

# ZŁOTY ŚRODEK

magazyn chorych reumatycznych

6

2001

**Leczyć człowieka  
a nie chorobę**

**Dzisiaj coś z ryb  
Rehabilitacja dzieci**



Zbliża się najkrótszy dzień roku, a z nim nadzieja, że może być już tylko lepiej: jaśniej, radośniej.

Co prawda już od początku grudnia łatwiej nam się żyje, bo wkoło wyczuwa się atmosferę zbliżających się świąt Bożego Narodzenia. Radośnie rozbłysły dekoracje świąteczne, a witryny sklepów kuszą nas bez przerwy coraz to nowymi pomysłami.

Daj się ponieść gorączce przedświątecznej, temu ciepłu, które na przekór termometrowi za oknem, otacza nas wokoło.

Święta Bożego Narodzenia to święta nadziei, miłości i wiary. **Nadziei** na przekór całemu światu, że jutro wcale nie musi być gorzej, choć „mędrca szkiełko i oko” potwierdza czarny scenariusz przyszłości. **Miłości**, która nas łączy przy wigilijnym stole, która utwierdza nas w tym, że nie jesteśmy sami. Choroba zabrała nam siły, ale nie zabrała wsparcia bliskich. **Wiary** w to, że nawet nie w pełni sprawni jesteśmy częścią świata i w to, że ten świat potrzebuje nas tak, jak my jego.

Pamiętaj o tym, że Twoją wartością dla innych nie jest smak świątecznego ciasta Twojej roboty, czy lśniąca czystością, posprzątaną z wielkim trudem przez Ciebie mieszkanie.

Twoim skarbem jest ciepło, którym obdarzasz innych, dobre słowo, wsparcie w trudnych chwilach, umiejętność słuchania i otwarcia się na problemy bliskich.

Postaraj się w te dni świąteczne zapomnieć o urazach, które Cię dręczą, wybaczyć tym, którzy sprawili Ci ból.

Może inni za mało rozumieją Twoje problemy. Może nie umiesz poprosić o pomoc, której potrzebujesz. Może nie rozumiesz, że nie każdy zna Cię tak dobrze, aby wiedzieć kiedy i jakie masz trudności.

Przypomnij sobie, kiedy sprawiłeś sobie ostatnio jakąś drobną przyjemność. Czy przypadkiem przygotowując prezenty pod choinkę dla innych, nie zapomniałeś o sobie? Przecież Ty też zasłużyłeś na coś miłego i to nie tylko z okazji świąt.

Dlaczego to Ty zawsze musisz, a inni mogą. Spróbuj choć raz nie zmuszać się do niczego, jeżeli jesteś zmęczony, bo przeliczyłeś się ze swymi możliwościami.

Święta są po to, aby się zatrzymać. Aby podsumować kolejny rok. Jak dbałeś przez ten rok o siebie? Czy nie dałeś się ponieść reklamom promującym lekarstwa, pokonujące chorobę bez Twojego udziału?

Może uwierzyłeś, że schorzenia reumatyczne są nieuleczalne i nic nie możesz dla siebie zrobić, aby żyć lepiej, jeżeli już Cię dotknęła choroba. Może jest to dobry powód, dla którego nie chcesz zaważać o siebie samego.

A warto uwierzyć, że możesz wiele dobrego dla siebie uczynić. Nie jesteś skazany na dożywocie w czterech ścianach, jeżeli tego nie chcesz. Możesz żyć normalnie, jeżeli tego na prawdę pragniesz.

Cóż z tego, że mróz i śnieg zatrzymają Cię w domu, przecież zima nie trwa wiecznie.

Jesteś w lepszej sytuacji niż ci wszyscy wokół nas, którzy ciągle się spieszą i dokądś pędzą, nie widząc i nie czując świata, który nas otacza.

Ty przynajmniej już wiesz jak smakuje życie, bo choroba pozwoliła Ci przystanąć na chwilę i rozejrzeć się wokół. Nie pędzisz teraz na oślep do nikąd jak inni. Żyjesz świadomie. Wiesz co w życiu jest ważne, a co jest przelotną uludą.

Jeżeli nauczyłeś się cieszyć z rzeczy małych, jesteś bardziej szczęśliwy od tych, co pozują na ludzi, którym się w życiu powiodło.

Dobrze jest zapoznać się z własną chorobą i jej przewidywanym przebiegiem. Będziesz wtedy brać z życia jak najwięcej. Nie odłożysz wyjazdu na później, bo później może już nie będziesz mógł. Jeżeli zapracujesz na łagodniejszy przebieg choroby, wygrasz kolejne dobre dni. Gdy choroba się zaostry, nie będziesz się bał, bo będziesz przygotowany na to.

Wiesz bowiem, co Cię może czekać w przyszłości i w dużej mierze zależy to od Ciebie.

Masz cały nowy rok przed sobą. Nie zmarnuj go na uzalanie się nad sobą. Nie każdemu tak jak nam los uchylił rąbka tajemnicy. Wykorzystajmy tę szansę.

## NAUKA

- 4 Leczyć człowieka a nie chorobę**  
*Stanisław Luft*
- 7 Refleksje o rehabilitacji dzieci**  
*Beata Żuk*
- 10 Uzdrowiska polskie.  
Część IV – Horyniec Zdrój**  
*Małgorzata Happach*

## LEKTURY

- 16 Pokonać choroby reumatyczne /część IV/**  
*Jolanta Grygielska*  
*/opracowanie na podst. podręcznika „Arthritis Helpbook“/*

## PROFILE

- 20 List do redakcji**  
*Irena Zimmermann-Górska*
- 21 Stowarzyszenie Młodych Chorych  
na Przewlekłe Zapalenie Stawów w Poznaniu**  
*Marcin Stanios*

## W SKRÓCIE

- 24 W skrócie jesienią**  
*Jolanta Grygielska*
- 25 Jubileusz 70-lecia Polskiego Towarzystwa  
Reumatologicznego**
- 26 IV Ogólnopolska Konferencja Stowarzyszeń  
Pacjentów z chorobami Reumatycznymi**  
*Brygida Widera*
- 28 Strona do medytacji**

W numerze zostały wykorzystane rysunki pacjentów – dzieci i młodzieży, uczniów szkoły działającej przy Klinice Reumatologii Wieku Rozwojowego I.R. w Warszawie – bardzo dziękujemy.

Mamy zaszczyt również poinformować Państwa, że wspianolomyślnym sponsorem wielomiesięcznej pracy Redakcji i Rady Programowej czasopisma „ZŁOTY ŚRODEK” oraz jego druku i kolportażu, jest firma AVENTIS PHARMA, producent preparatu PROFENID® ŻEL.

*Życzymy przyjemnej i pożytecznej lektury.*



# SPIS TREŚCI

## PRAKTYKA

- 13 Ślaz dziki**  
*Jolanta Radecka*
- 14 Antonówki kandyzowane**  
*Jolanta Radecka*
- 15 Kulinaria – Dzisiaj coś z ryb**  
*Hanka Żechowska*

# ZŁOTY ŚRODEK

### Wydawca :

Stowarzyszenie Reumatyków i ich Sympatyków przy współpracy: Instytutu Reumatologicznego w Warszawie.

### Rada programowa:

prof.dr hab.med. Stanisław Luft  
prof.dr hab.med. Anna Romicka  
dr med. Elżbieta Eyman  
dr socj. Bożena Moskalewicz  
mgr Jolanta Grygielska

### Redaktor:

mgr Teresa Radziszewska

### Opracowanie graficzne, skład i druk:

Agencja Reklamy ADEO B., Maciej Muszyński  
tel. (022) 819 06 94

### Rysunek na okładkę:

Honorata Stępień-Dąbrowska

### Adres redakcji:

02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1  
tel. (022) 844 42 41 w. 352

### Adres do korespondencji:

Redakcja magazynu ZŁOTY ŚRODEK  
02-637 Warszawa, ul. Spartańska 1  
tel. (022) 844 42 41 w. 352

Zastrzegamy sobie prawo do adiacji, skrótów oraz zmian tytułów.  
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

## PODZIĘKOWANIE

Czytelnicy i redaktorzy kwartalnika chorych reumatycznych „ZŁOTY ŚRODEK” wyrażają swoje uznanie i wdzięczność dla Pani mgr Elżbiety Pietrzak, przedstawicielki firmy Aventis Pharma za osobiste zaangażowanie i stworzenie warunków do wydawania czasopisma

# LECZYĆ CZŁOWIEKA A NIE CHOROBE

## OBIEGOWA TREŚĆ MORAŁU

Sformułowanie powyższe rozumiane jest jako postulat czy wręcz upomnienie, adresowane do lekarza z tym celem, aby nie poprzestawał on wyłącznie na interesowaniu się samym procesem chorobowym, wynikami badań, dobraniem odpowiednich metod leczenia i ustępowaniem zmian chorobowych, ale aby dostrzegał także dotkniętego chorobą całego człowieka i to w pełnym kontekście jego sytuacji psychicznej, życiowej, rodzinnej, zawodowej i duchowej. Celowość bądź nawet konieczność takiego szerszego spojrzenia motywowana jest zwykle względami natury humanitarnej. Takie szersze „ludzkie” traktowanie pacjenta uważane jest bardzo często za chwalebny (dla lekarza!) i piękny dodatek do właściwej działalności ściśle lekarskiej. Intuicyjnie (ale tylko intuicyjnie), wskazuje się co prawda na pozytywny wpływ takiej postawy lekarza na efekty procesu leczenia.

W stwierdzeniach powyższych jest bardzo wiele prawdy i wiele uproszczeń, zwłaszcza gdy mowa o motywacjach.

## A CO O TYM FILOZOFIA ?

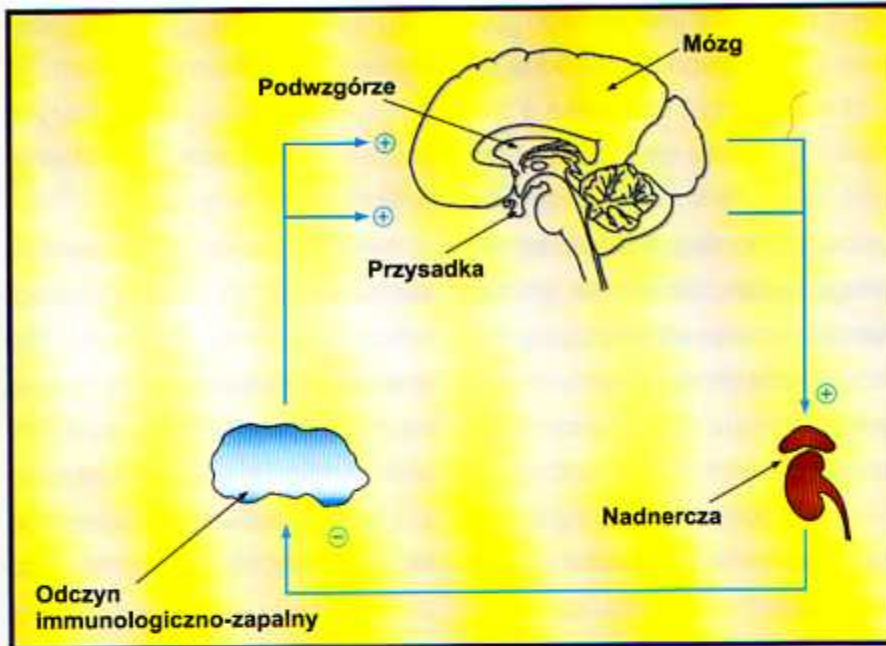
Scholastyczna filozofia dzieliła byty na takie, które mogą istnieć samodzielnie (np. stół, człowiek, kwiat) i na takie, które same istnieć nie mogą, będąc jedynie stanem czy procesem dziejącym się w innym samoistnym bycie, np. śmiech (tzw. byty akcydentalne). Zgodnie z tym podziałem należy stwierdzić, że choroba jest właśnie takim bytem, który nie istnieje samodzielnie i w oderwaniu, ale jest procesem, dziejącym się w organizmie człowieka, jest zaburzeniem jego funkcji i równowagi. Skupienie się zainteresowań lekarza tylko na chorobie jest zatem bardzo ulomne i może mieć złe skutki zarówno w procesie diagnozy jak i terapii. To dostrzeżenie całego człowieka nie jest żadnym dodatkiem do właściwej pracy lekarskiej ale koniecznym i integralnym jej członem. To wyjście lekarza poza sferę ściśle somatyczną nie jest żadną dodatkową grzecznością; chciałoby się powiedzieć niegrzecznie: „to nie żadna łaska”, to konieczność i to umotywowana także procesami somaty-

cznymi, o czym się często nie pamięta. O co tu chodzi?

## JAK ORGANIZM FUNKCJONUJE JAKO CAŁOŚĆ

Otóż organizm ludzki nie jest sumą narządów funkcjonujących każdy „po swojemu”. Aby ta mnogość narządów była zwartą całością, a więc właśnie organizmem, istnieją w ustroju układy sterownicze, zawiadujące całością, dbające o utrzymanie stałości środowiska wewnętrznego, o obronę przed czynnikami obcymi i szkodliwymi, układy dbające o zharmonizowanie pracy wszystkich narządów oraz decydujące o odpowiedzi na bodźce środowiska zewnętrznego. Tymi układami sterowniczymi są: 1) układ nerwowy ośrodkowy (mózg, rdzeń) i obwodowy (nerwy), 2) układ gruczołów dokrewnych (tj. hormonalny) i 3) układ odpornościowy (immunologiczny).

Funkcjonowanie tych układów sterowniczych jest ściśle ze sobą powiązane. W każdym z nich powstają pewne ciała bądź molekuly przekaźnikowe, które bądź bezpośrednio, bądź docierając z krwioobiegiem pobudzają inne układy do



produkcji własnych przekazników, a te z kolei działają na inne układy i narządy.

Czytelnikom zainteresowanym schorzeniami reumatycznymi najlepiej wyjaśnić te procesy na przykładzie współpracy tych układów w zwalczaniu i likwidowaniu ogniska zapalnego, wywołanego jakimiś czynnikami (odnośnie schorzeń reumatycznych – czynniki te nie zawsze są znane). Jak widać na załączonej rycinie komórki układu odpornościowego (makrofagi, limfocyty) walcząc ze szkodliwymi czynnikami w ognisku zapalnym wydzielają jednocześnie tzw. cytokiny, które między innymi stymulują ośrodkowy układ nerwowy; ten z kolei pobudza podwzgórze i przysadkę mózgową do wydzielania hormonów między

innymi takich, które stymulują wydzielanie przez nadnercza kortyzolu. Ten ostatni natomiast przyczynia się do tłumienia odczynu zapalnego. Załamanie się tej automatycznej „pętli” tłumienia procesu zapalnego może być przyczyną choroby, czasem przewlekłej i wymagającej wsparcia farmakologicznego w tłumieniu procesów zapalnych.

Powyższy tekst i rycina są prawdziwą chociaż bardzo uproszczoną – dla celów poglądowych – ilustracją tych mechanizmów kierowniczych i regulacyjnych, które w istocie są bardziej skomplikowane i bogatsze. Dokładne i profesjonalne opisy tych zjawisk zajmują czasem całe tomy naukowych tekstów.

Nie można zatem w ocenie i w leczeniu choroby nie dostrzec całości organizmu chorego.

## PRZEŻYCIA PSYCHICZNE A CAŁOŚĆ ORGANIZMU

Trzeba tu przypomnieć, że najwyższym „piętnem” ośrodkowego układu nerwowego jest kora mózgową, będąca organicznym instrumentem procesów psychicznych. I dlatego też przeżycia psychiczne mogą wywierać wpływ na funkcje różnych narządów, mogą przyczyniać się do powstawania zaburzeń ich funkcji jak i przeciwnie: postawa psychiczna człowieka i jego przeżycia psychiczne mogą sprzyjać zdrowiu przez korzystny dla organizmu wpływ na opisane mechanizmy kierownicze i regulacyjne ustroju.

Aby nie poprzestawać tylko na teoretycznych stwierdzeniach warto przypomnieć, że w dramatycznie niebezpiecznych dla ludzi sytuacjach, np. w obozach koncentracyjnych, odporniejsi na te ciężkie warunki i na zachorowania byli ci ludzie, którzy nie tylko zdobywali się na odporność psychiczną ale także świadomie starali się o utrzymanie wewnętrznej równowagi. Ludzie załamujący się psychicznie łatwiej ulegali zagładzie, a nawet następstwom chorób zakaźnych.

Niezwykle budujące są wspomnienia więźniów obozowych, którzy co wieczór zbierali się, aby powiedzieć sobie, co tego dnia

wydarzyło się przyjemnego i ciekawego: spotkanie z kimś, rozmowa, dowcip, większa porcja posiłku, zmylenie ciemności i ulga w niewolniczej pracy, piękny zachód słońca, list z domu, dobry sen i wiele innych czasem prozaicznych przeżyć, które cieszyły. Było to dostrzeganiem pełnej rzeczywistości, a więc nie wyłączone zapatrzenie się w zło. Do tych heroicznych wspomnień wydają się nie pasować współczesne „biedy” ludzkie, ale mechanizmy psychiczne są podobne. Te ich rozmowy i wzajemna pociecha nie pozostawały tylko w sferze zjawisk psychicznych, ale miały wielki wpływ na procesy somatyczne, decydujące o ogólnej odporności tych ludzi, także odporności fizycznej.

A zatem zainteresowanie całym człowiekiem i troska o jego stan psychiczny jest – zwłaszcza w warunkach stresu chorobowego – ważnym i koniecznym elementem procesu leczenia.

### **PACJENCIE! LECZ SIEBIE A NIE TYLKO SWOJĄ CHOROBE!**

Warto rozwiązać jeszcze jeden mit związany z postulatem: „leczyć człowieka a nie chorobę”. Otóż mitem jest mniemanie, że adresatem tego postulatu jest tylko lekarz.

Jeśli uświadomimy sobie, że w procesie leczenia, rehabilitacji i zdrowienia ogromną rolę odgrywa

niewątpliwie postawa samego chorego, to i do niego trzeba odnieść te słowa: „leczyć człowieka a nie chorobę”. A więc nie być zapatrzonym tylko na sprawy związane z własną chorobą, ale dostrzegać całego siebie. Za równie ważne uważać własną – chociażby ograniczoną przez chorobę – aktywność życiową, swój udział i miejsce w społeczeństwie, kontakty z ludźmi.

Nawet pomimo ograniczeń, jakie nieraz narzuca choroba, trzeba akceptować siebie, akceptować życie, dbać o własny rozwój i nawet o własny wygląd oraz używać innym ludziom – może przede wszystkim innym chorym – tej postawy zaangażowania. Jakże wiele działają w tym kierunku pacjenci zrzeszeni w Stowarzyszeniu Reumatyków i ich Sympatyków oraz pacjenci – autorzy licznych artykułów zamieszczanych w piśmie „Złoty Środek”, artykułów ciekawych, praktycznych, budujących, a niekiedy wręcz radosnych!

W praktyce lekarskiej nieraz zdarza się spotkać dwóch chorych na tę samą chorobę, z takimi samymi objawami, takim samym stopniem ich nasilenia, z takimi samymi wynikami badań, z takimi samymi ograniczeniami funkcji narządu ruchu – z tym, że jeden spośród tych chorych jest bez-

względnie leżący, a drugi jest aktywny w życiu codziennym. To co u tych „takich samych” chorych jest nie „takie same” – to właśnie postawa psychiczna.

Nie bez przyczyny na rycinie, ilustrującej funkcjonowanie i współzależność głównych układów kierowniczo-regulujących organizmu, najwyżej znajduje się ośrodkowy układ nerwowy i najwyższe jego piętro: kora mózgowa. Bo też jest ona nie tylko symbolem ale także instrumentem funkcji psychicznych.

Toteż powiedzenie: „głowa do góry” powinno się rozumieć głębiej jako życzenie mądrego i całościowego spojrzenia na życie. A **mądrość** to jest „umiejętność prawidłowego widzenia sensu istnienia i wartości, które można w życiu osiągnąć i zgodnego z tym postępowania” (wg A. Konopczyny).

A więc: „Głowa do góry. Leczyć człowieka a nie chorobę”

### **POST SCRIPTUM**

Ale nawet gdyby nie istniały biologiczne dowody na opisane interakcje psychofizyczne, to ostatecznie i przede wszystkim istnieje prawda o człowieku, którego w całości powinniśmy dostrzegać i w nas i w innych, którego powinniśmy rozwijać, a – jeśli trzeba – to i leczyć i w nas i w innych, który zasługuje na nasze dobre uczucia i w nas i w innych.

# Refleksje o rehabilitacji dzieci

Rehabilitacja dzieci ze schorzeniami reumatycznymi to nie tylko ćwiczenia, ale przede wszystkim wypracowane zaufanie i miłość do małego, młodego człowieka, który w okresie choroby pozostaje sam ze sobą. Ból, bezradność, pobyt w szpitalu, nowe środowisko, często brak wsparcia w mamie i tacie – kimś bliskim, to tylko niektóre przyczyny smutnej minki, łez wylanych z tęsknoty za domem i braku motywacji do walki z chorobą.

W Zakładzie Rehabilitacji I.R., w którym pracuję kilkanaście lat, zawsze bardzo ważnym lekarstwem był i jest uśmiech, przyjaźń, ciepłe słowo. Praca z dziećmi jest trudna nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie. Niejednokrotnie stajemy się powiernikami domowych trosk, o których nasz mały pacjent nie potrafi powiedzieć lekarzowi. Rodzice nie ukrywają przed dzieckiem swoich problemów z pracą zawodową, bezrobociem, kłopotami wychowawczymi, brakiem pieniędzy na leczenie.

To od naszego uporu, naszego hartu ducha, naszej konsekwencji

w dążeniu do zamierzonego celu zależy, czy chore dziecko zacznie chodzić, czy zegnije nóżkę, czy zaciśnie rączkę w pięść.

Powszechnie znany Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego nie jest jedyną formą ćwiczeń, jaką stosujemy u naszych pacjentów, ale przede wszystkim ręczne ćwiczenia bierne, czynno-bierne, czynne i czynne z dawkowym oporem wpływają na sukces naszej pracy.

Nieważny jest wiek chorego dziecka: 2-latek, 10-latek, czy 18-latek, każdego należy poznać i trafić do jego „JA”. Z małymi dziećmi, które nie rozumieją dlaczego zadaje się im ból, ćwiczenia

prowadzimy w formie interesujących zabaw, konkursów z nagrodami itp. Zdobywanie zaufania dziecka wymaga dużego zaangażowania, poświęcenia i czasu. Z dziećmi starszymi i młodzieżą praca jest inna, gdyż można się z nimi porozumieć, wytłumaczyć cel ćwiczeń. Za to zaczynają się problemy z ich dorosłością, kłopotami w domu i szkole związanymi z chorobą i widoczną niesprawnością.

Nasza praca z pacjentem, indywidualne ćwiczenia przynoszą nam oczekiwane efekty. Jednakże mnogość pacjentów potrzebujących rehabilitacji często nie pozwala nam, mimo naszych naj-



