

MEDYK

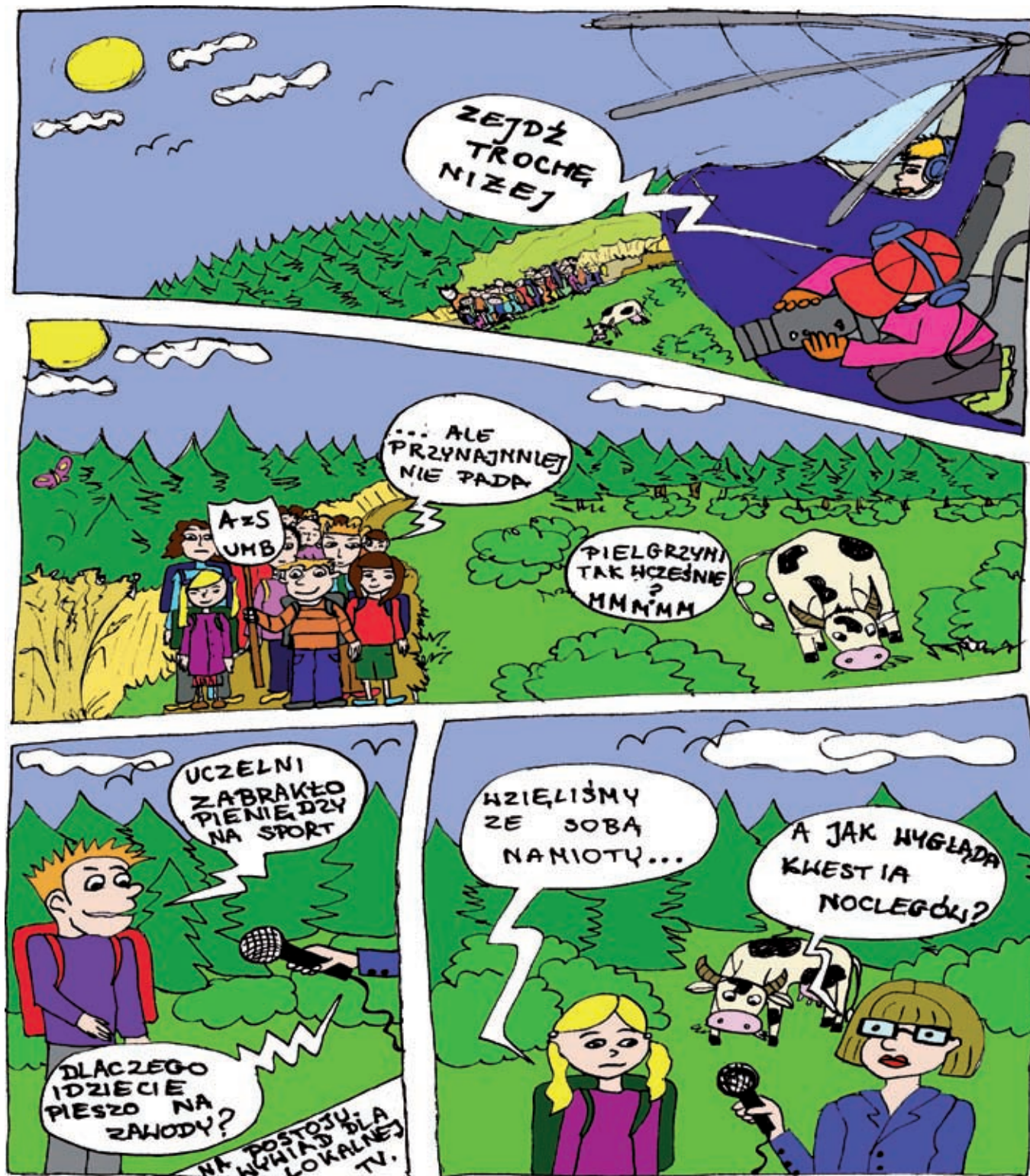
MŁODY

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

NR 1-2(72-73)

styczeń/luty 2009

ISSN 1643-3734



SPOTKANIA



**Z WYDZIAŁEM NAUK O ZDROWIU
UNIwersytetu MEDYCZNEGO
W BIAŁYMSTOKU**



9.00-14.00

AULA MAGNA PAŁACU BRANICKICH

13.02.2009 - DIETETYKA

20.02.2009 - POŁOŻNICTWO

27.02.2009 - PIEŁĘGNIARSTWO

6.03.2009 - FIZJOTERAPIA

13.03 2009 - RATOWNICTWO MEDYCZNE

20.03.2009 - ELEKTORADIOLOGIA

27.03.2009 - ZDROWIE PUBLICZNE

3.04.2009 - LOGOPEDIA Z FONOAUDIOLOGIA

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE:

WWW.UMWB.EDU.PL

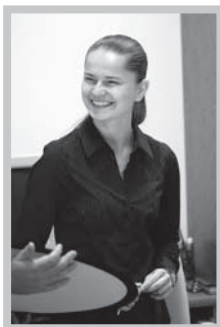
WWW.KURATORIUM.BIALYSTOK.PL

MŁODY MEDYK

MŁODY

Miesięcznik studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

„Profilaktyka” – słowo klucz, które zajmuje czołowe miejsce w „słowniku młodego medyka”. Żelazna zasada, która powinna być zalecana każdemu pacjentowi. Narzędzie, niezbędne do zapobiegania chorobom... generalnie termin bliski i dobrze znany każdemu studentowi UM, ba nawet lekarzom a może zwłaszcza każdemu z nich. Aczkolwiek wydaje mi się, że przez wielu nadużywany i niedoceniany. Cóż bowiem można by rzec o jakimkolwiek przeciwdziałaniu chorobom gdy sport na Uniwersytecie Medycznym wydaje się być „czymś” zbytecznym. Nie od dziś wiadomo, iż organizm ludzki osiąga swą maksymalną sprawność między 15 a 25 r.ż. Dlaczego więc nie umożliwić w tym czasie młodemu medykowi możliwości do pracy nad lepszą przyszłością? W końcu za pewien czas my również będziemy pacjentami i coś przyjdzie nam powiedzieć w gabinecie lekarskim na temat naszej profilaktyki?



„Z przykrością muszę stwierdzić Panie Doktorze, iż za czasów młodości moja uczelnia pomimo, iż była z profilu czyto medyczną, nie dała mi podstaw praktycznych w zakresie przeciwdziałania. Aczkolwiek teorię farmakologiczną, w którą mnie zaopatrzyła życie pozwoliło mi doszczętnie przebadać...”

Czy oby na pewno jest to zdanie, które w tym momencie, jako lekarze chcielibyśmy uzyskać od pacjenta?

W celu zapoznania się z problemem naszych sportowców polecam artykuł mojego młodszego kolegi „Dlaczego nam nie pomagacie?!”.

W numerze dodatkowo aktualne informacje odnośnie Studenckich Konferencji Naukowych zarówno krajowych, jak i zagranicznych. Polecam również „Pytanie do...”, które zostało skierowane do przewodniczącego STN UMB – Sławomira Łukjaniuka – odnośnie organizacji 5th International Scientific Conference of Medical Students and Young Doctors.

Życzę miłej lektury!

Marta Marcinkiewicz

Podczas składania poprzedniego numeru „Młodego Medyka” wystąpiła pomyłka w tytule artykułu Doroty Czyżewskiej ze stron 10-11. Prawidłowy tytuł powinien brzmieć: „Co wiemy o reniferach?”. Za błąd przepraszamy.

Redakcja Młodego Medyka

Spis treści

- » Pytanie do... – czyli słów kilka o 5th International Scientific Conference of Medical Students and Young Doctors na UMB..... 4
- » Cudze chwalicie, swego nie znacie..... 5
- » Rysunek na topie. 6
- » Sesja, sesja. 7
- » Z dziennika młodego medyka cz. III – atak zimy..... 8
- » Kongres PTSS 2009..... 9
- » 1st International Student Medical Congress in Košice 23–25/06/09... 11
- » Studenckie Konferencje Naukowe 2009..... 12
- » Zdrowie Publiczne rozpoczyna działalność naukową..... 12
- » W tak krótkim czasie.... – zmieniło się tak wiele... czyli o WYDZIALE NAUK O ZDROWIU. 13
- » Nie jest tak źle, jak nam się wydaje. ...???..... 15
- » Dlaczego nam nie pomagacie?!.. 17
- » Dr Efdoo 18
- » Things I've Learned 19

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

PYTANIE DO..

SŁAWOMIRA ŁUKJANIUKA

Przewodniczącego Studenckiego
Towarzystwa Naukowego UMB.

Witam!

Trzeba pamiętać, że zorganizowanie tego typu imprezy jest bardzo trudnym przedsięwzięciem. Należy przekonać potencjalnych sponsorów, by wsparli nas swoimi pieniędzmi bo środki z Uczelni są dalece niewystarczające. Trzeba skomponować plakat z logo prezentującym nasze zamiary, zaprosić stosowne Jury, dogadać się z wykładowcami by na konkretnie „ten” dzień udostępnił nam salę, kończąc wreszcie na reklamie na innych uczelniach w Polsce i zagranicą.

Po zmianie całego Zarządu STN w listopadzie nie ukrywam, że stanęło przede mną wielkie wyzwanie, którym jest tegoroczna konferencja.

Jednak nie martwcie się, dojdzie ona do skutku, choć zostanie pewnie ogłoszona w tym roku jako ostatnia spośród wszystkich Uczelni Medycznych. W dniach 11 – 12 maja, podobnie jak w latach ubiegłych w salach wykładowych naszego szpitala klinicznego będzie miała miejsce V Międzynarodo-

Jest luty. Większość członków kół naukowych na naszej, jak również i innych uczelniach medycznych, zastanawia się jak wyglądają przygotowania do 5th International Students Scientific Conference Of Medical Students and Young Doctors? Czy znany jest już termin konferencji, a może mamy już deadline?

Wokół napływają maile z propozycjami wyjazdów do różnych krajów, a na naszym UM nadal cisza. Czy mógłbyś zdradzić kilka kluczowych informacji dotyczących organizacji tejże konferencji? Zapewne pomocna byłaby strona internetowa, zawierająca informacje dostępne zarówno studentom polskim, jak i zagranicznym. Czy współpraca z organizatorami podobnych imprez naukowych będzie możliwa (np. odnośnie konferencji na Słowacji <http://www.lf.upjs.sk/ismck/index.html>)?

Redakcja Młodego Medyka

wa Konferencja Naukowa Studentów Medycyny i Młodych Lekarzy. Termin nadsyłania abstraktów to 3.04.09. Prace prosimy przysyłać na następujący adres mailowy 5th.bialystok@gmail.com. Na dniach zostanie również uruchomiona strona, do której link będziecie mogli znaleźć na www.stn.amb.edu.pl.

Odnośnie współpracy z Uniwersytetem Medycznym w Koszycach, chętnie będziemy współpracować z naszymi kolegami z południa, których również serdecznie zapraszamy. Wiąże się to oczywiście z jednoczesnym wsparciem finansowym naszych studentów ze strony STN UMwB, którzy chcieliby przedstawić swoje prace na Słowacji. Na dzień dzisiejszy barierą jest brak strony internetowej, ale jak już wspominałem, zostanie ona niedługo zamieszczona na serwerze.

Sławomir Łukjaniuk
Przewodniczący STN UMwB

KOMENTARZ KOMENTARZ KOMENTARZ KOMENTARZ

Organizacja imprez o charakterze naukowym z pewnością nie należy do najłatwiejszych. Jednocześnie wiadomo, iż kluczową rolę odgrywa tu doświadczenie. Warto więc skorzystać z pomocy starszych kolegów obecnych w zarządzie, którzy nieco dłużej zajmują się działalnością naukową i nie obarczać własnej osoby koniecznością samodzielnej pracy. Odnośnie reklamy, nie ma lepszej drogi promowania studenckiej konferencji, jak logo i adres strony internetowej zamieszczony przez kolegów organizujących podobne imprezy w innych krajach. Propozycja odnośnie zamieszczenia wymienionych informacji na materiałach promujących konferencję w Koszycach wydaje się być niedoceniona, a szkoda. Również wspomniana chęć współpracy, jak dotąd, pozostała jedynie w sferze zamiarów. Pozostawanie biernym w działaniu odnośnie współpracy z innymi uczelniami w obrębie kraju czy też poza jego granicami, przysparza jedynie dodatkowej pracy w rozpowszechnianiu owych informacji.

„Każda praca jest możliwa do wykonania jeśli podzielić ją na małe odcinki.”

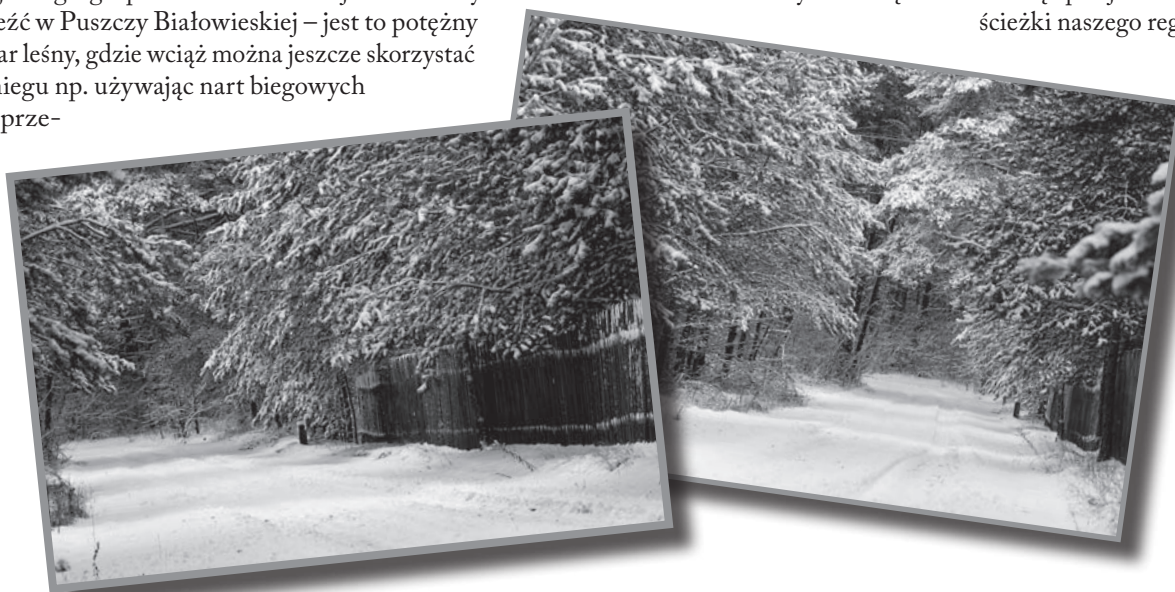
— Abraham Lincoln.

Redakcja

Cudze chwalicie, swego nie znacie

Koniec sesji, humory różne, ale marzenie to samo – ODPOCZYNEK!!! Jedni wyjeżdżają do rodzinnego domu, spragnieni spotkania bliskich, drudzy szukają szczęścia wypoczywając w egzotycznych zakątkach świata, trzeci zostają w domu, a jeszcze inni nie mają wcale pomysłu na to, jak spędzić efektywnie ten czas. Efektywnie? Właśnie! Jako studenci nie możemy myśleć wyłącznie o efektywności w przyswajaniu wiedzy, ale powinniśmy także zadbać o naszą kondycję fizyczną, o to żeby nasze ciało zostało intensywnie rozruszane bo kolejny semestr z książką jest wyzwaniem nie tylko dla naszej głowy, ale też reszty naszego ciała. Sposobów na aktywne spędzenie czasu jest mnóstwo. Wiele osób korzysta z dobrodziejstw górskiego klimatu – Alpy, Tatry, Beskidy – to raj dla tych, którzy kochają jazdę po stoku narciarskim. Jednak zwykle są to wyjazdy przekraczające budżet przeciętnego studenta. Na szczęście na Podlasiu nie brakuje miejsc gdzie można spędzić czas aktywnie. Myślę, że numerem jeden godnym polecenia jest wypoczynek na łonie natury pod dachem przyjaznego gospodarza. Takie miejsce możemy znaleźć w Puszczy Białowieskiej – jest to potężny obszar leśny, gdzie wciąż można jeszcze skorzystać ze śniegu np. używając nart biegowych do prze-

panującymi tam warunkami wysokiej temperatury i wilgotności. Podlaska natura nie ogranicza się jedynie do Białowieży. Pieszne wycieczki po rozlewiskach rzeki Biebrzy mogą przynieść korzyści nie tylko w postaci przyjemności spacerowania, ale także, przy odrobinie szczęścia będziemy mogli zaobserwować łoś w ich naturalnym środowisku życia oraz liczne ptactwo. Ogrodniczki są natomiast miejscem, gdzie amatorzy zjeżdżania na nartach i sankach mogą skorzystać z wyciągu narciarskiego położonego najbliżej Białegostoku. Ośrodek wyposażony jest w armatki śnieżne więc temperatura dodatnia nie ma prawa zaszkodzić w szusowaniu na ośnieżonym stoku. W miejscach gdzie śniegu już zabrakło zawsze można skorzystać z lokalnego, zadaszonego lodowiska położonego blisko naszej uczelni czy wybranego przez siebie jednego z białostockich basenów pływackich. Natomiast dla osób, które kochają jazdę rowerem i nie boją się pogody panującej za oknem polecam przewodnik rowerowy www.e-cycle.info prowadzony przez Michała Powichrowskiego, studenta Politechniki Białostockiej, który z wielką dokładnością opisuje rowerowe ścieżki naszego regionu.



mierzania ścieżek leśnych. Odpoczynek w tym rejonie niesie ze sobą same korzyści – mięśnie pracują, płuca są przewietrzane powietrzem wolnym od zanieczyszczeń i ewentualny tłuszcz, odłożony w czasie semestru, przechodzi w zapomnienie, a przy tym możemy się delektować widokiem dziewiczej przyrody tamtejszych terenów. Po wysiłku, polecam skorzystać z „ruskiej bani” – rodzaju sauny, która doskonale odpręża mięśnie i pozwala w krótkim czasie schudnąć o ok. 1 – 2 kg. Dzięki takiej przyjemności pozbywamy się jednocześnie znacznej ilości toksyn wydalanych z organizmu w wyniku intensywnego pocenia się spowodowanego

Znajdziemy tu pliki z mapami GPS, a także galerie zdjęć prezentujące miejsca, do których możemy się udać.

Musimy pamiętać, że nie tylko świadomość aktywności fizycznej pozytywnie wpływa na czynność wszystkich układów naszego organizmu, ale przede wszystkim stosowanie tej zasady w praktyce. Dzięki temu „ładujemy akumulatory”, których energia na pewno będzie nam niezbędna do przebrnięcia przez nadchodzący semestr letni, który zbliża się już wielkimi krokami...

Fotografie i tekst: Marcin Czaban
Student I roku Wydziału Lekarskiego

Rysunek na topie

Rozpoczynając studia na UMB każdy z nas był świadomy nawału pracy oraz wyrzeczeń, które wiążą się ze studiowaniem. Tak naprawdę większość naszych działań skupia się na czynnościach związanych z uczelnią, dlatego warto poświęcić część swojego czasu na zajęcia pozalekcyjne, które pozwolą zrelaksować się po wyczerpującym dniu. Jeszcze podczas wakacji stwierdziłam że IV rok będzie idealnym momentem na zajęcie się rozwijaniem swoich zainteresowań. Bo jeśli nie teraz, to kiedy? Ponieważ zawsze lubiałam rysować, mój wybór padł na kurs rysunku. Na portalu „białystokonline” przejrzałam ogłoszenia dotyczące nauki i od razu natrafiłam na kurs rysunku w pracowni edukacyjno-artystycznej „The Workshop”. Nie mogłam doczekać się pierwszych zajęć!

Kreatywność zbiorowa

Pracownia znajduje się na skrzyżowaniu ulic Sienkiewicza z Legionową, zaraz przy parku otaczającym Pałac Branickich. Lokalizacja zatem jest dogodna dla każdego medyka. Zajęcia odbywały się w sobotę przed południem. Na pierwszym spotkaniu zjawiała się grupka osób w różnym wieku – wszyscy z wielkim zapałem do rysowania. Pani Ula Humienik-Dworakowska, która prowadzi zajęcia, jest absolwentką The School of the Art Institute of Chicago. Jej specjalizacją są grafika/fotografia i tekstylia/kapelusznictwo. Dołożyła wszelkich starań, aby zajęcia odbywały się w atmosferze totalnego relaksu. Rozpoczęliśmy od poznania siebie. Każdy z nas miał za zadanie powiedzieć kilka słów o sobie. Bardzo spodobała mi się umowa, którą podpisaliśmy uroczyście jako uczestnicy. Mówiła o tym, że przekraczając próg sali „The Workshop” zostawiamy wszystkie problemy za drzwiami i jesteśmy ‘tu i teraz’, skupiamy się na tym co robimy w danym momencie i tylko na tym. Nie oceniamy, nie krytykujemy prac innych i nie porównujemy się z innymi.



Energetyzujący ołówek

Rozpoczęliśmy rysowanie od ćwiczeń rozluźniających dłoni, w tle syczyła się przyjemna muzyka, a do naszych nozdrzy dochodził cudowny aromat świeżo zaparzonej herbaty. Czegoż chcieć więcej w sobotnie przedpołudnie? Postępując według podpisanego przeze mnie konsensusu zastosowałam zasadę ‘tu i teraz’. Skupiłam się wyłącznie na rysunku. Obserwowałam jak kreska podąża za ołówkiem przyłożonym do papieru i powoli tworzy się coś ciekawego. Efekt zaskoczył mnie samą i totalnie przerósł moje oczekiwania – zarówno plastycznie jak i mentalnie. Po takiej kilkugodzinnej sesji czułam się zrelaksowana i jednocześnie pełna energii. Prawdą jest stwierdzenie, że sztuka stanowi niezbędny element pełnego i twórczego życia człowieka. Myślę, że każdy z nas ma zdolności twórcze, które trzeba obudzić i kształtować.

Może zaprojektujesz przebojowy kapelusz?

Po pierwszym spotkaniu byłam pod wielkim wrażeniem, a każde kolejne jedynie utwierdziło mnie w przekonaniu, że rysowanie to świetny sposób na spędzanie wolnego czasu, poprawiający spostrzegawczość, myślenie twórcze oraz wyobraźnię, nie wspominając o umiejętnościach manualnych niezbędnych dla przyszłego stomatologa.

W „The Workshop” znajdziemy nie tylko kursy rysunku, lecz także warsztaty biżuterii, filcowania, kapelusznictwa, jak również szkolenia i kursy językowe. „The Workshop” tworzy zespół młodych ludzi dla których praca z ludźmi jest pasją i stanowi samą przyjemność. Zainteresowanych odsyłam na stronę <http://theworkshop.wordpress.com>, gdzie znajdują się wszelkie informacje o bieżących kursach.

Diana Darłowska

Kierunek lek.-dent., IV rok

Sesja, sesja...



Sesja. Słowo – koszmar. Egzamin są zawsze za wcześnie i zawsze... za trudne. Człowiek jeszcze nie odechnął po trudach ostatnich semestralnych zaliczeń, a już znowu trzeba wysilić szare komórki. Jak poradzić sobie ze stresem? To odwieczne zagadnienie, frapujące wszystkich, którzy mają przed sobą apokaliptyczną wizję jakiegokolwiek egzaminu.

Sposobów na obłaskawienie rozszalałych nadnerczy jest bez liku. Najpopularniejsze to: muzyka, jedzenie, lub wprost przeciwnie – aktywność fizyczna albo spokojna kontemplacja. Oczywiście oczywistością i banalnym banałem jest stwierdzenie, że najprostszym sposobem na uniknięcie białej gorączki i złowieszczonego poczucia: *scio me nihil scire*, jest systematyczna nauka przez cały czas trwania przedmiotu. Ale... my, studenci, dobrze wiemy, jak to w praktyce wygląda. Zresztą nasze odczucia są w pełni uzasadnione przez naukę: teoria względności doskonale tłumaczy relatywizm czasoprzestrzenny – kilka tygodni przed sesją jest zazwyczaj „mnóstwo” czasu do egzaminu, później tego czasu jest jeszcze „wystarczająco dużo”, następnie wciąż „sporo”... aż nagle biedny żak budzi się na chwilę przed „godziną zero” i choćby zaklinał zegarek na wszystkie świętości, nie dostanie ani jednej sekundy!

Wróćmy do „sposobów na stres”. W ukojeniu starganych nerwów może być pomocna rodzina. Jednak trzeba się liczyć z tym, że członkowie rodziny, szczególnie starszego pokolenia, mogą już niezbyt dokładnie pamiętać, jak to jest przed egzaminem. Dlatego też często, zamiast pomóc, swoimi szczerymi uwagami mogą bardziej zaszkodzić. Oto przykład z autopsji... Tfu, z **życia** wzięty, czyli jednoaktówka z 2 bohaterami negatywnymi i 1 pozytywnym (ale o pesymistycznym nastawieniu, dlaczego – to zaraz się dowiedzie).

Rzecz dzieje się na Dzikim Wschodzie, w mieście zabitej dechami i zabarykadowanej tonami wielotysięcznostronicowych podręczników oraz stosami beładnie porzucanych notatek.

Do bohatera pozytywnego (acz – za chwilę – o pesymistycznym nastawieniu) sunie drobna postać w długim

płaszczu i berecie z moheru na głowie. Z beretu groźnie wystercza czujna antenka...

1. bohater negatywny – **Co porabiasz?**

bohater pozytywny (acz – za chwilę – o pesymistycznym nastawieniu) [wyniszczony torturami mentalnymi, ślaniając się na nogach] – **Uczę się, babciu.**

1. bohater negatywny – **A kiedy egzamin?**

bohater pozytywny (acz – za chwilę – o pesymistycznym nastawieniu) – **Za 5 dni**

1. bohater negatywny – **Dziecko, proś Pana Boga o pomoc. Modlitwa Jesusowa, Ojcie Nasz...**

[bohater pozytywny (już wreszcie o obiecany pesymistycznym nastawieniu) waha się czy śmiać się, czy płakać]

2. bohater negatywny, [występujący tu jako Głos z Saloonu] – **jak się nie nauczy, to i modlitwa nie pomoże!**

[bohater pozytywny... na *Hipokrytesa*, jaki on tam pozytywny??]

Nie ma to jak rodzinny support!

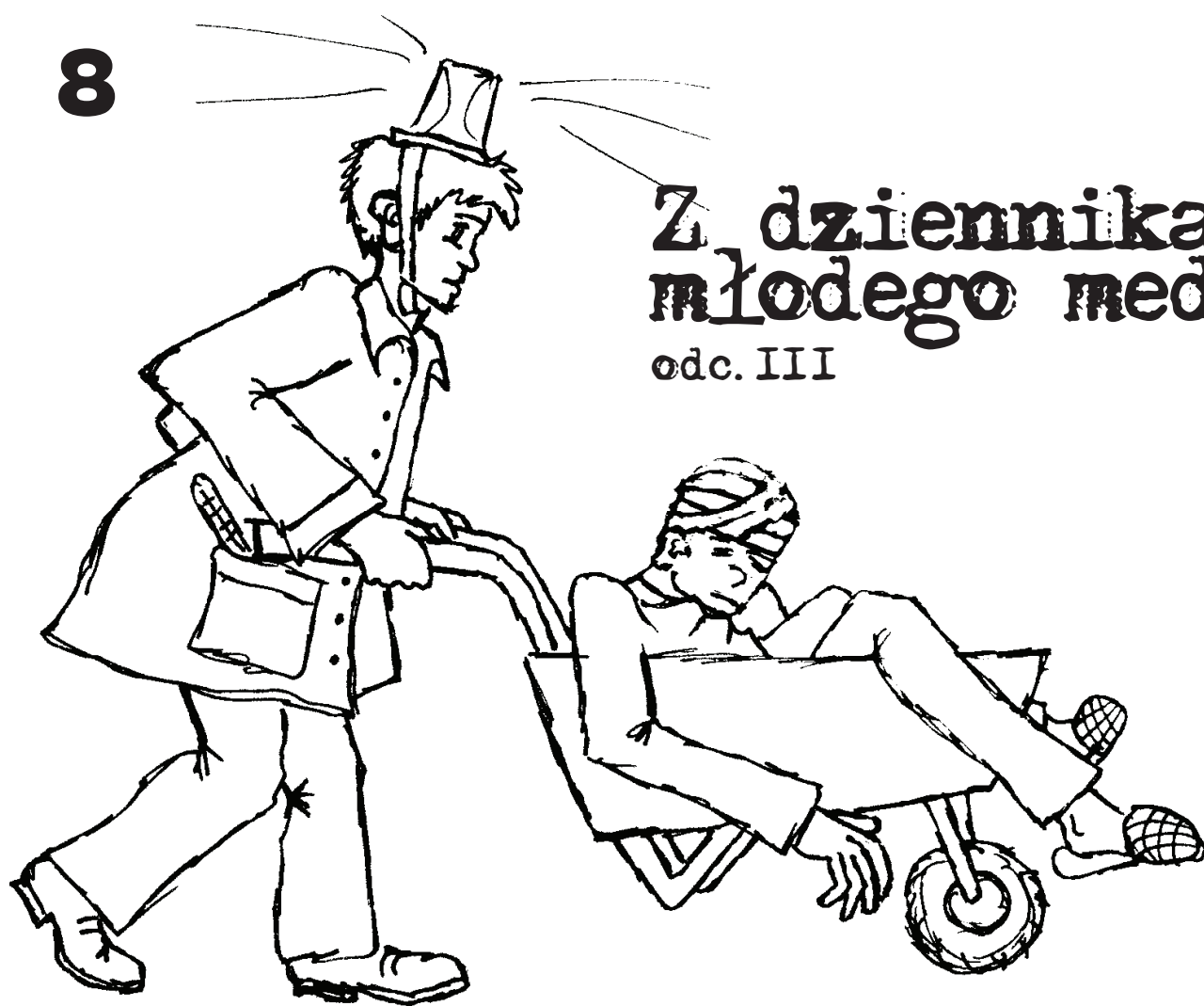
Można też stres „zjadać”, racząc się czekoladą i cukierkami (bo magnez itp. – samo zdrowie!), można chodzić, biegać, skakać po górach, można bez głębszej refleksji kiwać głową w rytm ulubionej muzyki lub nawet sprzątać... Innymi słowy, wszystko, byle się nie uczyć!!!

I po sesji...

dc

Z dziennika młodego medyka

odc. III



Atak zimy

Zima w polskich warunkach to nie tylko wyzwanie dla drogowców, ale i studentów medycyny, głównie tych płci pięknej. Tak, jak służby dbające o stan dróg mają dylemat, ile pługów i piasekarek wysłać na ulice, tak studentki przeżywają rozterki, gdy należy skompletować garderobę na kolejny dzień zajęć. Nie jest to błaża sprawa, gdyż pod uwagę trzeba wziąć prognozę pogody, skonfrontować wizję synoptyków ze stanem faktycznym (nic nie zastąpi próbnego wyhynięcia za próg drzwi!) i wreszcie wziąć poprawkę na mikroklimat pomieszczeń, w jakich przyjdzie spędzić miły dziołek.

Wspomniany mikroklimat może przywodzić na myśl strefę podzwrotnikową lub okołobiegunową – w zależności od czasu, jaki upłynął od ostatniego remontu zakładu/kliniki, gdzie ma się ćwiczenia. W UDSK wszędzie jest ciepło, ze względu na dobro małych pacjentów. Dlatego młody medyk na oddziale dziecięcym może swobodnie odkryć nieco ciała (oczywiście – pod szczelnie zapiętym, wykrochmalonym fartuchem!). Inaczej wygląda sytuacja w USK. Nie wszystkie oddziały doczekały się tam nowych, szczelnych okien, a zatem bywa po prostu zimno. Czasem, gdy stetoskopy przymarzają do uszu, chciałoby się ogłosić stan klęski żywiołowej...

Sale wykładowe również podlegają tajemnym wpływom sił fizycznych. Stąd też bierze się opinia, że „gdzieś panuje specyficzny klimat”. Dlaczego prelekcje w przytulnej sali wykładowej USK nie mają tej atmosfery, co w Sali Collegium Universum, w późnych godzinach popołudnio-

wych, kiedy frekwencja słuchaczy dramatycznie maleje i nie ma kto nachuchać, by podnieść temperaturę choć o kilka kresiek?...

krioterapia dla każdego

Wyżej wymienione czynniki zmuszają do pewnego wysiłku intelektualnego w celu wyboru optymalnego stroju, który zapewniłby powierzchni naszego ciała temperaturę 36,6. Jak się ubrać, by uchronić organizm przed przegrzaniem lub hipotermią? To pytanie dręczy szczególnie „młode medyczki”, które mają skłonność do reagowania na chłód fenomenem Raynauda. Pół biedy, kiedy paluszki odmarzają na wykładzie lub zajęciach teoretycznych (chyba że szczękaniem zębami zagłuszamy asystenta/wykładowcę). Ale jak tu dotknąć pacjenta? Obmacać, opukać... Sine kończyły być może długo zachowują młodość (patrz: syberyjskie mamuty), ale powinny przede wszystkim służyć sprawnemu zbadaniu chorego...

Cóż więc czynić? Zakładać grube rajtuzy na bajową bieliznę? Wymienić letni fartuch na zimowy, kożuszany? Poprosić babcię o wydzierganie wełnianych podkolanówek? Pożyczyć od Gołoty rękawiczki?... A może przed każdym badaniem fizykalnym wykonać po 15 przysiadów i pajacyków?

Młoda medyczko? I medyku też! Bądźcie pomni 1. przykazania speców od medycyny ratunkowej – jeśli nie ma innych sposobów, najlepszą radą na ogrzanie jest metoda „ciało do ciała”. Jakże proste! I skuteczne! I... przyjemne, szczególnie zimą, w lutym, 14...

medicus iuvenilis

Kongres PTSS 2009

„Chciałam pogratulować udanego i profesjonalnie przygotowanego zjazdu PTSS! Z zaufanych źródeł wiem też, że bał się bardzo podobał. Oby Oddział Białostocki nadal prężnie działał i się rozwijał!” Ilona Lalak, Wiceprezydent PTSS.

Wszystkie drogi prowadzą do Białegostoku

W dniach 16–18.2009r w Auli Magna Pałacu Branickich odbył się „Pierwszy Ogólnopolski Białostocki Kongres Polskiego Towarzystwa Studentów Stomatologii” połączony z 40. Jubileuszową Konferencją Komisji Wyższej Szkolnictwa Medycznego (KWSM). Do Białegostoku przyjechało ponad 200 studentów stomatologii z całej Polski oraz 30 osób zrzeszonych w KWSM.

Piątek pełen emocji

Pierwszego dnia kongresu o godz. 17.00 JM Rektor prof. dr hab. Jacek Nikliński uroczystie otworzył konferencję. Pojawiły się władze UMB, szefowie klinik i zakładów, przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia, studenci – m.in. członkowie KWSM i PTSS, przedstawiciele organizacji studenckich UMB, Chór UMB i zainteresowani. Przemawiali: Przedstawiciel KWSM, Bartosz Walewski, Alicja Smalec z prezentacją „Działalność PTSS”. „Występ Chóru UMB był przepiękny i wzniósł, aż ciarki przechodziły po całym ciele” – mówiło wiele osób. Następnie przekąska przy wyśmienitym cateringu ukoili zmęczonych gości.

PTSS przygotowało integracyjną imprezę dla członków w Galerii Białej z dyskoteką, bilardem i turniejem w kręgle. Na gości czekała oddzielna sala z cateringiem oraz liczne nagrody. PTSS o/Białystok wygrał turniej, a najwyższy wynik (130 pkt) zdobył Mateusz Falkowski.

Kongres PTSS – wykłady czas zacząć!

Kongres objęty był Patronatem Honorowym JM Rektora UMwB, prof. dr hab. Jacka Niklińskiego oraz Prezydenta Miasta Białegostoku, Tadeusza Truskolaskiego.

Konferencja PTSS była jednocześnie sesją edukacyjną. Celem wykładów było przedstawienie studentom

stomatologii współczesnych problemów i nowych metod leczenia. Udzielono nam również wielu praktycznych wskazówek odnośnie używania preparatów stomatologicznych.

Konferencję oficjalnie rozpoczęła dr hab. Maria Gołębowska oraz Prezes PTSS Alicja Smalec. Po raz pierwszy na skalę ogólnopolską na zjeździe narodowym pojawili się goście z zagranicy – Litewskie Towarzystwo Studentów Stomatologii (członkowie Telemedicine), z dwoma wykładami w języku angielskim. Miłą atmosferę dopełniał zaś wykwinny catering (Toast).

Wykłady przedstawiali:

- dr Katarzyna Wawrzyn-Sobczak – „Współczesne rozwiązania stomatologii zachowawczej”; zagadnienia ze stomatologii estetycznej;
- dr hab. Maria Gołębowska – „Zastosowanie włókien szklanych w leczeniu protetycznym”; właściwości i praktyczne wskazówki w zastosowaniu włókien szklanych;
- Adam Dąbrowski, IV rok – „Nałóg palenia tytoniu wśród studentów stomatologii Akademii Medycznej w Białymstoku – badania ankietowe”;
- Zenon Karczewski „Historia Pałacu Branickich”;
- dr n. med. Magdalena Kalinowska – „Analiza czynnościowa zwarcia aparatem Tiscan II System”; wykład o analizie zwarcia, metodach jej pomiaru, ocenie okluzji czynnościowej (Arch Model w opcji 2D, 3D, Graf, Delta – analiza komputerowa) oraz badaniu czynnościowym okluzji;
- prezentacja firmy Colgate „Duraphat”. Lakier Duraphat oraz pasta do zębów Duraphat 5000;
- Ogłoszenia i prezentacje Zarządu Głównego – Michał Parfieniuk (działalność PTSS) i Ilona Lalak (program wymian studenckich);
- dr n. med. Dorota Dryl „Techniki augmentacji kości w leczeniu implantoprotetycznym”. Transplantacja tkanek za pomocą wszczepów, sposoby regeneracji kości za pomocą czynników wzrostu, sterowana regeneracja kości, dystrakcja wyrostka zębodołowego, podnoszenie dna zatoki szczękowej metodą otwartą (Sinus-lift) i zamkniętą;





- dr hab. Małgorzata Pietruska „Wybrane zagadnienia z chirurgii plastycznej przyzębia”; wykład zakończony gromkimi brawami;
- firma Molteni, „Znieczulenie w codziennej praktyce stomatologa”. Rodzaje znieczuleń, preparaty. Pacjenci z grupy ryzyka i dobór znieczulenia. Znieczulenia u dzieci. Periofilm;
- Jerzy Sadowski, V rok; „Aktywność prozdrowotna u pacjentów gerostomatologicznych”. W badaniu wykorzystano ankietę własną;
- prof. dr hab. Danuta Waszkiel „Ubytki niepróchnicowego pochodzenia u dzieci”; Etiologia i leczenie abrazji, atrycji, erozji i abfrakcji;
- Informacja o charytatywnych akcjach podczas olimpiad specjalnych – Special Smiles;
- lek.stom Edyta Borowik-Kuprel „Wybielanie bez tajemnic”, wykładowca firmy Dornwell; historia wybielania, przyczyny wewnątrz- i zewnątrzpochodnych przebarwień, nadwrażliwość, fluoroza oraz omówienie preparatów: UltraEz, Opalescence, Opalescence Xtra Boost, Tres White Supreme;
- Ingrida Barzdžiukaitė, Dovilė Draugelyte “Electrolyzed acid water influence on microorganisms of the surface of removable dentures”; korzystny wpływ stosowania elektrolizowanej wody oksydacyjnej do dezynfekcji protez ruchomych w porównaniu do zwykłej wody – praca naukowa;
- Ingrida Barzdžiukaitė “Laser in dentistry”; lasery we współczesnym gabinecie stom.

Podczas przerw kawowych odbywała się loteria fantowa z atrakcyjnymi nagrodami książkowymi (Urban&Partner „Terapia przy użyciu szyn okluzyjnych”, „Pourazowe uszkodzenia zębów”, „Choroby jamy ustnej. Diagnostyka i postępowanie kliniczne”.

Uczestnicy otrzymali atrakcyjne upominki ufundowane przez sponsorów: pasta do zębów Colgate, szczoteczka do zębów Colgate 360, kompozyty (Arkon, Boston, Flow-art. firmy Arkona), preparaty Amelogen Plus UltraEz i Opalescence do wybielania zębów wraz z nakładkami oraz informatory (łącznie 160 kg, Dornwell), smycze z napisem „Pierwszy Ogólnopolski Białostocki Kongres PTSS” i logiem PTSS o/Białystok, zaproszenia do podjęcia pracy w UK od firmy Cherry Tree Medical, materiały o Duraphat (Colgate), czasopisma Dental Tribune, informatory Redee i gadzety z Urzędu Marszałkowskiego. Dodatkowo Unilever Urban&Partner zasponsorował 7 książek, a Kino

Helios przygotowało 10 biletów. Wpłaty finansowych na organizację zjazdu dokonały firmy: Redee, Molteni i Cherry Tree Medical Ltd. Patroni medialni zjazdu to: Dentonet.pl, Bialystokonline.pl, Bstok.pl, „Medyk Białostocki”, „Radio Super”.

O 15.15 uroczystie zakończyłam konferencję. Dzięki uprzejmości kustosa pałacu, Pana Zenona, zainteresowani historią mogli zwiedzić najpiękniejsze zakątki naszej uczelni. Goście z zagranicy byli zauroczeni, szczególnie kaplicą.

KARNAWAŁOWY BAL STOMATOLOGA – lepiej być nie może

Bal maskowy dla 200 osób odbył się w Hotelu Gołębiwskim w Białymstoku. Winem musującym wzniesiliśmy toast powitalny. Każdy gość otrzymał oryginalną (ręcznie robioną) maskę karnawałową. Wspaniali DJ-e (Machu i Wąski) w tanecznych rytmach rozkręcili „zamaskowanych” gości. Cudowne jedzenie (np. pasztet z królika faszerowany prawdziwkami zapiekany w boczk, schab nadziewany mozzarellą i pomidorami suszonymi z ziemniakami opiekany i brokułami w sosie ziołowym, indyk w maładze itp.).

Niedziela – aż żał wyjeżdżać

Zwiedzanie Pałacu Branickich w godz 9–17 z przewodnikiem i pożegnanie uczestników. Oddział Poznań zjadł ostatnią pizzę w mieście, w pizzerii Labella, która była jednocześnie partnerem zjazdu. Pomachałam im na pożegnanie;

„Zjazd świetny, wszyscy wracaliśmy bardzo pozytywnie nastrojeni. Było super wspaniale. Konferencja naprawdę udana, wysoko postawiona poprzeczka przed Gdańskiem, który powoli szykuje się do swojego zjazdu.” Łukasz Fiwek, Prezes PTSS o/Gdańsk.

Dziękuję serdecznym gościom za przybycie na piątkową konferencję PTSS i KWSM. Ogromnie dziękuję również naszym wspaniałym wykładowcom za obecność i wygłoszenie niezwykle ciekawych wykładów. Dziękuję wszystkim za pomoc w organizacji zjazdu, szczególnie Skarbnikowi PTSS – Justynie Szymańskiej, Sekretarzowi PTSS – Katarzynie Czarnieckiej oraz A. Dąbrowskiemu, M. Ignatowicz, D. Darłowski, E. Głuszuk, E. Jasiuk, K. Jamiołkowskiemu, P. Grochali, M. Ferenc i N. Adamskiej.

Alicja Smałek

Prezes PTSS Oddział Białystok
IV rok kier. lek.-dent.

Ist International Student Medical Congress in Košice 23-25/06/09

Szanowny Studencie masz może ochotę spędzić miło czas pod koniec czerwca, podzielić się swoimi wynikami pracy naukowej, a przy okazji posłuchać ciekawych wykładów, wziąć udział w niezapomnianych warsztatach, spotkać nowych przyjaciół, dzięki którym spojrzysz na znane Ci już tematy również z nieco innej perspektywy...? W takim razie nie zwlekaj! Wybierz się do Kosc, na Słowację (**1st International Student Medical Congress in Košice 23-25/06/09**). Z całą pewnością nie będziesz żałował. Pamiętaj, to ostatnia chwila – **Deadline 28/03/09!**

Chcesz wiedzieć więcej, odwiedź stronę konferencji!
<http://www.lf.upjs.sk/ismck/index.html>

Konferencja skierowana jest nie tylko do studentów Wydziału Lekarskiego, tyczy się każdego młodego naukowca prowadzącego badania w zakresie: nauk podstawowych, stomatologii, pielęgniarstwa, zdrowia publicznego i innych. Oprócz możliwości zaprezentowania własnej pracy naukowej oraz wymiany zdań, doświadczeń z rówieśnikami jak i doświadczonymi badaczami, możliwe będzie również uczestnictwo w wykładach prowadzonych przez znakom-

te postacie ze świata nauki m.in.: z USA, Kanady, Izraela, Czech, Węgier, Bułgarii, Słowacji.

Podziel się informacją również ze swoimi znajomymi młodymi naukowcami. Być może będziecie mieli ochotę odwiedzić Słowację w większym gronie. W imieniu przyjaciół ze Słowacji, serdecznie zapraszam!

Nie prowadzisz żadnych badań naukowych, nie masz aktualnie nowej pracy do zaprezentowania bądź też nie wiesz czy praca naukowa jest właściwym kierunkiem, w którym chciałbyś zmierzać? Zarejestruj się jako „passive”, przyjeźdź, wysłuchaj, weź udział w dyskusjach, warsztatach, oceń, zdecyduj sam! Nie trać czasu na zastanawianie się, zacznij działać!

Oto kilka krótkich wskazówek od przyjaciół, organizatorów ze Słowacji **jak miło, łatwo i szybko dokonać decyzji i wcielić ją w życie:**

What?

1st International Student Medical Congress Kosice, ISMCK'09, <http://www.upjs.sk/ismck>

When?

June 23rd-25th 2009, **deadline for abstract submission – March 28th 2009**

Where?

Pavol Jozef Safarik University, Faculty of Medicine in Kosice, Slovakia

Why?

Present and discuss your research, attend interesting workshops, visit excellent lectures, win one of many awards, meet nice people, explore new country and hostility of Slovak people, have fun during an unforgettable social program... and come back next year!!

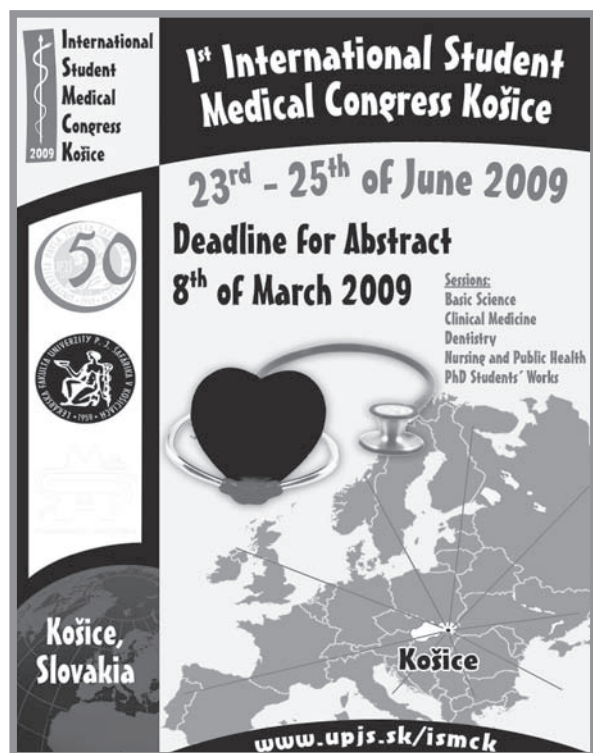
How?

Submit your abstract or just visit ISMCK'09!

Jeżeli nadal masz jakieś pytania, nie czuj się skępowany. Możesz kontaktować się bezpośrednio z organizatorami (<http://www.lf.upjs.sk/ismck/contact.html>), bądź też ze mną (marcinkiewicz.m@vp.pl). Chętnie pomogę!

Marta Marcinkiewicz

Regional Chairperson 1st International Student Medical Congress in Košice'09
<http://www.lf.upjs.sk/ismck/chairpersons.html>



Studenckie konferencje naukowe 2009

**9th International Congress of Young Medical Scientists,
May 17-19, 2009 Poznan, Poland!!!**

As each year we plan to organize following scientific sessions:

- *Anesthesiology, Intensive Care & Emergency Medicine;*
- Basic Life Sciences & Genetics;
- Dentistry;
- Dermatology & STD;
- Cardiac, Thoracic and Vascular Surgery;
- Cardiology & Vascular Hypertension;
- General, Oncological Surgery & Urology;
- Gynecology & Obstetrics;
- Head & Neck Diseases;
- Internal Diseases;
- Neurology & Psychiatry;
- Orthopedics, Traumatology & Urology;
- Pediatrics;
- Pharmacy;
- Public Health;
- Physiotherapy and sport medicine;

Registration on-line and deadline for abstracts: 31 March 2009.

Details: www.stn.ump.edu.pl

**4th International Students' Conference on Cardiology,
June 5-6, Zabrze 2009, Poland!!!**

This students' meeting is organized by Students' Cardiology Society at The Clinical Department of Cardiology of Silesian Center for Heart Diseases in Zabrze, Poland. The students meeting accompanies 16th International Conference on Cardiology and X Workshop of Invasive Cardiology.

Abstract submission deadline: 31 March 2009.

Details: <http://www.iscc.yoyo.pl/>

**1st International Student Medical Congress,
June 23-25, Kosice 2009, SlovakiaI.**

Abstract submission deadline: 28 March 2009.

Redakcja

1 Więcej informacji na stronie 11

Zdrowie Publiczne Rozpoczyna Działalność Naukową!!!

Dzień 10 grudnia był historycznym dniem dla Zakładu Zdrowia Publicznego, bowiem po 5 latach urodziło się „pierwsze dziecko”, jakim jest Koło Naukowe. W tym dniu wybrany zostało Zarząd Koła oraz Opiekun i jego zastępcy. Prezesem została wybrana jednogłośnie Małgorzata Pawłowska (II rok). Opiekuje się nami dr hab. n. med. Andrzej Szpak, a jego zastępcami, służącymi nam zawsze pomocą są: mgr Marzena Pawińska, mgr Magdalena Zalewska oraz mgr Bartosz Pędziński. Jak na rozpoczęcie działalności, koło cieszy się sporym zainteresowaniem. Liczy już kilkunastu członków, studiujących na każdym roku Zdrowia, zarówno na studiach licencjackich, jak i magisterskich, a ze spotkania na spotkanie przybywają nowi chętni. Głównym celem koła jest poszerzanie praktycznej i teoretycznej wiedzy z zakresu szeroko pojętych zagadnień i problemów zdrowia publicznego oraz umocnienie pozycji naszego kierunku w stosunku do innych dziedzin medycznych. Zapraszamy do członkostwa, nie tylko studentów Zdrowia Publicznego, ale także innych kierunków, kształconych na naszym Uniwersytecie. Kontakt: kolozdrowiapublicznego@wp.pl Mateusz Cybulski, *V-ce Prezes ds. Public Relations SKN ZP UMB*



Członkowie Koła Zdrowia Publicznego (od lewej): Monika Ziędalska, Katarzyna Wojno, Justyna Stec, Ewelina Kacperska, Anna Struniawska, Renata Koc, Mateusz Cybulski (*V-ce Prezes ds. Public Relations*), Małgorzata Pawłowska (*Prezes Koła*), Monika Lewkowicz, Sylwia Manias, Karolina Kudrycka, Anna Szejbut, Marzena Krysińska, Alina Krupicka.

W tak krótkim czasie... - zmieniło się tak wiele...

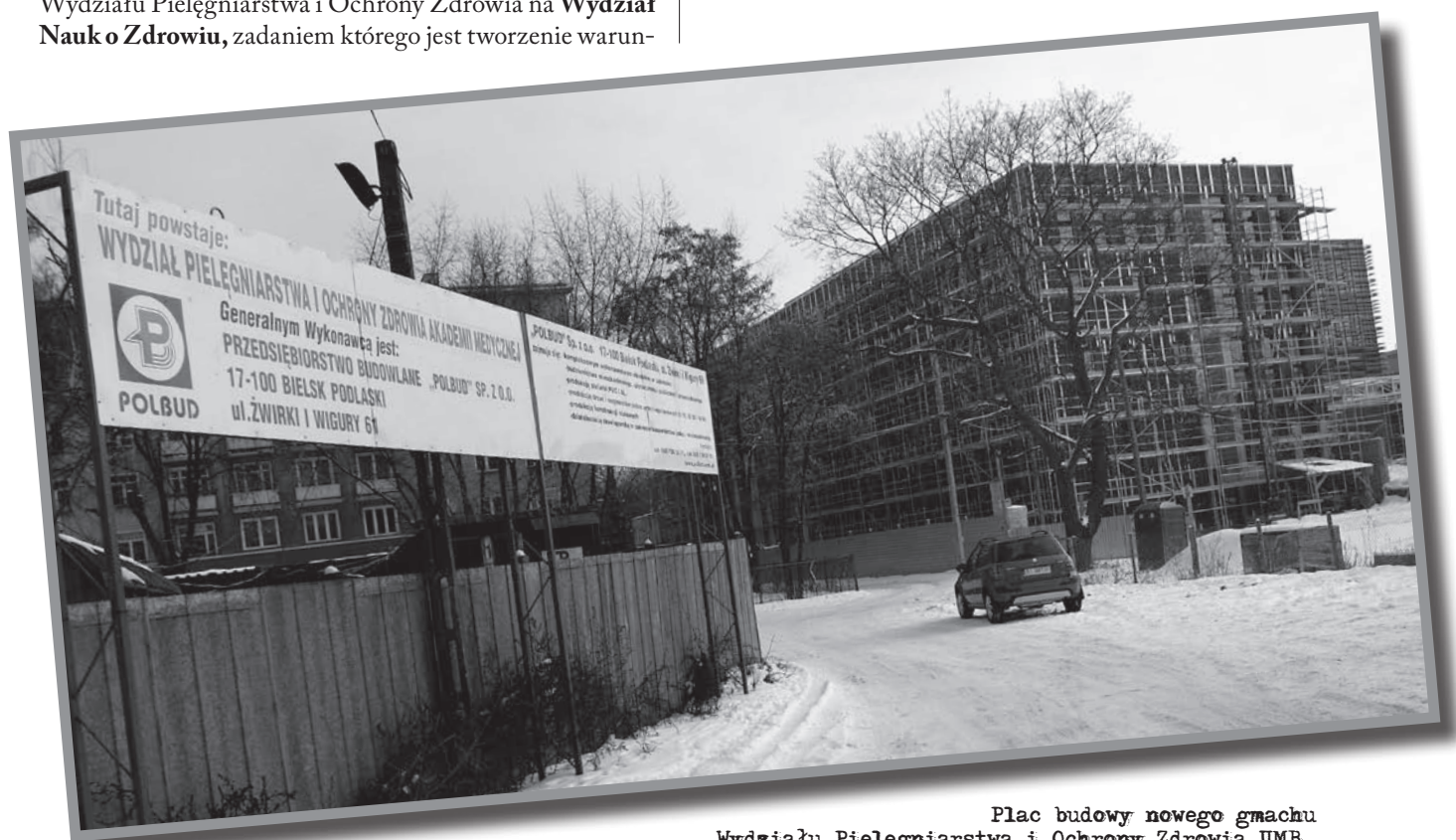
czyli o WYDZIALE NAUK O ZDROWIU

Struktura wydziału

Wydział Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia jest obecnie największym wydziałem Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Oddział Pielęgniarstwa istniał już od 1999 roku przy Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Białymstoku, a jako samodzielny wydział powstał we wrześniu 2003 roku. Decyzją Senatu dnia 27 marca 2008 r. Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku została zmieniona nazwa Wydziału Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia na **Wydział Nauk o Zdrowiu**, zadaniem którego jest tworzenie warunków

do prowadzenia działalności naukowej i dydaktycznej oraz kształcenia kadry naukowej.

Wydziałem kieruje dziekan – prof. dr hab. med. Elżbieta Krajewska – Kułak, wspierana w realizacji swoich zadań przez trzech prodziekanów ds. studentów – Sławomir Terlikowski, Elżbieta Maciorkowska, prof. dr hab. med. Jerzy Robert Ładny. Kolegialnym organem wydziału jest Rada Wydziału, złożona z 31 stałych członków, w tym 2



Plac budowy nowego gmachu
Wydziału Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia UMB.

przedstawicieli studentów. W skład wydziału wchodzi 7 klinik, 16 zakładów, 2 samodzielne pracownie oraz 1 studium. Personel naukowo- dydaktyczny wydziału liczy 163 pracowników naukowych. Aktualnie na wydziale nauk o zdrowiu studiuje 1355 studentów.

Oferta edukacyjna wydziału obejmuje kształcenie na następujących kierunkach studiów:

- Elektroradiologia- I stopnia, II stopień w trakcie akredytacji, planowana na 2010/2011;

- Fizjoterapia- I stopnia, II stopień w trakcie akredytacji, planowana na 2009/2010;
- Dietetyka- I stopnia, II stopień;
- Położnictwo- I stopnia, II stopień;
- Pielęgniarstwo- I stopnia, II stopień;
- Ratownictwo Medyczne- I stopnia;
- Zdrowie Publiczne- I stopnia, II stopień;
- Logopedia z fonoaudiologią- I stopień w trakcie akredytacji, planowana na 2009/2010;



Plac budowy nowego gmachu
Wydziału Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia UMB.

Wydział Nauk o Zdrowiu, jako jednostka akademicka, stwarza możliwość perspektywicznego kształcenia studentów, jednocześnie umożliwiając rozwój osobisty, zawodowy oraz naukowy. Ponadto prowadzi działalność naukowo-badawczą o szerokim zasięgu, a jego pracownicy pełnią funkcję konsultantów wspomagających środowisko ochrony zdrowia. Wydział rozwija działalność dotyczącą upowszechniania wiedzy m.in. w zakresie pielęgniarstwa klinicznego, internistycznego i środowiskowego, położnictwa i chorób kobiecych, epidemiologii, promocji zdrowia, problemów zdrowia środowiskowego, postępowania o charakterze ratowniczym w stanach nagłego zagrożenia życia, wypadkach i katastrofach, psychologii zdrowia i pedagogiki medycznej. W swej działalności naukowej wydział podejmuje także tematykę interdyscyplinarnego podejścia do profilaktyki zdrowotnej, diagnostyki, leczenia, opieki i rehabilitacji. Pracownicy specjalizują się w badaniach nad zagadnieniami organizacji i ekonomiki zdrowia, polityki zdrowotnej, prawem, zarządzaniem, jakością informatyzacji oraz problemów upowszechniania informacji w ochronie zdrowia. Wydział ma prawo doktoryzowania (doktoranci otrzymują tytuł doktora nauk medycznych w zakresie medycyny) i prowadzi studia podyplomowe, a także naucza w ramach zawodowych kursów specjalizacyjnych i doszkalaćcych. Jak również aktywnie uczestniczy w europejskich programach (m.in.: Erasmus).

Istotnie wydarzenia wydziału w 2008 r.:¹

- Zmiana nazwy wydziału;
- Powołanie Wydziałowego Centrum Wolontariatu;
- Wszczęto starania o akredytację nowego kierunku logopedia z fonoaudiologią;
- Uzyskano stanowisko trzeciego prodziekana wydziału;
- Zorganizowano Dni Otwarte Wydziału;
- Zorganizowano obchody Jubileuszu 10-lecia istnienia Oddziału Pielęgniarstwa oraz 5-lecia Wydziału Nauk

o Zdrowiu (poprzednio Pielęgniarstwa i Ochrony Zdrowia), które połączono z Konferencją Naukowo-Szkoleniową poświęconą Perspektywom rozwoju Wydziałów Nauk o Zdrowiu i Ochrony Zdrowia oraz I Zjazdem Absolwentów;

- Wydano folder reklamowy w języku polskim i angielskim promujący Wydział Nauk o Zdrowiu;

W chwili obecnej prowadzony jest innowacyjny projekt o nazwie „Spotkania z Wydziałem Nauk o Zdrowiu”. Celem tego przedsięwzięcia jest zaprezentowanie maturzystom kierunków studiów oferowanych przez nasz Wydział. Program spotkań jest następujący:

- Dietetyka Dzień otwarty: 13.II 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;
- Położnictwo Dzień otwarty: 20.II 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;
- Pielęgniarstwo Dzień otwarty: 27.II 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;
- Fizjoterapia Dzień otwarty: 6.III 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;
- Ratownictwo Medyczne Dzień otwarty: 13.III 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;
- Elektroradiologia Dzień otwarty: 20.III 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;
- Zdrowie Publiczne Dzień otwarty: 27.III 2009 r godz. 9.00, 10.30, 12.00;

Wydział Nauk o Zdrowiu rozwija się w bardzo szybkim tempie i tworzy nowe możliwości kształcenia na wielu kierunkach. Skłoniło to władze do podjęcia kolejnych decyzji, obejmujących budowę nowego gmachu wydziału.

Niewątpliwie zasługą władz uczelni i wydziału jest tworzenie nowych kierunków studiów, na których kształcą wyspecjalizowany personel, adekwatny do potrzeb ochrony zdrowia. Taki stan rzeczy jest odpowiedzią na zmianę sytuacji społeczno – ekonomicznej w Polsce w związku z reformacją ochrony zdrowia oraz nowym rynkiem pracy.

¹ Opracowano na podstawie: SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI DZIEKANA I KOLEGIUM DZIEKAŃSKIEGO WYDZIAŁU NAUK O ZDROWIU UMB W ROKU AKADEMICKIM 2007/2008 Białystok\

Karolina Kondrat,

Studentka Zdrowia Publicznego II r.st.mgr

Nie jest tak źle, jak nam się wydaje...???

W poprzednim numerze Młodego Medyka poznaliśmy czym zajmuje się zdrowie publiczne i jaki jest jego zakres działania. Jednym z jego obszarów jest polityka zdrowotna, w gestii której leży prowadzenie przez państwo racjonalnych rozwiązań w zakresie ochrony zdrowia, posiadanie aktualnej i rzetelnej wiedzy o sytuacji zdrowotnej społeczeństwa oraz czynnikach wpływających na tę sytuację.

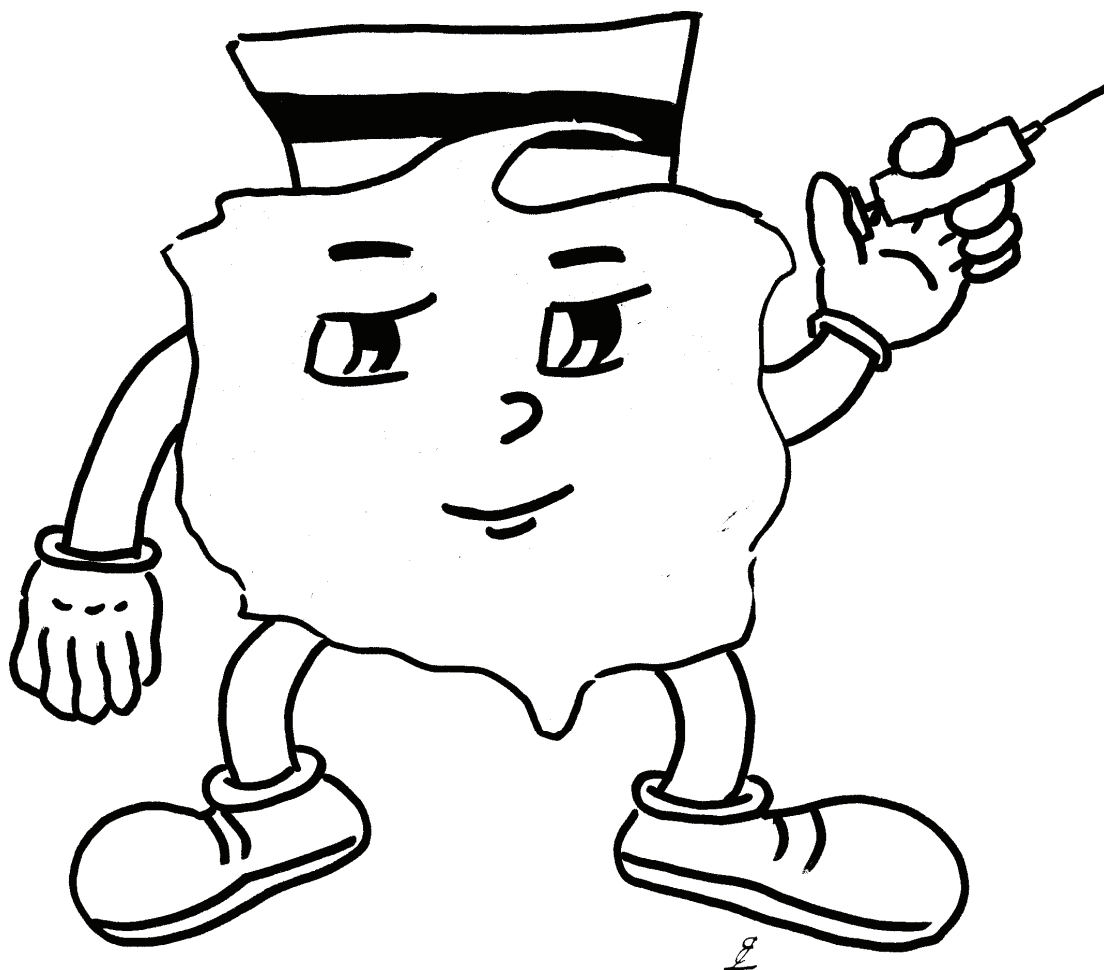
By polityka zdrowotna prowadzona przez państwo była adekwatna do potrzeb społeczeństwa wymagane jest wykorzystanie odpowiedniej wiedzy oraz systemów informacji monitorujących stan zdrowia populacji. Zasadniczy cel monitoringu zdrowia to przede wszystkim pomiar rozmiaru i skali zjawisk problemów zdrowotnych, ich trendów, jak również stopnia zróżnicowania pomiędzy różnymi grupami ludności oraz identyfikowanie obszarów o priorytetowym znaczeniu dla zdrowia publicznego.

Prezentowany obraz sytuacji zdrowotnej ludności Polski opiera się na raporcie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny pod redakcją Bogdana Wojtyniaka i Pawła Goryńskiego i na danych z bazy WHO: HFA DB, European Mortality Database

oraz European Hospital Morbidity Database, bazy EUROSTATu oraz OECD.

I. Sytuacja demograficzno - społeczna

Liczba ludności Polski w 2007 roku wynosiła 38115,6 tys. Prognozy Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) wskazują, iż liczba ludności Polski będzie systematycznie zmniejszać się do roku 2035. W szczególności odbija się to na mieszkańcach miast. Według prognozy GUS, odsetek osób starszych (w wieku 65 lat) będzie się znacznie zwiększał po roku 2010 i w 2030 osiągnie 22,3%. Zadowalającą zmianą jest wzrost współczynnika urodzeń żywych, zwiększył się on z 9,2 do 10,2 na 1000 ludności. Według prognozy będzie się utrzymywał do roku 2011, a następnie obserwować będziemy tendencję spadkową urodzeń i nadwyżkę liczby zgonów nad urodzeniami. Rok 2007 wskazuje na zahamowanie oraz trend spadkowy umieralności niemowląt. W roku 2006 jak i 2007 na każde 1000 żywych urodzeń zmarło 6 niemowląt. Jednak poziom umieralności jest wyraźnie, o L, wyższy niż w UE. Główny problem stanowi wczesna umieralność niemowląt tzn. zgony w pierwszym tygodniu życia.



Pozytywne przeobrażenia nastąpiły w strukturze wykształcenia ludności Polski, która poprawia się wg szacunków GUS w 2006 r. – 13,2% mężczyzn i 17,3% kobiet miało wykształcenie wyższe. Kobiety mają przeciętnie lepsze wykształcenie niż mężczyźni. Mieszkańcy wsi mają wyraźnie gorsze wykształcenie niż mieszkańcy miast. Istotną sprawą jest poziom wykształcenia w wieku aktywności zawodowej 25 – 64 lata i jest on w Polsce lepszy niż w większości państw UE. Jednakże nie przekłada się to niestety na poziom dochodów. Zróżnicowanie w owej kwestii Polaków jest większe niż przeciętne w UE. Wyższy niż w większości krajów UE jest w naszym kraju poziom bezrobocia i zagrożenia ubóstwem.

II. Długość życia i umieralność mieszkańców Polski

Badania naukowe o umieralności mieszkańców Polski dowodzą, iż stan zdrowia ludności po 1991 roku uległ znacznej poprawie, jednak na tle ogółu krajów UE sytuacja Polski wciąż prezentuje się na szarym końcu statystyk.

Przeciętna długość życia w Polsce w roku 2007 dla mężczyzn wynosiła 71,0 lat dla kobiet była o prawie 9 lat większa i wynosiła 79,7 lat. Według szacunków Eurostatu mężczyźni w Polsce przeżywają w zdrowiu (bez ograniczonej sprawności) 86% długości życia a kobiety 84%.

Analizy badań wykazują, iż długość życia mieszkańców Polski jest wyraźnie krótsza niż przeciętna w krajach Unii Europejskiej – w przypadku mężczyzn o 4,6 lata a kobiet o 2 lata. Głównym determinantem wydłużenia lat życia są czynniki społeczne. Osoby w wieku 25 lat o wykształceniu powyżej średniego mogą oczekiwać, że będą żyły dłużej niż osoby z wykształceniem podstawowym. Różnica wyniesie ok. 13 lat w przypadku mężczyzn i 9 lat kobiet.

Interesujące jest zjawisko dotyczące mieszkańców małych miast (poniżej 5 tys.). Okazuje się, że są one najmniej korzystnym środowiskiem zamieszkania a ich mieszkańcy żyją najkrócej. Najdłużej żyją mieszkańcy największych miast. Wyjątek stanowi województwo łódzkie, w którym żyje się najkrócej. Według danych z 2007 r. mężczyźni żyli krócej o ponad 4 a kobiety o ponad 2 lata niż osoby mieszkające w najlepszym województwie, w którym żyje się najdłużej – podkarpackim.

Od wielu lat największym zagrożeniem życia, są choroby układu krążenia, które w 2006 roku stanowiły aż 46% ogółu zgonów w Polsce. Aczkolwiek aktualne statystyki wskazują na powolny spadek umieralności z ich powodu. Jednakże w dalszym ciągu, w porównaniu do UE, choroby układu krążenia są znacznie częstszą przyczyną wczesnych zgonów mieszkańców Polski.

Drugą co do częstości przyczyną zgonów w Polsce są nowotwory złośliwe (25% ogółu zgonów – 2006 r.). Najbardziej niebezpieczne to: rak tchawicy, oskrzela i płuca. Można rzec, iż na tle krajów UE sytuacja Polski pod tym kątem jest również niekorzystna, aczkolwiek w stopniu mniejszym aniżeli w przypadku chorób układu krążenia.

Trzecią co do znaczenia grupę przyczyn zgonów w Polsce stanowią czynniki zewnętrzne (wypadki ko-

munikacyjne, samobójstwa). Ich udział w ogólnej liczbie zgonów w 2006 r. wynosił 7%. Trend spadkowy zauważa się jedynie w odniesieniu do płci żeńskiej. Natomiast w przypadku mężczyzn pozostaje on niezmienny w ciągu ostatnich lat i jednocześnie jest znacznie wyższy niż w UE.

III. Wybrane czynniki ryzyka zdrowotnego związane ze stylem życia

Opisując pojęcie zdrowia publicznego przedstawiłam determinanty, które wpływają na zdrowie. Jak wynika z raportu Lalonda aż w 56% każda jednostka indywidualnie odpowiada za własne zdrowie. Czynniki ryzyka powiązanymi ze stylem życia są: palenie papierosów, spożywanie alkoholu, mała aktywność fizyczna oraz występowanie nadwagi i otyłości. Sytuacja w Polsce odnośnie rozpowszechniania omawianych czynników ryzyka, jest zdecydowanie zróżnicowana w stosunku do krajów unijnych. Odsetek Polaków palących papierosy szacuje się na poziomie 37% mężczyzn i 23% kobiet i jest wyższy od przeciętnego dla krajów UE. Zanotowano tendencję spadkową palaczy wśród mężczyzn i młodzieży. Odsetek palaczy w przedziale wiekowym 15 – 24 lat jest jednym z najniższych w UE. Zjawiskiem niepokojącym jest utrzymywanie się stałego poziomu odsetka palących dorosłych kobiet. Pozytywną zmianą jest zmniejszająca się ilość spożycia alkoholu w Polsce i jest ona niższa niż w krajach UE. Podobna tendencja notowana jest wśród młodzieży, aczkolwiek co szósty chłopiec w wieku 15 lat pije alkohol przynajmniej raz w tygodniu. Badania dowodzą, iż aktywność fizyczna Polaków jest zbyt niska. Problem ten obserwuje się również wśród dzieci i młodzieży. Konsekwencją braku ruchu oraz nieodpowiedniej diety jest otyłość i nadwaga. Pomimo tego faktu, sytuacja dzieci i młodzieży w porównaniu z innymi krajami UE nadal jest bardzo korzystna. Niemniej jednak odnotowano wzrost odsetka osób z nadwagą w młodszych grupach wiekowych.

Jak wynika z przedstawionego raportu wybranych tylko aspektów stanu zdrowia społeczeństwa polskiego, w wielu kwestiach, sytuacja wygląda niekorzystnie. Aczkolwiek stopniowo niektóre współczynniki ulegają pozytywnym zmianom. Dlatego też należy podejmować działania na rzecz poprawy stanu zdrowia naszej społeczności.

Polityka zdrowotna stanowi tylko jeden z obszarów działania zdrowia publicznego. By prowadzić efektywną politykę zdrowotną wymagane jest określenia konkretnych celów i priorytetów, a także zadań które powinny być konsekwentnie realizowane. Analizy badań sytuacji zdrowotnej wykazują, iż jest wiele sfer do czynnego działania na polu zdrowia publicznego. Do działań tych należą przede wszystkim tworzenie na gruncie prawnym systemowych rozwiązań w zakresie ochrony zdrowia oraz ogromny nacisk na szeroko rozumianą profilaktykę, promocję zdrowia i edukację zdrowotną w celu poprawy ogólnej sytuacji zdrowotnej społeczeństwa. Przedłożenie tych działań z teorii na praktykę w przyszłości przyniesie rezultaty dla całego społeczeństwa.

Karolina Kondrat

Studentka Zdrowia publicznego II r. st. mgr

Dlaczego nam nie pomagacie?!

Od dawna krąży przekonanie, iż poziom sportowy studentów UM nie należy do najwyższych. Ale czy na pewno? Wytworzony przed laty stereotyp jest już przeszłością, a z pewnością winien nią być. Jednak w niektórych kręgach, mam tu na myśli władze uczelniane, jest wciąż jak najbardziej aktualny. Śmiało można powiedzieć, że sport na UM jest uważany za coś egzotycznego. Potwierdzeniem jest w szczególności kwestia wsparcia finansowego, co oczywiście jest spowodowane ciągłym funkcjonowaniem owego stereotypu. O ile poziom sportowy naszych studentów wzrasta, czego bezpośrednim odzwierciedleniem są wyniki, które z roku na rok są coraz lepsze, o tyle środki finansowe przeznaczone na ten cel topnieją w oczach. Jako pierwsi z problemem zetknęli się futsaliści, którzy zajmując trzecie miejsce w Akademickiej Lidze Futballu woj. podlaskiego zakwalifikowali się do eliminacji strefowych Akademickich Mistrzostw Polski. Niestety z braku środków finansowych nie mogli do nich przystąpić. Warto zauważyć, że zajęcie III miejsca na półmetku rozgrywek jest nie lada wyczynem, gdyż drużyny, z którymi współzawodniczyli nasi futsaliści mają w swoich szeregach zawodników na co dzień trenujących i grających w trzecio i czwarto ligowych klubach, a nawet pierwszo ligowej Jagielloni. Podopieczni mgr Bogusława Nosa swoimi wynikami zdobyli uznanie wśród trenerów i zawodników przeciwnych drużyn. Niestety to nie wystarczyło aby zostali zauważeni i docenieni również przez uczelnię, którą reprezentują. Należy przypomnieć, że to nie jedyny sukces naszych futsalistów, którzy w 2008 roku, zdobyli złoty medal w halowej piłce nożnej w Mistrzostwach Uczelni Medycznych, które odbyły się w Łodzi. Ostatnia nadzieja naszych zawodników wiąże się z udziałem w Mistrzostwach Polski Uczelni Medycznych w Piłce Nożnej organizowanych na przełomie maja w 2009 roku we Wrocławiu, w których chcieliby wystartować. Liczą, że znajdą się środki na sfinansowanie uczestnictwa w imprezie. Z przykrością trzeba stwierdzić, że nie tylko nasi piłkarze borykają się z problemami finansowymi. Już od dłuższego czasu dziewczyny z sekcji aerobiku narzekają na brak odpowiedniego sprzętu do ćwiczeń. Sekcja prowadzona przez mgr Wioletę Zajkowską liczy ponad

130 osób i co roku przybywa nowych chętnych. Wracając do sukcesów naszych sportowców należy wyróżnić również pływaków. Podopieczni mgr Marcina Brzeskiego zdobyli siedem medali w Akademickich Mistrzostwach Białegostoku, które odbyły się 8 grudnia 2008 roku. Na uwagę zasługuje fakt, iż nasi pływacy w porównaniu do zawodników innych uczelni wyższych w Białymstoku, z braku funduszy trenują tylko raz w tygodniu (pozostałe uczelnie 2-3 razy) na basenie MOSiRu przy ul. Włókienniczej. Od razu pojawia się pytanie, jaki wynik osiągnęliby w ostatnich mistrzostwach gdyby trenowali regularnie 2 albo nawet 3 razy w tygodniu? Nie można przy tym wyliczaniu pominąć spektakularnego zwycięstwa koszykarek UM nad zespołem PB w turnieju koszykówki organizowanym w grudniu 2008 roku przez KU AZS UMB. Drużyna prowadzona przez mgr Krzysztofa Zadykowicza już nie raz pokazała, że stać ją na wyrównaną walkę z najlepszymi w naszym regionie. Niestety brak środków na wyjazdy, sprzęt czy niskie stypendia sportowe często podcinają naszym zawodnikom skrzydła, uniemożliwiając im prawidłowe przygotowanie się do zawodów, a nawet wystartowanie w nich, o motywacji nie wspominając. Również znikoma współpraca między KU AZS, a Studium Wychowania Fizycznego negatywnie wpływa na atmosferę wśród studentów. Problem jest bardzo poważny, gdyż KU AZS bez pomocy SWF nie byłby w stanie sfinansować działalności sekcji sportowych ponieważ środki przeznaczone na klub przez uczelnię są rzędu tysiąca złotych i trafnie można założyć, że budżet KU AZS jest jednym z najniższych w Polsce, o ile nie najniższy. Dlatego też działalność klubu jest uwarunkowana współpracą z SWF, a ta niestety jest różna. Od dawna wiadomo, że tylko przy wzajemnej współpracy między sportowcami i działaczami można liczyć na dobre wyniki oraz liczne sukcesy. O ile naszym zawodnikom i trenerom nie brak ambicji i chęci, o tyle tym drugim chyba nie koniecznie na sukcesach naszych sportowców zależy. Warto postawić pytanie czy aby na pewno odpowiednie osoby zajmują odpowiednie stanowiska?

Karol Hackiewicz
III rok, Wydział Lekarski

KOMENTARZ KOMENTARZ KOMENTARZ KOMENTARZ

„Białystok stolicą halowego futbolu” – patrząc na tytuł artykułu, jaki miałam sposobność przeczytać w styczniowym wydaniu Gazety Lekarskiej, zastanawiam się co należałoby zrobić więcej aby sytuacje opisane przez mego kolegę nie miały miejsca. Wystarczy otworzyć przytoczoną przeze mnie gazetę aby przekonać się, że sport wśród lekarzy nie jeste jedynie kwestią czysto teoretyczną. „Kalendarz – kultura i sport” przedstawiony przez przewodniczącego Komisji Kultury, Sportu i Rekreacji NRL – Jacka Tętnowskiego – pęka w szwach od przepychu imprez sportowych organizowanych dla lekarzy. Wśród naszych Profesorów,

Doktorów jest przecież wielu, którzy za czasów studenckich reprezentowali UM na zawodach ogólnopolskich. Co się zmieniło od tamtej pory? Studenci? Raczej nie. Chęć zwycięstwa? Z pewnością nie jest mniejsza. Zaanżelowanie magistrów – trenerów? Myślę, że nie zmierzam we właściwym kierunku stawiając owe pytania. Więc co się zmieniło?

Dlaczego rzeczywistość, dotycząca studenckiej aktywności fizycznej w ramach sekcji sportowych UM, rysuje się w tak szarych barwach?

Marta Marcinkiewicz

Dr Efdoo

Krystian (Fox) Banaszczyk niby zwykły student, aktualnie na IV roku lekarskiego, jakich nie mało na naszym uniwersytecie. Wciąż kursuje między szpitalami klinicznymi, a Collegium czy to Uniwersum, czy Pathologicum i mierzy się z ogromem wiedzy, jaką na co dzień musi przyswoić. Jednocześnie jest jedna rzecz, która wyróżnia go spośród ogółu studentów UMB, zamiłowanie do muzyki, a dokładniej do hip-hopu. „Jest jedna rzecz, dla której warto żyć, hip-hop, i nie liczy się nic!” – dziś sprawdzimy czy dla Krystiana hip-hop jest tym samym, czym jest on dla jednego z najbardziej znanych polskich raperów.

SKĄD WZIĘŁO SIĘ TWOJE ZAINTERESOWANIE HIP-HOPEM?

Wow, już nawet nie pamiętam, ale chyba zaczęło się z czystej ciekawości gdzieś tam w zamierzchłej przeszłości gimnazjalnej. Koledzy wymieniali się jakimiś kasetami „kaliber 44”, Paktofonika, później mój przyjaciel Kula zaczął pisać pierwsze rymy, a ja z czystej zazdrości i z podejściem w stylu „on może to ja też chcę!” zacząłem pisać pierwsze swoje – i tak się potoczyło. Poznaliśmy kolejnych dwóch „zajarańców”, później kolejnych i tak się to jakoś samo nakręcało. To od zawsze było „coś”, co nas łączyło, „coś” w czym się sprawdzaliśmy i „coś” z czego byliśmy znani – heh a teraz jesteśmy częścią historii tej szeroko pojętej „kultury” w Skarżysku – z którego pochodzę.

JAK GODZISZ STUDIA Z TWORZENIEM?

Tak więc, jedną poprawkę z sesji zimowej mam już za sobą, a do kolejnej się przygotowuję...

TO ZNACZY, ŻE TRUDNO NA KIERUNKU LEKARSKIM POGODZIĆ PASJĘ ZE STUDIAMI?

Tak poważnie mówiąc to myślę, że jedno z drugim ma niewiele wspólnego. Po prostu to taka „dziwna sesja”. A jeśli chodzi o dzielenie czasu między studia i „hiphopowanie” to myślę, że nie wychodzi mi to najgorzej. Pisanie daje zapomnieć o codziennych obowiązkach (czasami zbyt mocno), mogę się wykrzyczeć na kartkę, mogę zrzucić z siebie to co mi na sercu leży – taka odskocznia – studia staram się stawiać na pierwszym miejscu, no może drugim ale rapy dopiero za nimi.

NAGRAŁEŚ KILKA PŁYT, O CZYM SĄ? O CZYM PISZESZ I CO CHCESZ WYRAZIĆ W SWOICH PIOSENKACH?

W sumie nagraliśmy 6 płyt, ale przyznajemy się oficjalnie do 4., bo jak wiadomo początki są różne ale oprócz tego pojedyncze kawałki ukazywały się na ogólnopolskich składankach dwukrotnie. O czym piszę? Nie będę oryginalny, jeśli powiem, że piszę o tym, o czym myślę. To taka trochę hobbystyczna socjologia zamknięta w proste rymowane zwrotki – piszemy o tym, co nas denerwuje, o tym, co nas śmieszy, o tym, co jest według nas warte ujęcia w wersy.

Piosenki? One wyrażają moje podejście do życia.

GDZIE MOŻNA WAS POSŁUCHAĆ?

Głównie na płytach, bo o koncertowaniu w Białymstoku raczej nie ma mowy – no chyba, że ktoś zechce wybrać się na imprezę do Skarżyska – posłucha na żywo tamtejszych legend (śmiech). Oprócz tego na stronie Radia Akadera do końca trwania tegorocznych zgrzytów, na kanale Hip-Hop w GGradio, i w internecie – www.myspace.com/efdoo. Można też osobiście zgłosić się do mnie lub któregośkolwiek z moich znajomych żeby dostać płytę do przesłuchania i skopiowania.

WSPOMNIAŁEŚ O ZGRZYTACH JAK TRAFIŁEŚ NA KONCERT?

JAK OCENIASZ INNYCH WYKONAWCÓW SCENY BIAŁOSTOCKIEJ? WYSTĄPIŁEŚ PRZED OSTR, TAK?

Wiem, że Zgrzyty organizowane są od kilku lat, a do zgłoszenia namówili mnie znajomi i bracia, którzy uznali że moja najnowsza płyta jest warta pokazania. Postanowiłem wziąć udział w koncercie nie dla nagrody, główną motywacją był występ przed O.S.T.R. On jest moim ulubionym raperem w Polsce. A jeśli chodzi o innych wykonawców biorących udział w Zgrzytach, to się nie wypowiadam. Oni robią całkiem inną muzykę. Po prostu moje kawałki zawsze miały myśl przewodnią, a nie jest to tylko gadanie o gadaniu.

MOŻE TO TROCHĘ INNA BAJKA, ALE PRÓBOWAŁEŚ SWOICH SIŁ W CHÓRZE UMB?:(

Ha ha nawet próbowałem, wszyscy musieli śpiewać na anatomii. Przesłuchiwali mnie jakiś pan z panią, po wykonaniu do Re mi... spojrzeli na siebie zdziwieni i kazali mi przejść na drugi etap. Niestety nie pojawiłem się na drugim przesłuchaniu i tak moją karierę chórzysty zakończyłem. Szkoda, może minąłem się z powołaniem (śmiech).

DZIĘKI ZA ROZMOWĘ. ŻYCZĘ, ABY TWOJE DWIE PASJE NIE PRZESZKADZAŁY SOBIE NAWZAJEM.

Rozmawiała Angelika Bełz,
IV rok Wydziału Lekarskiego UMB



Things I've Learned

No, this won't be one of those sappy long lists where you get advice for love such as, "I've learned that the more you give the more you get." No, this is the list of experience I've gathered during my time as a medical student.

Medical school is all about good grades, a good social life, and lots of sleep. The problem is you can only pick 2.

The adult hospital likes their hand booze straight up, the children's hospital seems to put in some kind of lotion that you have to wash your hands again to get it off, and the dermatology/pulmonology hospital recently started adding in a nice scent to theirs.

It seems that every good doctor knows an incompetent doctor. Sort of like an equation.

The most interesting courses and rotations are the ones where you get to touch and do stuff.

Yet, the more you touch and do stuff, the less theory you know (but it's definitely more fun).

I still don't know what's scarier, being able to see the disease...or not.

Everybody needs more time [for studying], yet they have enough of it in order to go shopping or take a beer.

Photocopied books are definitely less fun to read, but man are they cheap!

Damn I look good in white!

I think some people actually practice their 'doctor writing' in order to make it illegible.

Our [medical] jokes are so not funny, yet we laugh. I'm positive this is some kind of psychiatric problem.

No matter how much Red Bull you drink before an exam, you will NEVER grow wings.

Children are evil...as patients that is.

No matter how many abbreviations there are, it is never enough.

Not only is medical advice from a student free, it's usually corre...nevermind, it's just free.

For every medical student that knows how to properly use a stethoscope, there is one that does not.

Even though we have so many courses on improving the quality of life of oth-

It won't hurt

ers, there is not one single course on how to improve our own.

You can learn so much from watching House, Grey's Anatomy, Scrubs, and ER that it makes you wonder why they don't show these during lectures.

Once you learn about a disease, you start to see it. Even if it's not there.

If there's one thing that unifies all of medicine, it's repetition. And you need a lot of it in order to get anywhere.

Mark Klukowski
4th Year

