Zima 2023

ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM LUXMED MEDYCZNE

Od talerza do pięknej cery
Jak dieta kształtuje zdrowie skóry

Uszy w centrum uwagi
Poznaj sposoby na zachowanie dobrego słuchu

Pigułka na wszystko?
Lekarz o polskiej lekomanii

Komu grozi anemia?
Pierwsze symptomy anemii

luxmedlublin.pl luxmedlublin centrum_medyczne_luxmed

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

to nasze ostatnie wydanie gazety Luxmed w roku 2023. Jest to wyjątkowy czas, czas podsumowań i jednocześnie postanowień na Nowy Rok. Dobrze, jeśli w tym czasie refleksji, bilansu i podejmowania nowych wyzwań będzie miejsce na zadbanie o zdrowie i dobrostan.
W bieżącym wydaniu chcemy razem z Państwem świętować 15 lecie naszej placówki w Biłgoraju. Jesteśmy dumni i zobowiązani, by w dalszym ciągu dbać o najwyższą jakość świadczonych przez nas usług.

Podpowiadamy również, jak o siebie zadbać. W numerze znajdziecie Państwo wskazówki, jak obserwować swoje ciało i zapobiegać poważnym chorobom, takim jak anemia. W artykule Uszy w centrum uwagi poznacie Państwo sposoby na zachowanie dobrego słuchu. Artykuł Jak walczyć z wirusem opryszczki podpowie, jak pozbyć się tej uciążliwej dolegliwości.
Na uwagę zasługują też teksty poświęcone halitozie i zagrożeniach lekomanią.
Kilka artykułów dedykujemy Paniom, które mogą przeczytać o najczęstszych kobiecych problemach i wskazaniach do badań hormonalnych oraz o wyjątkowym okresie ciąży.
W okresie przedświątecznym dla nas Wszystkich pomocnym będzie artykuł o diecie i jej wpływie na skórę. Chcemy przecież pięknie wyglądać i czuć się bardzo dobrze.

Niech czas Świąt Bożego Narodzenia będzie dla Państwa czasem pokoju i spokoju, odpoczynku od codziennych obowiązków. Niech te dni przyniosą radość, obfitość i zdrowie.

Życząc Państwu jak najdłużej pięknej pogody, zachęcam do lektury.
Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak

Spis treści

1. Świętujemy 15 lecie Placówki w Biłgoraju 3
2. Od talerza do pięknej cery. Jak dieta kształtuje zdrowie skóry 4
3. Ciąża nie jest chorobą? Co mówi ciało kobiety? 6
4. Hormony pod kontrolą 8
5. Pigułka na wszystko? Lekarz o polskiej lekomanii 9
6. Jak walczyć z wirusem opryszczki? 11
7. Halitoza – czym jest i jak ją leczyć? 12
8. Uszy w centrum uwagi. Poznaj sposoby na zachowanie dobrego słuchu 13
9. Komu grozi anemia? Pierwsze symptomy, których nie można przegapić 14

Nasze marki

CENTRUM LUXMED MEDYCZNE

Aktywna Mama

M·E·D ESTETYKA

Świętujemy 15 lecie Placówki w Biłgoraju

CENTRUM MEDYCZNE LUXMED W BIŁGORAJU ŚWIĘTUJE W TYM ROKU SWOJE 15-LECIE. BĘDĄC WAŻNYM ELEMENTEM LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI I SYSTEMU OPIEKI ZDROWOTNEJ, PLACÓWKA SYSTEMATYCZNIE POSZERZAŁA SWOJĄ OFERTĘ. WŁĄCZAŁA NOWE SPECJALIZACJE I USŁUGI, ABY LEPIEJ ODPOWIADAĆ NA POTRZEBY MIESZKAŃCÓW REGIONU.

CM Luxmed w Biłgoraju zapewnia szeroki zakres usług medycznych prywatnych oraz bezpłatnych w ramach NFZ. Pacjenci mogą skorzystać z usług w zakresie poradni specjalistycznych, wykonać badania laboratoryjne i obrazowe RTG oraz mammografię i USG. Dodatkowo przy ul. Pojaskiej 3 Pacjenci mają do dyspozycji samodzielny punkt pobrań, gdzie również mogą wykonać pełny zakres badań laboratoryjnych.

W Biłgoraju przy ul. Kościuszki 50 świadczymy także kompleksowy zakres badań do pracy lub szkoły.

Z okazji 15-lecia, dziękujemy pacjentom za zaufanie i oddanie, dzięki którym zyskaliśmy możliwość rozwoju i osiągnięcia stabilnej pozycji. Jubileusz stanowi również okazję do refleksji nad przyszłością i dalszym rozwojem oferty, aby jeszcze lepiej zapewnić realizację potrzeb zdrowotnych mieszkańców Biłgoraja i okolic.

Biłgoraj
ul. Kościuszki 50
84 686 95 33

M · E · D ESTETYKA

Od talerza do pięknej cery Jak dieta kształtuje zdrowie skóry

Nadeszła zima, a wraz z nią minusowe temperatury i centralne ogrzewanie. Zmieniła się też zawartość naszych talerzy, kiedyś obfitująca w soczyste, świeże dary natury, została obecnie zastąpiona tym, co udało nam się zgromadzić w spiżarkach lub znaleźć na sklepowych półkach. Negatywny wpływ tych zmian na cerę obserwujemy co roku. Czy dieta wpływa na zdrowie i wygląd naszej skóry? Co możemy zrobić, aby nasza cera zimą nie traciła blasku?

Na te i inne pytania odpowiedzą nasi specjaliści dbający codziennie o urodę i zdrowie Pacjentów - **kosmetolog mgr Paula Matejko i dietetyk mgr Maciej Pokarowski.**

Czy odpowiednio dobrane i wykonane zabiegi kosmetologiczne to jest to, czego nasza skóra potrzebuje zimą dla zdrowia i urody?
Odpowiednio dobrane produkty kosmetyczne czy profesjonalne zabiegi w gabinecie są ważne, ale to nie wszystko, co powinniśmy zrobić, aby prawidłowo zadbać o pielęgnację naszej skóry - mówi **kosmetolog mgr Paula Matejko.**

Istotnym aspektem jest również prawidłowa dieta i suplementacja. Odpowiednia dieta to podstawa zdrowego wyglądu i samopoczucia. Złe nawyki żywieniowe mogą znacząco niekorzystnie wpłynąć na kondycję skóry, włosów i paznokci, jak również mogą powodować zaostrzenie niektórych chorób dermatologicznych. Istnieje wiele badań potwierdzających związek pomiędzy niektórymi czynnikami dietetycznymi a występowaniem choroby.

Przykładem jest, chociażby trądzik, czyli jedna z najczęściej występujących chorób skóry, która nie dotyczy jedynie nastolatków. Żywność o wysokim indeksie glikemicznym (IG), głównie wysoko przetworzone produkty typu fast food mogą wpływać na rozwój zmian skórnych. Produkty o niskim IG nie będą powodowały skoków glukozy we krwi i zwiększonego wydzielania sebum, dlatego w trądziku zaleca się dietę o niskim indeksie glikemicznym. Na przykład mleko może zwiększać tendencję do powstawania zaskórników oraz wpływać na zaostrzenie istniejących zmian trądzikowych ze względu na zawartość hormonów lub czynników pobudzających ich endogenną produkcję.

Co jest szczególnie ważne w diecie dla pięknej skóry?
Pierwsze i najważniejsze są **warzywa i owoce**! Są źródłem witamin oraz minerałów, a zawarte w nich polifenole działają dobroczynnie na skórę. Jeśli jemy mało owoców i warzyw, nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości błonnika, potasu, magnezu i przeciwutleniaczy – wyjaśnia **mgr Paula Matejko** i dodaje - Zimą warto skupić się na mrożonkach i warzywach kiszonych.
Następnie wzbogacajmy naszą dietę w:

- Kwas GLA - jego bogatymi źródłami są oleje: ogórecznika, wiesiołka i czarnej porzeczki. Zwiększa nawilżenie, gęstość i elastyczność skóry oraz minimalizuje objawy atopii, w tym suchość i świąd.

- Kwasy EPA i DHA- zmniejszają produkcję mediatorów stanu zapalnego. Przeciwdziałają nadmiernej utracie wody z naskórka, zmniejszają ryzyko alergii oraz skutki poparzeń słonecznych równocześnie aktywując procesy naprawcze i łagodząc podrażnienia. Źródłem tych przeciwzapalnych tłuszczów są tłuste ryby i suplementy olejów rybich.

Co istotne, kwasy te spowalniają procesy starzenia, zmniejszając uszkodzenia kolagenu skórnego. Suplementacja olejem rybim przyspiesza również gojenie ran.

- Cynk - najlepiej dostarczany z pożywieniem, wpływa na

zmniejszenie objawów trądziku, wykazuje bakteriostatyczne działanie względem Cutibacterium acnes. Źródłem są m.in. owoce morza, kasza gryczana, jaja, ryby, pestki dyni, nasiona słonecznika.

- Witamina D - niedobór może zaostrzyć stany trądzikowe, jak również będzie przyczyniał się do wydłużenia przebiegu stanów zapalnych. Niedostateczny poziom witaminy D przyczynia się również do nieprawidłowego działania bariery ochronnej oraz uwidocznionego rumienia i poszarzałego kolorytu. Warto wdrożyć suplementację prewencyjnie.

- Nawodnienie - zapewnienie odpowiedniej podaży wody, wpływa dobrze na krwioobieg a to z kolei poprawia ukrwienie i elastyczność skóry. Co ważne picie ciepłej wody poprawia metabolizm, wspomaga proces odchudzania i wydalania toksyn. Herbaty owocowe i napary ziołowe również zaspokajają zapotrzebowanie na wodę. Ważny jest dobór odpowiedniego rodzaju lub mieszanki. Zanim zdecydujemy się na konkretne zioła, warto przeczytać o ich działaniu oraz przeciwskazaniach.

- Antyoksydanty- wpływają na modulowanie odpowiedzi immunologicznej, co może pomóc zmniejszyć zaczerwienienie i obrzęk związany z trądzikiem. Regulują wydzielanie łoju i wspierają działanie bariery skórnej poprzez wzmocnienie płaszcza hydrolipidowego. Opóźniają procesy starzenia oraz poprawiają jędrność i elastyczność skóry. Antyoksydanty powinny być stosowane przez każdą osobę, której zależy na pięknej skórze. **Przykładowe antyoksydanty to: astaksantyna, koenzym Q10, kwercentyna, witaminy C, E i beta-karoten.**

Dziękuję za wyjaśnienia oraz tak wiele cennych podpowiedzi. A czy są produkty, których jeść nie powinniśmy ze względu na ich zły wpływ na zmiany skórne? Pytanie to kieruję do dietetyka mgr Macieja Pokarowskiego

Na początek należy zwrócić uwagę, że jest to kwestia bardzo indywidualna. Warto zadbać o zróżnicowaną dietę, aktywność fizyczną, nawodnienie i regenerację. Badania pokazują jednak, że jest gama produktów spożywczych, które mogą nasilać zmiany skórne.

Mleko i produkty mleczne - podnoszą poziom insuliny i IGF-1, co może prowadzić do nadprodukcji łoju. Co ważne nie chodzi o laktozę, produkty bez laktozy nie rozwiążą problemu.

Warto rozważyć więc ograniczenie nabiału w diecie i wprowadzenie zamienników roślinnych.

Odżywka białkowa - odżywki z białka serwatkowego nasilają zmiany skórne wg wielu badań, warto więc z niej zrezygnować.

Sól - dieta zasobna w sól znacząco wpływa na nasilenie zmian trądzikowych ze względu na swoje prozapalne działanie. Warto więc ograniczyć sól w diecie na korzyść przypraw takich jak kurkuma, oregano, bazylia i ograniczyć żywność wysoko przetworzoną zasobną w sól.

Czekolada i kakao - w niektórych pracach naukowych zwraca się uwagę na nasilenie zmian trądzikowych po konsumpcji produktów zasobnych w czekoladę i kakao.

Witamina B12 i jod - suplementacja witaminy B12 i jodu może mieć niekorzystny wpływ na zmiany skórne. Warto rozważyć wówczas rezygnację z suplementacji.

Jakie są zatem kluczowe elementy niezbędne do utrzymania zdrowej i promiennej cery, które warto mieć zawsze na uwadze?

Po pierwsze - należy zwrócić szczególną uwagę na alkohol, który negatywnie oddziałuje na skład lipidowy skóry i jej funkcję ochronną. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, więc najlepiej pić go w bardzo małych ilościach lub zrezygnować z niego całkowicie.

Po drugie - palenie papierosów. Palenie wpływa na pigmentację skóry i grubość naskórka przyspieszając procesy starzenia się skóry.

Po trzecie - dieta o wysokiej zawartości tłuszczów. Taki model żywienia wpływa na opóźnienie gojenia się skóry, szczególnie jeśli bazą są tłuszcze nasycone i tłuszcze trans, których nadmiar w diecie szczególnie predysponuje do zaburzeń lipidowych i zmian sercowo naczyniowych.

Po czwarte - cukry proste i smażenie. Mamy wiele publikacji, które pokazują, że zbyt duża ilość przetworzonej żywności w diecie bogatej w cukry proste, w połączeniu z dużą ilością potraw smażonych w diecie ma wpływ na przyspieszenie procesu starzenia się skóry. Mechanizm ten odnosi się między innymi do powstawania produktów zaawansowanej glikacji na skutek smażenia.

Pamiętajmy, że dieta ma wpływ na gospodarkę hormonalną, węglowodanową, mikrobiom jelitowy i układ odpornościowy. A wszystkie te czynniki nie są obojętne dla zdrowia skóry i jej wyglądu. Nawet najlepsze kosmetyki nie pomogą, jeśli nie zadbamy o odpowiednią dietę.

Dziękujemy za rozmowę

Ciąża nie jest chorobą? Co mówi ciało kobiety?

CIĄŻA JEST OKRESEM, W KTÓRYM CIAŁO POKAZUJE SWOJE OGROMNE MOŻLIWOŚCI DO PRZEKSZTAŁCANIA SIĘ. ZAWDZIĘCZAMY TO NATURZE, BO NORMALNYM ZJAWISKIEM JEST PRZYSTOSOWANIE SIĘ ORGANIZMU DO NOWEJ SYTUACJI, TAK ABY KOBIETA MOGŁA URODZIĆ WŁASNYMI SIŁAMI BEZ INTERWENCJI MEDYCZNEJ.

JAKO SPECJALISTA W FIZJOTERAPII UROGINEKOLOGICZNEJ, CHCIAŁBYM TROCHĘ PRZYBLIŻYĆ OGROM ZMIAN DOKONUJĄCYCH SIĘ W CIELE CIĘŻARNEJ KOBIETY I POKAZAĆ JAK NIEZWYKŁYCH WYCZYNÓW DOKONUJE TO CIAŁO.

Ciężarna macica

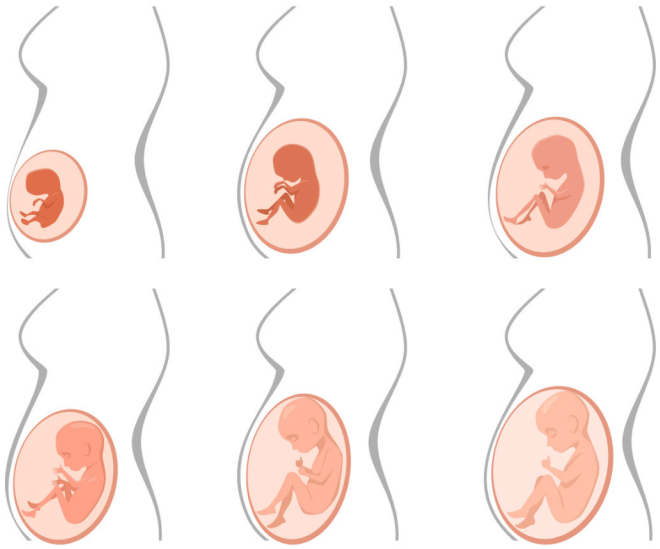
Macica zaczyna rosnąć praktycznie od samego początku ciąży, choć na wczesnych etapach jej wzrost jest zazwyczaj minimalny i trudny do zauważenia. Wzrost macicy staje się bardziej zauważalny i mierzalny od około 6. do 8. tygodnia ciąży.

Jak szybko rośnie macica i tym samy zostawia coraz mniej miejsca dla układu pokarmowego? Wygląda to dokładnie tak:

- 16 tydzień ciąży- macica rośnie do wysokości dwóch palców powyżej spojenia łonowego,
- 20 tydzień- to już wysokość dwóch palców poniżej pępka,
- 24 t.c.- dno macicy znajduje się na wysokości pępka,
- 28 t.c.- macica osiąga wysokość dwóch palców powyżej pępka,
- 32 t.c. – macica jest w połowie odległości pomiędzy pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym mostka,
- 36 tydzień ciąży – macica dosięga do łuków żebrowych.

W tym momencie kończy się rośnięcie i zaczyna opadanie. To okres, w którym spora część kobiet w końcu może wziąć pełny, głęboki oddech.

Etapy ciąży



Co stoi na przeszkodzie?

Powiększająca się z tygodnia na tydzień macica potrzebuje coraz więcej miejsca, większość narządów musi ustąpić i nieco zmienić swoje położenie oraz poddać się kompresji. Aby wzrost macicy przebiegał w sposób niezaburzony, narządy muszą mieć miejsce na „rozsunięcie się". Jednak nie zawsze mają taką możliwość lub bywa to mocno utrudnione. Czynników, które utrudniają swobodny wzrost macicy, jest całkiem sporo.

Podczas analizy ciała u ciężarnej kobiety w trakcie konsultacji fizjoterapeutycznej, sprawdzane są: ruchomość kostek, ustawienie miednicy i jej ruchomość, ruchomość żeber, stan napięcia kresy białej oraz jej ruchomość, jakość ruchu mostka, a nawet potylicy czy obojczyków.

Tak, ruchomość obojczyków ma znaczenie!

Rosnąca ku górze macica musi zepchnąć narządy. Tu ustąpi jej miejsca unosząca się przepona oddechowa, co z kolei wpłynie na płuca, bo one również muszą znaleźć miejsce dla siebie i swojej pracy. Taką możliwość stworzy prawidłowo i w pełni ruchomy mostek, a skoro on ma się dobrze ruszać podczas oddechu, to niezbędne będzie do tego swobodne uniesienie obojczyków. Taka kaskada zmian trwa do ok. 36. tygodnia ciąży.

Niestety nie zawsze wszystkie te elementy są w pełni ruchome, a mogą być skutkiem wcześniej przebytych chorób czy urazów, jednak podczas ciąży mogą powodować pewne komplikacje.

Na przykład ucisk pasa podczas stłuczki samochodowej lub przebyte zapalenie płuc, mogą unieruchomić mostek, ten bez możliwości uniesienia się będzie ograniczał swobodny wzrost macicy ku górze, co w konsekwencji spowoduje niskie ustawienie brzucha.
Blizny po usunięciu wyrostka robaczkowego lub przewlekłe zaparcia mogą wpłynąć na ograniczenie ruchomości żeber po prawej stronie oraz powodować zmniejszenie zdolności przemieszczania się prawej nerki.
Takich przykładów jest znacznie więcej.

Ruchomość narządów istotnie może wpłynąć na przebieg ciąży, ale i samego porodu.

Poród…i co się dzieje dalej

Po porodzie, naturalnym procesem jest powrót macicy do swoich wcześniejszych rozmiarów. Również narządy powinny wrócić na swoje miejsce. Jednak nie zawsze tak się dzieje, bywa że narządy najniżej leżące, czyli pęcherz, macica i odbytnica, obniżają się.

Jeśli takiej sytuacji ulegnie pęcherz, najczęściej dochodzi do parć naglących i różnych form nietrzymania moczu albo powtarzających się infekcji pęcherza.

Gdy zaburzeniu ruchomości ulegnie macica, konsekwencją mogą być bolesne miesiączki lub bolesne współżycie.

Jeśli podobna sytuacja będzie dotyczyła odbytnicy, może to doprowadzić do wystąpienia hemoroidów, bólu kości guzicznej czy zaparć.

Jak leczyć zaburzoną ruchomość narządów?

Kluczową rolę w leczeniu zaburzonej ruchomości narządów, szczególnie w obszarze miednicy, pełni fizjoterapia uroginekologiczna. Terapia ta koncentruje się na wzmacnianiu mięśni dna miednicy, co jest niezbędne dla poprawy kontroli nad pęcherzem i funkcji seksualnych. Ćwiczenia, takie jak trening mięśni dna miednicy, są często stosowane do zmniejszania objawów nietrzymania moczu oraz innych dysfunkcji.

Fizjoterapeuta uroginekologiczny może również zastosować techniki manualne, aby poprawić ruchomość i elastyczność narządów miednicy. Niezwykle istotna jest także edukacja pacjenta na temat prawidłowej postawy i nawyków dnia codziennego, o której nie można zapominać, ponieważ wspiera proces leczenia.

mgr Stefan Tabin
Fizjoterapeuta specjalizujący się w fizjoterapii uroginekologicznej

Hormony pod kontrolą

Zaburzenia miesiączkowania, złe samopoczucie, zmęczenie, problemy skórne, obniżone libido… takie objawy mogą mieć swoje źródło w zaburzonej gospodarce hormonalnej kobiety. Badania hormonalne umożliwiają rozpoznanie zaburzeń i podjęcie właściwego leczenia. W profilaktyce najważniejsza jest natomiast obserwacja cyklu miesiączkowego.
O problemach kobiet i najczęstszych wskazaniach do wykonania badań hormonalnych rozmawiamy ze **specjalistką ginekologiem dr. n. med. Urszulą Gąsowską – Giszczak.**

Najczęstszym problemem kobiet w wieku rozrodczym są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Czy w tym przypadku warto wykonać badania hormonalne?
Kobiety uskarżają się często na nieregularne miesiączki lub ich brak oraz na inne dolegliwości, tj. zespół napięcia przedmiesiączkowego, bardzo skąpe lub bardzo obfite krwawienie miesiączkowe, krwawienia między menstruacjami, widoczne skrzepy krwi, gromadzenie wody w organizmie, problemy z cerą. W przypadku wystąpienia tych symptomów warto wykonać badania hormonalne, tj. oznaczenie poziomu progesteronu, estradiolu (E2), TSH i prolaktyny (PRL).

A problemy z zajściem w ciążę?
Zaburzenia płodności mogą mieć bardzo różne podłoże, a jedną z przyczyn może być nieprawidłowa gospodarka hormonalna. Na początku warto oznaczyć poziom progesteronu, prolaktyny i TSH. Ale ważne będzie przeprowadzenie dogłębnej, często skomplikowanej diagnostyki w kierunku badań obrazowych (np. USG, histeroskopia) i innych badań hormonalnych.

Ważnym okresem w życiu kobiety jest menopauza. Kluczowe wydają się być w tym czasie badania hormonalne?
Głównym objawem, wskazującym na rozpoczęcie menopauzy jest brak menstruacji, poprzedzany często nieregularnym występowaniem krwawienia miesiączkowego, ze zmienną długością poszczególnych cyklów. Zdarza się również przedwczesne występowanie menopauzy, które wiązać się może z zaburzeniami funkcjonowania układu hormonalnego. W jednym i drugim przypadku warto wykonać badanie poziomu hormonu folikulotropowego (FSH) i estradiolu (E2).

Problemy skórne również mogą podłoże hormonalne. Jakie hormony mogą być za to odpowiedzialne?
Tak, najczęściej jest to trądzik i/lub hirsutyzm. Trądzik daje dość charakterystyczne objawy: bolesne, duże wypryski, z zaskórnikami i łojotokiem, zmiany krostkowo- rumieniowe, ze świądem, uczuciem pieczenia i swędzenia skóry. Hirsutyzmem nazywa się natomiast nadmierne owłosienie ciała u kobiet (często w miejscach typowych dla mężczyzn). W obu przypadkach, oprócz leczenia dermatologicznego, można oznaczyć poziom testosteronu i DHEAS.

Czy badania hormonalne wymagają specjalnego przygotowania pacjentki?
Na kilka dni przed wykonaniem badań kobieta powinna unikać wysiłku fizycznego i stresu (z uwagi na stężenie prolaktyny). Na dzień przed badaniem należy unikać aktywności seksualnej, która również powoduje gwałtowny wzrost poziomu prolaktyny. Niektóre leki mogą wpływać na wiarygodność badań i trzeba skonsultować z lekarzem ich przyjmowanie. Ze względu na zmiany stężenia hormonów w zależności od cyklu miesiączkowego badania hormonalne powinny być przeprowadzane w określonym dniu. Jest to ważne przy oznaczaniu poziomu niektórych hormonów: FSH, LH, które powinno odbyć się w 1-3 dniu cyklu oraz progesteronu w 21-23 dniu cyklu. Oznaczanie poziomu innych hormonów może nastąpić w dowolnym dniu lub w oknie czasowym wyznaczonym przez lekarza.

Jak o siebie zadbać? O czym powinna pamiętać każda kobieta?
Bardzo ważne jest, by kobieta zauważała u siebie nieprawidłowości w cyklu menstruacyjnym: zapisywała datę rozpoczęcia i zakończenia miesiączki, obfitość krwawienia i długość cyklu. Każda zmiana w cyklu powinna być konsultowana ze specjalistą ginekologiem. Omówienia z lekarzem wymagają też wyniki badań ze względu na wiele istotnych przy interpretacji czynników, tj. wiek pacjentki, metody oznaczenia poszczególnych hormonów, dzień cyklu, w którym badanie zostało wykonane i zależności pomiędzy poszczególnymi hormonami.

Dziękujemy za rozmowę

Pigułka na wszystko? Lekarz o polskiej lekomanii

Polska, według Narodowego Instytutu Leków, znajduje się w ścisłej czołówce państw, w których spożywa się najwięcej leków i suplementów diety. Dodatkowo popyt na leki systematycznie rośnie. Nadużywamy leki na receptę i leki, które możemy kupić bez recepty. Coraz częściej próbujemy leczyć się na własna rękę, ulegamy reklamom. Sami u siebie rzadko identyfikujemy nadmiarowe zażywanie leków, tłumacząc ich przyjmowanie właściwościami leczniczymi.

O lekach i ich nadużywaniu rozmawiamy z **lek. med. specjalistką medycyny rodzinnej, internistką Anną Płaczkiewicz.**

Dlaczego tak chętnie sięgamy po leki i suplementy diety?

Bardzo często szukamy szybkiego rozwiązania problemu. Łatwiej jest nam przyjąć leki, połknąć tabletkę niż na przykład zmienić styl życia czy nawyki żywieniowe. Chcemy też szybkich efektów leczenia. Wzrost popytu na leki i suplementy można przypisać też starzeniu się społeczeństwa. Niestety łatwy dostęp do leków (dostępność bez recepty, możliwość zakupu w różnych punktach handlowych, porady prowadzone przez strony internetowe) nasila niepożądane zjawiska. Pacjenci chodzą do różnych specjalistów i zalecane są im te same leki. Przyjmują więc np. 2-3 dawki leku zamiast 1. Poza tym często łączą niesteroidowe leki przeciwzapalne, tj. aspiryna, ibuprofen, paracetamol. Przekraczają tym samym maksymalne, bezpieczne dawki. Jednym z czynników, przyczyną lekomanii może być również skłonność do uzależnień.

Które leki są najczęściej nadużywane?

Najbardziej uzależniające są leki stosowane w leczeniu bólu zwłaszcza opioidy. I mam tu na myśli leki zawierające morfinę i leki, które mają w swoim składzie kodeinę. Mogą uzależniać również leki działając e na ośrodkowy układ nerwowy, które stosowane są w leczeniu np. zaburzeń lękowych, depresji albo zaburzeń snu. Nadużywanie tych leków (głównie benzodiazepin) może spowodować utratę świadomości a nawet śmierć. Leki te w dużej mierze mocno uzależniają i dla wielu pacjentów są tabletkami szczęścia. Leki, które w swoim składzie mają amfetaminę są bezpieczne wtedy, jeśli pacjent przyjmuje je w sposób właściwy i pod nadzorem lekarza. Nadużywane prowadzą do uzależnienia.

Czy mogą nas uzależniać leki powszechnie dostępne, takie, które możemy kupić w aptece lub markecie? Przyjmujemy je często, by szybko sobie pomóc…

Niestety tak. Przykładem są, oprócz wspomnianych i łatwo przecież dostępnych niesteroidowych leków przeciwzapalnych, farmaceutyki na kaszel. Często zawierają kodeinę i dekstrometorfan. Preparaty udrażniające nos w swoim składzie mogą mieć pseudoefedrynę, która w dużych dawkach może zmieniać świadomość. Uzależnić mogą też krople na katar z oksymetazoliną lub ksylometazoliną. W powszechnej świadomości utarło się, że zioła są bezpieczne. Tymczasem ziołowe leki przeczyszczające również mogą uzależniać i w pewnym momencie pacjent nie jest w stanie się wypróżnić bez mieszanki przeczyszczającej.

Leki bez recepty mogą szkodzić?
Tak, mogą i często szkodzą. Bardzo często są przyjmowane bez kontroli specjalistycznej. Mogą wchodzić w interakcje z innymi lekami, przyjmowanymi zgodnie z zaleceniami lekarza, często na stałe. Większość z pacjentów nie czyta ulotek dołączonych do leków dostępnych bez recepty. A niewłaściwe przyjmowanie preparatów medycznych, w tym suplementów może być niebezpieczne dla zdrowia. Na przykład niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą powodować uszkodzenia przewodu pokarmowego, przyczyniając się do powstawania zapalenia śluzówki żołądka i dwunastnicy czy powstawania wrzodów żołądka. Niektóre badania wskazują na ich negatywny wpływ na funkcjonowanie układu sercowo – naczyniowego, ponieważ zwiększają ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Jak to się dzieje, że nasz organizm się uzależnia?
To jest interakcja między organizmem a środkiem chemicznym. Sam mechanizm powstawania uzależnienia wydaje się prosty - doznania osiągane po przyjęciu danego środka skłaniają „użytkownika" do ponownego zażycia. Jeśli czuję się lepiej po przyjęciu danego specyfiku, mogę środek stosować dalej. Jest to tak zwana zasada behawioralnego wzmocnienia. Lek (nadużywany) wywołuje zmiany w czynnościach fizjologicznych i psychicznych. Najpierw powstaje zależność psychiczna od danej substancji, potem fizyczna. Brak substancji na tym etapie wywołuje zaburzenia czynności organizmu. Tzw. zespół abstynencyjny (odstawienny) jest ważnym sygnałem, świadczącym o problemie lekomanii. Osoba pozbawiona leku jest rozdrażniona lub ospała. Może uskarżać się na zawroty głowy, nudności, problemy ze snem i z apetytem.

Czy i w jaki sposób można leczyć lekomanię?
Nie istnieje jedna cudowna metoda. Najważniejsza jest wiedza o stosowanych lekach i odpowiedzialne ich przyjmowanie. Jeśli wystąpi problem uzależnienia, jedną z metod jest sukcesywne zmniejszanie dawki i w konsekwencji odstawienie danego leku. Wszystko oczywiście pod kontrolą lekarza. W przypadku uzależnień od leków opioidowych konieczna często bywa terapia substytucyjna i psychoterapia. Najłatwiej leczy się uzależnienia od leków, które nie wpływają na mózg człowieka. Podczas kuracji, jeśli tylko mamy wrażenie, że działanie leku osłabło, warto się temu przyjrzeć.
Wszystkie leki przyjmowane zgodnie z zaleceniem lekarza mogą poprawić jakość życia osób cierpiących na różne dolegliwości. Zażywanie przez krótki czas i pod nadzorem lekarza specjalisty nawet najbardziej uzależniających leków, rzadko prowadzi do uzależnienia. Dopiero ich nadużywanie przynosi trudne konsekwencje.

Dziękujemy za rozmowę

BEZPŁATNE
BADANIA

Profilaktyka 40 PLUS
To program obejmujący pakiet bezpłatnych badań diagnostycznych dla osób, które mają **40 lat i więcej**.

Gdzie wykonasz badania?

Badania możesz wykonać w każdej placówce i Punkcie Pobrań CM Luxmed.

Jak się zapisać?

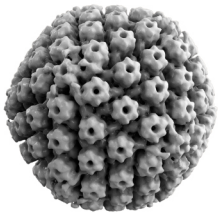
Możesz to zrobić na 2 sposoby:

1 Zadzwoń do nas
na dedykowaną infolinię tel. 81 473 61 04, w godzinach pon.-pt. 7.00-18.00, sobota 8.00-14.00

2 Wyślij do nas wiadomość
przez formularz kontaktowy znajdujący się na naszej stronie: luxmedlublin.pl

Badania **można wykonać ponownie,** jeżeli od zrobienia ich po raz pierwszy upłynęło co najmniej 12 miesięcy.

Jak walczyć z wirusem opryszczki?



Opryszczka wargowa jest nieprzyjemną zmianą na ustach, która swędzi, boli i długo się goi. Jest wywoływana przez wirus z rodziny Herpesviridae HSV 1. Niestety ma postać nawrotową. A tym nawrotom sprzyjają: osłabienie odporności organizmu, stres, przemęczenie. O tym, jak zapobiegać opryszczce, a w razie konieczności jak ją leczyć przeczytacie Państwo w tym artykule.

Czym jest opryszczka wargowa?

Często nazywana „zimnem" opryszczka jest chorobą zakaźną, wywołaną przez wirus HSV- typ 1. wirusa (typ 2. wywołuje najczęściej opryszczkę narządów płciowych albo zapalenie opon mózgowych). Atakuje błonę śluzową jamy ustnej i skórę w okolicy warg. Jej cechą charakterystyczną jest zdolność do reaktywacji po okresie utajenia. Do zakażenia opryszczką dochodzi w wyniku kontaktu z osobą zakażoną lub osobą, która jest nosicielem wirusa. Wirus HSV-1 może być przenoszony przez wydzieliny, tj. ślinę, łzy oraz przez dotykanie i używanie tych samych przedmiotów z osobą zakażoną, np. ręczników, naczyń, pomadki, depilatora. Do zakażenia może dojść również wtedy, gdy rany opryszczki już się zagoiły.

Objawy opryszczki wargowej

Zakażenie wirusem HSV-1 może przebiegać bezobjawowo albo mieć przebieg objawowy. Charakterystycznymi objawami wystąpienia zakażenia wirusem opryszczki wargowej, które poprzedzają wystąpienie zmian skórnych są:

- pieczenie i swędzenie,
- uczucie napięcia warg,
- mrowienie.

Potem pojawiają się bolące pęcherzyki wypełnione treścią surowiczą, które z czasem pękają. Kolejnym etapem są nadżerki pokrywające się strupkami. Nie wolno ich zrywać, by nie doprowadzić do zakażenia bakteryjnego i powstania blizn. Czasami mogą wystąpić objawy ogólne, tj.: złe samopoczucie, bóle głowy, bóle mięśni, podwyższona temperatura ciała.

Okres wylęgania wirusa liczy się najczęściej od 2 do 12 dni. Ewentualne nawroty charakteryzują się lżejszym przebiegiem i krótszym czasem trwania. Nawroty mogą wyzwalać m.in.: obniżenie odporności organizmu, przemęczenie, stres, wysoka gorączka, przeziębienie, miesiączka, narażenie na silne promieniowanie słoneczne.

Leczenie opryszczki wargowej

W leczeniu opryszczki wargowej zalecane są stosowane miejscowo kremy, żele i plastry na opryszczkę. Wskazane są również leki antywirusowe w postaci tabletek, zwłaszcza przy nasilonych objawach. W przypadku nadkażenia bakteryjnego należy wprowadzić antybiotykoterapię. Przyjmowanie leków najlepiej rozpocząć w fazie objawów zwiastunowych, czyli swędzenie, mrowienie, napięcie skóry warg. Oprócz leków w leczeniu opryszczki stosuje się też opatrunki w płynie. Istnieją też tzw. domowe sposoby na opryszczkę, np. pasta cynkowa, papka z sody oczyszczonej, okłady z herbaty. Zalecane jest także ogólne wzmacnianie odporności organizmu.

Zapobieganie zakażeniom wirusem

Bardzo ważne jest przestrzeganie higieny jamy ustnej i dbanie o odporność organizmu. Wskazane jest częste mycie rąk. Warto unikać sytuacji stresowych, dbać o nawilżenie skóry i wzbogacić dietę o produkty zawierające witaminy z grupy B. W okresie jesienno–zimowym wskazane jest przyjmowanie probiotyków wzmacniających odporność.

Osoba raz zakażona wirusem HSV pozostaje jego nosicielem do końca życia. Wirus może się uaktywnić lub nie. Jeśli się reaktywuje, opryszczki wargowej nie da się wyleczyć raz na zawsze. Można jednak zadbać o siebie i unikać nawrotów.

Konsultacja medyczna
lekarz Radosław Strokoń
Internista w CM Luxmed

Halitoza - czym jest i jak ją leczyć?

Halitoza jest dość kłopotliwą dolegliwością. Nieprzyjemny zapach z ust powoduje ogromny dyskomfort u wielu osób, a szacuje się, że problem może dotyczyć nawet 25% ludzi na świecie. Często wiąże się z zaniedbaniami w higienie jamy ustnej, ale może oznaczać również poważne problemy zdrowotne. O tym, jak ustrzec się i jak pozbyć nieświeżego oddechu rozmawiamy z lek. dent. Kingą Bizior.

Zacznijmy od przyczyn. Dlaczego tak wiele osób boryka się z problemem nieświeżego zapachu z ust?
Przyczyn halitozy jest dużo. Za te najczęstsze uznaje się m.in. niedostateczną higienę jamy ustnej, zalegające resztki pokarmowe (np. przy zamkach aparatu ortodontycznego, pod protezami), nieusuwane z języka naloty, odkładanie płytki nazębnej oraz próchnicę. Przyczyną halitozy mogą być też choroby jamy ustnej, tj. zapalenie dziąseł i przyzębia, paradontoza, owrzodzenia i przetoki, infekcje grzybicze. Zapalenie zatok przynosowych albo zapalenie migdałków również może dawać takie „objawy". Dodatkowo choroby, takie jak niewydolność wątroby, choroba refluksowa, choroby jelit czy choroby nowotworowe układu pokarmowego lub oddechowego mogą być również przyczyną nieświeżego oddechu. Źródłem może być także na przykład palenie papierosów albo przyjmowanie niektórych leków, np. antydepresyjnych lub moczopędnych. Nie bez znaczenia jest również fakt, że podczas snu organizm produkuje mniej śliny i z tego powodu u niektórych pacjentów nieświeży oddech pojawia się zaraz po przebudzeniu. Zawsze trzeba ten problem skonsultować z lekarzem. Diagnostyka i leczenie najczęściej zapewnią pozbycie się problemu.

W jaki sposób powstaje nieprzyjemny zapach z ust?
Zapach wywołują lotne związki siarki, które powstają w wyniku działalności bakterii beztlenowych. Dostają się do jamy ustnej wraz z przyjmowanymi pokarmami i zagnieżdżają się zazwyczaj w tylnej części języka. Halitozę wywołują też bakterie obecne w kamieniu nazębnym. Poza tym powstająca po każdym posiłku płytka bakteryjna wydziela kwaśne substancje, które uszkadzają szkliwo i są przyczyną różnych chorób przyzębia. Musimy też pamiętać, że w przypadku niektórych schorzeń mogą pojawiać się różne zapachy, np. w cukrzycy zapach owocowy, przy problemach z nerkami – zapach amoniaku, astmy – kwaśny zapach.

W jaki sposób można zdiagnozować halitozę?
Najważniejsze są regularne wizyty u stomatologa, który będzie kontrolował stan zębów i jamy ustnej i zauważy pierwsze oznaki tego problemu. Jeśli stomatolog nie znajdzie przyczyny, dobrze jest skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą – gastrologiem, laryngologiem, internistą, który rozpocznie diagnostykę. **W przypadku halitozy i innych dolegliwości jamy brzusznej pomocne może być wykonanie wodorowego testu oddechowego.** Jego celem jest wykluczenie lub potwierdzenie zespołu rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), który może również powodować zbliżone objawy. Test polega na pomiarze gazu wytwarzanego przez bakterie w reakcji na konkretną ilość cukru przez nie trawionego, a podawanego na początku badania. Jest to badanie bezbolesne, ale wymagające odpowiedniego przygotowania Pacjenta. Można je wykonać w placówce medycznej Luxmed w Lublinie przy ul. Zwycięskiej 6a.

Od czego zacząć w takim razie leczenie?
Trzeba przede wszystkim zwrócić uwagę na higienę jamy ustnej. Pamiętajmy o starannym i regularnym myciu zębów, najlepiej po każdym posiłku, stosowaniu nici dentystycznych, płukanek, irygatorów. Należy zwrócić się do lekarza stomatologa, by ocenił stan jamy ustnj i zębów.
Bardzo często wystarczy instruktaż prawidłowej higieny jamy ustnej i profesjonalne oczyszczanie zębów. Jeśli takie zabiegi nie przynoszę rezultatu, warto udać się do specjalisty, by zdiagnozować inne przyczyny nieświeżego oddechu. Osoby palące papierosy powinny ograniczyć, a najlepiej zrezygnować z palenia. Pomocne może być spożywanie produktów, które mają właściwości oczyszczające i wzmagające produkcję śliny czy regulujące pH jamy ustnej. Mam tu na myśli warzywa i owoce, tj. jabłka, marchew oraz bezcukrowe gumy do żucia. Leczenie halitozy to niejednokrotnie zadanie dla lekarzy różnych specjalizacji.

Dziękujemy za rozmowę

Uszy w centrum uwagi. Poznaj sposoby na zachowanie dobrego słuchu

Słuch jest jednym z najważniejszych zmysłów, którymi dysponuje człowiek. Dzięki niemu możemy komunikować się z innymi ludźmi i odbierać różne sygnały z otoczenia. Pogorszenie słyszenia jest dużym dyskomfortem i wpływa na samopoczucie i funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie. Problemy ze słuchem we wczesnym dzieciństwie mogą prowadzić do zaburzeń w rozwoju mowy, opóźnionego rozwoju lub wad wymowy. Dlatego warto dbać o uszy!

Na czym polega właściwa higiena ucha?
Higiena ucha obejmuje **zachowanie ucha zewnętrznego w czystości.** Dużą rolę odgrywa tu woskowina, uznawana często za oznakę niedostatecznej higieny. Wosk uszny pełni jednak istotne funkcje. Zawiera związki o działaniu antybakteryjnym i chroni przewód słuchowy przed drobnoustrojami i zanieczyszczeniami oraz utrzymuje prawidłowe pH i wilgotność w uchu. Zbyt częste usuwanie woskowiny usznej może prowadzić do nadmiernego wysuszenia przewodu słuchowego, a tym samym zwiększenia ryzyka podrażnień. Nadmiernie wydzielana i niewłaściwie usuwana może stanowić siedlisko drobnoustrojów.

Przy prawidłowo funkcjonującym narządzie słuchu higiena ucha powinna obejmować usuwanie woskowiny wypływającej z ucha. Nie należy samodzielnie usuwać nadmiaru woskowiny z głębszych struktur ucha.
Regularnie należy natomiast myć małżowinę uszną i widoczną część przewodu słuchowego, najlepiej ciepłą wodą i mydłem. Nie należy wprowadzać wody do uszu, zwłaszcza pod ciśnieniem. A wszystkie preparaty do higieny uszu należy stosować zgodnie z instrukcją zamieszczoną w ulotce.

Higiena narządu słuchu
Wszystkie działania profilaktyczne, które chronią poszczególne części ucha przed uszkodzeniem można nazwać **higieną narządu słuchu**. Należą do nich:
– unikanie ekspozycji na hałas (już dźwięk na poziomie 80 dB odbierany długotrwale jest groźny dla słuchu, a jest to np. uliczny gwar czy muzyka słuchana w pomieszczeniu),
– używanie zatyczek do uszu,
– odpoczynek w ciszy (po kilku godzinach przebywania w hałasie ucho potrzebuje 2 razy tyle odpoczynku w ciszy),
– rozsądne używanie słuchawek,
– regularne mycie zewnętrznej części ucha,
– unikanie kosmetyków drażniących lub wysuszających przewód słuchowy,
– regularne badania słuchu.

Profilaktyka słuchu, czyli badanie ucha
Najczęstszym badaniem laryngologicznym ucha jest badanie otoskopowe, podczas którego laryngolog otoskopem (lub wziernikiem usznym) sprawdza stan ucha zewnętrznego i błony bębenkowej. Częste stany zapalne ucha wymagają kontroli specjalisty laryngologa i wykonania tympanometrii lub/i audiogramu.

W ocenie progu słyszenia wykorzystuje się audiometrię tonalną. Wykonując tympanometrię, wykrywa się m.in. choroby ucha i określa rodzaj niedosłuchu.
Po 45. roku życia powinno się **profilaktycznie wykonać badanie audiologiczne przynajmniej jeden raz w roku.** W diagnostyce słuchu u małych dzieci stosuje się tzw. obiektywne badania słuchu: otoemisję akustyczną (OAE), potencjały słuchowe (ABR, ASSR).

Jak bezpiecznie usuwać czop woskowinowy?
Zaczopowane ucho jest nieprzyjemną dolegliwością, powstającą w wyniku nadmiernego wydzielania woskowiny usznej. Przyczyn powstania tzw. czopa woskowinowego może być wiele, np.: hałas, stres, przebywanie w zakurzonym pomieszczeniu, noszenie aparatu słuchowego, używanie słuchawek dousznych, czyszczenie przewodu słuchowego patyczkami higienicznymi. Dolegliwości najczęściej towarzyszą następujące objawy:
ból w uchu, kłucie, pieczenie, ból narastający po zamoczeniu ucha, świąd, szumy uszne, silne wrażenie zatkanego ucha, zawroty głowy, niedosłuch.

By pozbyć się tego dyskomfortu, zaleca się douszne preparaty, najczęściej na bazie olejów roślinnych, glicerolu lub parafiny, które upłynnią wydzielinę i umożliwią jej wypłynięcie na zewnątrz. Pomocne mogą okazać się preparaty łagodzące lub przeciwzapalne, tj. rumianek, nagietek, aloes. Czasami konieczna jest wizyta u lekarza laryngologa w celu wykonania płukania uszu lub usunięcia czopa mechanicznie. **W żadnym wypadku nie wolno wykonywać głębokiego czyszczenia patyczkiem higienicznym. Konsekwencją takiego postępowania może być trwałe uszkodzenie słuchu.**

Konsultacja medyczna
lekarz Tomasz Broda
Audiolog, otolaryngolog dziecięcy

Komu grozi anemia?

Pierwsze symptomy, których nie można przegapić

Duża męczliwość i zauważalnie zmniejszona wydolność fizyczna jest pierwszym sygnałem, który powinien nas skłonić do konsultacji z lekarzem. Pacjenci mylą ten objaw ze zwykłym przemęczeniem. Łatwo anemię zbagatelizować i przegapić jej początkowe stadium. Wpływająca właśnie na początku jedynie na samopoczucie i wygląd (blada skóra), z czasem może stać się przyczyną rozwoju innych chorób.

Co to jest anemia?

Anemią określa się niedokrwistość związaną ze zmniejszeniem stężenia hemoglobiny (Hb), hematokrytu (Ht) i erytrocytów (czerwonych krwinek) we krwi. Następstwem tych niedoborów jest zmniejszenie zdolności krwi do transportu tlenu, a to z kolei pociąga za sobą zmniejszenie natlenowania tkanek i narządów. Anemia może być przyczyną, ale i objawem, konsekwencją jakiejś innej choroby. Może zachorować na nią każdy z nas. A szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze i kobiety w ciąży. W grupie ryzyka wymienić też można osoby chorujące przewlekle, po zabiegach chirurgicznych oraz kobiety z obfitymi krwawieniami miesięcznymi. Szczególną uwagę powinni zachować weganie i wegetarianie.

Przyczyny anemii

Objawy anemii wynikać mogą z wielu czynników, m.in. z:
- długotrwałego krwawienia, np. z przewodu pokarmowego czy narządów rodnych,
- nagłej utraty dużej ilości krwi, np. wskutek wypadku,
- chorób, które wpływają na produkcję erytrocytów,
- nieprawidłowego funkcjonowania szpiku kostnego, co w konsekwencji daje nieprawidłowa produkcję czerwonych krwinek,
- reakcji autoimmunologicznych,
- uwarunkowań genetycznych powodujących szybszy rozpad erytrocytów.

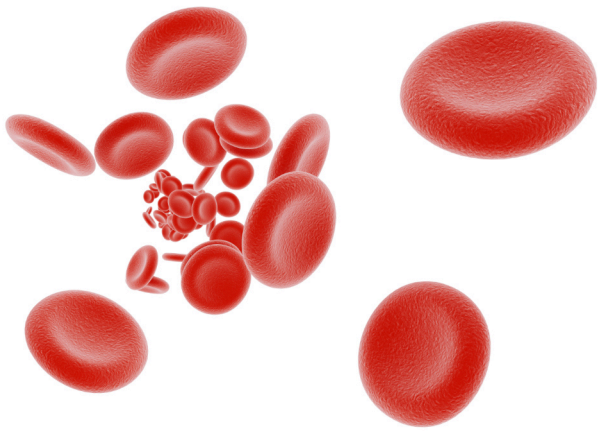
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje, że niedokrwistość rozpoznaje się przy spadku poziomu hemoglobiny:
- <11 g/dl u dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 lat,
- <12 g/dl u dzieci od 6. do 14. roku życia,
- <13 g/dl u mężczyzn,
- <12 g/dl u kobiet,
- <11 g/dl u kobiet w ciąży.

Rodzaje anemii

Anemia jest dość skomplikowaną jednostką chorobową i ma wiele podtypów. Możemy mówić o:
- niedokrwistości pokrwotocznej, będącej wynikiem dużej lub przewlekłej utraty krwi,
- niedokrwistości aplastycznej, związanej z niewydolnością szpiku kostnego,
- niedokrwistości syderblastycznej, której przyczyną są zaburzenia w powstawaniu składnika hemoglobiny – hemu,
- niedokrwistości hemolitycznych, będących skutkiem nieprawidłowego rozpadu erytrocytów,
- anemii jako skutku niedoboru żelaza,
- anemii jako skutku niedoboru kwasu foliowego,
- anemii jako skutku niedoboru witaminy B12.

Objawy anemii

Choroba może mieć wiele przyczyn, ale jej objawy są podobne. Ich obecność i nasilenie uzależnione są od głębokości



anemii i szybkości jej narastania. Wśród najczęstszych symptomów choroby wymienia się:
- osłabienie,
- spadek tolerancji wysiłku fizycznego, łatwa męczliwość.

Ponadto objawom tym mogą towarzyszyć:
- bóle i zawroty głowy,
- uczucie kołatania serca, tachykardia,
- duszności,
- trudności w skupieniu uwagi i koncentracji,
- niskie ciśnienie krwi,
- blada skóra i błony śluzowe,
- szumy w uszach,
- zimne dłonie i stopy,
- łamliwość włosów i paznokci.

Nie wszystkie objawy będą obserwowane u jednego pacjenta. Różne typy anemii mogą mieć też specyficzne objawy, np. drętwienie kończyn górnych i dolnych często spotykane w niedokrwistości z niedoboru witaminy B12.

Diagnostyka anemii

Podstawowym badaniem jest morfologia krwi, a w niej para-

metry: liczba krwinek czerwonych (RBC), hemoglobina (Hb), hematokryt (Ht) oraz średnia objętość erytrocytu (MCV) i średnia zawartość hemoglobiny w erytrocycie (MCH). Dodatkowo poszerza się tę diagnostykę o zbadanie poziomu żelaza, ferrytyny, transferryny, kwasu foliowego i witaminy B12 oraz LDH, bilirubiny i haptoglobiny. Inne badania ustalane są indywidualnie.

Leczenie anemii

Leczenie anemii musi uwzględniać przede wszystkim jej przyczyny. Często polega na suplementacji niedoboru powodującego niedokrwistość (np. żelaza czy kwasu foliowego), ale zawsze pod kontrolą lekarza. Jeśli niedokrwistość powstaje w przebiegu innych chorób, podstawą jest ich leczenie. W niektórych typach anemii konieczne mogą być na przykład transfuzje. Zawsze jest to leczenie dostosowane do objawów i stanu zdrowia pacjenta.

Zapobieganie anemii

Jeśli zaobserwujemy jakiekolwiek niepokojące symptomy, działajmy. Podstawą jest wykrycie niedokrwistość w jej początkowym stadium. Nie bójmy się profilaktyki. Badać trzeba się regularnie, co 12 miesięcy wykonywać podstawowe badania krwi. Ważna jest też dieta bogata w produkty pełnowartościowe, zawierająca witaminy B, żelazo i kwas foliowy, ryby, warzywa i owoce. Wszystkie niepokojące objawy powinny być konsultowane z lekarzem.

Konsultacja medyczna
dr n. med. Karolina Radomska, Hematolog
Centrum Medycznym Luxmed w Kraśniku

INFORMACJE

Adresy placówek

Lublin
ul. Radziwiłłowska 5
ul. Królewska 11
ul. Zwycięska 6A
ul. Koncertowa 4D
ul. Orkana 7
81 532 37 11

Biłgoraj
ul. Kościuszki 50
84 686 95 33

Kraśnik
ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Chełm
Plac Kupiecki 12
82 540 80 51

Świdnik
ul. Niepodległości 14
81 532 37 11

Krasnystaw
ul. Czysta 3
82 540 80 41

Zamość
ul. Pocztowa 3
84 539 80 40

Samodzielne punkty pobrań

Lublin
ul. Bazylianówka 58
ul. Józefa Franczaka„Lalka” 43
ul. Łabędzia 17
ul. Zana 14

Biała Podlaska
ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Lubartów
ul. Cicha 19

Tomaszów Lubelski
ul. Zamojska 13

Parczew
ul. Żabia 11

Hrubieszów
ul. Szeroka 3a

Poniatowa
ul. 11 Listopada 1

Radzyń Podlaski
ul. Pocztowa 4

Łęczna
ul. Górnicza 3

Biłgoraj
ul. Pojaska 3

Włodawa
ul. Wojska Polskiego 1

Chełm
ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Tarnogród
ul. 1 Maja 69

Zamość
ul. Koszary 55

Wydawca: CM Luxmed Sp. z o.o., ul. Radziwiłłowska 5, 20-080 Lublin
Redakcja / projekt: Dział marketingu CM Luxmed
Reklama: marketing@luxmedlublin.pl

Godziny otwarcia:
Pn-Pt: 9.00 -18.00
tel. 81 528 09 25

STASIAK®
medical team

- **PIELUCHOMAJTKI, PODKŁADY NA ŁÓŻKO**
- **MATERACE I PODUSZKI PRZECIWODLEŻYNOWE**
- **WYROBY PRZECIWŻYLAKOWE**
  (rajstopy, pończochy, podkolanówki)
- **POMOCE ŁAZIENKOWE**
  (uchwyty, taborety i krzesła prysznicowe)
- **WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DO OBUWIA**
  (gotowe i wykonywane na zamówienie)

W KAŻDĄ ŚRODĘ
-20%
NA ASORTYMENT POMOCNICZY

W KAŻDY PIĄTEK
-15%
NA ASORTYMENT DO STÓP

* szczegóły promocji dostępne pod nr tel 81 528 09 25 lub na stronie www.stasiak-med.pl

ul. Jana Sawy 9 lok 1, 20-632 Lublin www.stasiak-med.pl