

Numer 10/2024 (274)	22. 11. 2024
E-mail: ptmrc@atlas.cz	Strona internetowa - www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz

Myśl miesiąca:

Historia uczy nas, że niczego się nie uczymy z historii.
Georg W. F. Hegel, 1770-1831

Najcenniejszych rzeczy w życiu nie nabywa się za pieniądze.
Albert Einstein, 1879-1955

Szanowne koleżanki, koledzy,

w nawiązaniu do odbytego przed kilkunastoma dniami zebrania sprawozdawczego pozwalam sobie przytoczyć fragment protokołu z jego przebiegu.

W dyskusji poruszono problem lokali i czas rozpoczęcia spotkań. Zgromadzeni byli zgodni, że trzeba uelastyczyć terminy i godziny rozpoczęcia spotkań. W zależności od aktualnej sytuacji zgodzono się na spotkania w czwartek lub piątek, równocześnie uzgodniono rozpoczynać spotkania o godzinie 17,00.

Poruszono również wysokość rocznej składki członkowskiej, która będzie nadal wynosiła 100Kč rocznie.

Zastanawiałem się po zebraniu nad tym, jak uatrakcyjnić nasze spotkania. Ciekawe ilu młodszych kolegów by zainteresowały prelekcje związane z medycyną, ale z innego punktu widzenia, aniżeli mają możliwość słyszeć w ramach kształcenia ustawicznego. Ciągle jestem przekonany, że na medycynę powinno się spoglądać z szerszego punktu widzenia niż tylko wąska specjalizacja. Mam nadzieję, że w pierwszej połowie przyszłego roku będziecie mogli na jednym z naszych spotkań usłyszeć taki wykład.

Kończąc proszę młodszych kolegów, by w czasie zbliżających się świąt znaleźli chwilę i zastanowili nad myślami tego miesiąca.

21.11. 2024

Józef Słowik

P.S.

Przygotowując biuletyn zaglądnąłem do swoich zasobów powiedzeń. Dzisiaj natrafiłem na kilka ciekawych myśli, ...

Konferencja: spotkanie, na którym ustala się datę następnego spotkania.

L Ginsberg

„Historycznie rzecz biorąc, średnia długość cywilizacji wynosiła około 200 lat, a ich przebieg był następujący:

Despotyzm -> wiara w lepsze -> odwaga zmiany -> demokracja -> wolność -> bogactwo -> egoizm -> pycha -> depresja -> beznadzieja -> uzależnienie -> załamanie..

I to wszystko powtarzało się raz po raz..."

Aleksander Tyler, około 1770 r

**Zdrowych, pogodnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych w ciepłej, rodzinnej atmosferze,
z zapomnieniem problemów życia codziennego,
życzy wszystkim członkom i sympatykom
Rada PTM wraz z redakcją Biuletynu.**

Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM,
13 grudnia 2022 o godzinie 16,30
w Konsulacie Generalnym RP, ul. Blahoslavova 4, Ostrawa,

na spotkanie przy oplatku.

Prosimy o jak najszybsze zgłoszenie udziału w tym spotkaniu!

(Bardzo mile widziane do 10-12-2024.)

Elektronicznie pod adres ptmrc@atlas.cz lub SMS-em pod numer 603 744 575.

Zgłoszenie bardzo ułatwi konsulатовi i radzie odpowiednie przygotowanie spotkania.

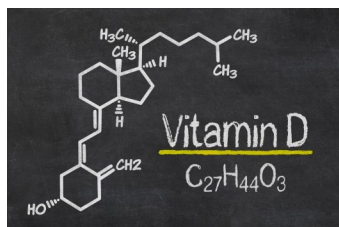
Serdecznie zapraszamy!

Z internetu

Suplementy witaminy D mogą obniżać ciśnienie krwi u starszych osób z otyłością

2024-11-13 Źródło/Autor: PAP

Suplementy witaminy D mogą obniżać ciśnienie krwi u osób starszych i otyłych, jednak przyjmowanie dawki wyższej niż zalecana nie przynosi dodatkowych korzyści – informuje „Journal of the Endocrine Society”.



Nawet zbilansowana i zróżnicowana dieta nie jest w stanie zapewnić całkowitej dziennej dawki witaminy D3 – dla organizmu głównym źródłem tej witaminy jest synteza skórna, która zachodzi przy udziale promieniowania UV (290-320 nm). Jednak nie w każdej strefie geograficznej i o każdej porze roku jest to możliwe. Dlatego zaleca się suplementację witaminy D – w przypadku osób dorosłych zalecana dawka wynosi od 800 do 2000 jednostek dziennie, przy czym nie należy długotrwale przekraczać dawki 4000 jednostek.

Powszechny na całym świecie niedobór witaminy D ma związek z chorobami serca, chorobami immunologicznymi, infekcjami i nowotworami. Wcześniejsze badania powiązały niedobór witaminy D z wyższym ryzykiem nadciśnienia, jednak nie było jednoznacznych dowodów, aby suplementacja tej witaminy obniżała ciśnienie.

– Nasze badanie wykazało, że suplementacja witaminy D może obniżyć ciśnienie krwi u określonych podgrup, takich jak osoby starsze, osoby otyłe i prawdopodobnie osoby z niskim poziomem witaminy D3. Wysokie dawki witaminy D w porównaniu z zalecaną dawką

dzienną IOM nie przyniosły dodatkowych korzyści zdrowotnych – powiedział dr Ghada El-Hajj Fuleihan z American University of Beirut Medical Center w Bejrucie (Liban).

Naukowcy z Libanu, USA i Arabii Saudyjskiej przebadali 221 starszych osób z otyłością przyjmujących suplementy witaminy D w dawce 600 IU/dzień lub 3750 IU/dzień w ciągu roku i odkryli, że suplementacja obniżyła ich ciśnienie krwi.

Okazało się przy tym, że osoby z otyłością i osoby z niskim poziomem witaminy D odniosły największe korzyści. Natomiast wyższe dawki witaminy D nie przyniosły dodatkowych korzyści zdrowotnych.

Paweł Wernicki