

## Wydarzenia

Ogólnopolska Konferencja Ergonomiczna  
Prenumerata ATESTU – dostęp do Wirtualnej Czytelni za złotówkę miesięcznie  
Spotkanie członków słupskiego oddziału OSP SBHP

Więcej...

## Wydarzenia

Zobacz starsze wydarzenia

## Miesięcznik ATEST

Redakcja  
Portal Informacji Technicznej  
Prenumerata  
Dla autorów  
Reklama w ATEŚCIE  
Patronat medialny

Przeszłość dla przyszłości - konferencja na SAWO

## 11. Konferencja ATESTU

Pakiet ATEST + PEN-ASYSTENT  
Testuj z ATESTEM!

Forum dyskusyjne  
Napisz do nas  
Czytane najczęściej  
Ważne problemy bhp  
Wirtualne muzeum bhp

Książki:  
22 zadania służby bhp

Złote Szelki 2018  
Laureaci Złotych Szelek

## Bazy danych bhp

Angielski dla behapowców  
Piktogramy  
Bhp w sieci  
Stowarzyszenia służby bhp  
Kto jest kim  
Laboratoria BŚP  
Technik bhp  
Studia bhp  
Środki ochrony indywidualnej  
Wypadki przy pracy

## Cykle tematyczne

ABC BHP  
Bezpieczeństwo chemiczne  
Forum laboratoriów  
Jak pracują mistrzowie  
Lekcje bhp  
Maszyny - lista kontrolna  
Ocena ryzyka  
Okresowy przegląd norm  
Praca ludzka  
Z życia inspekcji  
Zmiany w przepisach

Wszystkie cykle...

◀ poprzednie

następne ▶

2018-04-20 12:44

## Nie bój się ratować życia innym!

13 kwietnia 2018 r. o godzinie 9.15 przechodzący rynkiem w Dąbrowie Tarnowskiej zauważyli auto, a przed nim leżącego człowieka. W samochodzie był kierowca, który dawał oznaki życia, a leżący przed pojazdem poszkodowany, po sprawdzeniu podstawowych parametrów życia, był nieprzytomny i nie oddychał. Zostały wezwane służby ratunkowe. To był scenariusz kolejnej akcji „NIE BÓJ SIĘ RATOWAĆ ŻYCIA INNYMI”, którą przeprowadzili policjanci



dąbrowskiej „drogówki” wraz z Biurem Doradczco-Usługowym BHP w Dąbrowie Tarnowskiej w ramach dwudniowej konferencji naukowej: 5. Dąbrowskie Spotkania Kliniczne – wybrane choroby cywilizacyjne w codziennej pracy lekarzy praktyków – postępy w diagnostyce i leczeniu. Pierwszy dzień poświęcony był pokazom i warsztatom praktycznym z zakresu pierwszej pomocy i zachowania się w sytuacji zaistnienia stanu nagłego pogorszenia zdrowia w przestrzeni publicznej, przy wypadkach komunikacyjnych oraz szeroko rozumianemu bezpieczeństwu i higienie pracy, które prowadziło Biuro Doradczco-Usługowe BHP Andrzej Dziedzic. Drugiego dnia omówiono tematy związane z problemem chorób cywilizacyjnych w codziennej pracy lekarzy praktyków i postępy w ich diagnostyce i leczeniu. Konferencja zgromadziła grono wybitnych wykładowców z całej Polski.

Prof. dr hab. Jan Chmura (AMF Wrocław) – znakomity prelegent i badacz (równie znakomity biegacz, który swoją przygodę z maratonem rozpoczął jako 63-latek) – przedstawił wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia współczesnego człowieka. Na wstępie profesor przytoczył słowa Hipokratesa, który powiedział to, co teraz potwierdzają badania naukowe: „Gdybyśmy mogli przypisać każdemu z osobną odpowiedzialnością dłoń porcję pożywienia i ćwiczeń cielesnych ani za dużo, ani za mało byłaby to najbezpieczniejsza recepta na zachowanie zdrowia”. Wśród czynników, które sprzyjają zachowaniu dobrego zdrowia, profesor Jan Chmura wymienił: unikanie stresu, zdrowe odżywianie, ruch, hartowanie organizmu itd. „O zdrowiu naszym i naszej rodziny decydujemy sami – przekonywał prelegent – Nasz organizm ma nieprawdopodobne możliwości, niezależnie od wieku. Nieprawdopodobne są zdolności adaptacyjne serca. Ponad 4 tys. litrów krwi przepompowuje serce podczas maratonu. Systematyczne stosowanie ćwiczeń z umiarkowaną intensywnością wzmacnia system immunologiczny. Są bardzo pożądane w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób przewlekłych, w tym: choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego krwi i chorób metabolicznych. Wpływa także na utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy we krwi, na obniżenie poziomu lęku i stanów depresyjnych. Regularnie podejmowany wysiłek fizyczny powoduje wiele fizjologicznych zmian adaptacyjnych w organizmie człowieka, które dotyczą wszystkich układów i narządów”.

Obecne problemy jakości powietrza w Polsce przybliżył prof. dr hab. inż. Marian Mazur (AGH w Krakowie). W Krakowie, pomimo wyeliminowania kilkunastu tysięcy palenisk węglowych, nie uzyskano istotnej poprawy jakości powietrza. Wykładowca zaproponował całociowe spojrzenie na problem zanieczyszczenia powietrza (w zasadzie – zapylenia), powodowany indywidualnym ogrzewaniem budynków, ale też ruchem pojazdów (motoryzacja), emisją wtórną zanieczyszczeń itp. Ponadto należy się skupić na głębokim ograniczeniu emisji pyłów – pochodnych ruchu pojazdów (ścieranie nawierzchni drogi, opon oraz klocków hamulcowych; spalanie paliw w silnikach; wtórna emisja pyłu zdeponowanego na drodze itp.). Rozwiązanie tego problemu jest w zasięgu ręki – chodzi o intensywne usuwanie pyłów z jezdni, czyli po prostu sprzątanie ulic.

Prof. zw. dr hab. n. med. Jadwiga Joško-Ochojska (Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach) prowadzi od wielu lat badania potwierdzające epigenetyczne uwarunkowania chorób cywilizacyjnych, a także rolę długotrwałego patologicznego stresu oraz traumy w powstawaniu i przekazywaniu drogą epigenetyki najcięższych z nich. „Generacje zaczynają się od przewlekłego stresu – tłumaczyła prelegentka. – Nie rodymy się jako czysta tablica. Okazuje się, że dziedziczymy geny po rodzicach. Kiedy mama jest w ciąży i przeżywa traumy, mają one wpływ na dziecko. My dziedziczymy traumę, emocje i bardzo wiele chorób przeżytych przez naszych przodków. Zmiany środowiskowe pełnią też kluczową rolę”.

Prof. dr hab. n. med. Wojciech Gruszczyński (kierownik Katedry Psychologii Zdrowia i Klinicznej Polskiej Akademii Nauk w Łodzi) wyjaśnił, że ludzkie ciało składa się z 30 bilionów komórek przedstawiających dwieście typów. Z tego trzy typy uważane są za, w

zasadzie, nieśmiertelne komórki, które mogą się dzielić w nieskończoność: prekursorowe komórki rozrodcze, macierzyste i nowotworowe. Profesor obrazowo wyjaśnił, na czym polega ich niezwykła żywotność i zarazem, co przekłada się na tak trudną terapię nowotworów. Zbawienny wpływ na zdrowie i życie człowieka ma aktywność fizyczna i ruch. Wystarczy 10 tys. kroków dziennie (pięć kilometrów), by – jak dowodził profesor – wydłużyć łańcuchy telomerów (działa jak tabletki antydepresyjna). Dwa, trzy razy w tygodniu powinno się również uprawiać jakiś sport wytrzymałościowy lub siłowy. Organizatorami 5.DSK byli: Fundacja Troska i Wiedza Powiśla Dąbrowskiego, Urząd Miasta, Starostwo Powiatowe, Biuro Doradczco-Usługowe BHP Andrzej Dziedzic z Dąbrowy Tarnowskiej oraz dąbrowskie Koło Polskiego Towarzystwa Medycznego.

◀ poprzednie

następne ▶