

# Światowy Dzień Zdrowia w Cieszynie

Data publikacji: 9.04.2017 17:00

"Dopóki sił, będę szedł! Będę biegł! Nie dam się!" - te słowa Edwarda Stachury rozpoczęły cieszyńskie obchody Światowego Dnia Zdrowia. W tym roku tematem przewodnim jest depresja - choroba, która dotyka prawie półtora miliona Polaków. Podczas ceremonii wręczono odznaki honorowe za zasługi dla ochrony zdrowia przyznane przez Ministra Zdrowia Konstantego Radziwiła. Wydarzenie odbyło się 7 kwietnia w Sali Sesyjnej Starostwa Powiatowego.

Na wstępie Starosta Janusz Król podziękował wszystkim pracownikom jednostek służby zdrowia z całego terenu powiatu cieszyńskiego za pełnienie tak ważnej i szlachetnej służby, jaką jest ratowanie ludzkiego zdrowia i życia.

Następnie doktor Andrzej Kłoda - kierownik Oddziału Dziennego Psychiatrycznego Szpitala Śląskiego w Cieszynie wygłosił interesującą prelekcję na temat zaburzeń depresyjnych. Jak się okazuje, im wyższy poziom cywilizacyjny kraju, tym więcej zachorowań. Obecnie z powodu depresji cierpi 350 milionów ludzi. Perspektywy nie wyglądają zbyt optymistycznie, zakładają bowiem, że w roku 2020 depresja będzie najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów. Istnieją czynniki zewnętrzne, na pozór zupełnie błahe, które sprzyjają rozwojowi tej choroby. Pierwszym czynnikiem jest sztuczne światło. **Nasze oczy i mózgi są dostosowane do światła słonecznego, a nie sztucznego. Oczy nie tylko widzą, ale także odbierają światło, co wpływa na poziom serotoniny w mózgu. [...] Ważne jest funkcjonowanie zgodnie z rytmem światła i pór roku - tym zajmuje się chronobiologia. Specjaliści coraz częściej zwracają uwagę na to, że zaburzenie rytmów dobowych, praca zmianowa, praca w systemie czterobrygadowym są w dużym stopniu czynnikiem, który zwiększa zachorowalność na depresję.[...]** - wyjaśnia doktor Kłoda. Kolejnym problemem związanym ze sztucznym światłem są monitory, ekrany telewizorów czy wyświetlacze urządzeń przenośnych. Prelegent zwraca uwagę na nasze przyzwyczajenia: **Najczęściej wieczorami oglądamy telewizję lub siedzimy przed komputerem. Światło niebieskie, które emitowane jest przez te monitory działa pobudzająco, a nie uspokajająco na nasz mózg.** Utrudnia to wyrzut melatoniny i spokojny sen. Pobudzony sztucznym światłem mózg wchodzi w stan aktywności i zanim się uspokoi, musi upłynąć kilka godzin. Kolejną ważną kwestią, która silnie wpływa na samopoczucie psychiczne jest powszechny nadmiar informacji. **Nasz mózg jest organem, który nie daje nam informacji, że jest przeciążony.** - podkreśla doktor. Mięśnie po dużym wysiłku fizycznym dają nam znać o zmęczeniu poprzez zakwasy, za to mózg nie jest w stanie zasygnalizować nam przeciążenia. **Dziennie wchłaniamy średnio 34 GB danych, to tak, jakby ktoś obok nas siedział, cały dzień mówił i to dość szybko, a my byśmy go uważnie słuchali** - obrazuje doktor Kłoda. O natłoku informacji świadczą ciekawe statystyki - w 1992 r. na świecie powstawało 100 GB danych dziennie, w 1997 r. - 100 GB na godzinę, w 2002 r. - 100 GB na sekundę, za rok będziemy produkować 50 000 GB na sekundę. Psychiatra dodaje: **Nasze mózgi nie są dostosowane do zarzucania ich informacjami i do eliminowania danych. Nasze mózgi są po to, żeby pamiętać, kojarzyć, a nie odrzucać czy zapominać, a tak naprawdę współcześnie powinniśmy czyścić pewne partycje naszego mózgu, ale on tego nie potrafi i jeszcze długo nie będzie potrafił.** Warto zastanowić się nad przyjętym stylem życia, aby zawczasu zmniejszyć ryzyko zachorowania na depresję. Odpowiednia ilość snu, regularny odpoczynek, zrównoważony wysiłek fizyczny, a przede wszystkim spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi w znacznym stopniu poprawiają stan psychiczny każdego człowieka.

W dalszej części spotkania przedstawiciele cieszyńskich jednostek służby zdrowia wygłosili krótkie przemówienia prezentując placówki, które reprezentują. 7 kwietnia jest również Dniem Pracownika Służby Zdrowia. W związku z tym dyrektor Szpitala Śląskiego Czesław Płygawko oraz dyrektor cieszyńskiego pogotowia ratunkowego Jan Kawulok złożyli wszystkim pracownikom medycznym najserdeczniejsze życzenia i wyrazy uznania.

Najważniejszym momentem uroczystości było uhonorowanie wybranych lekarzy i pielęgniarek odznakami za zasługi dla ochrony zdrowia przyznanymi przez Ministra Zdrowia Konstantego Radziwiła. Odznaczenia wręczyli

Wicewojewoda Śląski Jan Chrzęszcz oraz Starosta Janusz Król. Uhonorowano doktor Annę Zientek, doktorów Marka Michalika, Andrzeja Mytnika, Jacka Ochałka, Wiesława Szmeję i Adama Palucha oraz panie pielęgniarki: Bogusławę Kisiałę, Ewelinę Olszar, Genowefę Rogowską, Urszulę Szopę i Marię Sztwiertnię.

Na zakończenie wypowiedział się Wicewojewoda Jan Chrzęszcz: ***Kardynał Stefan Wyszyński mówił: „Wszystko, co nas spotyka - zdrowie czy cierpienie, dobro czy zło, chleb czy głód, przyjaźń ludzka czy niechęć, dobrobyt czy niedostatek - wszystko to w ręku Boga może działać ku dobremu”.*** Kierując się tymi słowami apeluję do wszystkich o czynne włączenie się w kampanię. Dzięki państwa pomocy można ocalić zdrowie, a może nawet życie wielu osób [...] Światowy Dzień Zdrowia to również okazja do złożenia podziękowań tym, którzy nasze zdrowie chronią i dbają o nie. Warto przypomnieć o ofiarności i poświęceniu, które pracownicy służby zdrowia okazują pacjentom. Wielu z nas zawdzięcza państwu zdrowie, a nawet życie, dlatego należy się państwu największe uznanie za pracę w trosce o zdrowie i życie drugiego człowieka. Szczególne podziękowania i gratulacje kieruję do tych z państwa, którzy dzisiaj zostali odznaczeni i uhonorowani przez ministra zdrowia.

AH