



Numer 05/2024 (269)	28. 04. 2024
E-mail: ptmrc@atlas.cz	Strona internetowa - www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz

Myśl miesiąca:

Polityka to nie zabawa, to całkiem dochodowy interes.
(Winston Churchill)

Szanowne koleżanki, koledzy,

kwietniowe spotkanie w Strzelnicy „trochę” zachwiało naszym budżetem. Chcąc się tam spotykać regularnie, musielibyśmy podnieść naszą symboliczną składkę członkowską co najmniej do 500 koron rocznie. Dylemat, za ile i gdzie, jest więc ciągle otwarty.

Przed paroma dniami zwrócił się do mnie kolega Piotr Paszek z ciekawą propozycją, by w ramach naszego towarzystwa zorganizować spotkanie sajonków studiujących w Ołomuńcu.

Powspominać stare czasy. Tu przypomina mi się spotkanie z ołomunieckimi sajonkami w roku 2009, kiedy to wyświetlaliśmy im filmy z naszych studenckich czasów w latach siedemdziesiątych. Jeden z sajonków wtedy spontanicznie stwierdził: „My mamy tylko fotografie”. Zapraszamy więc wszystkich chętnych do zgłaszania uczestnictwa w tym spotkaniu, pochwalenia się swoimi pamiątkami z czasów studiów. Oczywiście interesuje nas również, jak bawiliście się wy, którzy studiowaliście na innych uniwersytetach – Praga, Brno, Hradec Králove, Ostrawa ... Prosimy o przekazanie tej informacji jak najszerszemu gronu Waszych kolegów, znajomych. Chęć uczestniczenia prosimy zgłaszać pod adresem internetowym ptmrc@atlas.cz lub adresem kolegi drpetrpas@gmail.com - najlepiej do 16 czerwca 2024, by organizatorzy mogli po wakacjach przekazać Wam szczegóły spotkania. Jak na pewno pamiętacie, SAJ to firma, dzięki której spotykają się studenci niezależnie od kierunku studiów. Ta formuła oczywiście będzie obowiązywała na przygotowywanym spotkaniu.

26. 04. 2024

Józef Słowik

Nim przeczytacie zaproszenie to kilka słów Woody Allena do tematu naszego kolejnego spotkania.

Adwokat: I co się w końcu stało?

Świadek: Z Kaczorem Duffym przestałem się widywać, od kiedy został scjentologiem. (...)

Adwokat: Czy to prawda, że Goofy miał problem z narkotykami?

Świadek: Był uzależniony od percodanu.

Adwokat: Jak długo to trwało?

Świadek: Goofy przeszedł na środki znieczulające po wypadku w filmie rysunkowym. Na parasolu zeskoczył z Empire State Building i stłukł sobie plecy. (...)

(Widać, że bohaterowie kreskówek nie mają łatwo).

Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM

3 maja 2024 o godzinie 17,00

w Rybim Domu, Kocobędz – Podobora.

Monika Wojnar: Konopie w medycynie

Serdecznie zapraszamy!!!

Spotykamy się:

7 czerwca 2024, Jan Karczmarczyk: Ratownictwo medyczne od kuchni (miejsce w trakcie ustalania).

Sprawy organizacyjne

Składka członkowska na rok 2024 nie uległa zmianie i pomimo inflacji znowu wynosi dla wszystkich członków 100 Kč. Składkę **prosimy** przesłać na **konto** PTM

2701840036/2010, FIO Banka.

Jako symbol zmienny (variabilní symbol) prosimy podać datę urodzenia w formacie DD MM RRRR – dzień-miesiąc-rok! PROSIMY o aktualizacje danych kontaktowych – zmiany adresu, adresu poczty elektronicznej itp.! Formularz jest dostępny na naszej stronie www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz. Prosimy o przesłanie pocztą elektroniczną na adres ptmrc@atlas.cz, lub listownie na adres PTM w RC, 737 01 Český Těšín, ul. Hrabinská 458/33

Z internetu

Ekspozycja na sztuczne światło w nocy wiąże się z większym ryzykiem udaru

2024-04-01 Źródło/Autor: PAP

Nocna ekspozycja na sztuczne i jasne światło wiąże się z wyższym ryzykiem udaru mózgu oraz innych chorób naczyniowo-mózgowych – informuje nowy numer czasopisma „Stroke”.

Nadmierna ekspozycja na sztuczne i jasne światło w porze nocnej ma związek z większym ryzykiem rozwoju groźnych zdarzeń naczyniowo-mózgowych – wykazali naukowcy z Uniwersytetu Zhejiang w Chinach – autorzy dużego, recenzowanego badania ([link do artykułu](#)), przeprowadzonego z udziałem blisko 30 tys. osób. Równolegle dowiedli, że podobne działanie ma narażenie na zanieczyszczone powietrze.

Jasne światła zewnętrzne są wykorzystywane, aby poprawić widoczność otoczenia nocą, co poprawia bezpieczeństwo i komfort ludzi. Według autorów badania w dzisiejszym świecie jest ich jednak za dużo, co sprawia, że około 80 proc. światowej populacji żyje w środowiskach zanieczyszczonych światłem. Nie pozostaje to bez wpływu na zdrowie. Już wcześniejsze badania sugerowały, że duża ekspozycja na sztuczne nocne światło jest skorelowana z rozwojem chorób układu krążenia. Teraz okazało się, że zanieczyszczenie światłem zagraża także zdrowiu mózgu.

„Świat poczynił znaczne postępy w ograniczaniu tradycyjnych czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, takich jak palenie, otyłość i cukrzyca typu 2. W naszych wysiłkach na rzecz zmniejszenia globalnego obciążenia takimi chorobami ważne jest jednak uwzględnienie również czynników środowiskowych” – podkreśla dr Jian-Bing Wang, jeden z autorów publikacji.

W przeglądzie obejmującym 28 302 dorosłych mieszkańców Chin, on i jego zespół, na podstawie zdjęć satelitarnych, tworzących mapę zanieczyszczenia światłem, oceniali

narażenie mieszkańców miasta na nocne światło dochodzące z zewnątrz budynków. Następnie zestawiali te dane z przypadkami udaru mózgu potwierdzonymi dokumentacją szpitalną oraz aktami zgonu obywateli. Obserwacja trwała sześć lat. Sztuczne światła, które uwzględniało badanie, obejmowały lampy fluorescencyjne, żarowe i LED.

Okazało się, że w tym czasie u 1278 osób wystąpiła choroba naczyniowo-mózgowa, w tym u 777 – udar niedokrwienny i 133 – udar krwotoczny.

U osób najmocniej ekspozowanych na nocne światła ryzyko wystąpienia choroby naczyniowo-mózgowej było o 43 proc. wyższe w porównaniu z osobami o najniższym poziomie ekspozycji.

Jednocześnie wykazano, że ludzie najbardziej narażeni na pyły zawieszone PM_{2,5}, powstające przede wszystkim ze spalania benzyny, oleju napędowego lub drewna, były o 41 proc. bardziej zagrożone zdarzeniami naczyniowo-mózgowymi niż osoby ekspozowane na te zanieczyszczenia w mniejszym stopniu.

Analogicznie pyły PM₁₀, pochodzące głównie z kurzu i dymu, zwiększały ryzyko udaru o 50 proc.

Naukowcy zauważyli także, że uczestnicy o największym stopniu ekspozycji na tlenek azotu mieli o 31 proc. wyższe ryzyko rozwoju choroby naczyń mózgowych w porównaniu z osobami o najniższej ekspozycji.

„Nasze badanie sugeruje, że wyższy poziom nocnej ekspozycji na sztuczne światło zewnętrzne może być czynnikiem ryzyka chorób naczyniowo-mózgowych – mówi dr Wang. – Dlatego radzimy ludziom, zwłaszcza mieszkającym na obszarach miejskich, aby rozważyli zmniejszenie tego narażenia w celu uchronienia się przed jego potencjalnym szkodliwym wpływem”.

Autorzy publikacji tłumaczą możliwy mechanizm, który stoi u podstaw wykrytej przez nich korelacji. Polega on na tym, że ciągła ekspozycja na jasne światło w nocy hamuje produkcję melatoniny – hormonu sprzyjającego zasypianiu. Zakłóca to nasz 24-godzinny wewnętrzny zegar i prowadzi do zaburzeń snu. Tymczasem, co wykazały liczne badania, u osób źle śpiących, w porównaniu z osobami, które śpią dobrze, z biegiem czasu występuje coraz większe ryzyko pogorszenia funkcji układu sercowo-naczyniowego.

„Należy opracować skuteczniejsze regulacje i strategie zapobiegawcze, które zmniejszą obciążenie chorobami powodowanymi przez czynniki środowiskowe, takie jak zanieczyszczenie światłem i zanieczyszczenie powietrza, szczególnie w przypadku ludzi żyjących w najgęściej zaludnionych i zanieczyszczonych obszarach na świata” – podsumowuje dr Wang.