



Spotkanie z lekarzami w Krakowskim Centrum Seniora

2016-01-22

Mimo wczesnej godziny, w dniu 23 listopada 2015 r., sala Krakowskiego Centrum Seniora na osiedlu Centrum C 10 w Nowej Hucie jest szczelnie wypełniona. Niemal wyłącznie kobiety. One bardziej dbają o zdrowie, ponadto pierwszym gościem i prelegentem na dzisiejszym spotkaniu jest lekarz onkolog Pani Iwona Gawron, a tematem jej prelekcji jest rak szyjki macicy:

Okolo 60 % zachorowań na ten typ nowotworu występuje u kobiet między 45 a 64 rokiem życia. Niepokojące jednak, że polskie kobiety niechętnie korzystają z tzw. badań przesiewowych, w czasie których najłatwiej wykryć chorobę w jej wczesnym stadium i wyjść z niej zwycięsko.

Badania przesiewowe są adresowane do kobiet w wieku 25 – 60 lat. Starsze kobiety regularnie, raz do roku powinny chodzić na kontrole ginekologiczne i być poddawane badaniu cytologicznemu, już na zlecenie lekarza. Prelegentka uświadomiła nam, że nasze zdrowie zależy od nas. Regularne poddawanie się badaniom okresowym może nas uratować przed poważną chorobą.

Kolejną prelekcję prowadziła Pani dr Małgorzata Woś, Ordynator Okulistyki w Szpitalu

im. Stefana Żeromskiego w Nowej Hucie. Tematem jej wystąpienia były choroby oczu u osób po 50 i 60 roku życia. Uczestnicy mogli zapoznać się z przyczynami powstawania i objawami zaćmy, zaćmy wtórnej, zwyrodnienia plamki żółtej. Pani doktor uświadamiała jak ważne jest badanie oczu u specjalisty, który szybko pomoże zdiagnozować dolegliwość. Mogliśmy się dowiedzieć jakie objawy powinny nas zaniepokoić.

Symptomami zaćmy są: pieczenie i łzawienie oczu, stopniowe zmniejszanie ostrości widzenia. Jedynym sposobem leczenia jest operacja. Obecnie wykonuje się ją, gdy pacjent stwierdzi, że zaćma utrudnia mu życie. Bywa też zaćma wtórna, jest to zmętnienie torebki, w którą wkładana jest soczewka podczas operacji. Wtedy zabieg wykonuje się ambulatoryjnie. Czas oczekiwania na termin operacji zaćmy w Krakowie wynosi ok. półtora roku. Nie ma więc sensu czekać do momentu gdy już całkiem nie widzimy. Warto zapisać się na termin operacji wcześniej dla zachowania komfortu życia.

Kolejnym omawianym schorzeniem oczu jest zwyrodnienie plamki żółtej oka. Czynniki ryzyka to wiek pacjenta, palenie tytoniu i nieodpowiednia dieta. Choroba ma postać wilgotnej i suchej. W tym wypadku również niezwykle ważne jest okresowe badanie dna oka. WAŻNĄ informacją dla nas była wiedza, że przy tym schorzeniu niezwykle ważny jest czas podjęcia leczenia. Dlatego w poniedziałki i środy Szpital im. Żeromskiego przyjmuje chorych z tą chorobą bez konieczności oczekiwania na termin. Profilaktycznie warto spożywać dużo zielonych warzyw, nie palić papierosów i chronić oczy przed słońcem nosząc słoneczne okulary.

Przy chorobie tzw. suchego oka występuje uczucie suchości, dyskomfort, zmęczenie oka, światłowstręt, uczucie ciała obcego w oku. To schorzenie jest spowodowane zażywaniem niektórych leków, zbyt długim siedzeniem przed komputerem i telewizorem. Należy stosować nawilżające krople do oczu lub żele. Przy słabym wydzielaniu się łez stosuje się zastrzyki.

Łzawienie z powodu niedrożności dróg łzowych,[niekiedy pojawia się wydzielina ropna], można



**Magiczny
Kraków**

leczyć laserowo, niekiedy stosowane są sączi.

I znowu najważniejszym obowiązkiem wobec siebie i własnego zdrowia są profilaktyczne, coroczne badania oczu.

Po wykładach uczestniczki spotkania zadawały pytania dotyczące ich własnego zdrowia jak i przypadków chorób w rodzinie. Było to niezwykle ważne spotkanie, uświadamiające nam rolę profilaktyki dla zachowania zdrowia i dobrej formy również w starszym wieku .

Opracowała: Lena Ciepły

Zdjęcia: Andrzej Matusik