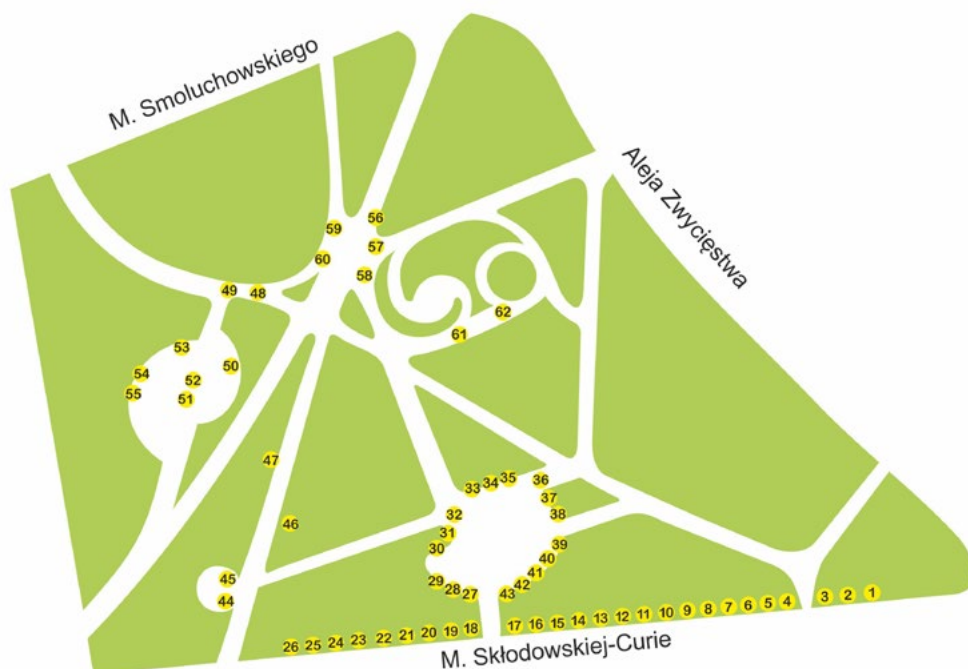


Piknik na Zdrowie 2016

Bezpłatne badanie poziomu cukru i cholesterolu we krwi, nauka samobadania piersi, porady jak rzucić palenie, nauka udzielania pierwszej pomocy, przeglądy stomatologiczne, USG tarczycy, konkursy rysunkowe dla dzieci to tylko niektóre z atrakcji przygotowanych przez Gdański Uniwersytet Medyczny na tegoroczny Piknik na Zdrowie.



Impreza odbędzie się 11 czerwca br. w godz. 11-15 w Zielonym Parku, położonym przy al. Zwycięstwa. Nie zabraknie też cieszących się co roku dużym powodzeniem pokazów ratownictwa medycznego, wspólnego treningu oraz pokazu tai-chi. Gościem Pikniku będzie Pomorskie Centrum Słuchu i Mowy, którego przedstawiciele będą wykonywać przesiewowe badania słuchu oraz udzielać porad logopedycznych i psychologicznych. Dla wygłodniałych gości, około południa, przewidzieliśmy posiłek – *mercimek corbasi*, czyli... zupę soczewicową. Przyrządza się ją z czerwonej soczewicy namoczonej wcześniej z dodatkiem marchewki, koncentratu pomidorowego oraz bulionu rosółowego. Więcej na www.pikniknazdrowie.gumed.edu.pl



Co i gdzie?

- Zdrowe nerki dla wszystkich**, Katedra i Klinika Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych
 - podstawowe badanie moczu metodą paskową
 - konsultacje nefrologiczne
 - pomiar ciśnienia tętniczego i stężenia glukozy we krwi
- Z urologią za pan brat**, Katedra i Klinika Urologii
 - prezentacja multimedialna postępowania z chorobami układu moczowo-płciowego
 - profilaktyka, diagnostyka i leczenie
- O prawach pacjenta**, Biuro Rzecznika Praw Pacjenta
 - udzielanie ogólnych informacji na temat praw pacjenta, jak również porad w indywidualnych sprawach pacjentów
- Akademia Walki z Rakiem z Gdańska**
 - porady dietetyka, m.in. badanie składu masy ciała
 - konsultacje z psychologiem
- Bakterie – Twój przyjaciel?**, SKN Mikrobiologii Środowiska przy Zakładzie Immunobiologii i Mikrobiologii Środowiska
 - dobroczynne skutki działania bakterii w naszym organizmie
 - wykonywanie posiewów mikrobiologicznych na pożywkach agarowych
 - badanie czystości rąk, pokaz sposobów mycia i dezynfekcji rąk
 - wykonanie odcisku przy użyciu płytek agarowych
- Przechowywanie żywności**, Zakład Toksykologii Środowiska
 - zasady właściwego przechowywania i utrwalania żywności
 - problem migracji zanieczyszczeń z opakowań do przechowywanej żywności
 - procesy zachodzące w czasie przechowywania żywności
 - wpływ spożywania niewłaściwie przechowywanej żywności na zdrowie człowieka





- ▶ 7. *Apetyt na życie*, Zakład Higieny i Epidemiologii
 - dieta i aktywność ruchowa jako elementy niezbędne w utrzymaniu zdrowego i długiego życia (również psychicznego)
 - woda źródłana i mineralna, skład pierwiastkowy i jego znaczenie
 - pomiary antropometryczne ciała: ilości tkanki tłuszczowej, mięśniowej, kośćca oraz zawartości wody
 - choroby zależne od diety
 - żywienie osób z chorobami przewlekłymi
 - witamina C i D oraz ich znaczenie dla organizmu
- 8. *Drobnoustroje jamy ustnej*, Zakład Mikrobiologii Jamy Ustnej
 - porada dotycząca diagnostyki grzybic w jamie ustnej
 - badanie pH śliny
 - obserwacja pod mikroskopem drobnoustrojów jamy ustnej
 - konkurs rysunkowy *Jak wygląda bakteria*
- 9. *Dobre mikroorganizmy – wszystko co powinniście wiedzieć o probiotykach*, Katedra i Zakład Mikrobiologii Farmaceutycznej
 - pokaz posiewów bakterii i grzybów probiotycznych oraz ich zdjęć mikroskopowych
 - przegląd preparatów probiotycznych oraz żywności dostępnej na rynku
 - probiotyki w kosmetykach – bezsensowna moda czy obiecujący nowy trend kosmetyczny?
- 10. *Obalamy medyczne mity*, SKN Patofizjologii i Reumatologii Doświadczalnej
 - konfrontacja popularnych mitów medycznych dotyczących profilaktyki zdrowia z rzeczywistością
 - pomiar siły uścisku dłoni profesjonalnym dynamometrem
- 11. *Profilaktyka zdrowia prokreacyjnego*, Katedra i Zakład Fizjologii
 - fizjologia cykli miesięczkowych
 - podstawy Metod Rozpoznawania Płodności
- 12. *Planujesz dziecko? Przygotuj się*, SKN Embriologia przy Zakładzie Embriologii
 - rozwój prenatalny człowieka – od momentu zapłodnienia aż do chwili narodzin



- powiązania pomiędzy zdrowiem, wiekiem i stylem życia matki, a wpływem tych czynników na zarodek/płód
- 13. *Ciekawostki onkologiczne oraz profilaktyka najczęstszych nowotworów*, SKN przy Klinice Onkologii i Radioterapii
 - profilaktyka i leczenie w najczęściej występujących nowotworach
 - obserwacja pod mikroskopem komórek zmienionych nowotworowo
 - quiz onkologiczny
- 14. *Zapobiegajmy ze smakiem – słów kilka o raku jelita grubego*, SKN przy Katedrze i Klinice Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej
 - profilaktyka i pierwsze objawy raka jelita grubego
 - jak pysznie zapobiegać – mały poczęstunek i praktyczne porady
- 15. *Smacznie, dietetycznie i zdrowo*, SKN przy Zakładzie Żywności Klinicznej i Dietetyki
 - porady dietetyków i trenera osobistego w zakresie prawidłowego żywienia
 - pomiar zawartości tkanki tłuszczowej
 - obliczanie współczynnika masy ciała BMI oraz wskaźnika talia/biodra WHR
 - degustacja zdrowych soków i ciasteczek
- 16, 17. *Racjonalna dieta – cenna broń w walce z chorobami cywilizacyjnymi*, SKN przy Katedrze i Zakładzie Bromatologii
 - zasady zdrowego żywienia
 - dieta, która może ustrzec przed cukrzycą, nadciśnieniem i otyłością
 - czym jest glikemia poposiłkowa, pokaz produktów o niskim indeksie glikemicznym
 - produkty *light* – czy na pewno chronią nas przed otyłością?
 - sól – biały winowajca nadciśnienia
- 18. *Badanie przesiewowe raka płuca*, SKN Chirurgii Klatki Piersiowej
 - udzielanie informacji o programie przesiewowym raka płuca
- 19. *Profilaktyka zespołu otępiennego*, Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej i Geriatrii
 - profilaktyka i czynniki ryzyka zespołu otępiennego
 - pomiar ciśnienia tętniczego, glikemii, akcji serca oraz saturacji przeskórnej
- 20. *Profilaktyka osteoporozy i choroby zwyrodnieniowej*, Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych, Chorób Tkanki Łącznej i Geriatrii
 - profilaktyka oraz czynniki ryzyka osteoporozy i choroby zwyrodnieniowej
 - pomiar ciśnienia tętniczego, akcji serca, glikemii oraz saturacji przeskórnej
- 21. *Gdy choruje mózg*, SKN Neurologii przy Klinice Neurologii Dorosłych
 - informacje o udarze mózgu: objawy, czynniki ryzyka, metody leczenia oraz pierwsza pomoc
 - pomiar stężenia cukru i ciśnienia tętniczego
- 22. *Przez żołądek do zdrowia*, Klinika Gastroenterologii i Hepatologii
 - poznanie anatomii układu pokarmowego i trawiennego na podstawie interaktywnych modeli
 - warsztaty z edukatorem, samodzielne tworzenie modelu układu trawiennego
 - zabawy z udziałem modeli narządów trawiennych
 - eksperymenty chemiczne pokazujące proces trawienia pokarmu: denaturację białka, trawienie skrobi przez amylazę ślinową

- kwaśne czy zasadowe – poznanie pH żołądka
23. *Owrodzenia i rany – jak zapobiegać i leczyć*, SKN Chirurgii Plastycznej
- metody zapobiegania i leczenia owrzodzeń oraz powikłanych ran
 - co to jest kompresoterapia, terapia podciśnieniowa
24. *Przygotuj swoją skórę na wakacje*, Katedra i Klinika Dermatologii, Wenerologii i Alergologii
- edukacja dotycząca bezpiecznego opalania się
 - zasady stosowania filtrów przeciwsłonecznych
 - postępowanie w przypadkach oparzeń słonecznych
 - odczyny fototoksyczne i fotoalergiczne
 - bezpieczne korzystanie z basenów i innych akwenów wodnych latem
 - ukąszenia owadów – kiedy niezbędna jest wizyta u lekarza
25. *Z nami po zdrowie*, Centrum Medycyny Rodzinnej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Sp. z o.o.
- pomiar glukozy we krwi, ciśnienia tętniczego krwi
 - pomiar wagi ciała, wyliczanie BMI i wieku biologicznego
26. *Smacznie i zdrowo*, Yellow Catering
- degustacja zupy soczewicowej
- 27, 28. *Ratuj z nami*, SKN Medycyny Ratunkowej przy Katedrze i Klinice Medycyny Ratunkowej
- symulacja wypadku masowego i akcji ratowniczej z udziałem psów ratowniczych oraz triage w systemie START – pokaz z udziałem Państwowej Straży Pożarnej i Stacji Pogotowia Ratunkowego
 - pierwsza pomoc przedmedyczna – resuscytacja krążeniowo-oddechowa przy użyciu automatycznego defibrylatora (AED)
29. *Impuls dla serca*, SKN przy Katedrze i Klinice Anestezjologii i Intensywnej Terapii
- edukacja w zakresie udzielania pierwszej pomocy z użyciem AED
 - użycie treningowego AED, ćwiczenia na fantomie
 - kącik rysunkowy dla najmłodszych
30. *Z cukrzycą na co dzień – samokontrola, dieta oraz zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom choroby*, SKN Pielęgniarstwa Chirurgicznego
- samokontrola i samoopieka w cukrzycy
 - zapobiegania powikłaniom i podstawowe zasady insulino-terapii
 - pomiar stężenia glukozy we krwi
31. *Opieka nad matką i dzieckiem*, Zakład Pielęgniarstwa Położniczo-Ginekologicznego, SKN Przyszłe Położne
- przygotowanie rodziców do ciąży, porodu i połogu
 - pielęgnacja dziecka
32. *Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki*, SKN Pielęgniarstwa Pediatrycznego
- pomiar masy ciała i wzrostu u dzieci
 - oznaczanie wskaźnika BMI oraz ocena prawidłowego rozwoju dziecka za pomocą siatek centylowych
 - pomiar ciśnienia tętniczego i tętna u dzieci
 - badanie wzroku u dzieci
 - pomiar poziomu glukozy i cholesterolu we krwi u dzieci i rodziców
 - edukacja w zakresie zdrowego trybu życia i próchnicy zębów u dzieci
 - zabawy sprawnościowe, zagadki, konkursy plastyczne
- 33, 34. *Jak mieć piękny i zdrowy uśmiech*, Katedra i Zakład Stomatologii Zachowawczej, Gdański Oddział Polskiego Towarzystwa Studentów Stomatologii
- przeglądy stomatologiczne



- nauka higieny jamy ustnej
 - wybarwienie płytki nazębnej
35. *Rzuć tabsy, wybierz rehabsy – jak zwalczyć bóle mięśniowe aktywnością fizyczną; Już nie zgrzytam – czyli jak uporać się z nocnym zgrzytaniem zębów*, SKN Fizjoterapii Klinicznej, Klinika Rehabilitacji
- ćwiczenia redukujące ból mięśniowy
 - *kinesiology taping* na bóle mięśniowe
 - czynniki predysponujące do występowania bóli mięśniowych
 - ćwiczenia przy zaburzeniach w obrębie narządu żucia
 - nauka automasażu mięśni narządu żucia
 - elektromiografia powierzchniowa wybranych mięśni narządu żucia
 - czynniki predysponujące do występowania bruksizmu
36. *Higiena posturalna i aktywność ruchowa – profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych*, Zakład Fizjoterapii
- ocena posturalna z wykorzystaniem lasera krzyżowego
 - higiena posturalna, prozdrowotne nawyki związane z aktywnością ruchową
 - nauka na modelach anatomicznych i zabawy sportowe
37. *Żyłki, lepiej zapobiegać niż leczyć*, Zakład Fizjoterapii
- jak zadbać o dobrą kondycję żył kończyn dolnych
 - przyczyny powstawania żylaków
 - zmniejszenie ryzyka pojawienia się żylaków i zapobieganie powstaniu nowych
38. *Zdrowe nogi*, Kati Sp. z o.o.
- prezentacja firmy Kati
39. *Na zdrowych stopach Twoje dziecko zajdzie dalej*, SKN przy Katedrze i Klinice Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu
- badanie wad postawy u dzieci
 - nauka szycia chirurgicznego
 - pokaz zakładania opatrunku gipsowego
- 40, 41. *Poznaj swoje ryzyko sercowo-naczyniowe*, SKN przy I Katedrze i Klinice Kardiologii
- pomiar poziomu cholesterolu całkowitego we krwi i ciśnienia tętniczego krwi – ocena ryzyka SCORE
 - pomiar poziomu glukozy we krwi, masy ciała, obliczanie wskaźnika BMI
42. *Nadciśnienie? Co za dużo – to niezdrowo*, Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii
- profilaktyka nadciśnienia tętniczego
 - pomiar ciśnienia tętniczego i tkanki tłuszczowej
 - pomiary masy ciała i BMI
43. *Chrapanie, nie taki cichy wróg*, SKN Zakładu Nadciśnienia Tętniczego
- pomiary ciśnienia tętniczego, zawartości tkanki tłuszczowej i wody w organizmie
 - obliczanie wskaźnika masy ciała (BMI)



- ▶ • edukacja związana z nadciśnieniem tętniczym i bezdechem sennym
- 44. *Profilaktyka, metody diagnostyki i leczenia nowotworów*, SKN Chirurgii Onkologicznej
 - nauka samobadania piersi na fantomach
 - kurs szycia chirurgicznego
 - dermatoskopia zmian skórnych
 - czynniki ryzyka, pierwsze objawy i badań przesiewowych w najczęściej występujących nowotworach
- 45. *PCOS – nie ignoruj objawów*, Zakład Endokrynologii Klinicznej i Doświadczalnej
 - czym jest PCOS
 - zachęcanie kobiet do wizyty u specjalisty, kiedy tylko pojawiają się niepokojące objawy
- 46. *Znajdź coś dla siebie w Bibliotece*, Biblioteka Główna
 - prezentacja Biblioteki i jej zasobów
 - promocja zdrowego stylu życia
 - *bookcrossing*
- 47. Prezentacja firmy DOZ S.A.
- 48, 49. *Zadbaj o zdrowie jak o oko w głowie*, SKN przy Katedrze i Klinice Okulistyki
 - badanie dorosłych pod kątem jaskry z użyciem lampy szczelinowej i tonometru bezkontaktowego
 - badanie dzieci przy użyciu tablic Snellena, lampy szczelinowej oraz tablic Ishihary (diagnostyka ślepoty na barwy)
- 50. *Szpital Pluszowego Misia w plenerze*, Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland Oddział Gdańsk
 - budowanie piramidy zdrowego żywienia
 - rozpoznawanie części ciała misia
 - zabawa z misiami maskotkami – bandażowanie, robienie zastrzyków, osłuchiwanie, mierzenie ciśnienia
- 51, 52. *Instrukcja obsługi noworodka, czyli jak pielęgnować i karmić małe dziecko*, SKN Neonatologii
 - jak przygotować się do przyjęcia nowego członka rodziny
 - prawidłowa pielęgnacja i opieka nad noworodkiem
 - badania przesiewowe w okresie noworodkowym
- propagowanie karmienia piersią oraz porady laktacyjne
- edukacja na temat wcześniactwa
- 53. *Jak żyć zdrowo?*, Klinika Neurologii Rozwojowej
 - ankiety przesiewowe w kierunku wybranych zagadnień neurologicznych
 - promocja prozdrowotnych zachowań w rodzinie
- 54, 55. *Żyj zdrowo i kolorowo*, Katedra i Klinika Pediatrii, Diabetologii i Endokrynologii, SKN Diabetologii i Endokrynologii Dziecięcej
 - pomiary glikemii i ciśnienia tętniczego u dzieci
 - pomiary antropometryczne (masa ciała, wzrost, obwód brzucha)
 - porad dotyczące zdrowego stylu życia – profilaktyka otyłości, zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej u dzieci
 - cukrzyca i zaburzenia endokrynologiczne u dzieci, w tym o objawy cukrzycy typu 1 u dzieci
- 56, 57, 58. *Badania USG tarczycy*, SKN Ultrasonografii przy Pracowni Ultrasonograficznej i Biopsyjnej Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii
 - darmowe badania ultrasonograficzne tarczycy
 - po badaniu pacjent otrzyma pełnowartościowy opis badania USG tarczycy
- 59, 60. *Skonsultuj się z logopedą*, SKN Logopedów, Katedra Logopedii Uniwersytetu Gdańskiego
 - konsultacje logopedyczne
 - warsztaty logopedyczne dla dzieci
- 61. *Słyszę, więc potrafię*, Pomorskie Centrum Słuchu i Mowy „Medincus”
 - przesiewowe badania słuchu
 - porady logopedyczne, psychologiczne, terapeutyczne głosu, protetyka słuchu
- 62. *Farmaceuta – opiekun Twojego zdrowia*, Młoda Farmacja Gdańsk
 - podniesienie świadomości pacjentów na temat informacji, jakie można uzyskać w aptece, oraz różnic między lekiem a suplementem diety. ■

Rektorzy Pomorza obradowali w Pelplinie

Prof. Janusz Moryś, rektor GUMed uczestniczył w posiedzeniu Rady Rektorów Województwa Pomorskiego, które odbyło się 21 kwietnia br. w Wyższym Seminarium Duchownym w Pelplinie. W obradach udział wzięli m.in. marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk, który podsumował osiągnięcia dotychczasowej współpracy pomiędzy uczelniami i władzami samorządowymi, zaś dyrektorzy Adam Mikołajczyk i Jan Szymański z Urzędu Marszałkowskiego omówili problemy związane z realizacją projektów w zakresie badań i rozwoju, infrastruktury B+R oraz oferty kształcenia.

W drugiej części spotkania bp Ryszard Kasyna z ks. prof. Wojciechem Pikorem, rektorem Wyższego Seminarium Duchownego wręczeni dokument nadania tytułu Honorowego Konsultanta Medycznego Wyższego Seminarium Duchownego w Pelplinie prof. Kazimierzowi Wardynowi z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Obok prof. J. Morysia, przewodniczącego RRWP, w obradach udział wzięli: prof. L. Ostrogórska – rektor Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku, wiceprzewodnicząca RRWP, prof. H. Krawczyk, rektor Politechniki Gdańskiej, prof. B. Lammek – rektor Uniwersytetu Gdańskiego,



konradmirał dr inż. T. Szubrycht – rektor Akademii Marynarki Wojennej, prof. J. Mindykowski – rektor Akademii Morskiej, prof. W. Moska – rektor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu, prof. R. Drozd – rektor Akademii Pomorskiej w Słupsku, ks. prof. G. Szamocki – rektor Wyższego Seminarium Duchownego w Pelplinie, organizator spotkania ks. prof. W. Pikor, honorowy przewodniczący RRWP prof. R. Cwilewicz oraz ks. prof. A. Bączkowski – rektor Wyższego Seminarium Duchownego w Pelplinie. ■