

Biuro ogłoszeń

tel. 602 49 84 25 e-mail: mediama@op.pl

Płeć a choroby kardiologiczne

Choroby układu krążenia przez wiele lat uznawane były za domenę mężczyzn. Mężczyźni mieli zawały serca, ginęli nagle z innych powodów kardiologicznych, czy doświadczali udarów mózgu. Od kilku jednak lat, dzięki badaniom epidemiologicznymi i obserwacyjnym wiemy, iż częstość występowania chorób układu sercowo-naczyniowego jest porównywalna wśród kobiet i mężczyzn - ocenia Prof. Krzysztof Narkiewicz z katedry Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, członek Rady Ekspertów Kampanii Społecznej „Ciśnienie na Życie”.

Dodatkowo po 60 roku życia u kobiet – w porównaniu z mężczyznami – obserwuje się szybki wzrost częstości zachorowań. Oprócz klasycznych czynników ryzyka, jak nadciśnienie tętnicze, otyłość, palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej, czy nieprawidłowy poziom cholesterolu, kobiety narażone są na dodatkowe specyficzne dla swojej płci ryzyko związane ze zmianami następującymi w ciąży (nadciśnienie tętnicze, czy cukrzyca

indukowane ciążą), jak również zaburzenia hormonalne kobiet w wieku rozrodczym (zespół policystycznych jajników, przedwczesna menopauza). Występowanie dodatkowego obciążenia, unikalnych dla kobiet czynników ryzyka, wiąże się z koniecznością intensywnych działań zapobiegających rozwojowi chorób układu krążenia i ich skutecznego leczenia.

Większość klasycznych...

... czynników ryzyka oddziałuje w podobnym stopniu zarówno na mężczyzn i kobiety zwiększając ich szanse na występowanie chorób układu krążenia. Jednakowy jest wpływ otyłości, podwyższonego stężenia cholesterolu w surowicy, czy braku aktywności fizycznej, jednakże wykazano, iż palenie tytoniu znacznie bardziej obciąża rokowanie u kobiet. Warto o tym pamiętać w rozmowach z kobietami palącymi tytoń i szczególnie w tej grupie zachęcać do porzucenia nałogu.

Zdarza się...

... również, że kobiety nie chorują na choroby układu sercowo-naczyniowego zgodnie z opisami w podręcznikach. W wytycznych diagnostyki np. choroby wieńcowej klasyczne objawy, czyli zamostkowy ból w klatce piersiowej, pojawiający

się przy wysiłku i ustępujący w spoczynku, u mężczyzn przyjmowane są za wysoce prawdopodobne rozpoznanie choroby, u kobiet natomiast stanowią zaledwie przesłankę do wykonania dalszych badań diagnostycznych. U kobiet dolegliwości związane z chorobą wieńcową dużo częściej przyjmują tak zwane „maski”, na przykład – duszność wstępująca w czasie wysiłku fizycznego, napady kołatania serca, niecharakterystyczne dolegliwości w klatce piersiowej czy górnej części jamy brzusznej, czasami nudności czy wymioty. Również niektóre badania, jak na przykład próba wysiłkowa mają dużo mniejszą wartość diagnostyczną u kobiet w porównaniu z mężczyznami.

Prócz różnic...

... w częstości występowania chorób kardiologicznych pomiędzy płciami warto również zauważyć istotne różnice w jakości przestrzegania zaleceń lekarskich. Według badań epidemiologicznych przeprowadzonych w Polsce (Natpol 2011) grupą naj-

gorzej przestrzegającą zaleceń są mężczyźni między 40 i 60 rokiem życia. Jest to jedna z możliwych przyczyn różnic chorobowości między płciami, jak również ogromne pole do działań zmierzających do poprawy współpracy z lekarzami.

Na podstawie danych z tego samego badania oceniano również wiek serca Polaków. Na podstawie rozpowszechnienia czynników ryzyka oszacowano, iż serce przeciętnego Polaka jest średnio o 8-9 lat starsze niż jego aktualny wiek. Co więcej wykazano, iż proces starzenia serca przebiega odmiennie u kobiet i mężczyzn. O ile serce męskie zaczyna starzeć się już w

wieku około 30 lat – ma wówczas około 35-ciu lat, proces ten przebiega stopniowo, o tyle 30 letnia kobieta ma wiek serca odpowiedni do wieku metrykalnego. Jednakże już w wieku 40 lat serce kobiety jest średnio o 10 lat starsze niż jej wiek metrykalny, a w najstarszej grupie wiekowej kobiet około 70 roku życia wiek serca osiąga 95 lat. Dane te wskazują na konieczność intensywnego postępowania prewencyjnego i edukacyjnego wśród kobiet już w średnim wieku, co może skutkować wolniejszym starzeniem się serc Polaków.

(es)

Informacje o ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „Ciśnienie na Życie”

Akcja ma uświadomić Polakom, jakie ryzyko niesie ze sobą brak profilaktyki schorzeń układu krążenia. Jak wynika z 300 000 badań przeprowadzonych w ramach Kampanii, wiek serca Polaków jest dużo wyższy w stosunku do metrykalnego. Dlatego w tym roku działania Kampanii będą popularyzowały działania pomagające obniżyć wiek serca. Działania Kampanii merytorycznie wspiera Rada Ekspertów w składzie: prof. Krzysztof Narkiewicz, prof. Stefan Grajek oraz prof. Tomasz Zdrojewski.

DO WYNAJĘCIA lokal biurowy w Legnicy o powierzchni 80 m², składający się z 4 pomieszczeń.

Lokal w pełni umeblowany. Koszt wynajmu 1500 zł. W cenie ochrona i parking i piwnica o powierzchni 25 m². Bez pośredników.

Kontakt pod nr telefonu: 698-668-831

UBEZPIECZENIA!

**Nie musisz jechać do biura!
Zrób to lepiej u nas.
Kontakt na naszym osiedlu.
Telefon: 660 173 102**

Warto być sobą

„Solidna praca i zaufanie mieszkańców sprawiło, że dziś jestem w Sejmie.”- wspomina posłanka Ewa Wolak, która od dziesięciu lat reprezentuje Wrocław oraz Dolny Śląsk na Wiejskiej. W parlamentarnej (i nie tylko) działalności zawsze pamięta o małej ojczyźnie. Ewa Wolak kandyduje także w najbliższych wyborach 25 października, z listy PO, gdzie znajduje się na pozycji nr 8 n liście.

Ewa Wolak ze wzruszeniem opowiada o miłych wspomnieniach z dzieciństwa, spędzanego na Kowalach, gdzie od urodzenia mieszka ze swoją rodziną.

Danuta Wierzbolowska, wieloletnia dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 8 na Kowalach

opowiada...

... o swej dawnej uczennicy:

– Ewa zawsze była wrażliwa, wszędo-



bylska i aktywna. Przez kilka lat pełniła funkcję przewodniczącej samorządu szkolnego. Po studiach wróciła do naszej szkoły jako nauczycielka matematyki. To społecznik. Pamiętam, jak po powodzi w 1997 roku, była wtedy przewodniczącą zarządu Osiedla Wrocław-Kowale, organizowała pomoc dla mieszkańców. Sprowadziła nawet helikopter, żeby udzielić pomocy medycznej potrzebującej osobie. Przez lata zabiegała, żeby na osiedlu rozpoczęto budowę kanalizacji. To dzięki niej uruchomiono zniszczoną po powodzi linię tramwajową na Kowale. „Wychodziła” też chodnik przy ruchliwej ulicy Kowalskiej. Z jej inicjatywy założono sygnalizację świetlną na przejściu przy szkole. Dzięki temu jest bezpieczniej.

„Ósemka”...

... na Kowalach to jedna z najstarszych szkół we Wrocławiu. Ewa Wolak razem z dyrektorką Grażyną Krakowiak współpracowała jako radna dla dobra szkoły. Szkoła otrzymała imię Józefa Piłsudskiego, zyskała bibliotekę publiczną. Między innymi, znaczącymi imprezami kulturalnymi, odbywa się tutaj popularny w całym regionie konkurs piosenki patriotycznej.

Bycie posłem...

... to nie tylko ogólnopolskie kwestie, ale również współpraca z mieszkańcami Wrocławia, Dolnego Śląska i pomoc w rozwiązywaniu ich, nawet najmniejszych, spraw. Jak wspomina Ewa Wolak:

- Dzięki pracowitości, otwartości i odwadze osiągnęłam wiele dla Nas i naszego regionu. Aby cieszyć się zaufaniem innych ludzi, bez względu na miejsce pracy czy zajmowane stanowisko – trzeba być sobą. Z doświadczenia wiem, że tylko wspólne działanie przynosi dobre rezultaty.



BRZMIENIE
MIASTA
www.brzmieniemiasta.pl

PORTAL-GAZETA-IMPRESARIAT-DOLNY-SLASK

MUZYKA
WYSTAWY
FOTOGRAFIA
FILM
KSIĄŻKA
TEATR
PO PROSTU

BRZMIENIE MIASTA

BIURO REKLAMY:
mail: brzmieniemiasta@gmail.com
tel. 531 642 792

MEDIACJE ZAMIAST SĄDU!

1 stycznia 2016 roku zacznie obowiązywać nowa ustawa dotycząca wspierania polubownych metod rozwiązywania sporów. Nowe przepisy przewidują wykorzystywanie mediacji i arbitrażu w sprawach cywilnych, zamiast kierowania sprawy bezpośrednio do sądu. Celem nowych przepisów jest zachęcenie stron do polubownego rozwiązania konfliktu, a największą zmianą ustawy dotychczas obowiązującej jest wprowadzenie obowiązku informowania w pozwie czy strony taką

próbę podjęły. Istotną korzyścią nowej ustawy będzie skrócenie i usprawnienie procesów sądowych oraz obniżenie kosztów sporów.

Ustawa została przygotowana przez Ministerstwo Gospodarki we współpracy z Ministerstwem Sprawiedliwości: „Ustawa z dnia 10 września 2015 r. o zmianie niektórych innych ustaw w związku ze wspieraniem polubownych metod rozwiązywania sporów” została podpisana przez Prezydenta RP 24 września 2015 r.

Dla bliższego poznania czym są mediacje, w Polsce już po raz trzeci obchodzony jest Tydzień Mediacji. Do 17 października w wielu miastach Polski będzie można skorzystać z bezpłatnych porad i konsultacji.

POLSKIE CENTRUM MEDIACJI oddział we Wrocławiu zaprasza na dyżury mediacyjne, podczas których będzie można zapoznać się z licznymi zaletami mediacji, instytucją mediacji jako alternatywną metodą rozwiązywania sporów oraz dowiedzieć

się jak przebiega procedura mediacyjna i jakie ma skutki prawne.

Harmonogram bezpłatnych dyżurów Polskiego Centrum Mediacji o/Wrocław podczas Tygodnia Mediacji 2015:

12-15 .10.2015 godz. 10.00-14.00 Sąd Okręgowy we Wrocławiu

14-15 .10.2015 godz. 10.00-14.00 Prokuratura Rejonowa Wrocław Fabryczna

Komisariaty Policji: 12 i 14.10. 2015 godz.

17.00-19.00 Komisariat Policji Wrocław Ołbin

12 i 14.10. 2015 godz.

16.00-18.00 Komisariat Policji Wrocław Stare Miasto

16.10.2015 godz.16.00-18.00 Komisariat Policji Wrocław Śródmieście

14.10.2015 godz. 17.00-19.00 Komisariat Policji Wrocław Fabryczna

14.10.2015 godz.16.00-18.00 i

15.10.2015 godz. 14.00-16.00 Komisariat Policji Wrocław Krzyki

12.10.2015 godz. 15.30-16.30 Duszpasterstwo Akademickie Redemptor

Wszystkich, którzy będą chcieli dowiedzieć się jeszcze więcej na temat mediacji wrocławski oddział POLSKIEGO CENTRUM MEDIACJI zaprasza na konferencję pod tytułem „Mediacja Czyni Cuda”, która odbędzie się 30 listopada 2015. Szczegóły konferencji zostaną podane na stronie

www. centrum-mediacji.com

(ewit)

Burmistrz Przemkowa informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Przemkowie przy ul. Plac Wolności 25 wywieszono wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na cele rolne w drodze bezprzetargowej -część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 138/13 o pow. 0,6 ha położonej w obrębie Przemkowa, działka oznaczona numerem geodezyjnym 433 o pow. 0,7 ha położona w obrębie Przemkowa, stanowiące załącznik do Zarządzenia Burmistrza Przemkowa Nr 109/15 z dnia 31 sierpnia 2015 r.; wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy na cele ogrodowe w drodze bezprzetargowej - część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 270/5 o pow. 459 m2 położonej przy ul. Zielonej w Przemkowie stanowiący załącznik do Zarządzenia Burmistrza Przemkowa Nr 112/15 z dnia 01 września 2015 r.; wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy pod garaże w drodze bezprzetargowej - część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 722/1 o pow. 17,6 m2 położonej przy ul. Plac Kościelny w Przemkowie, część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 806/9 o pow. 12 m2 położonej przy ul. Kwiatowej w Przemkowie oraz część działki oznaczonej numerem geodezyjnym 58/8 o pow. 20 m2 położonej przy ul. Leśnej w Przemkowie stanowiące załącznik do Zarządzenia Burmistrza Przemkowa Nr 113/15 z dnia 01 września 2015 r.

Burmistrz Miasta i Gminy Świerzawa informuje, że stosownie do art.35 ust.1 w związku z art.4 pkt. 9 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. rok 2015 poz. 782 ze zm.) na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy w Świerzawie przy Placu Wolności 60 wywieszono na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonej do zbycia:

1. lokal mieszkalny nr 3 położony w Świerzawie przy ul. Jeleniogórskiej 29

Pierwszeństwo w nabyciu lokalu mieszkalnego przysługuje najemcy.

Osoby fizyczne i prawne którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości z mocy ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tekst jednolity Dz. U. rok 2015 r. poz.782 ze zm.) lub odrębnych przepisów winny złożyć wniosek o jej nabycie w terminie 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia wykazu.

DOBRE UBEZPIECZENIA

- indywidualne, życiowe NNW
- ubezpieczenia dla MAŁEGO I ŚREDNIEGO BIZNESU (od 1 do 50 pracowników) od wszelkich zdarzeń, ubezpieczenia grupowe dla pracowników (od 3 do 50 osób).

- ubezpieczenia majątkowe
- ubezpieczenia szkolne (zdecydowanie korzystniejsze niż oferowane w niektórych szkołach)

- UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE OC AC NW
POJAZDÓW MECHANICZNYCH.

/sam. osobowe, ciężarowe, autobusy, motocykle i inne/.

Propozycją dla Państwa będzie zawsze porównanie ofert z dziewięciu najlepszych Towarzystw

Ubezpieczeniowych działających na polskim rynku i przedstawienie najkorzystniejszej i optymalnej oferty. Każde Towarzystwo w swojej ofercie preferuje - inne pojazdy, rodzaj własności, inny zakres terytorialny, inny wiek poj. czy staż kierowcy, inną szkodowość, itd. stosując różne zniżki i zwolnienia.

Każde Towarzystwo różni zakresy SU, Assistance, czy też b. ważne - wyłączenia. Zawrzeć umowę można nawet telefonicznie czy też mailowo przesyłając wszelkie niezbędne dane ale zalecam jednak SPOTKANIE OSOBISTE Z AGENTEM.

DZWOŃ 502 231 125 lub 660 008 550

BIURO OGŁOSZEŃ GAZETY PIASTOWSKIEJ

TEL. 602 49 84 25

reklama@e-piastowska.pl

www.e-piastowska.pl

Wójt Gminy Pielgrzymka stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2015 r. poz. 782 z późn. zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Pielgrzymce wywieszono na okres 21 dni, Zarządzenie Nr 65/2015 Wójta Gminy Pielgrzymka z dnia 24 września 2015 r. w sprawie sprzedaży w trybie bezprzetargowym nieruchomości gruntowych będących własnością Gminy Pielgrzymka. Załącznik - wykaz dla zbywanych nieruchomości: działka 574/4 i 577/2 obręb Czaple.

Wójt Gminy Miłkowitz informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Miłkowitz, dnia 7 października br., na okres 21 dni, został wywieszony wykaz nr 31/2015 nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 76 88 71 210 lub 76 88 71 212.

Wójt Gminy Miłkowitz
(-) Dawid Stachura

Zbadaj swój żołądek – to nie boli!

Jesień to czas, w którym zdecydowanie częściej doskwierają nam dolegliwości żołądkowe. Zgaga, niestrawność, bóle brzucha, wzdęcia, mdłości, a czasami także kwaśny lub gorzki posmak w ustach, to jedne z najczęstszych objawów towarzyszących chorobie wrzodowej. Dziś możemy nie tylko skutecznie leczyć tego rodzaju problemy, ale przede wszystkim szybko i bezboleśnie je diagnozować.

Na wrzody żołądka lub dwunastnicy cierpi co dziesiąty Polak. Choroba ta dotyczy szczególnie mężczyzn po 50. roku życia, jednak zdarza się, że cierpią na nią także osoby zdecydowanie młodsze oraz kobiety. Większość chorych dowiaduje się o swoich kłopotach żołądkowych w okresie jesiennym, ponieważ to właśnie wtedy obniża się nasz poziom odporności, a organizm słabiej broni się przed atakiem bakterii *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnej za powstawanie wrzodów.

Nie lekceważ objawów

Początkowo uznawano, że choroba wrzodowa spowodowana jest złą dietą, brakiem ruchu, paleniem papierosów,

alkoholem czy stresem. Dziś wiemy jednak, że nie tylko nasze codzienne nawyki mają wpływ na jej powstawanie.

– Wrzody żołądka lub dwunastnicy pojawiają się głównie na skutek zapalenia błony śluzowej, które wywoływane jest przez bakterię *Helicobacter pylori* – mówi dr n. med. Marcin Chmielewski, gastrolog ze szpitala MedPolonia. – Im dłużej w organizmie trwa reakcja zapalna, tym mocniej niszczona jest błona, co w konwencji prowadzi do powstawania wrzodów, czyli ubytków w błonie śluzowej, które mogą przyjmować różną wielkość i głębokość – dodaje dr n. med. Marcin Chmielewski.

Objawy choroby uzależnione są od miejsca, w którym występują zmiany.

– Jeżeli cierpimy na wrzody żołądka, możemy odczuwać silny ból w okolicy brzucha, pieczenie, nudności zwłaszcza zaraz po jedzeniu, a czasami także kłucie w dołku podsercowym – mówi dr n. med. Marcin Chmielewski, gastrolog z MedPolonii. – Natomiast, jeśli mamy do czynienia z problemami dwunastnicy, niepokojącymi objawami są bóle brzucha tuż po przebudzeniu lub w środku nocy, wzdęcia, a nawet nudności czy wymioty.

Aby złagodzić te objawy powinniśmy zmienić nasze codzienne nawyki. Po pierwsze, dobrze, aby posiłki, które spożywamy były zdecydowanie mniejsze, za to jedzone w regularnych odstępach czasu i bez zbędnego pośpiechu. Dodatkowo z menu powinniśmy wyeliminować słone, tłuste oraz pieczone dania, które wzmagają objawy choroby i zamienić je na gotowane oraz duszone mięsa, warzywa czy zupy. Użytki również niekorzystnie wpływają na stan naszego zdrowia, dlatego zaleca się ograniczenie lub zrezygnowanie z papierosów czy alkoholu.

Bez bólu i stresu

Jeżeli wprowadzone w życie zmiany nie zmniejszyły naszego bólu i nie złagodziły pozostałych dolegliwości, powinniśmy zgłosić się o pomoc do specjalisty.

– Najdokładniejszym testem, pozwalającym wykryć chorobę wrzodową, jest gastroskopia. Badanie to pozwala na potwierdzenie dolegliwości, wykrycie obecności *Helicobacter pylori* i pobranie wycinków do dalszej diagnostyki – wyjaśnia dr n. med. Marcin Chmielewski.

lewski z poznańskiego szpitala MedPolonia. – Zabieg polega na wprowadzeniu przez usta i przełyk do żołądka giętkiego wziernika, wyposażonego w światłowód i małą kamerę, która umożliwi dokładne obejrzenie podejrzanych miejsc – dodaje Marcin Chmielewski. Wbrew pozorom badanie to może być całkowicie bezbolesne. Dzięki znieczuleniu ogólnemu polegającemu na podaniu pacjentowi dożylnie środka usypiającego, zasypia on na około kilkanaście minut i budzi się dopiero po zakończeniu badania. Znieczulenie jest płytkie, dzięki czemu nie wymaga założenia rurki dotchawiczej. Gdy w trakcie badania lekarz potwierdzi obecność wrzodów, wówczas przeprowadzany jest test na obecność bakterii *Helicobacter pylori*, od którego zależy dobranie indywidualnego sposobu leczenia pacjenta. Gastroskopia, spośród wszystkich metod, daje najpewniejsze rozpoznanie choroby oraz ułatwia dobranie odpowiednich leków, co powinno złagodzić objawy, a następnie – w połączeniu ze zmianą stylu życia i żywienia – powstrzymać jej rozwój. (ltm)

Kurjato w „Kryształach”

Ryszard Kurjato, wrocławianin, obecnie mieszkający w Niemczech, po raz pierwszy od lat pojawił się na polskiej scenie muzycznej. W miejscu szczególnym, bo „Lala Teatr” w Kryształowicach.



„Lala Teatr” i WDK „Kryształ” to wyjątkowy punkt na kulturalnej mapie Dolnego Śląska. Ewa i Dariusz Lech, pochodzący z Legnicy artyści i animatorzy kultury od lat prowadzą tu szereg działań z warsztatami, szkoleniami czy kultową już imprezą „Artyści na trawie”.

Tym razem w Kryształowicach ze standardami rockowymi oraz własnymi kompozycjami pojawił się Ryszard Kurjato. Rozpoczął z pewnością nieśmiałości, spowo-

dowanej długą przerwą aktywności scenicznej, ale z każdym numerem było coraz mocniej. Koncert niemal z rockową ekspresją wzbogacony został potem o akustyczne granie przy ognisku. Impreza na piątkę! W przyszłym roku Kurjato planuje występy mię-

dzy innymi we Wrocławiu i w Legnicy. Patronat nad kryształowickim gigiem objęły media BRZMIENIE M.

(sz)

Fot. Renata Szpyra



**BIURO
OGŁOSZEŃ
GAZETY
PIASTOWSKIEJ
TEL. 602 49 84 25
reklama@e-piastowska.pl
www.e-piastowska.pl**