

Numer 02/2025 (276)	20. 02. 2025
E-mail: <a href="mailto:ptmrc@atlas.cz">ptmrc@atlas.cz</a>	Strona internetowa - <a href="http://www.medics.cz/ptmrc">www.medics.cz/ptmrc</a> lub <a href="http://ptmrc.virt.cz">ptmrc.virt.cz</a>

Myśl miesiąca: "Im doskonalsza jest technika wymiany informacji, tym bardziej podle,  
nędzne i głupie są przekazywane i udostępniane treści."  
Stanisław Lem  
"Najwięcej błędów popełnia się wówczas, gdy stosuje się dokładnie do przepisów."  
Marie Antoine Careme

### Szanowne koleżanki, koledzy,

Testowanie restauracji U Jurczyka bardzo mi się podobało. Sala fajna, jedzenie bardzo dobre, zaparkować też jest gdzie. W ramach kontynuacji testów na marcowe spotkanie zapraszamy do kawiarni NEZO w Karwinie Frysztacie, dosłownie parę metrów od głównego budynku uniwersytetu. Mam nadzieję, że i ten lokal Wam się spodoba.

Głos trochę mnie ubiegł artykułem o nowej normie temperatury ludzkiego ciała. (artykuł poniżej). Jeżeli chodzi o Czechy to my też mamy się w tym temacie czym pochwalić. Jesienią 2024 na półkach księgarskich pokazała się książka dra Miroslava Macka promująca inną normę temperatury a to 37°C. Jest to wprost tytuł tej ciekawej książki. Autor skierował swą uwagę nie na sam medyczny aspekt, ale na to jak ta nowa norma odbiła się na kontaktach międzyludzkich i zmieniła funkcjonowanie całego społeczeństwa.

25.02. 2025

Józef Słowik

## Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM

**7 marca 2025 (piątek) o godzinie 17,00**

w NEZO Cafe, Univerzitní náměstí 1919/4, Karviná Fryštát

**Spotkanie dyskusyjne przy kawie i ciastku.**

W ramach dyskusji kilka ciekawostek jak nie niszczyć sobie zdrowia.

**Serdecznie zapraszamy!**

### Sprawy organizacyjne

Składka członkowska na rok 2025 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 aktualizację danych kontaktowych – zmiany adresu, adresu poczty elektronicznej itp.! Formularz jest dostępny na naszej stronie [www.medics.cz/ptmrc](http://www.medics.cz/ptmrc) lub [ptmrc.virt.cz](http://ptmrc.virt.cz). Prosimy o przesłanie pocztą elektroniczną na adres [ptmrc@atlas.cz](mailto:ptmrc@atlas.cz), lub listownie na adres PTM w RC, 737 01 Český Těšín, ul. Hrabinská 458/33

## **Z internetu:**

### **Temperatura ciała człowieka to mniej niż 36,6 – stara norma jest nieaktualna**

2025-02-13 Źródło/Autor: PAP

Temperatura ludzkiego ciała na przestrzeni wieków obniżyła się i jej prawidłową wartością nie jest już 36,6 st. C, ale 36,4 st. C, a w niektórych populacjach nawet mniej. Lekarze i antropolodzy z Kalifornii zasugerowali, jakie są możliwe przyczyny tej zmiany.

Za prawidłową temperaturę ciała ludzkiego od lat 50. XIX wieku uważano 37 st. C (z czasem skorygowano ją do 36,6 st. C). Wartość tę na podstawie badań 25 tys. pacjentów ustalił niemiecki lekarz Carl Wunderlich. Jednak dwie niezależne analizy – naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara oraz Uniwersytetu Stanforda – sugerują, że w wyniku działania wielu różnych czynników na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci temperatura ciała obniżyła się do 36,4 st. C, a w niektórych przypadkach nawet bardziej.

Jako główne przyczyny tej zmiany naukowcy wymieniają ogólny lepszy stan zdrowia populacji ludzkiej, zmniejszenie liczby infekcji i wydłużenie średniej długości życia, u podstaw, których stoją z kolei zmiany w aktywności fizycznej, składzie ciała i środowisku termicznym, w jakim żyjemy, poprawa opieki zdrowotnej, lepszy poziom higieny oraz stosowanie antybiotyków i leków przeciwzapalnych.

W jednym z badań grupa dr Julie Parsonnet przeanalizowała ponad 677 tys. odczytów temperatury ciała mieszkańców Palo Alto (Kalifornia, USA) z różnych okresów historycznych, co pozwoliło na zaobserwowanie trendu spadkowego na przestrzeni lat. Naukowcy doszli do wniosku, że w czasie 200 lat średnia temperatura ciała człowieka spadła z ok. 37 st. C do 36,4 st. C. W drugim badaniu zespół prof. Michaela Gurvena przyjrzał się blisko 18 tys. pomiarów temperatury dorosłych członków plemienia Tsimane z Boliwii, zbieranych na przestrzeni 16 lat. Okazało się, że w ciągu dwóch dekad spadła ona o 0,5 st. C.

Według badaczy uzyskane wyniki jasno pokazują, że coś w ludzkiej fizjologii musiało się zmienić. Jedną z ich głównych hipotez jest to, że w wyniku rozwoju cywilizacyjnego – dzięki poprawie higieny, czystej wodzie, szczepieniom i dostępowi do leczenia – doświadczamy coraz mniejszej liczby infekcji.

– Inną możliwością jest to, że nasze ciała nie muszą już tak ciężko pracować, aby regulować temperaturę wewnętrzną, ponieważ mamy dostęp do klimatyzacji latem i ogrzewania zimą – zauważyli badacze. – Poza tym mniej się ruszamy – dodali.

Jednak ponieważ spadki temperatury obserwuje się zarówno w populacjach rozwiniętych, jak i bardziej tradycyjnych (jak plemię Tsimane), gdzie infekcje i stany zapalne są na wyższym poziomie niż np. w USA czy Europie, a dostęp do technologii praktycznie nie istnieje, muszą istnieć jeszcze inne czynniki odpowiadające za obserwowany trend.

Naukowcy wyjaśniają to tym, że nawet najmniej rozwinięte populacje posiadają obecnie dostęp do leków przeciwzapalnych oraz odpowiednich ubrań i koców.

– Obserwowany spadek temperatury ciała jest więc prawdopodobnie kombinacją czynników, które składają się na ogólną poprawę warunków życia – podsumowują.

Katarzyna Czechowicz