

MEDYK

MŁODY

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

NR 11(70)

listopad 2008

ISSN 1643-3734





Karnawałowy bal stomatologa

Polskie Towarzystwo Studentów Stomatologii (PTSS) Oddział Białystok
Pierwszy Ogólnopolski Białostocki Kongres PTSS 16-18.01.2009

Sobota, 17 stycznia 2009 godz. 20:30
Hotel Gołębiowski w Białymstoku, ul. Pałacowa 7
Serdecznie zapraszamy:

- ♣ kadrę UMwB
- ♣ Wszystkich członków PTSS
- ♣ Studentów kier. lek.-dent. (lata I-V)
- ♣ Osoby towarzyszące

Pokaz iluzjonisty !!!
Maski karnawałowe dla członków PTSS
Cena: 100 zł/ os.

Zgłoszenia do 20XII – na stronie int. ptss.amb.edu.pl, wpłata do 31 XII

Szczegóły: Twój oddział PTSS

KONTAKT: Prezes PTSS o/Białystok Alicja Smalec alicjasmalec@wp.pl; 506506996

Menu: Wino musujące - toast powitalny
Pasztet z królika faszerowany prawdziwkami zapiekany w
boczkach - przekąska podana porcjowo

Dania gorące serwowane przez kelnerów:

1. schab nadziewany mozzarellą i pomidorami suszonymi z
ziemniakami opiekanymi i brokułami na sosie ziołowym

2. Drugie gorące danie

3. Żur z jajkiem - bufet gorący

Przekąski zimne w formie bufetu:

indyk w maładze, półmisek mięs pieczonych i wędlin, ryba
po grecku, sałatka jarzynowa, jaja faszerowane, roladki z
szynki, rolmopsy śledziowe, sałatka z piersią z kurczaka,
sałatka grecka, półmisek świeżych warzyw i marynat +
napoje i desery

MŁODY

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

*„Ciesz się każdą chwilą,
abyś potem nigdy nie żałował,
że utraciłeś młodość.”*

Paulo Coelho

Właśnie, „młodość”. Czymże jest, jak ją zdefiniować? Czy istnieje jedynie fizycznie, czy też wręcz przeciwnie jest to stan ducha, uczucie zakorzenione głęboko w naszym sercu i zależne od nas samych... Myślę, iż owe pytanie należy pozostawić tu bez odpowiedzi, pozostawić je naszym sercom. Każdy ma bowiem swoją definicję, która bezsprzecznie zawiera „część” prawdy, która za każdym razem wnosi coś nowego do objaśnienia innej osoby. Aczkolwiek w odniesieniu do tego tematu, faktem bezsprzecznie zespalaającym myśli każdego z nas jest kreatywność, wrażliwość, odwaga, chęć działania, podejmowania wyzwań, które nie zawsze wydają się mieć sens, które nie zawsze wiodą do sukcesu. Jednak mimo wszystko niosą za sobą ogrom pozytywnych emocji, płynących z samej możliwości ich realizacji. Myślę, że nastawienie młodego człowieka do świata najlepiej oddaje myśl Fiodora Dostojewskiego:

*„Daj młodemu człowiekowi mapę do Nieba,
a odda Ci ją jutro...
poprawioną.”*

Ważne jest aby w tym pięknym, ale i trudnym dla młodego człowieka czasie, system wartości oraz zasad zasad moralnych, które przekazali nam nasi pierwsi nauczyciele – rodzice, nie uległ wykoślawieniu. Dlatego też ważne są wszelkie projekty odnośnie zdrowego stylu życia, zarówno te dotyczące wydolności organizmu, jak i te, które tyczą się sfery duchowej. Szczególne znaczenie mają akcje organizowane przez młodzież, gdyż nikt bardziej nie rozumie młodego człowieka, jak jego rówieśnik. Toteż zachęcam do zapoznania się z projektem „wybierz dobrą metę”, który realizowany jest aktualnie w ramach AZS. Tych natomiast, którzy nie wierzą w możliwość spełniania się na dwóch płaszczyznach jednocześnie (medycyna - sport), odsyłam do wywiadu ze studentem II roku Wydziału Lekarskiego UMB, Michałem Maksimowiczem.

Na koniec chciałabym zachęcić wszystkich tych, którzy uważają, że wiedzą wszystko na temat życia studenta do zapoznania się z „Dziennikiem młodego medyka”. Czy oby na pewno pomiar ciśnienia jest najbardziej błahą sprawą na oddziale?

Zyczę miłej lektury!

Marta Marcinkiewicz

Spis treści

- » Na półmetku – cz. II4
- » Klinika Vs boisko5
- » Z dziennika młodego medyka.....7
- » „...Pacjentem jest społeczność...” – zdrowie publiczne8
- » Wybierz dobrą metę..... 10
- » Na 100 latek 10
- » AZS w pigułce... 12
- » Co z mistrzostwami... 12
- » Studenckie konferencje naukowe 2009..... 13
- » Ho Ho Ho... 14
- » The Council..... 15

Skład redakcji „Młodego Medyka”

Redaktor naczelny: Marta Marcinkiewicz (tel. kom. 608293978); **Zastępca redaktora, korekta:** Dorota Czyżewska; **Członkowie:** Alicja Smalec, Ewelina Zaremba, Elwira Lewicka, Agnieszka Siemieniako, Aleksandra Wójtowicz, Mark Klukowski, Marcin Czaban, Krystian Banaszczyk;

Siedziba redakcji studenckiej:

Pałac Branickich – prawe skrzydło, pok. 112, ul. Kilińskiego 1, 15-089 Białystok 8, tel. 748-55-06

Na półmetku - cz. II

W poprzednim numerze MM ukazała się pierwsza część artykułu, do którego napisania inspiracją był tytułowy półmetek studiów. Zapraszamy do lektury części drugiej.

W ostatnich latach media często podnoszą sprawę zarobków lekarzy, informują o przypadkach korupcji, próbują wyznaczyć granicę między „dowodem wdzięczności” a łapówką. Co kilka miesięcy rząd przedstawia nowe pomysły na „uszczelnienie systemu” i wzrost zarobków personelu medycznego. Również sami lekarze poprzez organizację strajków, zwolnienia z pracy oraz inne formy protestu, głośno postulują wymagania płacowe. Od momentu wstąpienia Polski do Unii Europejskiej przed naszymi medykami otworzyły się szeroko drzwi do zachodnich warunków pracy i płacy. Odpytyw znakomitych specjalistów sprawił, że i w kraju nieśmiało zaczęły rosnąć zarobki lekarzy. Wciąż jednak więcej w tej sferze obietnic niż konkretów.

Lekarze chcieliby godnie zarabiać. A pacjenci? Chcieliby być należycie leczeni. Odpowiednie traktowanie chorych wymaga określonych standardów, komfortu i bezpieczeństwa. Oczywiście, stoją za tym pieniądze, i to duże. Ale czy nawet najlepsze wyposażenie szpitala wystarczy do zapewnienia pacjentowi należytej opieki? Wyposażenie – to przede wszystkim aparatura medyczna, coraz nowocześniejsza i dokładniejsza, potrafiąca precyzyjnie obrazować, mierzyć i liczyć. Jednak zbiór układów scalonych nie może być przewodnikiem chorego. On ma być *pomocnikiem* lekarza. Lekarz powinien pracować z *pacjentem*, wspomagając się aparaturą. Tylko taki układ pozwala na zachowanie kanonów sztuki Asklepiosa. Jeśli ciąg cyfr przesłania pacjenta, medycyna traci sens.

Fascynacja bywa trudna

Czas odpowiedzieć na pytanie: czego wymaga chory człowiek od lekarza? Czego, oprócz wiedzy na temat związków chemicznych i procesów, zachodzących w komórkach?

Wydaje się, że pasji. Pasja pozwala na świeże myślenie, kreatywność i indywidualizm w traktowaniu pacjentów. Taka fascynacja czasem jest trudna. Łatwiej jest fascynować się piękną rzeźbą niż prostą cegłą. Ale i nad historią cegły można by się zastanowić i postawić parę pytań: czyje ręce ją wmurowały? Kiedy i gdzie? Co mówił napis, którego fragment widać?

Pacjent często wydaje się lekarzowi nieciekawy, typowy – ot, kolejny przypadek jednostki chorobowej, *nihil*

novi, prosta cegła...

W dodatku, często cegła stawiająca wymagania, niezbyt przyjemna, odpychająca czasem...

„TO” ma fascynować?

I to za marne grosze?...

Można by zapytać, czy duże pieniądze zamieniają prostą cegłę w intrygującą rzeźbę? Może i tak – jeśli niewyspanego medyka w stanie depresji zastąpić zrelaksowanym, wypoczętym doktorem. A może nie – jeśli ten uśmiechnięty doktor nie będzie miał ochoty zaprzętać sobie głowy nie swoimi problemami.

Na koniec warto

by przyjrzeć się definicji słowa „pasja” wg cytowanego już wcześniej słownika z 1929 r.¹

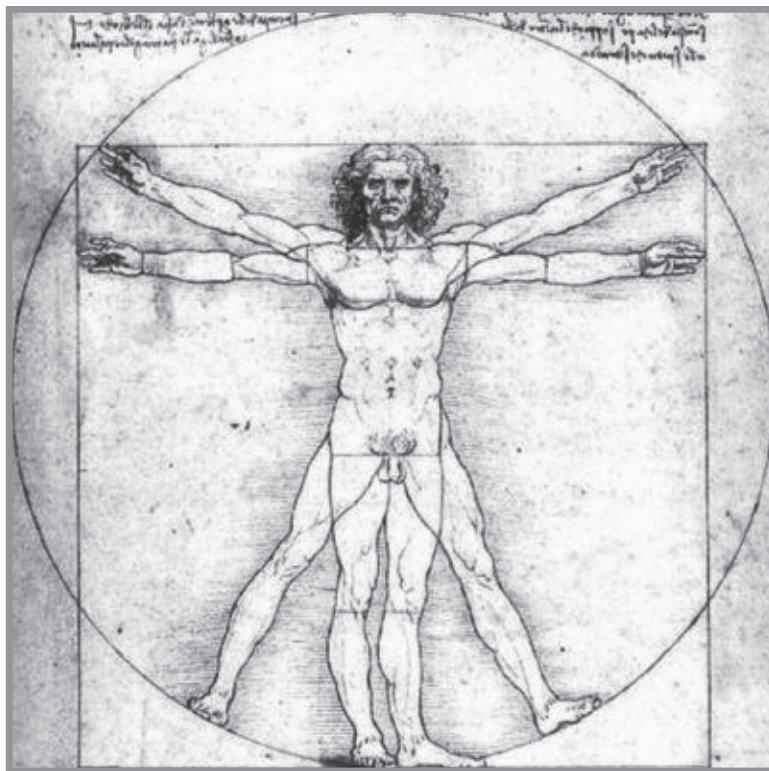
pasja – namiętność, silny pociąg, skłonność do czegoś gniew, wściekłość, szalona złość
historia męki Jezusa Chrystusa (...)

manja², choroba

przen. wyglądający jak pasja – człowiek wychudzony, zmizerowany, jak z krzyża zdjęty

Ta definicja chyba wiele wyjaśnia...

Dorota Czyżewska



1 Słownik wyrazów obcych, M. Arct, Warszawa, 1929.

2 pisownia oryginalna

Klinika Vs boisko

Michała Maksimowicza na co dzień możecie spotkać na korytarzach Collegium Universum,

Collegium Patologicum i wszędzie tam, gdzie student II-go roku wydziału lekarskiego może się zapuszczać. Weekendowo ubiera żółto-czarny strój Lowlanders'a i reprezentuje Białystok w rozgrywkach Futbolu Amerykańskiego.

GRATULUJĘ AWANSU, TERAZ BĘDZIECIE WALCZYĆ W PIERWSZEJ LIDZE, JAK OCENIASZ WASZE SZANSE?

Dziękuję. Dokładnie, będziemy grać w PLFA I (Polska Liga Futbolu Amerykańskiego I). Drugą ligę traktowaliśmy jak przygotowanie, zbieraliśmy doświadczenie boiskowe. Wszystkie mecze były równie ważne dla każdego zawodnika. Wygraliśmy 7 na 8 rozegranych spotkań, dlatego myślę, że w pełni zasłużyliśmy na awans. Wiadomo, teraz zacznie się cięższa praca. Poziom w pierwszej lidze jest bardzo wyrównany, a my postaramy się dorównać najlepszym i chcemy walczyć o mistrzostwo PLFA I.

OD KIEDY INTERESUJESZ SIĘ FUTBOLEM AMERYKAŃSKIM? OD KIEDY GRASZ I JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE ZACZĄŁEŚ?

Nigdy wcześniej nie miałem okazji zobaczyć jak wygląda futbol amerykański na żywo. Co prawda nie raz widziałem w telewizji amerykańską NFL, ale zazwyczaj wtedy zmieniałem kanał. Nie rozumiałem zasad, więc widziałem tylko dwie drużyny, które starały się zrobić sobie krzywdę. O drużynie futbolu amerykańskiego dowiedziałem się już w pierwszej klasie liceum. Mój przyjaciel, który gra w Lowlanders Białystok nie raz namawiał mnie, aby przyjść i spróbować swoich sił. Upłynęło trochę czasu zanim przyszedłem na mecz, a później na pierwszy swój trening. Dokładnie wraz z rozpoczęciem

*Super ekskluzywny wywiad
tylko w Młodym Medyku
– rozmawiał Krystian Banaszczyk.*



Michał Maksimowicz

studiów zacząłem regularnie uczestniczyć w treningach. Od razu zmieniłem swoje nastawienie do futbolu i od początku zakochałem się w tym sporcie. W końcu znalazłem dyscyplinę, której uprawianie sprawiało mi ogromną przyjemność.

Gram już rok i jak na razie bardzo dobrze mi idzie!)

SKĄD WZIĄŁEŚ POMYSŁ NA STUDIOWANIE MEDYCyny?

Jeszcze będąc brzdącem mówiłem wszystkim, że będę lekarzem. A tak bardziej na poważnie zaczęło się w gimnazjum. Interesowałem się biologią i chemią. Były też małe sukcesy w konkursach przedmiotowych. Później dostałem się do liceum o profilu biologiczno-chemicznym i idąc za ciosem po maturze złożyłem papiery na studia medyczne. Dostałem się bez problemów, więc teraz realizuje swoje marzenia z dzieciństwa!). Obecnie jestem na drugim roku, więc jeszcze długa droga przede mną.

CZY ŁATWO POGODZIĆ TE DWA ZAINTERESOWANIA?

Studia lekarskie nie należą do najłatwiejszych. Nie ma zbyt dużo wolnego czasu, lecz do tej pory udawało mi się pogodzić te dwa zainteresowania. W tym sezonie byłem praktycznie na każdym treningu.

TO BARDZO KONTAKTOWY SPORT, NIE BOISZ SIĘ KONTUZJI?

Futbol amerykański to sport kolizyjny, sportem kontaktowym jest taniec towarzyski!). We wszystkie treningi oraz mecze wpisane jest ryzyko odniesienia jakiegoś urazu i każdy oczywiście ma tego świadomość. Do tej pory miałem

sporo kontuzji, po których szybko dochodziłem do pełni zdrowia. Nie boję się tego, że odniosę kolejną, bo dawno bym zrezygnował z gry. Strach bywa paraliżujący na boisku, dlatego nie mogę sobie na to pozwolić!)



Drużyna Lowlanders - rozgrywki Futbolu Amerykańskiego

JAKIE JEST WEDŁUG CIEBIE WASZE NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIE?

Zdobyliśmy mistrzostwo PLFA II, teraz będziemy należeć do grona 8 najlepszych zespołów pierwszej ligi, a to już spory sukces. Nie spoczywamy jednak na laurach. Myślę, że stać nas na wiele więcej.

JAK OCENIASZ PROMOCJĘ TEGO SPORTU?

Każda drużyna w Polsce, a jest ich już około 25, próbuje promować futbol amerykański. Dużo wiadomości pojawia się w radiu, gazetach oraz Internecie, trochę mniej w telewizji. W naszym kraju sportem narodowym jest piłka nożna, więc czasami trudno przekonać ludzi do sportu, który kochają Amerykanie.

CZY MIAŁEŚ NA BOISKU JAKIEŚ GROŹNE DLA CIEBIE SYTUACJE?

Podczas meczu w Płocku, kilku naszych zawodników doznało kontuzji – w tym ja. Naderwałem więzozrosty w kostce i tak grałem większą część meczu. Emocje były duże, dlatego praktycznie nic nie czułem. Podczas powrotu do domu ból był nie do wytrzymania. Przez około dwa tygodnie zażywałem mocne leki przeciwbólowe. Był to trudny mecz po przerwie wakacyjnej, chociaż przeciwnik nie był wymagający. Niestety zlekceważyliśmy drużynę gospodarzy i przegraliśmy. I tak niefortunnie to wszystko się skończyło.

CIEŻKO ZNALEZĆ SPONSORA DLA DRUŻYNY?

Podczas sezonu mieliśmy kilku sponsorów, lecz nie mogli oni zapewnić nam odpowiednich funduszy. Z pomocą

przyszedł nam Urząd Miejski, który w większej części pokrył wydatki związane z ligą. W tym roku planujemy znaleźć większego sponsora, z którym nawiążemy współpracę na dłużej. Pewne działania już zostały podjęte, aby zrealizować ten cel.

CO MAJĄ ZE SOBĄ WSPÓLNEGO MEDYCYNĄ I FUTBOL AMERYKAŃSKI?

Hmm..., poza tym że zawodnicy futbolu często lądują w szpitalach i przychodniach to chyba nic. :P

WOLISZ WKŁADAĆ FARTUCH CZY OCHRANIACZE?

A mogę nosić fartuch na ochraniaczach?:D Chyba jednak bardziej wolę nosić ochraniacze. Gdy zakładam fartuch nie dostaję takiego „kopa” w postaci adrenaliny. :)

SKĄD BRAĆ INFORMACJĘ O BIEŻĄCYCH ROZGRYWKACH, MECZACH?

Kolejny sezon rozpoczyna się pod koniec marca 2009 roku. Na pewno będzie głośno o nas w radiu i gazetach. Można również śledzić informacje o rozgrywkach na bieżąco na naszej stronie internetowej www.lowlanders.pl.

GDZIE MOŻNA WAS SPOTKAĆ, JAK DO WAS DOŁĄCZYĆ?

Od poniedziałku do piątku mamy zajęcia w siłowni. Obecnie treningi na zewnątrz mamy tylko raz w tygodniu w niedzielę o godzinie 12:00. Gramy na boisku przy Kręgu na ulicy Wierzbowej. Każdy kto ma ukończone 16 lat może spróbować swoich sił. Już niedługo ruszy również nabór do naszej drużyny, więc serdecznie zapraszam wszystkich zainteresowanych.

Z dziennika młodego medyka

odc. I

– Dziecko, a kim ty chcesz być w przyszłości?
– Lekarzem...
– Ale jakim?
– Czy ja wiem... Takim, co ma spokojną i stabilną pracę... Bo stres szkodzi na serce, naczynia, układ nerwowy i hormony... Bo: SNS, kortyzol, adrenalina... Może zostanę dermatologiem?

No właśnie. SNS, nadnercza... Czegoś nas uczą na tej medycynie. O stresie już co nieco wiemy. Ale czy wiemy, jak go unikać? I czy na oddziale dermatologii jest tak spokojnie jak by się wydawało? Odpowiedzi na te pasjonujące pytania szukajcie w poniższym tekście.

Sztuka pomiaru ciśnienia

Klinika Dermatologii. Lokalizacja na uboczu, z dala od wyjących karettek; pacjenci w większości oswojeni z chorobą, lekarze uprzejmi... I jeszcze środek tygodnia w środku jesieni.

Atmosfera niemal senna.

Aż tu nagle jeden z doktorów wpada na pomysł, żeby jednemu z chorych zmierzyć ciśnienie.

Po wnikliwym przyjrzeniu się wykwitom, bohatersko zgłaszam się do zadania. Co prawda stetoskopu przy sobie nie mam (studencka logika: przecież „pulmony” to w bloku obok...), ale liczę na nowoczesność w szpitalu. Czyli – manometr elektroniczny. Wybieram się do dyżurki pielęgniarek i... o cudzie! Jest elektroniczny aparat! Czym prędzej chwytam zdo-
bycz i pędzę z powrotem do zabiegowego. Przyciskam „START” i... nic. Próbuję jeszcze raz. „Niestety, ten aparat chyba nie działa” – stwierdza stroskana p. dr. No rzeczywiście. Chyba nie działa. Z kwaśną miną udaję się na poszukiwanie tradycyjnego ciśnieniomierza. Jest, rtęciowy, i nawet ze słuchawkami do kompletu. Wracam do pacjenta. Na oczach całej grupy łączę ze sobą

mnóstwo czarnych przewodów, śmiało ujmuję gruszkę w dłoń i pompuję... Raz, drugi, trzeci... Nic! Całe powiętrze uchodzi przez dziurę koło mankietu...

Za chwilę trafi mnie szlag i apopleksja (o ile to nie to samo...?). Jednak nie mam czasu na rozmyślanie o stanie swojego zdrowia. Pacjent! Ciśnienie!

Wracam do dyżurki, by stwierdzić wyczerpanie zapasu sfigmomanometrów. Dopadam pielęgniarkę i z szałem w oczach dopytuję o **sprawny** aparat. Podobno jest jeden na izbie przyjęć. Z bojaźnią w sercu kieruję się tam i niepewnie sięgam po mityczny sprzęt. Na oko wygląda nieźle. Czuję, jakbym popełniała świętokradztwo...

Po chwili na miękkich nogach wracam do pacjenta, zakładam mankiety i, wzywając pomocy świętych niebiańskich, uruchamiam mięśnie prawej kończyny górnej. Pompuję!

Wynik: 140/90 mmHg. U mnie chyba dwa razy więcej...

medicus iuvenilis



...PACJENTEM JEST SPOŁECZNOŚĆ... - Zdrowie Publiczne

EWALUACJA DEFINICJI ZDROWIA
„PODCZAS GDY W MEDYCYNIE KLINICZEJ,
PRZED LEKARZEM STOJĄ JEDNOSTKOWE
CELE I SPRAWY ZDROWIA ORAZ CHOROBY W
RELACJI LEKARZ <-> PACJENT, TO W
PRAKTYCE ZDROWIA PUBLICZNEGO
PACJENTEM JEST SPOŁECZNOŚĆ”

(M. Rosenau, 1913)

Jestem studentką II roku magisterskich studiów stacjonarnych, II stopnia na kierunku Zdrowia Publicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Jest to stosunkowo nowy kierunek, który został powołany przez Władze Naszej Uczelni w 2004 roku.

Pierwszą uczelnią w Polsce, która zdecydowała się na ten krok był Uniwersytet Jagielloński. W 1991 roku utworzono Szkołę Zdrowia Publicznego jako międzywydziałową jednostkę Akademii Medycznej i UJ. Celem zapoczątkowania działalności tego kierunku było przygotowanie nowoczesnej kadry menedżerskiej na potrzeby zmieniającego się systemu opieki zdrowotnej w Polsce.

Historia Zdrowia Publicznego ma jednak dużo głębsze korzenie i sięga czasów antycznych. U swego zarania zdrowie publiczne było działalnością praktyczną, a dopiero później teoretyczną. Hipokrates twierdził, iż zdrowie zależy od równowagi pomiędzy człowiekiem, a środowiskiem zewnętrznym. Taki stan rzeczy pozwala bowiem zachować równowagę wewnętrzną. Dobre samopoczucie było utożsamiane ze zdrowiem, natomiast złe z chorobą. Pojęcie zdrowia ewoluowało w kolejnych epokach. Prekursor oświecenia Kartezjusz uważał, iż organizm człowieka to skomplikowany, lecz działający z doskonałością i precyzją mechanizm. Filozofia kartezjańska doprowadziła do rozwoju fizjologii, czyli poznania funkcji organizmu. Zdrowie człowieka ujęto w dwóch paradygmatach – socjomedycznym i socjośrodowiskowym. Pierwszy zakłada, iż o zdrowiu decydują nie tylko czynniki biologiczne, ale także społeczne, a „człowiek to przede wszystkim zespół elementów powiązanych względnie prostymi relacjami, wiedza o każdym elemencie i każdej relacji to wiedza o człowieku jako całości”. Z kolei paradygmat socjośrodowiskowy przyjmuje założenie, że o zdrowiu decydują nie tylko aspekty biomedyczne, ale cały psychologiczny, społeczny i kulturowy kontekst, w jakim znajduje się człowiek, a zdrowie jest wynikiem dynamicznej równowagi i potencjału zdrowotnego.

Od XIX wieku podejmowano badania mające na celu usystematyzowanie pojęć „zdrowie” i „choroba”, ale przez wiele lat w obowiązujących definicjach dominowały kate-

gorie biologiczne, a zdrowie było traktowane jedynie jako brak choroby. Wszelkie rodzaje interwencji w skali społecznej zmierzające do eliminacji czynników chorobotwórczych uznawano za działania mające pozytywny wpływ na poprawę stanu zdrowia zbiorowości.

W 1946 roku po raz pierwszy Światowa Organizacja Zdrowia zdefiniowała, czym jest zdrowie: „Zdrowie jest to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby”.

Istotę zdrowia należy pojmować jako możliwość normalnego funkcjonowania organizmu, wszystkich jego czynności i organów, zdolność adaptacji w zmiennym środowisku, pewien potencjał psychiczny i fizyczny dający możliwość rozwijania aktywności społecznych na różnych płaszczyznach. Natomiast choroba to stan uniemożliwiający lub ograniczający pełnienie przez jednostkę zwykłych codziennych ról i przynależności do grup społecznych (rodziny, grupy zawodowej, organizacji społecznej).

W XX w. nastąpił ponowny zwrot ku znaczeniu jednostki w zachowaniu zdrowia. Współcześnie ośrodkiem myśli jest człowiek w jego fizycznym, umysłowym i społecznym wymiarze.

Historia pojęcia zdrowia jest przede wszystkim historią idei łączących się zawsze z praktyką medyczną i społeczno – kulturową.

By zrozumieć istotę zdrowia publicznego należy wyjaśnić, na czym polega holistyczne podejście do zdrowia. Stan zdrowia jednostek oraz zbiorowości jest determinowany przez wiele różnych czynników. Holistyczny model zdrowia określił w 1974 r. historyczny już raport Lalonda. Według niego za stan własnego zdrowia w 55% odpowiedzialna jest jednostka (poprzez: styl życia – odżywianie, czynniki ryzyka zdrowotnego, aktywność fizyczna), w 20% środowisko fizyczne oraz społeczne życia i pracy (jakość wód, ilość opadów, nasłonecznienie, stan gleby, promieniowanie, średnie temperatury), w 15% osobnicze uwarunkowania biologiczne i tylko w 10% opieka zdrowotna.

Aczkolwiek pojęcie zdrowia zbiorowości jest kategorią abstrakcyjną, gdyż jego ocena jest niezwykle trudna. Wykorzystanie metod epidemiologicznych, biostatystycz-

nych i socjomedycznych umożliwia jedynie jego pośrednie oszacowanie.

Aktualna definicja zdrowia publicznego bierze pod uwagę wszelkie działania zmierzające do poprawy zdrowia społeczności:

1"Zdrowie publiczne jest nauką i sztuką zapobiegania chorobom, przedłużania życia, umacniania zdrowia fizycznego i umysłowego oraz sprawności poprzez zorganizowany wysiłek społeczny, na rzecz czystości środowiska, kontroli chorób zakaźnych, nauczania higieny osobistej, organizacji służb medycznych i opieki społecznej, wczesnego rozpoznawania chorób i ich leczenia i postępowania prewencyjnego rozwinięcia mechanizmów społecznych dla zapewnienia każdemu człowiekowi takiego poziomu życia, które pozwoli na utrzymanie zdrowia, takiego organizowania owych korzyści, aby umożliwić każdemu obywatelowi skorzystanie z jego prawa do zdrowia i długowieczności".

Zdrowie publiczne jest więc dziedziną interdyscyplinarną, w której działania medyczne są tylko jednym z jego działań.

Rozwój nowoczesnych technologii, medycyny, a także przekształceń i zmiany modelu systemu opieki zdrowotnej nakłada na zdrowie publiczne nowe funkcje i wyzwania. Działania te wiążą się przede wszystkim z formułowaniem aktów prawnych dotyczących ochrony zdrowia, rozwojem edukacji zdrowotnej a także szeroko rozumianą promocją zdrowia i profilaktyką, kontrolą wykorzystania zasobów, zaangażowaniem społeczeństwa, monitorowaniem czynników warunkujących zdrowie, a ponadto z walką z nowymi zagrożeniami środowiska, tworzeniem standardów bezpieczeństwa i higieny pracy.

1 Public Health Administration, 1952;

Zdrowie Publiczne to również dyscyplina naukowa badająca dynamikę zdrowia społecznego, zajmująca się pomiarem zdrowia, badająca determinanty i czynniki wpływające na zdrowie a także zachowanie, umacnianie zdrowia jednostek i społeczeństwa.

Wśród dziedzin znajdujących się w kręgu zainteresowań badaczy zdrowia publicznego możemy wyróżnić²:

- administrację;
- politykę społeczną i zdrowotną;
- prawo ochrony zdrowia;
- informatykę medyczną;
- ekonomię;
- zarządzanie w ochronie zdrowia;
- psychologię;
- socjologię;
- pedagogikę;
- demografię;
- higienę;
- epidemiologię;
- teorię organizacji;

Studiowanie zdrowia publicznego umożliwia więc zdobycie wiedzy zarówno z zakresu nauk społecznych, jak i medycznych, a w końcowym rozrachunku specjalizację w jednej z nich.

O tym jak przebiegają studia, jakie przedmioty obowiązują i co czeka absolwentów po ich ukończeniu dowiedziecie się w następnym numerze Młodego Medyka.

Zachęcam do lektury.

Karolina Kondrat

Starościna II roku studiów mgr uzup.

2 Włodarczyk, Zdrowie Publiczne (2000), Kraków;

"...Holistyczny model zdrowia określił w 1974 r. historyczny już raport Lalonda..."





Na 100 latek

**Wybierz
dobrą
metę..**

Punkt 10 statutu AZS: „Przeciwdziałanie patologiom społecznym, w szczególności narkomanii, alkoholizmowi i nikotynizmowi zagrażającym środowisku młodzieży uczącej się.”

Jak dotąd był to jedynie wzniosły punkt, który realizowany przy okazji organizacji imprez sportowych i promocji zdrowego stylu życia. Przedsięwzięcia te jedynie w niewielkim stopniu realizują powyższe założenia, a niejednokrotnie niestety stają się okazją do tworzenia warunków sprzyjających rozwojowi wyżej wspomnianych patologii.

Aby punkt 10 nie był martwym zapisem, AZS rozpoczął ogólnopolską akcję społeczną skierowaną do całego środowiska akademickiego, biorąc udział w europejskim programie Kodeksu Walki z Rakim. Jej pierwszym elementem jest akcja „Wybierz dobrą metę” mająca na celu skupienie uwagi sportowego środowiska akademickiego: zawodników, trenerów, działaczy – na problemy związane ze spożywaniem napojów alkoholowych. Nie raz wyjazdy na imprezy AZS były traktowane przez uczestników jako okazja do dobrej zabawy rozumianej nieco inaczej niż założenia organizatora. Rodzi się pytanie, po co tak naprawdę wyjeżdżamy na mistrzostwa, szkolenia czy imprezy integracyjne organizowane

przez AZS? Reprezentować uczelnię, bawić się sportem, poznać nowych ludzi, zdobyć doświadczenia... czy napić się i zostawić po sobie złe wrażenia wśród organizatorów i rozczarowanie trenerów. Może warto brać przykład z tych, którzy działają i biorą udział w rozgrywkach z pasją do sportu i sama możliwość rywalizacji, uczestnictwa w imprezie sportowej jest dla nich najlepszą zabawą. Zdajemy sobie sprawę, że akcja spotka na swojej drodze wielu przeciwników, ale liczymy na to, że z pomocą zwolenników uda nam się zmienić oblicze sportu, miejmy nadzieję nie tylko akademickiego.

Obchodzimy w tym roku 100-lecie działalności Akademickiego Związku Sportowego. Mamy nadzieję, że nowe hasła AZS: „Młodość pełna pasji”, „najlepszy czas na rozwój” będą nie tylko wizytówką organizacji, ale również każdego kto do niej należy.

Ze sportowym pozdrowieniem

Ewelina Zaremba

Prezes KU AZS

Członek Zarządu Głównego AZS

**Najlepszy
MŁODOŚĆ PEŁNA**

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

1. Nie pal! Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy palących!
2. Wystrzegaj się otyłości
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie; mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie; nigdy się nie upijaj.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
9. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
10. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.
11. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Kontakt:

Klub Uczelniany AZS
Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku
Collegium Pathologicum
ul. Waszyngtona 13
gg. 467416
kuazs@umwb.edu.pl
tel. 660 787 669 (Ewelina Zaremba)

Polecane strony:

www.kuazs.umwb.edu.pl
www.azs.pl
www.amp.azs.pl
www.fotoazs.pl
www.forum.azs.pl
www.kodenswalkizrakiem.pl

Wybierz dobrą metę!



www.kodekswalkizrakiem.pl



...czas na rozwój
PASJI

AZS w pigułce..

Iczęsto słyszy się pytanie „co to jest ten AZS?”. W związku z tym, by uniknąć skojarzeń z Ato-powym Zapaleniem Skóry, wyjaśniam. Skrót AZS oznacza Akademicki Związek Sportowy, znany również jako Atmosfera Zabawa Sport. Jest to organizacja zrzeszająca w swoich szeregach ponad 50.000 pasjonatów sportu z całej Polski.. Władzę nadrzędną sprawuje Zarząd Główny składający się z 31 osób z całej Polski z senatorem Markiem Rockim pełniącym funkcję prezesa. Kolejną jednostką w hierarchii jest Środowisko AZS, a na końcu Kluby Uczelniane i Kluby Sportowe. Ogólnopolskie i międzynarodowe działania Akademickiego Związku Sportowego koordynowane są przez sztab ludzi zatrudnionych w Biurze ZG w Warszawie.

AZS jest największą organizacją akademicką działającą na wyższych uczelniach. Działania organizacji obejmują sport powszechny i kwalifikowany. Sport powszechny to sport studencki – ten w który tworzymy biorąc udział w Podlaskiej Akademickiej Lidze Międzyuczelnianej, Akademickich Mistrzostwach Polski, Akademickich Mistrzostwach Europy, Festiwalach, Pucharach Zarządu Głównego. Sport kwalifikowany zajmuje się sportem zawodowym. Zrzesza Kluby Sportowe przy uczelniach czy środowiskach. Przykładem są chociażby siatkarki Pronar Zeto Astwa AZS Białystok, siatkarze AZS UWM Olsztyn, AZS Politechnika Warszawska czy też liczne kluby AZS AWF wychowujące naszych olimpijczyków.

Każdy członek AZS musi posiadać legitymację członkowską, która za sprawą porozumienia z Almaturem, jest jednocześnie legitymacją ISIC. Zawiera w sobie ubezpieczenie, jak również wszystkie zniżki przysługujące posiadaczowi karty ISIC. Poza tym upoważnia do zniżek w Centralnych Ośrodkach Sportu Akademickiego AZS.

Zainteresowanych działalnością lub członkostwem w Akademickim Związku Sportowym zapraszam na stronę naszego Klubu www.kuazs.umw.edu.pl lub też Zarządu Głównego www.azs.pl. Osoby, które chciałyby nie tylko uprawiać sport, ale też działać w strukturach AZS serdecznie zapraszam do współpracy.

AZS dzisiaj to:

- ponad 300 Klubów Uczelnianych, uczestniczących w rozgrywkach Akademickich Mistrzostw Polski, Festiwalach, Fiestach czy Pucharach ZG.
- Kluby sportowe AZS AWF stanowiące o sile sportu wyczynowego w naszych strukturach, trenujące naszych olimpijczyków (AZSiacy stanowią 31,6% ogółu polskiej reprezentacji narodowej)
- Rywalizacja i uczestnictwo w systemie Akademickich Mistrzostw Europy oraz Akademickich Mistrzostw Świata, jako czynny członek federacji EUSA oraz FISU.
- 3 Centralne Ośrodki Sportu Akademickiego: COSA Wilkasy, COSA Górki Zachodnie koło Gdańska, COSA Zieleniec.

Co z mistrzostwami...

Rok 2008/2009 w Akademickim Związku Sportowym to rok zmian. Dotyczy to również ogólnopolskiego systemu rozgrywek. Dotychczas startowaliśmy w Mistrzostwach Polski Szkół Wyższych lub Mistrzostwach Polski Typów Uczelni. 25 edycja MPSzW była ostatnią rozgrywaną w tym systemie. Po pierwsze zmieniono nazwę rozgrywek z Mistrzostw Polski Szkół Wyższych na Akademickie Mistrzostwa Polski. Po drugie AMP rozgrywane będą tylko w cyklu jednorocznym, bez rozgrywek w typach uczelni. Pozostaje jedynie klasyfikacja w typach, dokonywana na podstawie wyników rywalizacji AMP. Rozgrywki odbywać się będą systemem eliminacyjnym lub bezpośrednim. System eliminacyjny obejmuje 2 lub 3 etapy: awans z lig międzyuczelnianych i/lub awans z rozgrywek strefowych. Polska podzielona jest na 4 strefy, po 4 województwa każda. Nasze województwo należy do strefy B i rywalizuje o wyjście do finałów z uczelniami wyższymi z województwa: mazowieckiego, łódzkiego i warmińsko-mazurskiego.

Zmiany w systemie rozgrywek dokonywane były stopniowo od kilku lat w celu ich ujednolicenia. Patrząc na ogół środowiska akademickiego startującego w AMPach, niejednokrotnie sami zawodnicy nie wiedzieli w jakich zawodach tak naprawdę biorą udział. Teraz mamy jeden przejrzysty system wyłaniający jednego akademickiego mistrza polski. Uczelnie mające mniejsze szanse na wybiecie się ponad najlepsze jednostki mają alternatywę w postaci klasyfikacji w typach, by zachować możliwość na stypendia dla swoich najlepszych sportowców. Nowy zapis najwięcej kontrowersji wzbudził w środowisku medycznym. Wynika to z faktu, że na pierwszy rzut oka nowe zasady mistrzostw pozbawiają środowisko medyczne szans na stypendia oraz udział w ogólnopolskim systemie rozgrywek. Co prawda awans z Ligii Międzyuczelnianej do strefy, a tym bardziej ze strefy do finałów będzie nie lada wyzwaniem dla reprezentantów uczelni medycznych, ale z drugiej strony rodzi się pytanie czy nie warto spróbować. To kolejny cel tych zmian – podniesienie poziomu rozgrywek, już od szczybla Ligii Międzyuczelnianej. Jest to mobilizacja nie tylko dla zawodnika, ale również organizatora. Rywalizacja z uczelniami o różnych profilach daje szansę rozwoju i poznania ludzi nie tylko ze swojej profesji. Pozostaje tylko pytanie czy my – studenci sportowcy znajdziemy w sobie wystarczająco dużo samodyscypliny na solidny trening, by móc rywalizować nie tylko w środowisku medycznym, ale również ogólnopolskim. Należy pamiętać jeszcze o jednym, że rozgrywki te mają służyć upowszechnianiu sportu i nie są tylko po to by jeździć po medale, ale przede wszystkim to by bawić się sportem i poznawać ludzi, których łączy ta sama pasja.

Alternatywą dla rozgrywek AZS, są Mistrzostwa Uczelni Medycznych organizowane przez Studia Wychowania Fizycznego i Sportu poszczególnych uczelni. Mają one służyć integracji środowiska medycznego i zastępować dotychczasowe rozgrywki organizowane przez AZS.

Otwartym zostaje kwestia, czy starujemy tylko w Mistrzostwach SWFiS, czy również staramy się zaistnieć w sporcie akademickim organizowanym przez AZS.

Osoby zainteresowane rozgrywkami AZS zapraszam na stronę www.azs.amp.pl, na której znajdują się terminy mistrzostw w poszczególnych dyscyplinach, wyniki, regulaminy techniczne i wszystkie informacje, jakie zawodnik rozgrywek AZS powinien wiedzieć.

Chcesz wiedzieć więcej...

W dniach **14-15.01.09** w Sali Kolumnowej UMB odbędą się warsztaty organizowane przez STN. W ciągu tych dwóch dni, w godzinach 16.00 -18.00 studenci będą mogli dowiedzieć się m.in.:

- o szczegółach dotyczących pisania pracy naukowej;
- jak zrobić prezentację/zaplanować plakat;
- o obsłudze programu Statistica;
- o korzystaniu z baz bibliotecznych;
- o medycynie opartej na faktach (EBM) i o wielu innych cennych rzeczach niezbędnych w studenckiej pracy naukowej;

Dokładny plan będzie zamieszczony na plakatach informacyjnych, które po Nowym Roku pojawią się na terenie uczelni.

Zapraszamy do uczestnictwa!!!

Redakcja MM

Studenckie konferencje naukowe 2009

KONFERENCJA	DEADLINE	CZAS KONFERENCJI	WIĘCEJ INFO
SICOB AIR' 2009 Tehran, Iran (Students' International Conference on Biomedical and Interdisciplinary Research)	*?	20-22 MAJ 2009 Razi International Convention Center, in Tehran, the capital of Iran	www.sicobair.com
ISCOMS' 2009 Groningen, Holandia (16 th International Student Congress of Medical Science)	15 LUTY 2009	2-5 CZERWIEC 2009	www.iscoms.com
ISCC' 2009 Zabrze, Polska (4 th International Students' Conference on Cardiology)	*?	5-6 CZERWIEC 2009 Silesian Center for heart diseases;	www.iscc.yoyo.pl
BSRC' 2009 Warszawa, Polska (4th Baltic Sea Region Conference in Medical Sciences)	11 STYCZEŃ 2009!!!	23-26 KWIECIEŃ 2009	www.bsrb.pl
ISMCK' 2009 Kosice, Słowacja (International Student Medical Congress in Košice)	*?	23-25 CZERWIEC 2009	www.upjs.sk/ismck

* informacji należy szukać na stronach konferencji

Ho Ho Ho..

Christmas is a magical time. Usually combined with a pile of snow, but obviously Białystok was spared from it this year. Nevertheless it became more and more a tradition in the English Division to use this time of the Year for a little get together.

So also this Year nearly 100 people gathered at a nice place with the beautiful, as well as unpronounceable name "Majatek Howieny" somewhere south of Białystok for a Christmas Dinner.

A colorful mix out of different nationalities was sitting in a big hut and welcomed with some glögg, wearing tiny or bigger accessories reminding us of Christmas. And of course Christmas songs warmed up the atmosphere in the background.

The evening developed with all kinds of singing, dancing, and games, most of which were strongly influenced by some Scandinavian language and a never ending supply on good food.

At around 2 o'clock in the morning the last bus was leaving to Białystok delivering all tired Santas home.

I am using this occasion to thank every single one of you for coming and making this evening very special by bringing so much joy out there.

Also a big thank you to everybody how helped to organize this event, but especially to Mikael and Kim who did a fantastic job.

For further events please check out www.events.umbenglish.com (which will be functioning the New Year).

Merry Christmas and a Happy New Year 2009!

Martin
5th year ED



The Council

We are pleased to announce that the English Division now officially has its own **Student Administrative Council!**

Various paperwork was submitted over the last little while and cooperation with the Students and University began to roll! Once all the signatures were gathered and forms signed a meeting was announced on December 5th, 2008 at 5pm.

All the Student Representatives (read: Council Members) were there to help announce their creation as well as members of the Events Committee. Along with a main speech from the Council and a quick presentation from the Events Committee we were also entertained with a skit spontaneously organized by our 5th year and a very

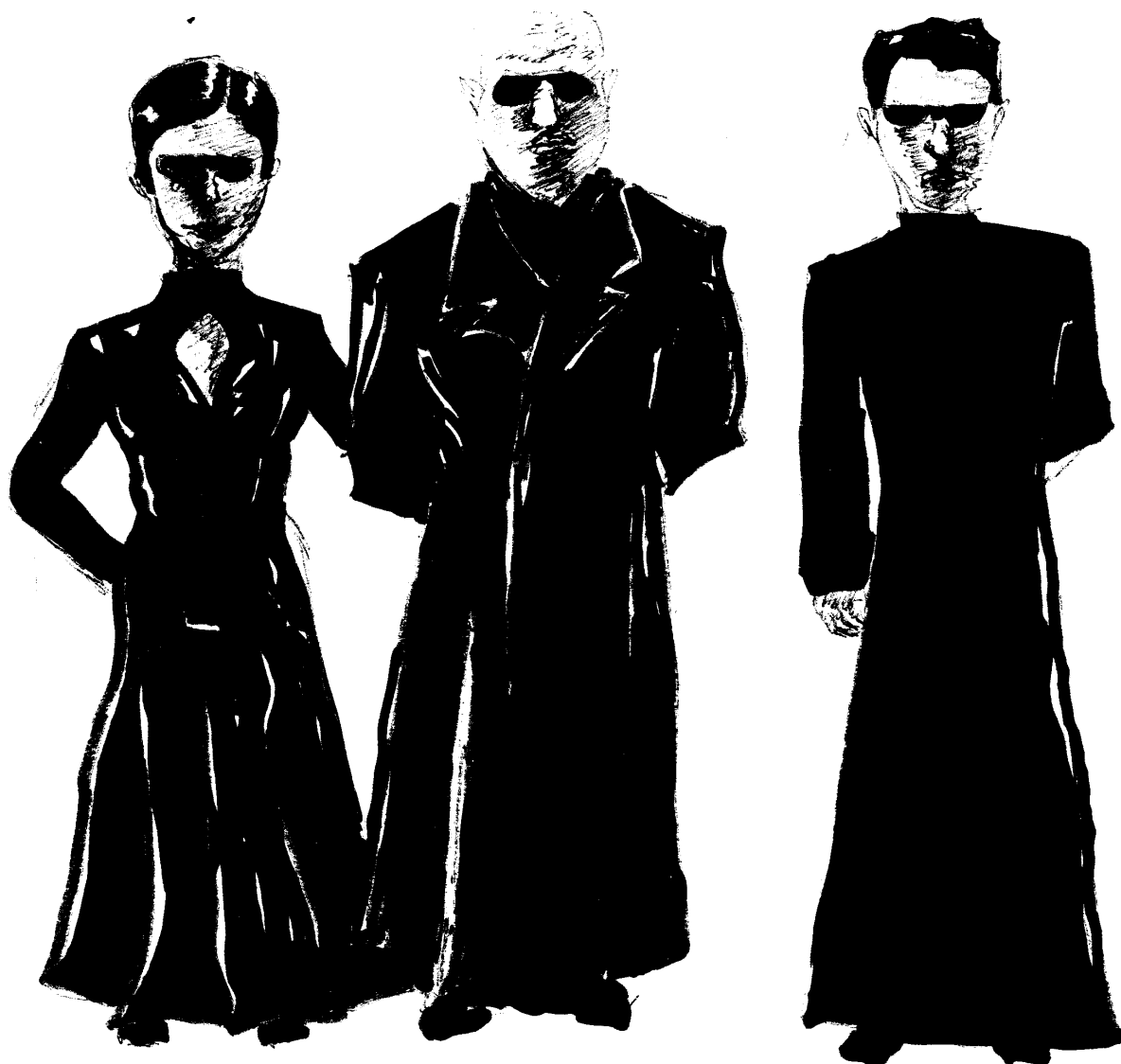
stunning fashion show presenting our new sweatshirts/hoodies, a project that was initiated by the students on the English forum.

We were also *academically blessed* by prof. dr hab. Andrzej Dąbrowski and dr hab. Dariusz Marek Lebensztejn.

A special thanks to our Sound Engineers, Raad and Porya, and our models, Gabriel, Jay, Hanne-Mercedes, Katha, and Sanju who added that extra little spice to the meeting.

For more information: Check out www.umbenglish.com (expected to be functioning in January).

The Student Council
English Division



NOTHING GONNA BE THE SAME AGAIN_