

Aktywność fizyczna a sprawność ruchowa osób w podeszłym wieku

Physical exercise influence on elderly people's fitness efficiency

DOROTA SKIERSKA, JULIAN WITKOWSKI

PSSE w Myśliborzu, 74-300 Myślibórz, ul. Spokojna 13

Health care is a basic intention of human being. Activity it is the way to keep an intellect and a body fit.

The aim of this thesis is an evaluation an influence of physical activity for fitness recovery.

Secondly this thesis shows reasons and abstracles to taking activities by the elderly.

The elderly-fifty-person group took part in the survey, which were active and passive during physical exercises. The anonymous questionnaire and retrospective interview were used in this survey.

The results analysis shows, that the physical acctie elderly have better fitness, particularly movement ability in daily basic activities.

Active lives in physical exercises have a big influence for intellectual condition. The most important reasons that the elderly took physical activity were to practice keeping fit and health prevention. There were some obstacles such as illness, bad health condition.

Movement activities fulfill basic needs of self existence and it is important feature for keeping an optimal life conditions.

Key words: *physical exercise fitness efficiency*

Dbłość o zdrowie towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Aktywność ruchowa, to jeden ze sposobów zachowania zdrowia i doskonalenia swojej sprawności fizycznej i umysłu.

Celem niniejszej pracy była ocena wpływu aktywności fizycznej na poprawę sprawności ruchowej oraz poznanie motywów i przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej przez osoby w starszym wieku.

Badaniami objęto 50-osobową grupę starszych osób, które uczestniczyły i nie uczestniczyły w zajęciach ruchowych. W badaniach posłużono się anonimowym kwestionariuszem ankiety oraz wywiadem retrospektywnym.

Na podstawie analizy wyników stwierdzono, że uczestnictwo osób starszych w zajęciach fizycznych istotnie wpływa na poprawę ich ogólnej sprawności ruchowej, w tym na poprawę sprawności w poruszaniu się, w samoobsłudze, w wykonywaniu prostych czynności życiowych i oddawaniu czynności fizjologicznych. Ponadto wykazano, że aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na funkcjonowanie umysłu. Najważniejszym motywem, dla którego osoby starsze podejmowały aktywność ruchową było doskonalenie kondycji fizycznej i dbłość o zdrowie, przeszkodą – zły stan zdrowia.

Aktywność ruchowa służy zatem zaspokojeniu potrzeby samorzeczywistnienia – tak istotnej dla zachowania optymalnych warunków życia.

Słowa kluczowe: *aktywność fizyczna, sprawność ruchowa*

Aktywność ruchowa podopiecznych Dziennego Domu Opieki Społecznej nr 2 przy ul. Potulickiej 40 w Szczecinie

A physical activity by the residents of the Daily Social Helps House No 2, 40 Potulicka Street, Szczecin

JOLANTA DZIEMBAJ

PSSE w Szczecinie, 71-342 Szczecin, ul. Wincentego Pola 6

One of the direct causes of civilization illnesses and premature aging of the society is lack of movement. Modern human is able to do a lot for one's health only by taking action. Physical fitness and the state of health of the elderly people depend on the physical activity undertaken. In this paper the focus is given to the motives and obstacles to undertaking physical activity by the residents of the Daily Social Help House at the age and over 60.

Key words: *old age, physical activity*

Badania nad aktywnością ruchową ludzi w podeszłym wieku są przedmiotem rozważań wielu gerontologów. Poszukuje się w nich motywów podejmowania tej aktywności, przyczyn określonych postaw. Współczesny człowiek, mimo trudnych często warunków życia, może poprzez własne działanie zrobić wiele dla zachowania zdrowia, sprawności fizycznej. Wymaga to jednak zmiany myślenia i gotowości pojedynczych osób i grup do działania.

Wśród szeregu bezpośrednich przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych, przedwczesnego starzenia się, utraty sprawności fizycznej wymienia się niedostatek ruchu. Ciągłe rozszerza się krąg ludzi wykonujących pracę siedzącą, prowadzących mało aktywny tryb życia. Stereotyp człowieka starego ukształtował w świadomości społecznej obraz starości charakteryzującej się spadkiem sił fizycznych i psychicznych. Istnieje pogląd, że zabawa jest dla dzieci, nauka dla młodzieży, praca dla dorosłych, a wypoczynek dla starców. Tymczasem sprawność fizyczna oraz stan zdrowia seniorów uzależniony jest od ich aktywności ruchowej.

Głównym celem badań było poznanie motywów oraz przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej przez osoby w starszym wieku. Badania przeprowadzone były wśród podopiecznych Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 2 w Szczecinie. Jednostką badaną była osoba w wieku 60 lat i starsza. Wywiad przeprowadzono za pomocą kwestionariusza ankiety. Wyłoniono 6 czynników, które można uznać za wykładniki aktywności ruchowej badanych osób.

Słowa kluczowe: *starość, aktywność ruchowa*

Wdrożenie systemu jakości szansą na sukces firmy

Implementation of quality system as a chance of company success

JACEK PACZEWSKI

PSSE w Stargardzie Szczecińskim, 73-110 Stargard Szczeciński, ul. Czarnieckiego 34

During the last few years a dynamic development of all branches of Polish economy could be observed. Companies are looking for possibilities of decreasing costs and increasing their efficiency. One of the conditions to improve competitiveness of the company is ability of quick implementation of modern solutions.

Properly created and implemented quality system management allows gaining confidence in the company, its products and services by its continuous verification of quality requirements. The quality system includes all areas of organization activities, all processes and work positions. The consequence of its introduction is not only the improvement of the market position. The idea of the quality system has also got a macroeconomic and social dimension.

The aim of the presented work is to prove that even though working out the quality systems is a lengthy and expensive process, it is necessary for the acting companies for their further development. In this work the idea of quality system management was presented, methods of its application and problems connected with it.

To carry out the subject the research methods such as observation, description, direct interview and analysis have been applied. The scope of work included working out and implementation of quality management system in the District Administration Unit for Control of Epidemics and Hygiene Promotion in Stargard Szczeciński.

The analysis included the period from 1999 that is from the time the work on quality management system creation according to the international standards series ISO 9000 started to 2005. During this period the research concerning the state of the quality management system functioning in the company was being done, from the moment the decision of its implementation was made, through the analysis of the current process of normative requirements implementation.

On the basis of the observation made it was found out that thanks to introduction of the management system the District Administration Unit for Control of Epidemics and Hygiene Promotion in Stargard Szczeciński not only improved its image but also it was recognized as one of the leaders in the West Pomerania Province. Therefore the statement saying that adaptation to the changing needs and requirements of the customers, among other things by implementation of the quality system, is nowadays not only a chance to keep on the market but also the success formula.

Key words: *quality system, ISO 9000, District Administration Unit for Control of Epidemics and Hygiene Promotion*

W okresie ostatnich lat obserwujemy bardzo dynamiczny rozwój wszystkich gałęzi polskiej gospodarki. Firmy poszukują możliwości zmniejszenia kosztów i zwiększenia swojej efektywności. Jednym z warunków poprawy konkurencyjności firmy jest umiejętność szybkiego wdrażania nowoczesnych rozwiązań.

Właściwie zbudowany i wdrożony system zarządzania jakością, pozwala na zbudowanie zaufania wobec firmy, jej produktów i usług, poprzez stałą weryfikację wymagań jakościowych. System jakości obejmuje wszystkie obszary działania organizacji, wszystkie procesy i wszystkie stanowiska pracy. Konsekwencją ich wprowadzenia jest nie tylko poprawienie pozycji rynkowej. Idea systemu jakości ma również wymiar makroekonomiczny i społeczny.

Celem prezentowanej pracy jest udowodnienie, że chociaż opracowanie i wdrożenie systemów jakości jest procesem długotrwałym i kosztownym, to jednak dla funkcjonujących firm jest warunkiem niezbędnym dla dalszego rozwoju. W pracy tej przedstawiono ideę systemu zarządzania jakością, metody jej stosowania i związane z nią problemy.

Przy realizowaniu tematu zastosowano metody badawcze takie jak obserwacje, opis, wywiad bezpośredni i analizę. Zakres pracy obejmował opracowanie i wdrożenie systemu zarządzania jakością w PSSE w Stargardzie Szczecińskim.

Analiza objęła okres od 1999 r., tj. od momentu rozpoczęcia prac nad budową systemu zarządzania jakością według międzynarodowych norm serii ISO 9000 do 2005 r. Przez ten czas prowadzone były badania stanu systemu zarządzania jakością funkcjonującego w firmie od momentu podjęcia decyzji o jego wdrażaniu, poprzez analizę bieżącego toku procesu implementacji wymagań normatywnych.

Na podstawie przeprowadzonych obserwacji stwierdzono, że dzięki wprowadzeniu systemu zarządzania PSSE w Stargardzie Szczecińskim nie tylko poprawiła swój wizerunek, a nawet zaliczana jest do czołówki najlepszych PSSE w woj. zachodniopomorskim. Dlatego właściwe staje się stwierdzenie, iż dostosowanie się do zmieniających się potrzeb i gustów klienta m.in. poprzez wdrożenie systemu jakości, jest w obecnych czasach nie tylko szansą na utrzymanie się na rynku, ale także receptą na sukces.

Słowa kluczowe: *system zarządzania jakością, ISO 9000, PSSE*

Dostosowanie systemu zarządzania w oddziale laboratoryjnym PSSE w Gryficach do NORMY PN-EN ISO/IEC 17025:2005

Fitting of management system in laboratory District Sanitation and Public Health Station in Gryfice for norm PN-EN ISO/IEC 17025:2005

JOANNA POŹDZIK, BERNARDA NAWARA

PSSE w Gryficach, 72-300 Gryfice ul. Nowy Świat 6

Fitting of management systems purpose of work amendments for norm PN-EN ISO/IEC17025:2005.

It present changes performed in documents of management system in laboratory District Sanitation and Public Health Station in Gryfice.

Changes with reference to: general changes, changes in "Introduction" and „Race”, changes great engagement, changes of contations perfecting, in system of management organization, technical requirements, continual improvement, in system communication and intercommunication with laboratory.

Key words: *management system, customer, competence, improvement*

Celem pracy jest dostosowanie systemu zarządzania do nowelizacji wymagań normy PN-EN ISO/IEC 17025:2005.

Przedstawiono zmiany dokonane w dokumentach systemu zarządzania Oddziału Laboratoryjnego PSSE w Gryficach.

Zmiany wprowadzono w odniesieniu do: zmian ogólnych, zmian we „Wprowadzeniu” i „Zakresie”, zmian dotyczących większego zaangażowania kierownictwa, systemu zarządzania organizacją, wymagań technicznych, ciągłego doskonalenia, wewnętrznej komunikacji systemu i komunikowania się laboratorium z klientem.

Słowa kluczowe: *system zarządzania, klient, kompetencje, doskonalenie*

Rola motywowania w modyfikacji zachowań pracowników powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych

The motivating factors behind the change in sanitary inspection employees behaviour

ELŻBIETA JAMROŹY

PSSE w Choszcznie, 73-200 Choszczno, ul. Bolesława Chrobrego 27

The work presents some theories concerning motivation matters which can be applied to increase the effectiveness of State Sanitary Inspection. The defining of staff needs, expectations and motivations factors hierarchy was core point for working the motivation conception. It is crucial for managers to obtain the knowledge about the conception of motivation its features. Using this knowledge and making staff take initiative allow the head of a company rule is effectively and success fully. As on investigation tool was chosen on anonymous survey based on Maslow's theory. The survey was carried on among the employees of three offices of State Sanitary Inspection. The evaluation of collected data allowed elaborating and introducing the conception for employee motivation concerning economic and other aspects.

Key words: *motivation, the needs of employees, function, the concept behind e motivation*

Motywowanie jest jedną podstawowych funkcji, jakie powinno spełniać kierownictwo wobec pracowników. Poznanie cech, funkcji i koncepcji motywacji jest niezbędne by właściwie i skutecznie kierować organizacją poprzez wyzwalanie pracowniczych inicjatyw. Zaprezentowane zostały teorie motywacji mogące mieć zastosowanie w PIS. Punktem wyjścia do opracowania koncepcji motywacji pracowników PIS było określenie potrzeb, oczekiwań oraz hierarchii czynników motywujących. Jako narzędzie badawcze zastosowano anonimową ankietę opartą o teorię potrzeb Masłowa. Ankietę przeprowadzono w trzech porównywalnych PSSE. Analiza zebranych materiałów umożliwiła przedstawienie koncepcji motywacji pracowników zarówno w sferze ekonomicznej, jak i pozaekonomicznej.

Słowa kluczowe: *motywacja, potrzeby pracowników, funkcje i koncepcje motywacji*

Zagrożenie nikotynizmem wśród pracowników służby zdrowia na przykładzie wybranej grupy zawodowej

Nicotinism risk to health service's workers like a select group careers

URSZULA ZIELIŃSKA

PSSSE w Szczecinie, 71-342 Szczecin, ul. Wincentego Pola 6

Survey carried out in the provincial ambulance service station among men working as driver-rescuers, on the topic of smoking cigarettes has revealed that the majority of habitual smokers has started smoking over the age of 18, for the reason of pure interest and the need to feel as an adult. Some of the habitual smokers are addicted because they can not refrain from smoking in public places or during illness. As a result, habitual smokers have greater health problems than non-smokers.

The results have proved the need to implement preventive treatment strategies focusing on the topic of consequences of smoking.

Key words: *to get addicted to, tobacco, smoke*

Przedmiotem niniejszej pracy jest analiza zjawiska palenia tytoniu wśród pracowników służby zdrowia na przykładzie Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie. W badaniu wzięło udział 51 mężczyzn pracujących jako kierowca-ratownik. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, przy pomocy techniki ankietowania. Wśród osób badanych, znikoma ich ilość nigdy nie miała do czynienia z nikotyną. Dość znaczącej grupie udało się jak na razie skutecznie zerwać z nałogiem. Żadna z osób badanych nie rozpoczęła palenia przed ukończeniem 10 r.ż. Większość grupy badanej rozpoczęła palenie papierosów po ukończeniu 18 r.ż. z ciekawości, chęci poczucia się dorosłym, oraz niechęcią do wyróżniania się niepaleniem. Papierosy pali się najczęściej w celu zrelaksowania się oraz w czasie dużego zdenerwowania. Rozmowa towarzyska też nie może się odbyć bez papierosa. Część osób jest w dużym stopniu uzależniona, ponieważ sprawia im trudność powstrzymanie się od palenia w miejscach publicznych oraz w czasie choroby, gdy leżą w łóżku. Osoby palące papierosy mają większe niż osoby niepalące problemy ze zdrowiem. Z tego powodu większość osób próbowała porzucić nałóg nikotynowy.

Uzyskane wyniki badań potwierdzają konieczność prowadzenia strategii profilaktycznych dostarczających wiedzy na temat konsekwencji wynikających z palenia tytoniu.

Słowa kluczowe: *uzależnienie, tytoń, palenie*

Wpływ kwasu kawowego na aktywność związków polifenolowych w stosunku do komórek nowotworowych HL-60/VINC o oporności wielolekowej związanej z nadaaktywnością P-glikoproteiny

Influence of coffee acid on activity of polyphenolic compounds in regard to tumorous cells HL-60/VINC multi drug resistance connected with overactivity of P-glycoprotein

DANUTA ADAMKO

PSSE w Białogardzie, 78-200 Białogard, ul. Przechodnia 2

Timorous illnesses are a big issue nowadays, and the number of cases is still rising. They are caused by civilization changes that increase the probability of falling sick, and also by the overall increase of life expectancy. One of the methods to cure a timorous illness is chemotherapy, which causes destruction of affected cells with chemical substances that are cytostatic or cytotoxic. One of the main problems in curing timorous diseases is the resistance of affected cells to chemotherapeutics (so called multi drug resistance). The main mechanism of it is active removal of the drug's partials from the cell with the participation of specific transport albumens from ABC group. They are, among others, P-glycoprotein and MRP₁, albumen MRP₁.

Many studies show that potential compounds that can overcome this problem are polyphenolic compounds which are present in plants. Their chemical structure and biological characteristics cause them to be much differentiated and they belong to different class of natural compounds. The most common can be found in edible plant products and plants that have healing properties. The most common are fruit, vegetables, mushrooms, seeds and grains. They are also present in tea, coffee, cocoa, wine, beer and citrus fruit. They are a great preventive mechanism that work anti-inflammatory and anti-allergically, prevent bleeding, decreasing aggregation of blood plates stopping reproduction of viruses, work anti-tinea, protect liver and stomach, decreasing chances of arteriosclerosis and coronary diseases, are powerful antioxidants, work anti-mutagenically, anti-carcinogens and prevent tumors.

In this study I concentrated on the influence of coffee acid on cells of human leukemia's promyelocytic line of HL-60/VINC that show multi drug resistance connected with P-glycoprotein over activity. Cell line HL-60/VINC was obtained through selection with the help of vincristine. Spectrophotometric measurements of coffee acid registered spectra of that compound in combinations with different polyphenolic compounds (quercetin, ellagic and galic acids) in order to study dissolvment of the coffee acid in those substances. There were no problems with dissolvment. In addition, the influence of the solvents on HL-60/VINC cells was studied. Dimethylsulphoxide (DMSO) had powerful cytotoxic influence on timorous cells HL-60/VINC, whereas Monosodium hydroxide (NaOH) stopped proliferation of the cells on a very low level. Because of that NaOH was used in those experiments. The method used to measure influence of the coffee acid on the increase of HL-60/VINC cells was a method of direct count of the cells under the microscope and indirect

Choroby nowotworowe stanowią poważny problem dzisiejszych czasów, a liczba zachorowań na nie stale rośnie. Dzieje się tak na skutek zmian cywilizacyjnych zwiększających prawdopodobieństwo zachorowania, a także z powodu ogólnego wydłużania się średniego wieku życia. Jedną z metod leczenia nowotworów jest chemioterapia, czyli niszczenie komórek zmienionych nowotworowo środkami chemicznymi działającymi cytostatycznie lub cytotoksycznie. Problemem w terapii chorób nowotworowych jest oporność komórek nowotworowych na leczenie chemioterapeutykami (tzw. oporność wielolekowa). Istnieje wiele mechanizmów tego zjawiska, jednak główny stanowi aktywne usuwanie cząsteczek leku z wnętrza komórki przy udziale specyficznych białek transportowych należących do rodziny ABC. Należą do nich m.in. P-glikoproteina i białko MRP₁.

Jak wskazuje wiele przeprowadzonych badań, potencjalnymi związkami, które mogą pokonać ten problem są związki polifenolowe występujące w roślinach. Pod względem struktury chemicznej i właściwości biologicznych są one bardzo zróżnicowane i należą do różnych klas związków naturalnych. Szeroko rozpowszechnione są przede wszystkim w jadalnych produktach roślinnych oraz roślinach leczniczych. Są obecne w owocach, warzywach, grzybach, nasionach oraz zbożach. Znajdują się również w herbacie, kawie, kakao, winie, piwie i owocach cytrusowych. Wykazują one wielokierunkowe działanie prewencyjne, m.in. działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie, zapobiegają krwawieniom, zmniejszają agregację płytek krwi, hamują reprodukcję wirusów, działają przeciwgrzybiczo, działają ochronnie na wątrobę i żołądek, zmniejszają zachorowalność na miażdżycę i chorobę niedokrwinną serca, są silnymi antyoksydantami, działają antymutagenicznie, antykancerogennie i przeciwnowotworowo.

W pracy zbadano wpływ kwasu kawowego należącego do związków polifenolowych na komórki ludzkiej białaczki promielocytowej linii HL-60/VINC wykazujące oporność wielolekową związaną z nadaaktywnością P-glikoproteiny. Linie komórkową HL-60/VINC stanowiącą materiał badań uzyskano drogą selekcji za pomocą winkrystyny. Przeprowadzono pomiary spektrofotometryczne kwasu kawowego oraz zarejestrowano widma tego związku w kombinacjach z innymi związkami polifenolowymi (kwercetyną, kwasem elagowym i kwasem galusowym) w celu sprawdzenia rozpuszczalności kwasu kawowego w tych mieszaninach. Nie zaobserwowano problemów z rozpuszczalnością. Ponadto zbadano wpływ rozpuszczalników na komórki HL-60/VINC. Dimetylosulfotlenek (DMSO) wywierał silny

method with the use of MTT (3-[4,5-dimetylotiazol-2-yl]-2,5-difenylobromek tetrazole). Both methods show lack of cytotoxic influence of coffee acid on HL-60/VINC cells in the tested area of thickenings (1-400 μ M). Also, influence of coffee acid was measured in combination with galic and ellagic acids. In both cases additive effect was observed, which means that insensitivity of the process was the sum of both substances' strength, although in their combination small synergistic effect in the area of higher thickenings was observed. It suggests that galic acid could be improving the activity of coffee acid.

More research of polyphenolic compounds, especially in multi-ingredient mixture should be carried out.

Key words: tumors, multi drug resistance, HL-60/VINC, coffee

wpływ cytotoksyczny na komórki nowotworowe HL-60/VINC, natomiast wodorotlenek sodu (NaOH) hamował proliferację komórek na bardzo niskim poziomie. Z tego względu do układów eksperymentalnych zastosowano NaOH. Metodami wykorzystanymi do zbadania wpływu kwasu kawowego na wzrost komórek HL-60/VINC były metoda bezpośrednia liczenia komórek pod mikroskopem oraz metoda pośrednia z zastosowaniem MTT (3-[4,5-dimetylotiazol-2-yl]-2,5-difenylobromek tetrazolu). Obydwie metody wykazały brak działania cytotoksycznego kwasu kawowego na komórki HL-60/VINC w badanym zakresie stężeń (1-400 μ M). Zbadano także wpływ kwasu kawowego na komórki HL-60/VINC w kombinacji z kwasem galusowym oraz z kwasem elagowym. W obydwu interakcjach stwierdzono efekt addytywny, czyli intensywność działania dwóch związków w kombinacji stanowiła sumę działania każdego z nich osobno, choć w przypadku kombinacji kwasu kawowego z galusowym zaobserwowano niewielki efekt synergistyczny w zakresie wyższych stężeń. Sugeruje to, iż kwas galusowy być może wspomaga działanie kwasu kawowego.

Celowe jest prowadzenie dalszych badań nad działaniem związków polifenolowych, głównie w wieloskładnikowych mieszaninach, na różne linie komórek nowotworowych.

Słowa kluczowe: nowotwory, oporność wielolekowa, HL-60/VINC, kwas kawowy

Ocena wpływu rehabilitacji na sprawność osób z upośledzeniem umysłowym

Rehabilitation influence on efficiency people's with mental retardation

JOLANTA ZAŁĘSKA

PSSE w Szczecinie, 71-342 Szczecin, ul. Wincentego Pola 6

Between 1999 and 2001 16 students with mental retardation were able to take part in the Developing Movement rehabilitation exercises by Veronica Sherbone. Rehabilitated group consisted 10 girls and 6 boys with range of 12 to 30. The persons had different levels of mental handicap, ranging from mild to profound one. The results of tests have proved that by rehabilitation of mentally disabled persons a lot might be gained in their sphere of emotions, cognitive and social skills.

Key words: rehabilitation, mental retardation, development

W okresie od lutego 1999 r. do maja 2001 r. 16 osób z upośledzeniem umysłowym uczestniczyło w ćwiczeniach rehabilitacyjnych metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. W rehabilitowanej grupie dziewcząt było 10, chłopców 6. Poddane leczeniu osoby były w wieku od 12 do 30 lat. Osoby te charakteryzowały się różnym stopniem upośledzenia od lekkiego do głębokiego oraz różną przyczyną powstania wielu zaburzeń neurologicznych. W grupie tej przeważały osoby z dziecięcym porażeniem mózgowym – 12 osób, 4 osoby miały uszkodzenia mózgu typu organicznego. Celem pracy była ocena wpływu rehabilitacji na sprawność osób z upośledzeniem umysłowym.

Wyniki badań wskazują, że rehabilitacja prowadzona u osób z upośledzeniem umysłowym wpływa na poprawę ich sprawności ruchowej i psychicznej. U chorych z upośledzeniem umysłowym poprzez prowadzoną rehabilitację, szczególną poprawę można osiągnąć w sferze rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego. Rozwój w sferze ruchowej u chorych z niewydolnością intelektualną uzależniony jest od stopnia upośledzenia narządu ruchu i czasu rozpoczęcia rehabilitacji. Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jest pełnowartościową formą usprawniania psychomotorycznego, zwłaszcza dzieci upośledzonych umysłowo.

Słowa kluczowe: rehabilitacja, upośledzenie umysłowe, rozwój

Ocena wpływu czynników ryzyka na zapobieganie występowaniu udarów mózgu

Assessment of risk factors influence for occurrence apoplexy prevention

BOŻENA EWA MARCINKOWSKA

PSSE w Goleniowie, 72-100 Goleniów, ul. Pocztowa 36

Apoplexy is the one of most frequent reason of deaths and peoples disability occurrence after 40 years of life.

The aim of this study was the analysis of 55 apoplexy disease history treatments for women average age 69.5 years; men average age 67.5 years. Total average age of tested population was 68.7 years.

Data of this analysis of disease history treatments from period 2002 to 2004 does not diverge from European statistic.

Cerebrovascular accident morbidity of men and woman does not diverge from European statistic and growing with age of people.

Also does not diverge from European statistic risk factors: occurrence of arterial hypertension, heart diseases, diabetes diseases; apoplexy occurrence in next of kin and also coexistence of modified risk factors: smoking cigarettes and drinking alcohol.

In comparison with UE countries citizens' mortality caused by Poles cerebrovascular accidents is higher.

Data in this study show necessity of Polish National Health Program modification for to decrease distance and disproportion in health condition between Poland and UE countries populations.

Key words: *cerebrovascular, morbidity, mortality*

Udar mózgu jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów i występowania niepełnosprawności osób po 40 r.ż.

Celem pracy była analiza 55 historii chorób osób leczonych na udar mózgu kobiet w wieku 69,5 lat, mężczyzn w wieku 67,5 lat, ogółem w wieku 68,7 lat. Analiza historii chorób z okresu od 2002 do 2004 r. nie odbiega w swoich danych od statystyki europejskiej.

Zachorowalność na naczyniowe udary mózgu u mężczyzn i kobiet nie odbiega od danych statystycznych w Europie, wzrasta razem z wiekiem. Również nie odbiegają od europejskich danych statystycznych czynniki ryzyka: występowanie nadciśnienia tętniczego, chorób serca, cukrzycy, wystąpienia udaru mózgu w rodzinie, jak również współistnienie modyfikowanych czynników ryzyka: palenie papierosów i picie alkoholu. Umieralność spowodowana udarami naczyniowymi mózgu Polaków w porównaniu z krajami UE jest wyższa.

Wyżej wymienione dane uwidaczniają konieczność dokonania modyfikacji w Narodowym Planie Zdrowotnym tak, aby polska populacja mogła zmniejszyć dystans i dysproporcję w stanie zdrowia pomiędzy Polską a krajami UE.

Słowa kluczowe: *udar mózgu; udar naczyniowy mózgu, zachorowalność, umieralność*

Rola promocji zdrowia w profilaktyce raka szyjki macicy

The role of health promotion in cervical cancer prevention

KATARZYNA NOWAK, MARTA WRONA

PSSSE w Policach, 72-010 Police, ul. Kresowa 14

Contrary to the general opinion, cervical cancer cells multiply at a rather slow pace. This is a favorable fact for early detection when the lesion involves the epithelium only. During the pre-neoplastic stage it is particularly easy to diagnose and treat this form of cancer. Regular visits to the gynecologist guarantee early detection and start of treatment which is usually fully effective.

This simple rule remains in sharp contrast with statistical data demonstrating that cervical cancer is the second leading form of cancer responsible for mortality among Polish women. More than half of all cases disclosed are in the advanced stage. Therapeutic effectiveness at stage 2 and 3 is very low. When the lesion extends beyond the basal membrane of the epithelium the cancer is already invasive infiltrating deeper tissues of the uterine cervix and adjacent structures. The therapeutic arsenal is now limited to chemotherapy and sparing surgery.

Early diagnosis of cervical cancer is important for successful treatment. Regular cytology enables the detection of neoplasm which is decisive for effective therapy. Tests for the presence of human papilloma virus (HPV) are becoming more familiar as an addition to the diagnostic procedure. HPV is the single most important pathogen implicated in cervical cancer. The simple cytological swab does not provide 100% certainty in disclosing cancer and therefore the detection of HPV is a perfect supplement.

The afore mentioned facts and the high mortality attributed to late detection of cervical cancer should help motivate women to undergo tests. Unfortunately, this is not the case. Only one-third of women undergo regular cytology testing. For the majority of women, their visit to the gynecologist is a burden and not a service to their health. Polish women neglect cancer prevention and make little investment in their health while all what is needed is to undergo a check-up in search of lesions involving the uterine cervix.

The county of Police does not significantly deviate from the national average as regards cytology testing for cervical cancer. Basing on data from three typical health care centers it can be deduced that the number of women from Police undergoing testing every year is too small. The only positive fact is that the number of lesions detected in the uterine cervix is small, too. Nevertheless, this cannot justify the low frequency of screening cytology.

In spite of the fact that Poland for many years has been ranked low as regards survival of women with diagnosed cervical cancer, we note significant improvement in the education of women concerning the risk of not undergoing regular preventive check-ups. Effort has been ongoing for some time to foster prevention with emphasis placed on primary and secondary prophylaxis. Healthy habits are taught in high schools and colleges, gynecology clinics are working for greater awareness of the importance of regular cytology testing among women, there are radio, television,

Rak szyjki macicy jest nowotworem, który rozwija się wbrew powszechnej opinii w dosyć wolnym tempie. Fakt ten sprzyja możliwości jego wczesnego wykrycia, gdy zmiany ograniczone są jedynie do nabłonka. W stadium przednowotworowym niezwykle łatwo podjąć działania diagnostyczne i lecznicze. Regularne wizyty u lekarza ginekologa są gwarancją wykrycia wczesnych zmian oraz podjęcia leczenia, które daje całkowitą pewność zachowania zdrowia.

Ten prosty rachunek nie wpływa jednak na statystyki, które wskazują raka szyjki macicy, jako drugą co do częstości przyczynę zgonów kobiet w Polsce. Ponad połowa wykrytych przypadków zmian okazuje się być w stadium zaawansowanym. Przy II czy III^o zaawansowania skuteczność leczenia choroby jest znikoma. Zmiany przekraczają błonę podstawną nabłonka, naciekają na głębsze tkanki szyjki macicy i inne sąsiadujące narządy, choroba przeradza się w nowotwór inwazyjny. Pozostaje jedynie chemioterapia i leczenie oszczędzające.

Wczesna diagnostyka w kierunku wykrycia nowotworu szyjki macicy sprzyja całkowitemu wyleczeniu. Poddawanie się regularnym badaniom cytologicznym daje możliwość wykrycia zmian i całkowite wyleczenie. Coraz częściej uzupełniającym badaniem dla wykrycia choroby nowotworowej jest badanie na obecność wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). HPV jest najważniejszym czynnikiem chorobotwórczym powodującym raka szyjki macicy. Prosty wymaz cytologiczny nie daje 100% pewności co do wystąpienia zmian nowotworowych, dlatego też badania na obecność HPV stanowi jego doskonałe uzupełnienie.

Powyższe fakty, wysoka umieralność spowodowana późnym wykryciem zmian powinny wpływać motywująco na kobiety. Tak jednak nie jest. Jedynie 1/3 kobiet deklaruje poddawanie się regularnym badaniom cytologicznym. Niestety wciąż znaczna część kobiet traktuje wizytę u ginekologa jako przymus, nie dopatrując się w tym obowiązku troski o własne zdrowie. Polki zaniedbują wizyty kontrolne, nie inwestują w profilaktykę własnego ciała. A przecież potrzeba tak niewiele, by zbadać się pod kątem zmian mogących zaistnieć w szyjce macicy.

Powiat policki pod względem przeprowadzanych badań cytologicznych nie różni się od średniej krajowej. Na podstawie obserwacji trzech reprezentacyjnych placówek ochrony zdrowia kobiet można wysnuć wniosek, iż rocznie przebadanych zostaje zbyt mała liczba policzanek. Pociuszającym jest jedynie fakt, iż notuje się niewielką liczbę wykryć zmian w obrębie szyjki macicy. Nie może to jednak być wyjaśnieniem dla niskiej frekwencji przeprowadzania cytologicznych badań przesiewowych.

Mimo faktu, iż Polska od lat oceniana jest nisko pod względem przeżywalności kobiet ze stwierdzonym rakiem szyjki macicy, to należałoby zauważyć znaczną poprawę w zakresie uświadamiania kobietom zagrożenia wynikającego z nieterminowych badań kontrolnych. Od pewnego czasu wdraża się systematycz-

and press campaigns which are increasingly supported by private corporations.

The policy adopted in many cities of Poland is in favour of preventing pre-neoplastic lesions. By financing cytology testing, the National Health Fund is the chief initiator of activities aimed at disclosing cervical cancer. Currently, screening tests can be done without physician's referral once every three years.

Studies performed recently have led to the development of a modern model to effectively combat cervical cancer. The model includes screening cytology, tests for the presence of HPV virus, and anti-HVP vaccine. Perhaps it is not ideal yet but still, the model represents a step forward in preventing cervical cancer. It remains certain, however, that without full awareness of the problem of cervical cancer among Polish women no significant improvement in health can be achieved.

Key words: *cancer, prophylaxis*

nie działania profilaktyczne, kładąc nacisk na pierwotną profilaktykę oraz profilaktykę drugorzędową. Już w szkołach gimnazjalnych i licealnych prowadzi się edukację prozdrowotną, poradnie dla kobiet prowadzą akcję uświadamiania kobietom wagi regularnych badań cytologicznych, prowadzone są kampanie reklamowe radiowe, telewizyjne, prasowe wspierane coraz częściej przez prywatne koncerny.

W wielu miastach Polski prowadzona jest polityka zdrowotna sprzyjająca prewencji zmian przedrakowych. Głównym inicjatorem działań profilaktycznych w kierunku wykrywania nowotworów szyjki macicy jest NFZ, finansujący badania cytologiczne. Obecnie takie badanie przesiewowe można wykonać bez skierowania raz na trzy lata.

Ostatnio prowadzone badania doprowadziły do powstania nowoczesnego modelu skutecznej walki z rakiem szyjki macicy. Obejmuje ona cytologiczne badania przesiewowe i badania na obecność HPV oraz szczepionkę na HPV. Nie jest ona doskonała, jednak z pewnością jest krokiem na przód w profilaktyce raka szyjki macicy. Pewnym jest niezmiennie fakt, iż bez uświadamienia kobietom wagi tego problemu, nie może być mowy o poprawie stanu zdrowia Polek.

Słowa kluczowe: *nowotwory, profilaktyka*