


Wiosna 2024




ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE

 **Wideodermatoskopia**

Precyzyjna diagnostyka znamion

 **Twoja wątroba**

Może potrzebować pomocy

 **MED Estetyka**

Dlaczego skóra się starzeje?

 **Sprawdź czy masz**

Zespół Chronicznego Zmęczenia



luxmedlublin.pl



luxmedlublin



centrum_medyczne_luxmed

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Wiosna, słońce i przyjazna aura za oknami sprzyjają aktywnościom. Jest to dobry czas, żeby więcej uwagi poświęcić sobie i zatroszczyć się o swoje zdrowie. W bieżącym numerze gazety CM Luxmed znajdziecie Państwo wskazówki, jak zadbać o siebie w sposób holistyczny.

Polecam Państwa uwadze artykuły poświęcone zdrowiu i urodzie. A wśród nich na pewno warto przeczytać tekst dotyczący precyzyjnej diagnostyki znamion na skórze, w którym przeczytacie Państwo o przełomowej metodzie w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych skóry – wideodermatoskopii. W kontekście dbania o naszą skórę ciekawe są również teksty: odpowiadający na pytanie *Dlaczego skóra się starzeje?* oraz artykuł dający podpowiedzi, jak wiosną zadbać o zdrowe i piękne stopy.

Zachęcam do zapoznania się z artykułem *Twoja wątroba może potrzebować pomocy*. W wywiadzie *O co chodzi z tym rakiem* znajdziecie Państwo informacje na temat najnowszych metod leczenia nowotworów, a inne teksty przybliżą problematykę zakażenia ran oraz lambliozy, jej objawów i leczenia.

Wiosna sprzyja aktywności fizycznej. W artykule *Rowerem po zdrowie* podpowiadamy, jak cieszyć się aktywnością, świadomie dbając o ciało. A jeśli zbyt często odczuwamy zmęczenie, co skutecznie zniechęca do ruchu na świeżym powietrzu, to cenny może okazać się artykuł *Dowiedz się, czy masz Zespół Chronicznego Zmęczenia (CFS)*. Odpowiada m.in. na pytanie, jakie są pierwsze symptomy CFS i wskazuje sposoby budowania odporności psychicznej.

Życzę Państwu przyjemnej lektury i samych słonecznych dni.

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak



Spis treści

1. Wideodermatoskopia: Precyzyjna diagnostyka znamion i nie tylko!	3
2. Rowerem po zdrowie	4
3. Dlaczego skóra się starzeje?	6
4. Zdrowe i piękne stopy na wiosnę	8
5. Zakażenie rany Co powinniśmy o nim wiedzieć?	9
6. Twoja Wątroba może potrzebować pomocy	10
7. O co chodzi z tym rakiem?	12
8. Lamblioza – objawy i leczenie	13
9. Dowiedz się, czy masz Zespół Chronicznego Zmęczenia (CFS).....	14

Nasze marki



WIDEODERMATOSKOPIA

PRECYZYJNA DIAGNOSTYKA ZNAMION I NIE TYLKO!

WIDEODERMATOSKOPIA TO NIEINWAZYJNE, BEZBOLESNE I BARDZO DOKŁADNE BADANIE ZNAMION I INNYCH ZMIAN SKÓRNYCH NA CIELE. WIDEODERMATOSKOP SKŁADA SIĘ Z DERMATOSKOPU I ZINTEGROWANEJ KAMERY CYFROWEJ Z OŚWIETLENIEM. OBRAZ JEST PRZECHWYTYWANY I WYŚWIETLANY NA MONITORZE. TRADYCYJNY DERMATOSKOP RĘCZNY POZWALA ZAZWYCZAJ NA UZYSKANIE MAKSYMALNIE 20-KROTNEGO POWIĘKSZENIA, NATOMIAST WIDEODERMATOSKOP POWIĘKSZA ZMIANĘ AŻ 400-KROTNIE. DZIĘKI TEMU LEKARZ OTRZYMUJE NIEZWYKLE DOKŁADNY OBRAZ ZMIANY SKÓRNEJ W WYSOKIEJ ROZDZIELCZOŚCI HD.

O tej innowacyjnej technologii rozmawiamy z **lekarzem dermatologiem Panią Joanną Nowak**.

CO MOŻEMY DIAGNOZOWAĆ ZA POMOCĄ WIDEODERMATOSKOPII?

Wideodermatoskopia jest pomocna głównie w diagnostyce czerniaka skóry i stanów przedrakowych. Analizuje ona wygląd i rodzaj różnych znamion barwnikowych, popularnie znanych jako pieprzyki oraz znamion skórnych, plam soczewicowatych i innych przebarwień, brodawek łojotokowych, brodawek zwykłych, naczynek gwiaździstych, malformacji naczyniowych, naczynek rubinowych, krwiaków na skórze i paznokciach. Pomocna jest również w diagnostyce chorób pasożytniczych skóry (świerzb, wszawica, nużycza), jak również w diagnostyce chorób paznokci i wielu innych schorzeń takich jak łuszczyca czy liszaj płaski.

DLACZEGO WCZESNE WYKRYCIE CZERNIAKA JEST ISTOTNE?

Wideodermatoskopia jest przełomową metodą w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych skóry, w szczególności czerniaka.

Po pierwsze dzięki zaawansowanej technologii i innowacyjnemu oprogramowaniu uzyskujemy obraz najwyższej jakości. Umożliwia to badanie znamienia w dużym powiększeniu, a uzyskany obraz możemy dokładnie analizować bezpośrednio ludzkim okiem, jak również przy zastosowaniu sztucznej inteligencji, która jest zastosowana w aplikacji systemu używanego w wideodermatoskopie.

Po drugie, jak wiemy, kluczem do wczesnego zidentyfikowania czerniaka jest profilaktyczne monitorowanie zmian skórnych. To właśnie dzięki wideodermatoskopii znamiona są archiwizowane i na wizycie kontrolnej są porównywane, czyli monitorowane w czasie, dzięki czemu możemy zidentyfikować i wychwycić czy dane znamię uległo zmianie. Wtedy już na tym wczesnym etapie możemy zalecić wycięcie chirurgiczne, zanim znamię ulegnie ewolucji nowotworowej.

Po trzecie podczas badania analizowane są również znamiona znajdujące się w miejscach trudnodostępnych, uniemożliwiających samodzielną kontrolę.

JAK WYGLĄDA BADANIE I JAKIE SĄ PRZECIWWSKAZANIA?

Badanie jest przeznaczone dla każdego, bez względu na płeć, wiek czy fototyp skóry. Po dokładnym wywiadzie, badanie rozpoczyna się od wykonania przez lekarza tzw. zdjęcia lokalizacyjnego (zdjęcie MACRO), czyli zdjęcia poszczególnych części ciała. Następnie znamiona są zaznaczane w aplikacji i wy-

konywane są zdjęcia kamerą (tzw. MICRO), ale tylko poszczególne wybranych znamion. Obrazy znamion precyzyjnie przedstawiają ich strukturę na ekranie urządzenia, które następnie są analizowane przez specjalistę.

Jeśli chodzi o przeciwwskazania ważne jest to, aby do badania skóra nie była opalona!

ILE TRWA BADANIE?

Czas badania zależy od ilości badanych zmian skórnych. Jeśli mamy do analizy pojedyncze zmiany (kilka znamion) wizyta może trwać 15 – 30 minut. W przypadku gdy u pacjenta występuje konieczność wykonania szczegółowej analizy większej ilości znamion zlokalizowanych na całym ciele, badanie może potrwać nawet około jednej godziny. Po zakończonym badaniu pacjent otrzymuje zalecenia dotyczące dalszego postępowania - wycięcia lub obserwacji poszczególnych zmian oraz dokładny raport ze zdjęciami i opisem.

W ciągu ostatnich 20 lat zachorowalność na czerniaka wzrosła aż o 300% i coraz częściej niestety nowotwór ten występuje u młodych pacjentów w wieku 25-40 lat.

Pamiętajmy, że wczesne wykrycie czerniaka umożliwia jego niemal całkowite wyleczenie. Dlatego tak ważna jest profilaktyka. Dzięki wideodermatoskopii pacjenci mogą regularnie monitorować swoje znamiona, tym samym zdiagnozowanie czerniaka możliwe jest na bardzo wczesnym etapie.

Dziękujemy za rozmowę



ROWEREM PO ZDROWIE

WIOSNA I LATO TO IDEALNE PORY ROKU, ABY WYJŚĆ NA ŚWIEŻE POWIETRZE I CIESZYĆ SIĘ RUCHEM NA ŚCIEŻKACH ROWEROWYCH. JAZDA ROWEREM NIE TYLKO DOSTARCZA RADOŚCI, ALE TAKŻE PRZYNOŚI SZEREG KORZYŚCI ZDROWOTNYCH.

W poniższym artykule sprawdzamy, jak cieszyć się tą aktywnością, dbając jednocześnie o nasze ciało. „Ścieżkami rowerowymi po zdrowie” poprowadzi nas **fizjoterapeuta mgr Fabian Burakowski**.

Poprawa kondycji fizycznej

Jazda na rowerze to doskonały sposób na wzmocnienie układu krążenia. Regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza ta aerobowa, wspomaga pracę serca i poprawia ogólną kondycję organizmu. Bez zbędnego obciążenia stawów, rower umożliwia skuteczne trenowanie układu krążeniowego oraz oddechowego.

Wspomaganie utraty wagi

Osoby zmagające się z nadwagą czy otyłością mogą znaleźć w jeździe na rowerze doskonałą formę aktywności wspomagającej utratę wagi. Ruch na świeżym powietrzu, choćby w formie spokojnej przejażdżki, wspomaga proces spalania kalorii, co przyczynia się do utrzymania zdrowej masy ciała. W połączeniu z odpowiednią dobową podażą kalorii, jest to bardzo skuteczna forma spalania tkanki tłuszczowej, która w nadmiarze zgromadziła się w naszym organizmie po porze jesienno-zimowej.

Redukcja stresu

Jazda przez malownicze trasy rowerowe nie tylko kształtuje ciało, ale także działa zbawiennie na psychikę. Kontakt z naturą, widoki otaczającej przyrody oraz umiarkowany wysiłek fizyczny sprzyjają redukcji poziomu stresu

i poprawie samopoczucia psychicznego. Rower to swoisty "antydepresant" na kołach!

Wzmacnianie mięśni

Jazda na rowerze angażuje różne grupy mięśni, co sprawia, że stają się one silniejsze i bardziej elastyczne. Mięśnie nóg, tułowia – wszystkie pracują harmonijnie, wzmacniając jednocześnie ogólną stabilność ciała.

Poprawa koordynacji i równowagi

Koordynacja ruchowa i zdolność utrzymania równowagi to kluczowe elementy zdrowego funkcjonowania ciała. Jazda na rowerze to świetny sposób na rozwijanie tych umiejętności w przyjemny sposób.

Poprawa jakości snu

Aktywność fizyczna, zwłaszcza taka, jak jazda na rowerze, może przyczynić się do poprawy jakości snu. Regularne ćwiczenia pomagają w zrelaksowaniu ciała i umysłu, co sprzyja lepszemu odpoczynkowi nocnemu.



Zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych

Zalecana aktywność fizyczna w skali tygodnia według WHO to 150-300 minut o umiarkowanej intensywności lub 75-150 minut intensywnego treningu. Utrzymanie systematycznej aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby serca, nadciśnienie, cukrzyca typu 2 czy osteoporoza. Dla przykładu dojazd do pracy oraz do domu rowerem, który zajmie nam około 30 min dziennie zapewni minimalną zalecaną dawkę ruchu w skali tygodnia.

ROWER JAKO KLUCZ DO ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Jazda na rowerze to nie tylko sport, to styl życia, który przynosi niezliczone korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Niech każda wiosenna czy letnia przejażdżka stanie się nie tylko sposobem na aktywność fizyczną, ale również chwilą relaksu i dbania o swoje zdrowie.

Odkryj uroki rowerowej przygody i czerp radość z każdego kilometra!

Wskazówki od fizjoterapeuty

Ergonomiczna pozycja - Rozmiar roweru powinien być odpowiednio dobrany oraz ustawiony pod Ciebie. Wysokość siodełka, kierownicy ma duże znaczenie by uchronić Cię przed dolegliwościami bólowymi podczas jazdy. Przykładowe dolegliwości: drętwienie palców rąk i stóp, ból kręgosłupa w odcinku szyjnym lub lędźwiowym.

Bóle kręgosłupa lędźwiowego - Jeśli posiadasz dolegliwości bólowe kręgosłupa lędźwiowego, warto wybrać rower z pełną amortyzacją, która będzie tłumiła drgania podczas jazdy. Pamiętaj o ustawieniu siodełka oraz kierownicy, ma to olbrzymie znaczenie. Jeśli samodzielnie nie potrafisz ustawić poprawnie roweru, skorzystaj z pomocy w fachowym sklepie. Jeśli jesteś zaprawionym w boju rowerzystą, to rozważ specjalistyczne ustawienie roweru pod siebie. Taka usługa określana jest jako „bikefitting”.

Systematyczny stretching - Jazda na rowerze to aktywność, w której ruch jest powtarzalny i to w niepełnych zakresach. Stosuj krótkie rozciąganie bezpośrednio po jeździe lub na wieczór. Przy rozciąganiu polecam skupić się na grupie kulszowo-goleniowej, mięśniach zginających stawy biodrowe, rotatorach stawów biodrowych oraz grupie mięśni piersiowych. Systematyczne rozciągnięcie tych partii mięśniowych uchroni Cię przed ich skróceniem oraz przed kontuzjami.

Typ roweru - Jeśli posiadasz schorzenia dotyczące kręgosłupa w odcinku szyjnym lub nadgarstków, wybierz rower, w którym pozycja będzie zbliżona do pionowej, np. rower trekkingowy, turystyczny, miejski. Unikniesz wtedy nadmiernego wyprostu w odcinku szyjnym kręgosłupa oraz zmniejszyś obciążenie stawów nadgarstkowych.

Odpowiednie przełożenie - Większość rowerów posiada możliwość dobrania odpowiedniego przełożenia w trakcie jazdy. Staraj się dobierać tzw. miękkie przełożenie, oznacza to by pedałowanie nie sprawiało nam bardzo dużo oporów. Jednocześnie pozwoli to na wysoką kadencję (wykonana ilość obrotów na minutę) co pozytywnie wpłynie na stawy kolanowe.

Zadbaj o bezpieczeństwo! Przed jazdą sprawdź hamulce, oświetlenie, stan opon. Załóż kask i w drogę!



Dlaczego skóra się starzeje?

W ŚWIECIE, GDZIE ZEGAR BIOLOGICZNY TYKA NIEUBŁAGANIE, A LUSTRO STAJE SIĘ CODZIENNYM ŚWIADKIEM NASZEJ EWOLUCJI, STRACH PRZED UTRATĄ MŁODOŚCI CZĘSTO PARALIŻUJE. STRES DODATKOWO POTĘGUJE POJAWIENIE SIĘ PIERWSZYCH ZMARSZCZEK PRZEDWCZEŚNIE. WTEDY ZACZYNAAMY ZADAWAĆ FUNDAMENTALNE PYTANIE, CZY MOŻNA TEN NIEUBŁAGALNY PROCES OPÓZNIĆ?



Proces starzenia się, pojęcie stresu oksydacyjnego i antyoksydantów oraz jak opóźnić cykl zachodzących zmian wyjaśnia **kosmetolog mgr Katarzyna Majbrodzka**.

Dlaczego się starzejemy?

Działanie wolnych rodników jest jedną z ważniejszych przyczyn starzenia się całego organizmu, jak i skóry. Mogą one powodować stan zapalny tkanek oraz uszkodzenie błon komórkowych, struktur białkowych, a nawet DNA. Silnie zanieczyszczone środowisko, promieniowanie UV, palenie tytoniu, jedzenie żywności przetworzonej, pozbawionej wartości odżywczych, za to pełnej szkodliwych dodatków: spulchniaczy, polepszaczy, konserwantów, powoduje nasilenie stresu oksydacyjnego.

A czym jest stres oksydacyjny?

Stres oksydacyjny pojawia się w momencie, gdy w organizmie jest nadmiar wolnych rodników i nie jest w stanie poradzić sobie z ich neutralizacją. Dochodzi wtedy do uszkodzeń błon komórkowych, białek wchodzących w skład enzymów a przede wszystkim uszkodzenia DNA. Produkcja wolnych rodników wzrasta wraz z wiekiem, podczas gdy coraz słabiej

działają mechanizmy obronne. Ten brak równowagi prowadzi do postępującego uszkodzenia struktur komórkowych, a co za tym idzie, do przyspieszonego starzenia się skóry.

Czy można zapobiec przyspieszonemu starzeniu się skóry?

Zapobiec, póki co niestety nie, ale można ograniczyć ten proces. W celu ograniczenia przedwczesnego starzenia się skóry, należy ochronić ją przed stresem oksydacyjnym i tu z pomocą nadchodzi przeciwutleniacze, czyli antyoksydanty. Przeciwutleniacze są substancjami, które mogą zapewnić ochronę przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników. Antyoksydanty, zarówno te dostarczane z dietą, jak i stosowane zewnętrznie, są niezbędne w celu zachowania zdrowia i ograniczenia szkodliwego działania środowiska.

Czy może nam Pani powiedzieć coś więcej o antyoksydantach?

Chcąc zgłębić temat antyoksydacji warto dobrze zrozumieć czym jest oksydacja. Wolne rodniki to atomy lub cząsteczki mające na ostatnim orbitalu niesparowany elektron, przez co są nietrwałe i dążą do przyjęcia drugiego elektronu lub oddania swojego, wykorzystując w tym celu inne cząsteczki. Dlatego też są one bardzo reaktywne chemicznie. Wolne rodniki atakują związki biologiczne takie jak: białka, DNA czy kwasy tłuszczowe będące składnikami błon komórkowych oraz lipidy występujące w tkance nerwowej.

Co można zrobić, żeby ochronić skórę przed oksydacją?

Należy zastosować właśnie antyoksydanty. Kosmetyki działające antyoksydacyjnie powinny stanowić bazę do pielęgnacji każdego rodzaju cery w każdym wieku. Sprawdzają się już od 25. roku życia, przez cały rok, ze szczególnym uwzględnieniem lata. Szczególnie u osób lubiących przebywać na słońcu, prowadzących intensywny tryb życia oraz mieszkających w dużych miastach.

Zabiegi z udziałem profesjonalnych kosmetyków zawierających składniki antyoksydacyjne, wyraźnie opóźniają pojawienie się zmarszczek, niwelują przebarwienia, przeciwdziałają degradacji włókien kolagenu i elastyny, pomagają w terapii różnych rodzajów trądziku. Na liście składników o takim działaniu znajdują się witaminy – A, C i E, kwas ferulowy, floretyna.

Który z nich jest najlepszy?

Wszystkie są ważne, może powiem kilka słów o każdym z nich:

Witamina C to bardzo silny przeciwutleniacz wręcz wymiatający wolne rodniki, usprawnia syntezę kolagenu i elastyny.

Witamina E hamuje procesy starzenia skóry spowodowane niszczącym działaniem wolnych rodników.

Kwas ferulowy, dzięki właściwościom antyoksydacyjnym neutralizuje wolne rodniki oraz wzmacnia działanie witamin C i E. Chroni przed promieniowaniem UVA i UVB minimalizując uszkodzenia, które powoduje słońce w DNA komórkowym. Kontroluje aktywność tyrozynazy, rozjaśniając przebarwienia i zapobiegając jej powstawaniu. Działa stymulująco na apoptozę komórek rakowych.

Floretyna wzmacnia penetrację składników aktywnych przylegając do powierzchni lipidów. Hamuje aktywność elastazy, enzymu odpowiedzialnego za niszczenie włókien elastynowych. Ponadto posiada właściwości antyoksydacyjne.

Rezweratrol przeciwdziała przyspieszonemu starzeniu i chroni DNA komórkowe, stymuluje i zwiększa produkcję ochrony antyoksydacyjnej.

Koenzym Q10 wyposaża komórkę w energię, skutecznie usuwa wolne rodniki z powierzchni skóry.

Retinol (forma witaminy A) stanowi doskonałą ochronę przeciw wolnym rodnikom, stymuluje fibroblasty, hamuje degradację włókien kolagenowych i elastynowych.

β-Karoten (prowitamina A) spełnia wiele istotnych funkcji biologicznych jest efektywnie działającym neutralizatorem wolnych rodników, naturalnym przeciwutleniaczem, posiada właściwości fotoprotekcyjne.

Choć nie możemy zatrzymać czasu, mamy w naszych rękach narzędzia, które mogą znacząco wpłynąć na jakość i wygląd naszej skóry. Zdrowy styl życia, odpowiednia pielęgnacja, unikanie nadmiernego stresu oraz odpowiednie stosowanie antyoksydantów to kluczowe elementy w walce z oznakami starzenia.

Dziękujemy za rozmowę



M · E · D
ESTETYKA

Strefa upominkowa

- Dermokosmetyki,
- karty podarunkowe,
- vouchery



Dostępne w sprzedaży stacjonarnej

Zdrowe i piękne stopy na wiosnę

Nadejście wiosny i coraz cieplejszych dni wymusza zmianę obuwia na lżejsze i odsłaniające stopy. Będziemy częściej wychodzić z domu, więcej spacerować, być może wraz z powrotem ciepła, wrócimy do uprawiania sportu na świeżym powietrzu. Podczas gdy my będziemy się świetnie bawić, nasze stopy będą mocno obciążone. Jest to więc dobry moment, by o nie zadbać. Podpowiadamy, jak przygotować swoje stopy na wiosnę. Poniżej kilka sprawdzonych wskazówek, które warto zapamiętać.

Pielęgnacja skóry stóp

Niezwykle ważna jest codzienna higiena – oczyszczanie skóry stóp. Podstawową czynnością jest oczywiście mycie stóp, najlepiej delikatnymi preparatami z naturalnym składem. Po kąpeli konieczne jest dokładne osuszenie skóry stóp, zwłaszcza w przestrzeniach między palcami (wilgoć sprzyja namnażaniu drobnoustrojów chorobotwórczych i na przykład rozwojowi grzybicy). Należy przy tym unikać codziennego długotrwałego moczenia stóp, by nie doprowadzać do rozmiękczenia naskórka, który staje się w efekcie bardziej podatny na uszkodzenia. Co kilka dni warto zrobić stopom 10-15 minutową kąpiel z dodatkiem np. soli morskiej, z olejkami eterycznymi (lawendowym lub z drzewa herbacianego) lub z ziołami (szałwią, rumiankiem, rozmarynem). Można też nałożyć maskę rewitalizującą, np. z tłuszczami nasycenymi lub witaminami A i E, wsmarować ją w skórę, owinąć ręcznikiem i zmyć po 15 minutach.

Złuszczenie zrogowiałego naskórka

Rogowacenie skóry jest naturalnym procesem, w którym stare komórki są zastępowane nowymi (średnio co 28 dni). By ograniczyć zgrubienia i stwardnienia naskórka, dobrze jest wzbogacić zabiegi pielęgnacyjne stóp o peeling. Można do tego celu wykorzystać specjalne kosmetyki albo domowe sposoby, na przykład peeling ze zmielonych ziaren kawy czy cukru z miodem. Trzeba unikać skarpetek złuszczących oraz stosowania pumeksów i terek, które zbyt mocno zdzierają i szarpią naskórek (poprawiając ukrwienie i jednocześnie powodując wzrost naskórka).

Nawilżanie skóry stóp

O skórę naszych stóp powinniśmy dbać tak samo, jak o skórę twarzy czy dłoni. Powinna być dogłębnie nawilżona i odżywiona, a jej powierzchnia – pozbawiona resztek złuszczonego naskórka. Przesuszona i pozbawiona składników odżywczych skóra może pękać, powodując ból i stwarzając ryzyko



zakażenia. Dlatego skórę stóp należy regularnie nawilżać, codziennie. Można w tym celu wykorzystać kremy, które w swoim składzie zawierają mocznik (o stężeniu 30-50%), kwas hialuronowy, alantoinę, pantenol oraz witaminy (najlepiej A, E, F). Od czasu do czasu dobrze jest też wykonać olejkowy kompres, wykorzystując do tego celu olej kokosowy, lniany albo rycynowy. Aplikując kremy i preparaty nawilżające i odżywcze, warto pamiętać o masażu stóp, który ułatwi wchłanianie się składników aktywnych, pobudzi krążenie krwi i zrelaksuje.

Domowy pedicure

O zdrowym wyglądzie stóp świadczą estetycznie przycięte paznokcie, usunięte skórki i zadbane płytki paznokcia. Konieczne jest regularne skracanie płytki paznokcia, najlepiej z przestrzeganiem zasad:

- płytki paznokciowa nie może być zbyt krótka,
- należy ją obcinać zgodnie z kształtem paznokcia,
- boki paznokcia można lekko podpiłować pilnikiem papierowym lub szklanym, który nie niszczy wałów okołopaznokciowych.

Zdrowe nawyki

Najważniejsze, by dbanie o stopy stało się naszym nawykiem. Uzupelnieniem będzie noszenie dobrze dopasowanego, przewiewnego obuwia i skarpetek z naturalnych materiałów, tj. bawełna czy bambus. Efekt pięknych stóp pomogą uzyskać ćwiczenia angażujące kończyny dolne (pływanie, bieganie, spacer) oraz proste ćwiczenia stóp, tj. wykonywanie stopą okrężnych ruchów, naprzemienne unoszenie pięty i palców. Trzeba przy tym pamiętać również o odpoczynku dla nóg (np. leżenie z nogami uniesionymi powyżej tułowia), nawadnianiu organizmu i zdrowym odżywianiu.

Zakażenie rany

Co powinniśmy o nim wiedzieć?

Gdy pogoda za oknem zachęca do częstszego wychodzenia z domu i aktywności na świeżym powietrzu, także w ogródku, to o drobne rany nietrudno. Rana, już w momencie powstania, narażona jest na zakażenie. Patogeny w powietrzu albo w glebie i drobnoustroje naturalnie występujące na naszej skórze (np. gronkowce, paciorkowce) mogą zakazić ranę. Zainfekowana, będzie goić się wolniej i trudniej, z ryzykiem uogólnienia zakażenia, gdy infekcja rany przedostanie się do tkanek pod skórą.

Czy zatem każda rana powinna być obserwowana pod kątem rozwoju zakażenia? W artykule odpowiadamy na najważniejsze pytania związane z zakażeniem ran i ich leczeniem.

Jak rozpoznać objawy zakażenia rany?

Zainfekowana rana zmienia swój wygląd. Wśród najbardziej charakterystycznych objawów jej zakażenia wskazać należy:

- brak cech gojenia rany,
- obrzęk wokół miejsca zranienia,
- zaczerwienienie rany i jej okolic, np. rumień lub czerwona pręga,
- silny lub przybierający na sile ból w miejscu zranienia, szczególnie przy dotyku rany i jej okolicy,
- wzrost temperatury w okolicy rany,
- pojawianie się ropnej wydzieliny lub czarna krew z rany,
- nieprzyjemny zapach z rany,
- zmiana wyglądu brzegów rany, np. wywinięcie brzegów na zewnątrz.

Zakażenie w ranie może objawiać się również wysoką gorączką. **Każdy z wymienionych objawów zakażenia rany powinien być wskazaniem do konsultacji z lekarzem.** Jedną z najbardziej niebezpiecznych konsekwencji zakażenia rany jest uogólniona infekcja (np. sepsa), będąca zagrożeniem dla zdrowia i życia pacjenta.

Jakie czynniki sprzyjają zakażeniu rany?

Trzeba mieć świadomość, że niektóre okoliczności sprzyjają zakażeniu rany. Należą do nich między innymi:

- rana otwarta lub/i głęboka,
- obecność ciała obcego w ranie,
- zranienie brudnym przedmiotem,
- zranienie wskutek ugryzienia przez zwierzę,
- występowanie chorób, takich jak np. cukrzyca typu 1 lub typu 2, anemia, niewydolność nerek, miażdżyca naczyń obwodowych, choroby nowotworowe,
- otyłość,
- obniżona odporność,
- przyjmowanie leków sterydowych, immunosupresyjnych lub chemioterapii,
- podeszły wiek,
- niska higiena osobista.

W jaki sposób leczyć zakażenie rany?

Pierwszym i najważniejszym krokiem jest natychmiastowa konsultacja z lekarzem. Nie istnieją żadne domowe sposoby leczenia zakażenia rany. Nie wolno stosować żadnych maści na ranę bez wskazania specjalisty. To lekarz oceni wygląd rany, oczyści ją i zaleci odpowiednie leczenie. Jeśli będzie zasadne zleci podanie zastrzyku z anatoksyną p. tężcową. W warunkach domowych dbać należy o odpowiednią pielęgnację rany – zgodnie ze wskazówkami lekarza:

- regularne zmienianie opatrunków,
- oczyszczanie miejsca zranienia,
- używanie leków wspomagających proces gojenia rany.

Jak zapobiegać zakażeniu rany?

Żeby ograniczyć ryzyko wywołania się infekcji, trzeba przestrzegać kilku prostych zasad. Trzeba też pamiętać o odpowiedniej diecie i nawodnieniu organizmu, ponieważ niedożywienie i niska podaż płynów mogą utrudniać proces gojenia.

1 **Przede wszystkim należy odpowiednio zabezpieczyć skażoną skórę i bezwzględnie przestrzegać zasad higieny.**

2 **W przypadku uszkodzeń skóry w wyniku urazów, skażone miejsce należy dokładnie przemyć, jeśli to możliwe najlepiej pod bieżącą wodą i założyć opatrunek zabezpieczający.**

3 **W przypadku głębokich skaleczeń, ran szarpanych, zwłaszcza zanieczyszczonych należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem.**



TWOJA WĄTROBA

Może potrzebować pomocy

Polekowe zapalenie wątroby, czyli DILI (ang. drug-induced liver injury), brzmi poważnie i sugeruje powikłanie polekowe. To nasze pierwsze skojarzenia. A tymczasem DILI to uszkodzenie bądź zaburzenie czynności wątroby wywołane nie tylko przez leki, ale również suplementy diety, leki ziołowe lub zioła, odżywki dla sportowców oraz preparaty medycyny chińskiej i naturalnej.

O przyczynach, skutkach i leczeniu polekowego zapalenia wątroby rozmawiamy ze specjalistą chorób zakaźnych, dr. n. med. Romaną Rolla – Szczepańską.

Dlaczego niektóre leki działają na naszą wątrobę toksycznie?

Wątroba to „centrum procesów chemicznych”. Każda substancja, lek na jakimś etapie trafiają do wątroby i wchodzi w interakcję z komórką wątrobową. Do uszkodzenia mogą prowadzić trzy mechanizmy. Pierwszym jest bezpośrednie działanie toksyczne substancji, zależne od dawki, zwykle o niecharakterystycznym obrazie klinicznym i objawach występujących w czasie kilku godzin lub dni. Drugim jest idiosynkrazja (czyli nadwrażliwość) przebiegająca jako reakcja alergiczna. Może ona wystąpić po niemal każdym leku, nie zależy od dawki, ma różny przebieg. Pojawia się również po odstawieniu leku nawet do kilku miesięcy i prowadzi do

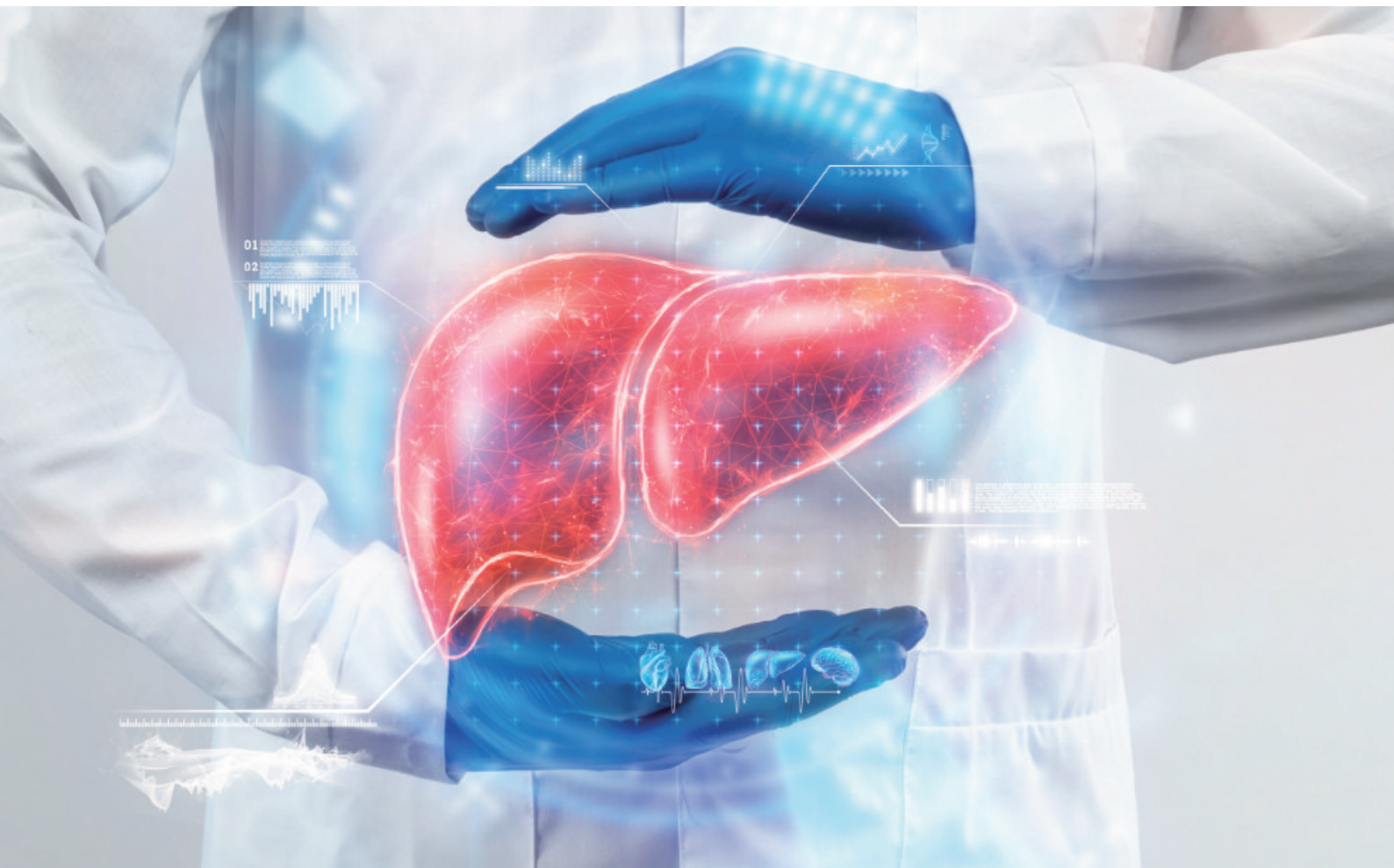
martwicy komórki wątrobowej lub cholestazy (zastoju żółci). Trzecim mechanizmem uszkodzenia wątroby jest tzw. hepatotoksyczność pośrednia, czyli wpływ leku na układ immunologiczny i uruchomienie istniejących, uśpionych zakażeń np. WZW typu B lub inicjacja immunologicznego zapalenia wątroby.

Możemy mówić o czynnikach, które predysponują do takiej reakcji wątroby na lek lub zioła czy odżywki?

Tak, duże znaczenie będą miały tu czynniki genetyczne, ale również ważne są wiek chorego, płeć, choroby współistniejące, nierozpoznane choroby wątroby. Trzeba brać pod uwagę konieczność równoczesnego przyjmowania kilku leków, co niesie ryzyko interakcji między nimi i może mieć znaczenie przy uszkodzeniu wątroby.

Jakie objawy są charakterystyczne dla polekowego uszkodzenia wątroby?

Polekowe **uszkodzenie wątroby może przebiegać bezobjawowo i najczęściej tak przebiega** (lub skąpo objawowo). Objawy są mało charakterystyczne z dominującym zmęczeniem, osłabieniem, pogorszeniem lub utratą łaknienia, niechęcią do spożywania pokarmów tłustych czy dyskomfor-



tem w prawym podżebrzu lub nadbrzuszu. Wielokrotnie jedyną oznaką choroby wątroby są zwiększone aktywności enzymów wątrobowych we krwi. W postaciach cholestazy, czyli gdy przepływ żółci z wątroby do jelita jest upośledzony, pojawia się świąd skóry, żółtaczka, odbarwienie stolca. Natomiast w postaciach alergicznych gorączka, bóle stawowe, zmiany na skórze. Niektóre leki mogą powodować DILI pod postacią stłuszczenia wątroby.

W jaki sposób możemy się chronić przed takimi zaburzeniami?

Uszkodzenie wątroby przez lek, substancję zawartą w ziołach, witaminy czy mikroelementy jest reakcją indywidualną. Leki należy przyjmować zgodnie z zaleceniami i pod kontrolą lekarza. Suplementy i preparaty ziołowe również. Zawsze kierować się składem preparatu, a nie nazwą handlową, tak by nie dublować substancji czynnej (np. leki przeciwbólowe, tj. ibuprofen, diclofenac o różnych nazwach handlowych). Trzeba unikać czynników zwiększających ryzyko uszkodzenia wątroby, a więc na przykład spożywania alkoholu podczas terapii. I pamiętajmy, że wątroba nie boli. Dlatego warto wykonać badania kontrolne podstawowych parametrów wątroby.

Kiedy trzeba zgłosić się do lekarza?

Jeżeli w czasie przyjmowania leków (od lekarza i aplikowanych samodzielnie) wystąpią dolegliwości: dyskomfort w prawym podżebrzu czy nadbrzuszu, świąd skóry, zażółcenie białek, należy jak najszybciej skonsultować się z lekarzem. Przygotować listę przyjmowanych leków, nawet tych, które uważamy za mało istotne jak np. witaminy czy leki ziołowe. Podstawą diagnozy DILI będzie wywiad z pacjentem i wykluczenie innych przyczyn. Lekarz zleci badania biochemiczne krwi. Konieczne mogą okazać się badania hematologiczne (m.in. parametry krzepnięcia krwi) oraz obrazowe, tj. USG wątroby lub tomografia komputerowa.

Czy odstawienie toksycznego leku, ziół albo suplementów diety daje gwarancję wyleczenia?

Szacuje się, że w 80% przypadków odstawienie leku prowadzi do pełnego wyleczenia w ciągu 6 miesięcy. Normalizacja parametrów wątrobowych rokuje dobrze. Czasem niestety dochodzi do ostrej niewydolności wątroby i konieczny jest przeszczep wątroby. Trzeba pamiętać, że nawet po zakończeniu leczenia konieczna jest okresowa kontrola w poradni lekarza rodzinnego. Jeśli DILI rozwinie przewlekłą chorobę wątroby, konieczne jest dalsze leczenie w poradni hepatologicznej.

Dziękujemy za rozmowę



Badania laboratoryjne w pakiecie 20% taniej
Wybierz pakiet badań dla siebie

Zdrowy Junior

- Pakiet kontrolny
- Choroby wieku dziecięcego

SuperMama

- I trymestr
- II trymestr
- III trymestr

W Dobrej Formie

- Dla przezornych
- Dla kobiet po 45 roku życia
- Pakiet Kobieta FIT
- Dla mężczyzn po 45 r. życia

InterWizjer

- **Zdrowa wątroba**
- Zdrowe nerki
- Zdrowe serce
- Zdrowa tarczyca

Analityk

- Cukrzyca
- Anemia
- Choroby reumatoidalne
- Diagnostyka celiakii
- Zaburzenia krzepnięcia

AntyAlergik

- Alergia wziewna
- Alergia pokarmowa
- Alergia mieszana
- Alergia na jad owadów

W PAKIECIE

20% TANIEJ

Zawartość pakietów oraz ceny dostępne na luxmedlublin.pl lub telefonicznie.

O co chodzi z tym rakiem?

Choroby nowotworowe odpowiadają za ponad 25% zgonów w Polsce. Szacuje się, że ponad milion Polaków żyje z chorobą nowotworową. Ostatnie lata pokazują, że najnowsze metody leczenia i diagnostyki onkologicznej dają pacjentom coraz większe szanse w walce z chorobą.

O różnego rodzaju terapiach i nowych metodach leczenia nowotworów rozmawiamy z dr. hab. n. med. Karolem Rawicz - Pruszyńskim, chirurgiem, profesorem Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

Słyszymy często o szukaniu leku na raka. Śledzimy doniesienia naukowców... i liczymy, że wreszcie rak będzie całkowicie wyleczalny. Czy taki dzień nadejdzie?

W ostatnich latach coraz większą popularność zyskuje pojęcie „onkologii precyzyjnej” - mającej na celu dostosowanie terapii przeciwnowotworowej bezpośrednio do profilu genetycznego, molekularnego i środowiskowego pacjenta. Postęp cywilizacyjny i technologiczny w naturalny sposób obejmuje także sektor ochrony zdrowia, a dyskusje na temat szczepionek „na raka”, operacji „da Vinci” czy zastosowaniu sztucznej inteligencji w medycynie nierzadko wykraczają już poza ściany gabinetów lekarskich. W żadnym wypadku jednak nie możemy zapominać o ponadczasowych zasadach postępowania z Chorym, m.in. podejmowaniu decyzji terapeutycznych w ramach zespołu wielodyscyplinarnego, złożonego z lekarzy różnych specjalności onkologicznych.

Od czego zależy wybór metody leczenia raka?

Optymalna metoda leczenia chorych na nowotwory złośliwe uzależniona jest od wielu czynników. Konieczne jest uwzględnienie wieku i stanu ogólnego Chorego, rodzaju i stadium zaawansowania guza, występowania ewentualnych chorób współistniejących z następczą oceną zasadności danej metody terapeutycznej. Rodzaj terapii dostosowywany jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Wyróżniamy 3 główne metody leczenia: chirurgiczne, systemowe (chemioterapia) i promieniotwórcze (radioterapia). Wymierne i pozytywne wyniki przynosi leczenie skojarzone (łącznie te metody), ale często wymaga zastosowania leczenia wspomagającego ze względu na swoją toksyczność.

Medycyna robi postępy. W codziennej pracy lekarza i codziennym życiu pacjenta również. Jak to wygląda na co dzień?

Dzisiaj poza radykalnym (doszczętnym) usunięciem ogniska nowotworowego, zależy nam także na zapewnieniu jak najlepszej jakości życia Chorych po leczeniu onkologicznym. Wspomniana „onkologia precyzyjna” obejmuje także chirurgię i techniki minimalnie-inwazyjne czy radioterapię, gdzie możliwe jest coraz bardziej precyzyjne ukierunkowanie źródła promieniotwórczego, co znacząco ogranicza uszkodzenia okolicznych zdrowych tkanek w obrębie guza.

Najpopularniejszą metodą jest chyba chemioterapia?

Chemioterapia jest rzeczywiście jedną z podstawowych metod leczenia Chorych na nowotwory złośliwe, nierzadko wzbudzającą wiele kontrowersji wśród pacjentów. Jej celem jest zniszczenie komórek nowotworowych za pomocą leków przeciwnowotworowych, określanych jako cytostatyki. Leczenie odbywa się drogą dożylną lub doustną i obejmuje wszystkie komórki organizmu, chore i zdrowe.

Istnieją też inne metody?

W nadchodzących latach spodziewamy się coraz szerszego stosowania immunoterapii. W tym przypadku leczenie polega na pobudzaniu naturalnych mechanizmów układu odpornościowego do reakcji przeciwnowotworowej. Początkowo immunoterapię stosowano wyłącznie u pacjentów w tzw. uogólnionym stadium zaawansowania, czyli z obecnością przerzutów odległych. Jednakże postęp w leczeniu chorych na raka płuca, raka nerki czy czerniaka spowodował, iż już dziś część immunoterapii odbywa się w okresie okołoperacyjnym.

W jaki sposób pacjent powinien przygotować się do leczenia?

Tak jak sposób leczenia jest dostosowany do każdego pacjenta indywidualnie, tak i przygotowanie do terapii przeciwnowotworowej powinno być spersonalizowane. W ramach tzw. prehabilitacji, staramy się zapewnić Chorym odpowiednie wsparcie edukacyjne, psychiczne, żywieniowe i fizyczne, tak aby zwiększyć szanse na skuteczny efekt leczenia onkologicznego.

Dziękujemy za rozmowę



Lamblioza – objawy i leczenie

Słyszymy o niej coraz częściej, jest zakaźną chorobą przewodu pokarmowego o charakterze pasożytniczym, która często przebiega w sposób bezobjawowy. Wywołują ją mikroskopijne pierwotniaki – ogoniastki jelitowe (*Giardia lamblia*). Zakażenie może przebiegać bez symptomów, ale może również wywołać nieprzyjemne dolegliwości.

O objawach lambliozy (inaczej: gardiozy), jej przebiegu, leczeniu i profilaktyce rozmawiamy z lekarzem medycyny rodzinnej Magdaleną Szabałą.

W jaki sposób można zarazić się lambliozą?

Zakażenie rozszerza się najszybciej drogą pokarmową, głównie przez skażone ręce lub wodę i to zarówno pitną, jak i rekreacyjną (a więc w basenach, rzekach, jeziorach). Rzadszym źródłem zakażenia jest pokarm zanieczyszczony cystami pierwotniaków. Okres wylęgania się choroby wynosi najczęściej średnio 7 dni (od 3 do 20 dni) od momentu zakażenia. Chory może w tym czasie zarażać kontaktując się z nim osoby. Cysty są odporne na chlor, zachowują swoją zakaźność w wilgotnym i chłodnym środowisku nawet przez kilka miesięcy. Na ryzyko zakażenia narażone są osoby podróżujące do krajów strefy międzyzwrotnikowej. Ryzyko zachorowania zwiększają również: złe warunki sanitarne, picie wody z rzek, strumieni i jezior, kontakty seksualne analno – oralne, niedożywienie i wyniszczenie organizmu. Czynnikiem ryzyka jest też praca z małymi dziećmi, np. w żłobku czy w przedszkolu.

Lamblioza może przebiegać bezobjawowo. Dlaczego u niektórych osób dochodzi do intensywnego przebiegu?

W większości przypadków zakażenie przebiega bezobjawowo i ustępuje samoistnie. Jeśli objawy wystąpią, zależą od osobniczych właściwości chorego i od tego, ile cyst połknął.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza?

Dolegliwości chorobowe mogą przebiegać ze zróżnicowanym nasileniem. Najczęściej obejmują takie objawy jak:

- biegunka (wodnista, cuchnąca),
- kurczowy ból w górnej części brzucha (najczęściej po jedzeniu),
- wzdęcie brzucha,
- nudności,
- osłabienie,
- utrata apetytu,
- ubytek masy ciała,
- rzadziej: wymioty i gorączka

i świadczą o ostrym przebiegu zakażenia. Po nim (lub zupełnie niezależnie) może dojść do rozwoju lambliozy przewlekłej (tzw. biegunki tłuszczowej). Jej objawy są podobne do tych występujących w ostrej fazie choroby, ale są łagodniejsze i mogą powtarzać się okresowo:

- luźne stolce lub biegunka,
- ból kolkowy brzucha,
- wzdęcia,
- utrata masy ciała,
- osłabienie.

Zakażenie jest bardzo niebezpieczne u dzieci, ponieważ w krótkim czasie może prowadzić do rozwoju groźnych powikłań, np. odwodnienia, zaburzeń elektrolitowych, w dłuższej perspektywie- niedożywienia i zahamowania wzrostu. Trzeba też być uważnym na tzw. objawy nietypowe, wśród których mogą wystąpić: pokrzywka, nietolerancja laktozy (wtórna), zapalenie dróg żółciowych i pęcherzyka żółciowego, reaktywne zapalenie stawów.

Diagnoza lambliozy jest trudna? Jakie badania należy wykonać?

Podjeżdżając lambliozę – na podstawie objawów – lekarz skieruje chorego na badania, dzięki którym możliwa będzie identyfikacja pasożyta. Będzie to na pewno badanie morfologiczne krwi z rozmazem i badanie kału na obecność cyst. Pomocny może być **test wykrywający antygen Giardia w kale** (test ELISA, test immunofluorescencji). DNA pasożyta wykrywa się również metodą PCR w kale.

W jaki sposób możemy zapobiegać lambliozie?

Podstawową profilaktyką jest przestrzeganie standardów sanitarno-higienicznych. Wysoka temperatura zabija pasożyty, więc kluczowa jest higiena podczas obchodzenia się z żywnością. Zaleca się unikanie pokarmów z nieznanymi źródłami oraz picia wody nieznanego pochodzenia i wody ze strumieni, rzek, jezior. Chorzy na lambliozę nie powinni korzystać z kąpielisk w okresie choroby i do 2 tygodni po ustąpieniu objawów. Warto rozważyć przeprowadzenie testów diagnostycznych w przypadku występowania czynników ryzyka.

Dziękujemy za rozmowę



Dowiedz się, czy masz Zespół Chronicznego Zmęczenia

W dzisiejszych czasach, gdzie tempo życia jest szybsze niż kiedykolwiek, a presja społeczna i zawodowa nieustannie rośnie, coraz więcej osób doświadcza przewlekłego wyczerpania. Nie chodzi tu tylko o zwykłe zmęczenie po dniu pełnym wyzwań, ale o głębokie, nieustępujące uczucie wyczerpania, które nie mija nawet po długim odpoczynku. To właśnie może być sygnał, że mamy do czynienia z Zespołem Chronicznego Zmęczenia (CFS), chorobą, która wciąż budzi wiele pytań i kontrowersji.

W tym artykule **psycholog Krzysztof Suski** wyjaśnia, jak rozpoznać pierwsze symptomy CFS, jakie są jego przyczyny i najważniejsze, jak możemy skutecznie pomóc tym, którzy zmagają się z tym wyniszczającym stanem.

Jak rozpoznać u siebie Zespół Chronicznego Zmęczenia?

Jeśli jesteś poddany, jak większość z nas, długotrwałemu stresowi to z pewnością dostrzeżasz u siebie znaczne pogorszenie samopoczucia. Jeżeli dodatkowo czujesz (zwłaszcza po intensywnym wysiłku fizycznym), niektóre lub większość z poniższych symptomów:

- skrajne uczucie zmęczenia
- zawroty głowy
- bóle mięśni
- zaburzenia snu
- brak apetytu
- zaburzenia pamięci i koncentracji
- ból gardła
- bóle stawów
- bóle brzucha, biegunki lub wzdęcia

... to jest prawdopodobne, że cierpisz na Zespół Chronicznego Zmęczenia (CFS) – schorzenie, które w dzisiejszych czasach nabiera wymiaru cywilizacyjnego. Niewątpliwie, symptomów choroby nie należy lekceważyć, gdyż, nie tylko prowadzi ona do trwałego obniżenia jakości życia i satysfakcji z niego, ale grozi również komplikacjami o charakterze ściśle somatycznym.

CFS można skutecznie leczyć

Osoby z zespołem chronicznego zmęczenia mogą mieć różne objawy, dlatego ważne jest, w procesie leczenia CFS połączyć terapię psychologiczną z leczeniem medycznym ze wsparciem farmakologicznym.

Kluczową rolę w leczeniu tego zespołu odgrywa wsparcie psychologiczne, które w połączeniu z tradycyjnym leczeniem medycznym tworzy odpowiednio skuteczny proces. Połączenie działań o charakterze terapeutycznym (zwłaszcza terapia poznawczo-behawioralna, która pomaga pacjentom

w radzeniu sobie z negatywnym myśleniem, izolacją społeczną i stanami depresyjnymi) z uczeniem **skutecznego radzenia sobie ze stresem, psychodieta i adekwatną aktywnością fizyczną** stanowić może solidną podstawę do ograniczenia, a w konsekwencji znacznej redukcji skutków choroby.

Odporność na stres i otoczenie

Istnieje ścisły związek pomiędzy naszą Indywidualną Odpornością Psychofizyczną (IOP) a podatnością i potencjalnym rozwojem Syndromu Chronicznego Zmęczenia. IOP niewątpliwie kształtowane jest przez nasze **geny**, ale niezwykle ważne pozostają wrodzone i nabyte wzorce reagowania na sytuacje stresowe oraz skuteczność naszego komunikowania się z otoczeniem w rozumieniu relacji międzyludzkich. Kolejne elementy odpowiedzialne za charakterystykę IOP to odpowiednia (tj. dostosowana do naszej charakterystyki metabolicznej) **dieta i właściwa, regularna aktywność fizyczna**.

Leczenie CFS

W leczeniu Syndromu Chronicznego Zmęczenia niezbędne jest podejście holistyczne do pacjenta, oraz doświadczenia zebrane w trakcie wieloletniej praktyki. Wszystko to stało się genezą programu „ODPORNİ-PLUS”.

Celem Programu jest wsparcie procesu leczenia CFS poprzez praktyczne, indywidualnych zalecenia dot. efektywnych, prozdrowotnych nawyków funkcjonowania w najważniejszych dla budowania odporności psychofizycznej obszarach życia człowieka.

Cztery kluczowe dla wykształcenia odpowiedniego osobniczego poziomu odporności psychofizycznej obszary to:

- ✓ Radzenia sobie ze stresem/ redukcji poziomu stresu/ umiejętności relaksacji
- ✓ Psychodiety
- ✓ Aktywności fizycznej
- ✓ Relacji z innymi/ efektywnego komunikowania się w sytuacjach trudnych/trudności o charakterze psychicznym/ psychologicznym

JAKIE KORZYŚCI UZYSKA PACJENT - UCZESTNIK:

- ◆ **Zwiększenie odporności psychofizycznej organizmu**, która będzie się pozytywnie przejawiać zarówno w sferze immunologicznej, jak i sprawności pracy umysłu.
- ◆ **Obniżenie poziomu stresu/przeciwdziałanie** jego szkodliwej kumulacji a w efekcie lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami, tak w życiu zawodowym, jak i osobistym/ polepszenie jakości snu.

- ◆ **Zwiększenie poczucia indywidualnego dobrostanu**/poziomu energii życiowej oraz ogólnej wydolności organizmu.
- ◆ **Obniżenie wieku biologicznego Uczestnika** – może to nastąpić w dłuższej perspektywie czasowej, przy zachowaniu przez Niego konsekwencji w realizacji indywidualnych zaleceń wyrażonych w **IPBO (Indywidualnym Planie Budowania Odporności)**.
- ◆ **Większa efektywność działania** zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.
Zmniejszenie ryzyka wystąpienia **syndromu wypalenia zawodowego**.

JAKĄ METODOLOGIĘ/ SPOSOBY PRACY Z PACJENTAMI STOSUJEMY

Konsultacje indywidualne bezpośrednie dla każdego pacjenta – częstotliwość i ilość konsultacji do indywidualnego ustalenia w trakcie 2 spotkań inicjalnych

JAK CHCEMY TO OSIĄGNĄĆ / W JAKIEJ PERSPEKTYWIE CZASOWEJ/ JAKIE NARZĘDZIA STOSUJEMY?

Zasadniczym narzędziem jest przygotowywany dla każdego Uczestnika IPBO – Indywidualny Plan Budowania Odporności oraz związany z nim IWO (Indywidualny Wskaźnik Odporności) wyliczany wg algorytmów programowych w miesięcznych interwałach czasowych. IPBO zawiera cztery element składowe:

- 1 IPAS** – Indywidualny Plan Antystresowy
- 2 IPDT** – Indywidualny Plan Dietetyczny
- 3 IPAR** – Indywidualny Plan Aktywności Ruchowej
- 4 IPSK** – Indywidualny Plan Skutecznego Komunikowania się z innymi/budowania i utrzymywania dobrych relacji

Istotą programu jest wykształcenie u pacjentów odpowiednich prozdrowotnych nawyków/zachowań i podstawą realizacji tego celu jest kilkumiesięczny cykl współpracy. Osiągane rezultaty będą monitorowane przez cały okres realizacji programu.

Świadomość społeczna oraz zrozumienie tego, jak bardzo CFS wpływa na codzienne funkcjonowanie osób dotkniętych tym zespołem, staje się coraz większa. Naszym celem jest nie tylko edukacja, ale także przedstawienie realnych rozwiązań i wsparcie dla tych, którzy każdego dnia muszą mierzyć się z chronicznym zmęczeniem.

Program możesz zrealizować poprzez cykl konsultacji w poradni psychologicznej, prowadzony przez psychologa Krzysztofa Suskiego w CM LUXMED, ul. Koncertowa 4D w Lublinie.

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

Tomaszów Lubelski
ul. Zamojska 13

Parczew
ul. Żabia 11

Radzyń Podlaski
ul. Pocztowa 4

Łęczna
ul. Górnicza 3

Chełm
ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Tarnogród
ul. 1 Maja 69

Biała Podlaska
ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Hrubieszów
ul. Szeroka 3a

Biłgoraj
ul. Pojaska 3

Zamość
ul. Koszary 55

Lubartów
ul. Cicha 19

Poniatowa
ul. 11 Listopada 1

Włodawa
ul. Wojska Polskiego 1

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



- + PIELUCHOMAJTKI, PODKŁADY NA ŁÓŻKO**
- + MATERACE I PODUSZKI PRZECIWODLEŻYNOWE**
- + WYROBY PRZECIWŻYŁAKOWE**
(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