była podróż przez Iran i Pakistan, gdzie po drodze byliście wielokrotnie kontrolowani, czy eskortowani przez wojsko. Do tego zatrzymały Was brygady antyterrorystyczne i zostaliście aresztowani. Z pewnością to, co Pana spotkało nadaje się na scenariusz na film i trudno wyobrazić sobie, co przeżyliście. Mało tego, zdobył Pan K2, mając COVIDa i 39 stopni gorączki. Czy patrząc na te wszystkie przeciwności losu, nie było takiego momentu zwątpienia, w którym chciał Pan po prostu zawrócić?

Na granicy turecko-irańskiej miałem ochotę już wracać, ale wtedy Sławek skontaktował się ze znajomą ze spedykcji w Warszawie, ona ze swoją koleżanką w Gdańsku a ta z kolei znała Marine z Iranu. To właśnie ona wysłała nam swojego agenta celnego, który nas ostatecznie przez granice przecisnął. To była mafia celno-agencyjna, która chciała z nas bardzo dużo pieniędzy. Nie było





określonych procedur do spełnienia, wszystko uznaniowe. Kosztowało nas to 5 dni opóźnienia i był to bardzo trudny moment dla mnie, bo już minęła połowa czerwca i pogoda mogła nam się skończyć. Tym samym cel całej wyprawy mógł być nierealny.

Co w tej wyprawie okazało się być najtrudniejsze?

Już przed dotarciem w góry Karakorum i zdobyciem K2 było wiele problemów, które mogły nas zatrzymać. Jednak najtrudniejsze było aresztowanie na granicy irańsko-tureckiej, gdy już wracaliśmy do Polski. Oficjalnie nikt nas do więzienia nie zabrał, ale zabrano nam dokumenty i staliśmy trzy dni na krawężniku pod bramą wyjazdową między odprawą paszportową a płotem do Turcji. Jakiś irański wojskowy chciał się wykazać czujnością, że zatrzymał niebezpiecznych przestępców. Nie było wesoło, bo mogli z nas zrobić nawet więźniów w rodzaju zakładników. Wojna z Izraelem weszła na wyższy poziom w tym momencie a reżim z definicji nie przejmuje się prawami ludzi. Mogło być różnie. Ambasada pomimo ogromnego zaangażowania nie mogła nic pomóc

Wróciście, ale to nie oznacza końca przygody z K2. Jakie są te kolejne plany? Czy jeszcze tam Pan wróci?

Obiecałem Ministrowi Rozwoju i Ministrowi Turystyki Pakistanu, że napiszę co powinno się stać, by do Karakorum można było wracać na latanie szybowcowe i by ten rodzaj aktywności mógł się rozwijać, ale obawiam się, że ten kraj, który jest w stanie podwyższonej gotowości wojskowej, gdzie wojsko ma bardzo dużo do powiedzenia nie zaakceptuje obcych latających sobie swobodnie po niebie. Ja swoje zrobiłem, pokazałem co można i jeżeli miałbym ponownie przechodzić taki stres i poniżanie to już nie miałbym na to ochoty. Pogoda i warunki są. Nie ma jednak swobód obywatelskich.

Antarktyda – to Pana kolejny cel. Czy możemy zdradzić szczegóły tej wyprawy?

Cel to dużo powiedziane. Muszę się rozliczyć, poukładać życie i zobaczymy, czy są na to szanse. Jest marzenie, paradoksalnie bardziej sportowe niż Karakorum, bo pomimo ekstremalnego miejsca, można tam wykonać bardzo długie przeloty przy silnym wietrze wzdłuż Gór Transantarktycznych. To są rekordy w naszym sporcie.



Jest Pan pilotem szybowcowym, ale też lekarzem, ginekologiem-położnikiem. W jaki sposób i jakim cudem udało i udaje się Panu połączyć tak dwie wymagające i angażujące sfery życia/specjalizacje?

Niestety to się nie udaje. Pracuję w poradni lekarza rodzinnego, kariera zawodowa w oczywisty sposób mocno musiała ucierpieć i mogę realizować swoje wyprawy tylko dlatego, że to poradnia prowadzona rodzinnie, więc jest ktoś, kto potrafi mnie zastępować.

Dlaczego wybrał Pan medycynę?

Początkowo studiowałem mechanikę komputerową na Politechnice Krakowskiej i wydawało mi się że to zbyt mało konkretny kurs. Za dużo teorii i nie było wtedy firmy, w której moglibyśmy się rozwijać. Medycyna obiecywała bardziej konkretne zajęcia więc śladem rodziców, mając bardzo dobrą świadomość jak wygląda leczenie pacjentów, którzy

w tym czasie notorycznie przychodzili nawet do nas do domu zdecydowałem się na studia mniej teoretyczne, a bardziej praktyczne. Potem Polska się otworzyła na zachód i oczywiście dla matematyka komputerowca teraz też jest sporo pracy.

Czy to właśnie latanie szybowcem pomogło Panu znaleźć balans w życiu? Dlaczego to ważne, by go mieć?

Pasja nas wciąga bez reszty. Po co byłoby cokolwiek bez niej robić? Dlatego też chciałbym przekazać studentom Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach jedną ważną rzecz: Stawiajcie sobie ambitne cele, nie zawsze się uda je zrealizować i trzeba się z tym pogodzić, ale gdy się uda to to jest wspaniałe.

Rozmawiała: Dominika Kardynał



2 SEKUNDY I PO JASKRZE

W Szpitalu Kolejowym w Katowicach, w Katedrze Okulistyki ŚUM, rozpoczęto stosowanie nowoczesnego leczenia jaskry przy użyciu autonomicznego lasera Eagle wspomaganego sztuczną inteligencją. Laser zakupiony został z dotacji Śląskiego Urzędu Marszałkowskiego. Jak podkreśla prof. Edward Wylegata, prorektor Śląskiego Uniwersytetu Medycznego ds. Rozwoju i Transferu Technologii :- To przełomowa technologia, która daje możliwość bardziej precyzyjnego i szybszego leczenia pacjentów z jaskrą, co znacząco zwiększa komfort zarówno pacjenta, jak i lekarza.

Dr n. med. Bartłomiej Bolek dodaje: -Jest to drugi taki laser w Europie, co stawia nas w awangardzie nowoczesnej okulistyki". Laser Eagle, będący pierwszym tego rodzaju urządzeniem w Polsce, działa w oparciu o technologię Direct-SLT (DSLTL), umożliwiającą nieinwazyjne leczenie jaskry w zaledwie 2,3 sekundy, co jest ogromnym krokiem naprzód w porównaniu do klasycznych metod.

Urządzenie wykorzystuje zaawansowane algorytmy

sztucznej inteligencji, precyzyjnie lokalizując strefę zabiegu i dostosowując się do indywidualnych potrzeb pacjentów, co zwiększa efektywność terapii. Od marca 2024 pacjenci leczeni są w ramach gwarantowanych świadczeń z okulistyki.





ŚLĄSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY
W KATOWICACH