

Lato 2024



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



Zdrowe oczy od małego
Badania dla dzieci i niemowląt

Zdrowa mama i dziecko
Kalendarz badań w ciąży

Mocne zęby i dziąsła
Gabinet Higieny Stomatologicznej

Dieta a choroba onkologiczna
Profilaktyka i leczenie



luxmedlublin.pl



[luxmedlublin](https://www.facebook.com/luxmedlublin)



[centrum_medyczne_luxmed](https://www.instagram.com/centrum_medyczne_luxmed)

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Przed nami czas wakacji, urlopów, wyjazdów lub powrotów z wypoczynku... Odpoczywając, nie możemy zapomnieć o dbaniu o własne zdrowie i dobre samopoczucie.

W bieżącym numerze naszej gazety poruszamy istotne tematy, które pomogą Państwu zadbać o siebie i najmłodszych. Na początku polecam artykuł o potrzebie regularnych wizyt u okulisty, które są kluczowe dla zdrowia oczu dziecka. W trosce o zdrowie warto zwrócić również uwagę na usuwanie kamienia nazębnego w gabinecie higieny. Zapobiega ono chorobom dziąseł i rozwojowi próchnicy.

Przyszłe Mamy zachęcam do przeczytania artykułu Zdrowa mama i zdrowe dziecko! Znajdziecie w nim syntetyczny kalendarz badań zalecanych w ciąży. Letnia aura sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu w gronie bliskich i przyjaciół. Uczynimy ten fantastyczny czas budowania relacji, często przy grillu nie tylko relaksującym, ale i zdrowym. O zasadach zdrowego grillowania przeczytają Państwo w tym numerze.

W artykule „Swędzi mnie skóra” – i co teraz? znajdziecie Państwo informacje na temat odczynów alergicznych, które nie są rzadkością w lecie.

Polecam Państwa uwadze artykuł na temat badań ważnych dla osób zawodowo zajmujących się sportem i amatorsko uprawiającym różne dziedziny sportu. Regularne badania i konsultacje ze specjalistą z zakresu medycyny sportowej mogą pomóc w uniknięciu kontuzji i w utrzymaniu dobrej kondycji.

W gazecie nie może zabraknąć porad kosmetycznych na lato. O tym, jak dobrze przygotować się do wizyty w gabinecie znajdziecie Państwo informacje w naszej gazecie. Piszemy w niej również o ważnym problemie fobii na punkcie swojego wyglądu – dysmorfofobii.

**Warto dbać o zdrowie swoje i swoich najbliższych! Zapraszam do lektury.
Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak**



Spis treści

1. Zdrowe oczy od małego. Badania dla dzieci i niemowląt.....	3
2. Mocne zęby i dziąsła. Gabinet Higieny Stomatologicznej	4
3. Sposób na zdrowe grillowanie	5
4. Jak przygotować się do konsultacji kosmetycznej?	6
5. Zdrowa mama i dziecko! Kalendarz badań w ciąży.....	7
6. Klucz do zdrowia i sukcesu w sporcie	9
7. Dieta a choroba onkologiczna.....	11
8. „Swędzi mnie skóra” - co teraz?	12
9. Dysmorfofobia - jak się od niej uwolnić?.....	14

Nasze marki



Zdrowe oczy od małego

Badania dla dzieci i niemowląt



Badania okulistyczne stanowią kluczowy element troski o zdrowie narządu wzroku u dzieci. Regularne kontrole u specjalisty pozwalają wykryć wszelkie wady wzroku oraz problemy zdrowotne związane z oczami we wczesnym stadium i wdrożyć odpowiednie postępowanie. W dzisiejszym świecie, w którym dzieci coraz wcześniej stykają się z ekranami elektronicznymi, regularne i kompleksowe badania okulistyczne stają się niezwykle istotne.

W rozmowie z dr n. med. okulistką Dominiką Nowakowską odpowiemy na ważne pytania związane z najczęstszymi problemem związanymi ze wzrokiem i ich badaniami.

Jakie wady wzroku i choroby oczu występują u dzieci najczęściej?

Najczęstszymi wadami wzroku u dzieci są krótkowzroczność, nadwzroczność i astygmatyzm. Należy podkreślić, iż wady wzroku nie są chorobą. Natomiast wśród chorób oczu u dzieci dominuje zez. Spośród zaburzeń refrakcji, najczęściej występuje krótkowzroczność (czyli tzw. „minusy”), która powoduje trudności w widzeniu na daleką odległość. Natomiast nadwzroczność („plusy”) i astygmatyzm („cylindry”) mogą sprawiać, że obraz jest rozmyty zarówno z bliska, jak i z daleka. Choroba zezowa powoduje, że oczy nie patrzą równocześnie w tę samą stronę. Może też zaburzać widzenie obuoczne, czyli współpracę jednego oka z drugim. Zdarza się, że towarzyszy jej wyrównawcze ustawienie głowy – dziecko przekrzywia głowę, a to może powodować wtórne zaburzenia w układzie kostno-stawowym (ból szyi, kręgosłupa).

Na jakie objawy powinni zwrócić uwagę rodzice?

U starszych dzieci objawy wydają się być oczywiste, ale u najmłodszych, już nie...

Rzeczywiście, u najmłodszych jest najtrudniej. Dziecko nie powie, że źle widzi. Przestrzeń zainteresowań dzieci, szczególnie małych, znajduje się głównie na wyciągnięcie ich ręki, tam, gdzie są rodzice, zabawki, itd. Trzeba zwracać uwagę na mrużenie oczu, pocieranie, nieprawidłowe ustawienie oczu (kiedy dziecko w pozycji na wprost bez przekrzywania głowy patrzy na rodzica). U starszych dzieci trzeba być uważnym na częste bóle głowy, zmęczenie podczas czynności szkolnych (tj. czytanie i pisanie), mrużenie oczu, zaczerwienienie lub łzawienie. Wszystkie te objawy powinny być skonsultowane z lekarzem okulistą.

Na pewno ważne są szybkie zauważenie i diagnoza wad i chorób oczu. Na czym polega badanie wzroku dzieci?

Pełne badanie okulistyczne polega na sprawdzeniu ostrości wzroku, w obiektywnym badaniu refrakcji za pomocą autorefraktometru. U dzieci istotne jest wykonanie takiego badania po podaniu kropli porażających (wyłączających) akomodację – daje to informację o całkowitej wadzie wzroku. Konieczne jest również badanie struktur przedniego i tylnego odcinka oka. Wykonuje się je za pomocą lampy szczelinowej. Dysponujemy również oftalmoskopem, który umożliwia dokładne badanie dna oka. Dzięki badaniu możemy ocenić stan siatkówki, nerwu wzrokowego i naczyń krwionośnych znajdujących się w oku. Jest to niezwykle ważne, ponieważ pozwala wykryć zmiany patologiczne, tj. wady i choroby siatkówki czy nerwu wzrokowego.

Czy badania są bolesne? Od jakiego wieku dzieci mogą być poddane takim badaniom?

Badania wykonywane zarówno autorefraktometrem, jak i oftalmoskopem są bezbolesne i nieinwazyjne. Są bezpieczne i dobrze tolerowane przez dzieci. Oba aparaty mogą być używane do badań u dzieci już od najmłodszych lat, nawet u niemowląt.

Jak często należy badać wzrok dziecka?

U dzieci przesiewowe badanie wzroku jest przeprowadzane podczas bilansów. Natomiast w przypadku pojawienia się objawów niepokojących rodzica powinni oni stan oczu dziecka skonsultować z okulistą. Kolejne kontrole zalecane są co 6-12-24 miesiące, w zależności od stanu pacjenta. Profilaktyka i wczesne wykrycie ewentualnych problemów pozwalają na skuteczne leczenie i minimalizują ryzyko poważniejszych komplikacji w przyszłości.

Dziękujemy za rozmowę

Badania wzroku autorefraktometrem lub oftalmoskopem u małych dzieci wykonujemy w gabinetach okulistycznych CM Luxmed w Lublinie, przy ul. Koncertowej 4d.

Mocne zęby i dziąsła

Gabinet Higieny Stomatologicznej



Higienistka stomatologiczna stanowi nieodłączny element współczesnej opieki zdrowotnej nad jamą ustną. To profesjonalistka specjalizująca się w profilaktyce stomatologicznej, której głównym zadaniem jest zapobieganie chorobom zębów i dziąseł, a także edukacja pacjentów w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej.

Współczesna medycyna coraz częściej podkreśla związek między stanem zdrowia jamy ustnej a ogólnym stanem zdrowia organizmu. Stan zapalny dziąseł a w konsekwencji choroba przyzębia, potocznie nazywana paradontozą może zwiększać ryzyko rozwoju:

- chorób sercowo-naczyniowych,
- cukrzycy typu 2,
- komplikacji w ciąży w tym przedwczesnego porodu i niskiej masy urodzeniowej dziecka.

Regularne wizyty w gabinecie higieny mogą więc przyczynić się nie tylko do zdrowia zębów i dziąseł, ale również do lepszego stanu zdrowia całego ciała.

czas higieny domowej nie usunął odpowiednio dokładnie płytki nazębnej. To doskonałe narzędzie edukacyjne, które pomaga pacjentom zrozumieć, gdzie należy zwiększyć staranność podczas szczotkowania, co jest kluczowe dla zapobiegania chorobom.

Indywidualny instruktaż higieny jamy ustnej

Nieodłącznym elementem każdej wizyty w gabinecie higieny jest indywidualny instruktaż higieny jamy ustnej. Higienistka stomatologiczna szczegółowo wyjaśnia, jak używać szczoteczek, nici dentystycznych, irygatorów czy innych narzędzi, które pomagają utrzymać jamę ustną w czystości. Ponadto dobiera indywidualnie preparaty do higieny jamy ustnej, które najlepiej odpowiadają potrzebom i możliwościom pacjenta. Ta personalizacja pozwala osiągnąć lepsze rezultaty w profilaktyce stomatologicznej, zapewniając jednocześnie, że każdy pacjent wie, jak efektywnie dbać o swoje zęby i dziąsła.



Dieta, nawyki życiowe i regularna higiena

Kluczowym aspektem pracy higienistki stomatologicznej jest edukacja pacjenta również w zakresie profilaktyki. Wiedza na temat tego, jak dieta, nawyki życiowe i regularna higiena wpływają na zdrowie jamy ustnej, jest równie ważna jak sam proces leczenia. Higienistka pomaga zrozumieć, jakie czynniki mogą przyczynić się do problemów stomatologicznych i jak im zapobiegać. Przykładem może być wyjaśnienie związku pomiędzy spożywaniem cukrów a ryzykiem próchnicy. Higienistka dostarcza pacjentowi cennych wskazówek, jak modyfikować dietę, aby zmniejszyć to ryzyko.

Zaawansowane technologie na straży zdrowego uzębienia

Nowoczesne gabinety higieny stomatologicznej wykorzystują zaawansowane technologie, takie jak ultradźwiękowe skalery do usuwania kamienia, które nie powodują znanego wszystkim dyskomfortu podczas zabiegu, czy nowoczesne, delikatne proszki do piaskowania, które usuwają ciemne osady w otoczeniu podgrzewanej wody. Dzięki temu pacjenci mogą cieszyć się głębszym i bardziej kompleksowym oczyszczaniem, które jest zarówno skuteczniejsze, jak i delikatniejsze dla zębów i dziąseł.

Wybór zabiegów w gabinecie higieny

Jednym z interesujących zabiegów wykonywanych w gabinecie higieny jest wybarwienie płytki nazębnej. Procedura ta pozwala na wizualizację miejsc, w których pacjent pod-

Podsumowując, regularne wizyty w gabinecie higieny stomatologicznej, są niezbędne nie tylko dla utrzymania zdrowia jamy ustnej, ale również dla ogólnego stanu zdrowia. Higienistki stomatologiczne jako specjalistki od profilaktyki, odgrywają kluczową rolę w edukowaniu pacjentów i zapobieganiu wielu chorobom. Dzięki regularnym wizytom, profesjonalnej opiece i stosowaniu się do zaleceń higienicznych, pacjenci mogą znacząco poprawić jakość swojego życia, unikając poważnych komplikacji zdrowotnych. Troska o zdrowie jamy ustnej to inwestycja w zdrowie całego ciała, której znaczenie jest nieocenione.

mgr Anna Kawiak
dyplomowana higienistka stomatologiczna
Gabinet Higieny Stomatologicznej

Sposób na zdrowe grillowanie

Lato to sezon, który inauguruje bardzo przyjemny polski zwyczaj, jakim jest biesiadowanie przy grillu.

Niemal w każdy weekend w powietrzu daje się wyczuć kuszącą woń pieczonych kiełbasek, która obwieszcza miłą imprezę przy obfitym posiłku...niestety często tłustym i nazbyt przypalonym, po prostu niezdrowym.

Ale czy grillowanie musi kojarzyć się, z niekoniecznie prozdrowotnymi potrawami?

Spróbujemy to odczarować. O bezpieczne grillowanie zapytaliśmy Panią dietetyk, mgr Annę Stroiwąs.

Od czego zacząć, aby grillowanie było zdrowsze?

Na początku warto pomyśleć o wyborze optymalnego grilla do naszego ogrodu lub wymiany starego zużytego sprzętu.

Na rynku dostępne są różne urządzenia do grillowania: tradycyjne, wciąż najbardziej popularne, węglowe, opalane węglem lub brykietem oraz nieco mniej znane, gazowe zasilane gazem ziemnym bądź LPG.

Pytanie, który sprzęt wybrać?

Zarówno jeden, jak i drugi rodzaj grilla ma swoich zwolenników.

Patrząc jednak pod kątem wpływu na zdrowotność przygotowywanych potraw, zdecydowanie lepiej wypada ten gazowy. Smażenie na grillu węglowym wiąże się z emisją sporej ilości szkodliwego, ciężkiego dymu, pyłów oraz rakotwórczych węglowodorów aromatycznych, które nie dość, że przenikają do potraw to również do powietrza, które wdychamy. Dodatkowym jego minusem jest konieczność użycia, chemicznych podpałek i innych środków pomagających wzniecić ogień.

W przypadku odpowiednika gazowego nie musimy obawiać się tych szkodliwych substancji. Gaz spala się bezzapachowo i „czysto”.

Dodatkową zaletą grilla gazowego jest możliwość regulowania temperatury smażenia, co może zapobiec niezdrowemu przypaleniu dania.

Jeśli jednak zdecydujemy się na grill węglowy warto pamiętać, że używając specjalnych tacek przeznaczonych do grillowania, ograniczamy nieco wydzielanie się rakotwórczych substancji lotnych, dlatego, że tłuszcz z mięs nie wpada bezpośrednio do ognia.

Wiemy już jaki grill jest lepszy, to co w takim razie powinniśmy w nim przyrządzać, aby było zdrowiej?

Zdrowsze grillowanie oznacza wybór produktów żywnościowych wysokiej jakości.

Nie ograniczajmy się tylko do kiełbasek, czy tłustych mięs. Pamiętajmy, że na grilla doskonale nadają się również drób, ryby, różne sery, warzywa.

Niebagatelne znaczenie na wartość odżywczą potraw ma też stopień wypieczenia. Im dłużej opiekamy produkty

zwłaszcza mięsa, tym bardziej stają się one zasobne w rakotwórcze związki heterocykliczne aminy aromatyczne, spotykane pod skrótem HCA, a także mniej wartościowe pod kątem zawartości witamin i minerałów.

Po zastosowaniu kilku prostych modyfikacji grillowanie może być nie tylko przyjemne, ale również całkiem zdrowe.

Pomysł na smaczną i zdrową potrawę z grilla

Poniżej lżejsza alternatywa dla tradycyjnych kiełbasek albo karkówki.

Grillowany halibut

Składniki:

2 filety z halibuta

2 ząbki czosnku

2 łyżki oliwy z oliwek

1 cytryna

1 łyżka miodu

przyprawy: sól, pieprz cytrynowy, imbir.

Wykonanie:

Rybne filety umyj i osusz. Oprósź solą i pieprzem. W osobnej misce przygotuj marynatę: wlej oliwę, dodaj czosnek przeciśnięty przez praskę, sok wyciśnięty z cytryny oraz miód i szczyptę imbiru. Całość wymieszaj, włóż rybę do marynaty. Odstaw na pół godziny do lodówki.

Filety grilluj przez ok. 10 minut z każdej strony. W trakcie pieczenia możesz delikatnie podlewać je marynatą. Będą dzięki temu mniej wysuszone. Tak przygotowaną rybę podawaj w towarzystwie grillowanych warzyw.

**Smacznego i zdrowego grillowania!
Dziękujemy za rozmowę**



Jak przygotować się do konsultacji kosmetologicznej?

Dobór odpowiedniej pielęgnacji lub terapii zabiegowej zależy od wielu czynników. Przede wszystkim każdy pacjent przychodzący do kliniki medycyny estetycznej wymaga indywidualnego podejścia ze względu na rodzaj cery, czy oczekiwane rezultaty. W celu rozwiania naszych wszystkich wątpliwości ważna jest - zwłaszcza na pierwszej wizycie - konsultacja kosmetologiczna.

Czym jest konsultacja kosmetologiczna i jak się do niej przygotować opowie kosmetolog, **mgr Patrycja Ołtarzewska-Wacińska**.

Na czym polega konsultacja kosmetologiczna?

Ze względu na różnorodność typów skóry, każda z nich potrzebuje spersonalizowanej terapii zabiegowej, aby bezpiecznie i skutecznie osiągnąć zamierzone rezultaty. Dlatego pacjent powinien umówić się na konsultację kosmetologiczną, która polega na szczegółowej rozmowie z ekspertem przed rozpoczęciem planowanego zabiegu.

Cel konsultacji

Podstawowym celem konsultacji jest określenie typu skóry oraz zdiagnozowanie obecnych problemów. Dzięki temu kosmetolog może zaproponować pacjentowi najbardziej odpowiednie metody leczenia. To także ważne z punktu widzenia profilaktyki, aby zapobiegać przyszłym problemom skórny.

Jak przebiega konsultacja kosmetologiczna?

Specjalista po skrupulatnie przeprowadzonym wywiadzie i obejrzeniu obszaru zabiegowego będzie w stanie zaproponować najlepsze rozwiązania dla potrzeb Twojej skóry.

W trakcie konsultacji kosmetolog dokładnie obejrzy skórę, zdiagnozuje jej typ oraz ustali indywidualny plan leczenia. Wyjaśni także, na czym polegać będzie zabieg, jego przebieg i zaleci sposób przygotowania do zabiegu. Jeśli będzie taka potrzeba, wykona próby uczuleniowe.

Kosmetolog zaproponuje odpowiednią pielęgnację, dobre kosmetyki dla danego rodzaju cery. Kosmetolog przeprowadza również wywiad dotyczący stylu życia, diety oraz używek stosowanych przez pacjenta.

Jak się przygotować do takiej konsultacji?

Oto nasze wskazówki:

1. Jeśli masz taką możliwość, zadбай o to, aby skóra przed wizytą była czysta - bez makijażu i kremu
2. Przygotuj listę przyjmowanych przez siebie leków, niektóre z nich mogą stanowić przeciwwskazanie do wykonania zabiegu
3. Opowiedz kosmetologowi o swojej codziennej pielęgnacji
4. Poinformuj kosmetologa o dotychczasowo wykonanych zabiegach z zakresu medycyny estetycznej

Jaki zabieg wykonać?

Dzięki tym informacjom specjalista odpowiednio zakwalifikuje do zabiegu oraz przygotuje spersonalizowany plan pielęgnacji. Jeśli zastanawiasz się jaki zabieg będzie dla Ciebie najlepszy, nie martw się, kosmetolog szczegółowo przedstawi Ci zabiegi, które spełnią Twoje oczekiwania. Dla uzyskania satysfakcjonujących efektów warto wykonać serię zabiegów w zalecany odstęp czasu.

Postępowanie po zabiegu latem

Pamiętaj o tym, że po wszystkich zabiegach kosmetologicznych szczególnie tych wykonywanych w okresie letnim zalecana jest wysoka ochrona przeciwsłoneczna SPF50, dzięki niej uchronisz się przed ewentualnym powstaniem przebarwień oraz zapewnisz skórze szybszą regenerację. Nie wiesz jakich produktów używać? Specjalista dobierze odpowiednią dla Ciebie pielęgnację, która przedłuży efekty pozabiegowe.

Jakie zabiegi można wykonywać latem?

Zabiegi, które szczególnie rekomendujemy latem to:

- zabiegi z użyciem niezłuszczących peelingów chemicznych,
- wszelkiego rodzaju oczyszczanie,
- zabiegi modelujące sylwetkę.

Zachęcam do korzystania z profesjonalnych konsultacji kosmetologicznych w Med Estetyka. Wizyta trwa około 30 minut i jest całkowicie bezpłatna, niezależnie od tego, czy zabieg będzie wykonany, czy nie.

Dziękujemy za rozmowę



Zdrowa mama i dziecko!

Kalendarz badań w ciąży

Regularne wykonywanie badań w ciąży jest kluczowym elementem opieki prenatalnej. Zdrowa mama to pierwszy krok do zdrowego i szczęśliwego macierzyństwa. Ważne jest, aby kobiety w ciąży regularnie uczestniczyły w wizytach kontrolnych u lekarza ginekologa i wykonywały zlecane badania.

W artykule wyjaśniamy, dlaczego warto regularnie wykonywać badania w ciąży i przedstawiamy kalendarz tych badań.

Dlaczego badania są ważne w ciąży?

Regularne badania pozwalają śledzić postęp ciąży oraz monitorować zdrowie matki i rozwój dziecka. Minimalizują ryzyko powikłań. Dzięki nim możliwe jest szybkie, wczesne zdiagnozowanie ewentualnych problemów zdrowotnych (tj. na przykład niedokrwistość, cukrzyca ciążowa, nadciśnienie

tętnicze, infekcje) i podjęcie odpowiedniego leczenia. Testy przesiewowe (podwójny/potrójny test markerów serologicznych) pozwalają na ocenę ryzyka wystąpienia wad genetycznych u płodu.

Kiedy należy wykonać badania w ciąży?

Badania w ciąży powinny być wykonywane regularnie przez cały okres ciąży. Pierwsze badania krwi i moczu zazwyczaj są wykonywane przy pierwszej wizycie u lekarza ginekologa po potwierdzeniu ciąży. Następnie, w zależności od przebiegu ciąży oraz ewentualnych czynników ryzyka, lekarz może zlecić regularne powtarzanie badań co 4-6 tygodni. W niektórych przypadkach, na przykład, gdy istnieje ryzyko cukrzycy ciążowej lub nadciśnienia tętniczego, lekarz może zlecić częstsze wykonywanie badań, nawet co 1-2 tygodnie. Ważne są też wywiad i badania prenatalne, by określić ryzyko zespołów genetycznych.

Do 10. tygodnia ciąży (lub przy pierwszej wizycie u lekarza)

- o grupa krwi i Rh
- o morfologia krwi
- o badanie ogólne moczu
- o badanie cytologiczne (jeśli nie było wykonywane w ciągu ostatnich 6 miesięcy)
- o badanie stężenie glukozy
- o przeciwciała odpornościowe do antygenów krwinek czerwonych (badanie w kierunku konfliktu serologicznego)
- o oznaczenie TSH
- o badania w kierunku toksoplazmozy, HIV, HCV
- o badanie VDRL (test przesiewowy w kierunku kiły)
- o badanie w kierunku różyczki (IgG, IgM)
- o kontrola stomatologiczna
- o USG (opcjonalnie)

11-14 tydzień ciąży

- o USG
- o test PAPP-A określający ryzyko wystąpienia wad genetycznych płodu

15-20 tydzień ciąży

- o morfologia krwi
- o badanie ogólne moczu

18-22 tydzień ciąży

- o USG tzw. połówkowe



21-26 tydzień ciąży

- o badanie stężenia glukozy
- o badanie ogólne moczu
- o badanie przeciwciał anti-D u kobiet Rh (-),
- o badanie w kierunku toksoplazmozy (IgM), jeśli w I. trymestrze kobieta miała wynik ujemny
- o konsultacja z lekarzem położnikiem

27-32 tydzień ciąży

- o morfologia krwi
- o badanie ogólne moczu
- o przeciwciała anti-D u kobiet Rh (-)
- o USG

33 – 37 tydzień ciąży

- o morfologia krwi
- o badanie ogólne moczu
- o badanie antygeny HBs (zakażenie WZW t. B)
- o badanie HIV
- o posiew z pochwy i odbytu w kierunku paciorkowców
- o badanie VDRL (test na kiłę), HCV w grupie kobiet ze zwiększonym populacyjnym ryzykiem

38-39 tydzień ciąży

- o morfologia krwi
- o badanie ogólne moczu

niezwłocznie po 40. tygodniu ciąży

- o USG
- o KTG



Ważne!

Częstotliwość wykonywanych badań powinna być dostosowana przez lekarza ginekologa w zależności od indywidualnej sytuacji pacjentki i ewentualnych czynników ryzyka.

W każdym okresie ciąży lekarz wykonuje badanie podmiotowe i przedmiotowe, dokonuje pomiaru ciśnienia krwi i pomiaru masy ciała, ocenia ryzyko ciążowe. Okres 21-26 tygodnia ciąży jest czasem rozpoczęcia edukacji przedporodowej. Od tego czasu lekarz ocenia czynności serca płodu, a od 33 tygodnia ciąży również ruchów płodu.

Zdrowa mama to nie tylko klucz do zdrowego dziecka, ale także do spokojnej i bezpiecznej ciąży. Dlatego regularne badania odgrywają kluczową rolę w monitorowaniu zdrowia matki i dziecka. Konieczne są kontrolne wizyty u lekarza ginekologa i wykonywanie zleconych badań.

Konsultacja medyczna
lekarz Adrian Sak
Ginekologia i położnictwo

BEZPŁATNA MAMMOGRAFIA

dla Kobiet 45-74 lat

Bądź czujna

Nie odkładaj badań szczególnie jeśli zauważysz:

- Nieokreślony ból piersi
- Guzek w piersi lub pod pachą
- Wciągnięcie brodawki
- Wydzielinę, pieczenie lub świąd brodawki



○ Lublin, ul. Koncertowa 4D

○ Biłgoraj, ul. Kościuszki 50

Zarezerwuj termin pod numerem tel.: **81 473 61 04**

Klucz do zdrowia i sukcesu w sporcie

Medycyna sportowa to interdyscyplinarna dziedzina, która obejmuje profilaktykę, diagnostykę, leczenie oraz rehabilitację urazów i chorób związanych z aktywnością fizyczną. Istotnym jej elementem są badania medyczne, które umożliwiają ocenę stanu zdrowia sportowców oraz dzieci uprawiających sport. Badania te są kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa i optymalnej wydajności fizycznej.

Badania sportowców

Badania medyczne sportowców są przeprowadzane w celu oceny ich zdolności do uprawiania sportu oraz identyfikacji potencjalnych zagrożeń zdrowotnych. Należą do nich:

- **Badania wstępne** - przeprowadzane przed rozpoczęciem uprawiania sportu, mają na celu ocenę ogólnego stanu zdrowia, wydolności fizycznej oraz identyfikację potencjalnych przeciwwskazań do uprawiania konkretnej dyscypliny sportowej.
- **Badania okresowe** - regularne badania przeprowadzane w trakcie kariery sportowca, mające na celu monitorowanie stanu zdrowia oraz wczesne wykrywanie ewentualnych problemów zdrowotnych.
- **Badania kontrolne** - przeprowadzane po przebytych urazach lub chorobach, w celu oceny stanu zdrowia przed powrotem do aktywności sportowej.

Badania w różnych dyscyplinach sportowych

Każdy sport wymaga specyficznego podejścia do badań medycznych z uwagi na różne obciążenia i ryzyko kontuzji.

Do najczęściej przeprowadzanych badań w wybranych dyscyplinach sportowych należą:

Piłka nożna Piłkarze często narażeni są na urazy kolan, w szczególności więzadeł krzyżowych przednich (ACL). Regularne badania obejmują ocenę stabilności stawów, testy funkcjonalne oraz badania obrazowe w przypadku podejrzenia uszkodzeń struktur wewnątrzstawowych.

Koszykówka

Koszykarze narażeni są na kontuzje stawów skokowych oraz urazy palców. Badania obejmują ocenę zakresu ruchu, testy siły mięśniowej oraz badania obrazowe w przypadku urazów.

Lekkoatletyka W tej dyscyplinie nacisk kładzie się na badania układu sercowo-naczyniowego oraz testy wysiłkowe. Sportowcy przechodzą także regularne badania biomechaniczne w celu optymalizacji techniki i prewencji urazów przeciążeniowych.

Pływanie Pływacy często cierpią na kontuzje barków. Regularne badania obejmują testy zakresu ruchu, ocenę siły mięśni rotatorów oraz badania ultrasonograficzne w przypadku podejrzenia stanów zapalnych czy uszkodzeń struktur miękkokotkankowych.

Gimnastyka Gimnastycy narażeni są na urazy kręgosłupa, nadgarstków i stawów skokowych. Badania obejmują ocenę elastyczności, siły mięśniowej oraz testy funkcjonalne mające na celu wykrycie przeciążeń i dysproporcji mięśniowych.

Kolarstwo Kolarze często doświadczają problemów z dolnym odcinkiem kręgosłupa, kolanami oraz nadgarstkami. Badania obejmują ocenę biomechaniczną pozycji na rowerze, testy wydolnościowe oraz ocenę funkcji układu sercowo-naczyniowego.

Sporty walki Zawodnicy sportów walki, takich jak boks, MMA czy judo, narażeni są na urazy głowy, stawów oraz kręgosłupa. Regularne badania obejmują ocenę neurologiczną, testy funkcjonalne, badania obrazowe oraz monitorowanie stanu zdrowia psychicznego w celu wczesnego wykrycia objawów urazów mózgu.



Badania dzieci uprawiających sport

W przypadku dzieci i młodzieży, badania medyczne mają na celu nie tylko ocenę stanu zdrowia, ale także monitorowanie prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Badania te dotyczą dzieci i młodzieży do 23. roku życia w ramach umowy z NFZ. Badania obejmują:

1. Badania wstępne - przed rozpoczęciem treningów:

- wywiad zdrowotny, będący zebraniem informacji na temat historii chorób dziecka, ewentualnych alergii, wcześniejszych kontuzji oraz historii zdrowotnej rodziny,

- badania fizykalne, obejmujące ocenę wzroku, słuchu, układu oddechowego, układu krążenia, układu nerwowego oraz układu ruchu (szczególną uwagę zwraca się na ocenę postawy ciała i symetrię kończyn),

- testy funkcjonalne, które obejmują testy siły mięśniowej, elastyczności, koordynacji oraz wydolności fizycznej.

2. Badania okresowe - co najmniej raz w roku, a w przypadku intensywnych treningów lub udziału w zawodach – częściej:

- ocena rozwoju fizycznego, czyli badania antropometryczne (pomiar wzrostu, masy ciała, składu ciała) oraz ocena tempa wzrostu w kontekście wieku biologicznego dziecka,

- monitorowanie funkcji układu sercowo-naczyniowego, czyli regularne pomiary ciśnienia krwi, tętna oraz ewentualne badania EKG, szczególnie w przypadku sportów wytrzymałościowych,

- ocena układu ruchu, czyli testy funkcjonalne i biomechaniczne mające na celu wykrycie ewentualnych dysproporcji mięśniowych, wad postawy czy przeciążeń układu ruchu.

Ważnym elementem profilaktyki jest edukacja dzieci i ich rodziców na temat prawidłowych nawyków żywieniowych, odpowiedniego nawodnienia, technik rozgrzewki i regeneracji po wysiłku. Wczesne wdrożenie zasad zdrowego stylu życia może znacznie zmniejszyć ryzyko kontuzji i problemów zdrowotnych w przyszłości.

Regularne badania medyczne sportowców oraz dzieci uprawiających sport są niezbędne dla zapewnienia ich bezpieczeństwa oraz maksymalnej wydajności fizycznej. Badania medycyny sportowej są dostępne dla wszystkich osób uprawiających sport, co pozwala na świadomą ochronę zdrowia i poprawę wyników sportowych.

Poradnia medycyny sportowej CM Luxmed znajduje się w Lublinie przy ul. Królewskiej 11

Szczegółowe informacje o zakresie badań dostępne są na luxmedlublin.pl oraz pod numerem telefonu 81 532 37 11

Konsultacja medyczna
dr n. med. Edyta Wieleba

Specjalista chorób wewnętrznych i medycyny sportowej



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

Zawartość pakietów oraz ceny dostępne na luxmedlublin.pl lub tel. 81 532 37 11

**W PAKIECIE
20% TANIEJ**

Dieta a choroba onkologiczna

Profilatyka i leczenie

Rozpoznanie choroby onkologicznej to dla Pacjenta nie tylko długi i skomplikowany proces diagnostyczno-terapeutyczny, ale także konieczność odnalezienia się w nowej rzeczywistości. Jednym z podstawowych aspektów codzienności życia chorego nowotworowego jest kwestia żywienia. Stan odżywienia organizmu jest istotnym czynnikiem w rokowaniach, dlatego dieta jest ważna na każdym etapie leczenia.

Wpływ nawyków żywieniowych

Wraz z sukcesywnym spadkiem nikotynizmu w skali globalnej, złe nawyki żywieniowe (i będąca ich konsekwencją otyłość) stają się jednymi z najistotniejszych czynników ryzyka rozwoju nowotworów złośliwych. Nieproporcjonalnie wysoka podaż mięsa bogatego w oleje zwierzęce czy smażenie pokarmów w głębokim tłuszczu, mogą zwiększyć zachorowalność na raka jelita grubego, raka żołądka i raka prostaty. Jednocześnie, regularne spożywanie owoców i warzyw (w szczególności czosnku, kapusty, brokuła, kalafiora), a tym samym wysoka podaż kwasu foliowego, selenu, witaminy B12 i witaminy D, przeciwutleniaczy (np. karotenoidy i likopen) oraz umiarkowane spożycie chudego mleka i pełnoziarnistego pieczywa, mogą skutkować zmniejszeniem ryzyka wystąpienia raka piersi i nowotworów złośliwych całego układu pokarmowego, z jamą ustną włącznie.

Współczesna medycyna oparta na faktach (tzw. evidence based medicine), skupia się najczęściej wokół diety śródziemnomorskiej, przy jednoczesnym wzroście zainteresowania wokół diety ketogenicznej.

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Oświaty, Nauki i Kultury (UNESCO) uznała tę pierwszą w 2010 r. za „niematerialne dziedzictwo kulturowe Francji, Włoch, Grecji, Hiszpanii i Maroka”.

Dieta śródziemnomorska

Charakteryzuje się wysokim spożyciem warzyw, roślin strączkowych, świeżych owoców, nierafinowanych zbóż, orzechów oraz oliwy z oliwek (zwłaszcza z pierwszego tłoczenia); umiarkowanym spożyciem ryb i nabiału, niskim spożyciem czerwonego mięsa oraz okazjonalnym spożywaniem alkoholu (głównie czerwonego wina) podczas głównych posiłków. Mimo, iż wyniki dostępnych badań

naukowych należy interpretować ostrożnie (z uwagi na szereg zmiennych takich jak: obszar geograficzny i związany z nim stopień zanieczyszczenia powietrza, styl życia, czynniki dziedziczne, pochodzenie żywności), dieta śródziemnomorska może wykazywać działanie ochronne przed wystąpieniem nowotworu złośliwego, szczególnie w przypadku dużego spożycia oliwy z oliwek oraz świeżych warzyw i owoców – dzięki właściwościom przeciwzapalnym i przeciwutleniającym tych pokarmów. Konieczne jest przy tym zwrócenie uwagi na niekorzystną rolę hormonów i antybiotyków obecnych w spożywanych produktach (np. estradiol, progesteron i androgen są uznane za rakotwórcze, podczas gdy oporność antybiotykowa, zmieniając florę jelitową przyczynia się do zwiększonego ryzyka raka jelita grubego). Zasadne jest również połączenie stosowanej diety z regularną aktywnością fizyczną.

Dieta ketogeniczna

Dieta ketogeniczna opiera się na podziale tłuszczu i białka do węglowodanów w stosunku 3:1. Ograniczone spożycie cukrów prostych i złożonych skutkuje procesem utlenienia kwasów tłuszczowych do produkcji ciał ketonowych (z których najczęściej występującymi są kwas β -hydroksymastowy, aceton i kwas acetoctowy), będących głównym źródłem energii dla organizmu. Spekuluje się, iż stosowanie diety niskowęglowodanowej może prowadzić do zmniejszenia insulinooporności, redukcji stanu zapalnego i zmiany ekspresji genów w taki sposób, aby zwiększyć potencjał przeciwnowotworowy. Mimo iż badania w obrębie diety ketogenicznej są w tym momencie na wczesnym etapie, wstępne doniesienia naukowe sugerują możliwość zmniejszenia toksyczności chemioterapii, a tym samym wzrost jakości życia, zwłaszcza u chorych na nowotwory złośliwe ośrodkowego układu nerwowego.

Ważne!

Aspekt żywieniowy powinien być uznawany za integralną część leczenia chorych na nowotwory złośliwe. Współpraca na linii pacjent-lekarz powinna obejmować próbę osiągnięcia trwałego, zdrowego i świadomego stylu życia, zwłaszcza w obliczu rozpoznania onkologicznego. Zbilansowana dieta, nastawiona na redukcję tzw. „pustych kalorii” w produktach wysokowęglowodanowych, wraz z regularną aktywnością fizyczną, może pomóc zarówno w zmniejszeniu ryzyka zachorowalności na raka, jak i w korzystniejszym przebiegu leczenia w przypadku jego rozpoznania.



dr hab. n. med. Karol Rawicz-Pruszyński
Chirurg, Profesor Uniwersytetu
Medycznego w Lublinie

„Swędzi mnie skóra” – i co teraz?

Świąd skóry jest bardzo powszechnym zjawiskiem. Polega na powstawaniu nieprzyjemnego odczucia, powodującego potrzebę drapania. Współwystępuje ze zmianami na skórze, ale może też pojawiać się bez żadnych wykwitów skórnych. Ocenia się, że 30-50% populacji osób starszych odczuwa świąd każdego tygodnia. Jest doznaniem wybitnie uciążliwym.

O tej przykrej dolegliwości rozmawiamy z lekarzem w trakcie specjalizacji z dermatologii i wenerologii – Fiorellą Banachiewicz.

CZYM JEST ŚWIAD SKÓRY?

Jest to świadomość nieprzyjemnego doznania, które prowadzi do drapania się. Praktycznie każdy człowiek w swoim życiu odczuwa świąd skóry w większym lub mniejszym stopniu, chociaż częściej dotyczy on osób starszych. Może być zlokalizowany lub uogólniony.

JAKIE SĄ PRZYCZYNY ŚWIADU?

Przyczyn świądu jest bardzo wiele. W przypadku świądu dotyczącego całego ciała, skóra może objawiać chorobę narządu wewnętrznego, m.in. układu nerwowego (np. stwardnienie rozsiane, zaburzenia psychiczne), endokrynologicznego (np. niedoczynność tarczycy Hashimoto), wątroby (np. cholestaza wątrobowa), nerek (np. niewydolność nerek) lub układu krwionośnego (np. czerwienica prawdziwa). Może być również oznaką infekcji pasożytniczej (np. świerz, wszawica), wirusowej (np. półpasiec), grzybiczej (np. kandydoza) czy ukąszenia przez owada. W innych przypadkach świąd skóry towarzyszy chorobie dermatologicznej, np. atopowemu zapaleniu skóry, pokrzywce, liszajowi płaskiemu, wypryskowi kontaktowemu czy miejscowemu podrażnieniu. Świąd może on być też reakcją na przyjmowane leki lub powikłaniem leczenia wcześniej zastosowanego. W podeszłym wieku zmniejsza się produkcja łożu, co powoduje suchość skóry i w konsekwencji zwiększone ryzyko świądu. Z drugiej strony, świąd nierzadko sam w sobie stanowi chorobę.

CO NALEŻY ZROBIĆ, JEŻELI ODCZUWA SIĘ ŚWIAD SKÓRY?

Uporczywy świąd skóry jest wskazaniem do wizyty lekarskiej. W pozostałych przypadkach należy zadbać o prawidłową pielęgnację. Podstawowymi zaleceniami są: stosowanie tzw. syndetów, czyli mieszaniny substancji myjących, niezawierającej mydła oraz aplikacja na skórę, najlepiej po kąpiel, kremów bogatych w ceramidy lub cholesterol. Preparaty te pomogą zatrzymać wilgoć w skórze, a także zawierają cząstki, które stanowią naturalny jej budulec. Poza tym, przebywanie w pomieszczeniach klimatyzowanych lub z centralnym ogrzewaniem, a także częste kąpiele, zwłaszcza w gorącej wodzie, sprzyjają znacznemu wysuszeniu skóry- należy te czynniki ograniczyć. Zalecane jest noszenie przewiewnej, lekkiej odzieży oraz dbałość o nawilżenie pomieszczeń. Należy unikać drapania skóry.



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WIZYTY LEKARSKIEJ?

Jeżeli zdecydujemy się na konsultację lekarską, warto zabrać ze sobą aktualną listę przyjmowanych leków, wyniki ostatnio wykonanych badań (obrazowych oraz laboratoryjnych) oraz wypis z ostatniego pobytu w szpitalu (jeżeli taki posiadamy). Może to stanowić pomoc w diagnostyce przyczyny świądu. Lekarz będzie chciał obejrzeć obszary, gdzie występuje ta dolegliwość, ocenić czy obecne są wykwity skórne świadczące o reakcji alergicznej, infekcji pasożytniczej czy podrażnieniu np. przez nieprawidłową pielęgnację. Oprócz tego wykluczy blizny, rany i inne zmiany skórne. Może również zbadać węzły chłonne czy są powiększone. Wywiad lekarski obejmować będzie czas trwania dolegliwości, lokalizację świądu, porę roku lub dnia, gdy świąd się nasila i inne czynniki, które mogą go zaostrzać lub stanowić jego przyczynę. Pytania mogą dotyczyć dotychczasowego leczenia świądu oraz jego skuteczności. Istotne są objawy ogólne, tj. spadek masy czy podwyższona temperatura ciała. Lekarz na wizycie może zdecydować o zleceniu dodatkowych badań laboratoryjnych, obrazowych czy zaplanować pobranie wycinka skóry do badania histopatologicznego. Konsultacja ze specjalistą innej dziedziny medycyny bywa wskazana.

A JEŻELI PROBLEM TEN NAS NIE DOTYCZY – JAK ZAPOBIEGAĆ ŚWIAĐOWI SKÓRY?

Zaleca się spożywanie ryb, warzyw, owoców, oleju lnianego, oliwy z oliwek oraz picie odpowiedniej ilości wody, oczywiście nie zapominając o zbilansowanej diecie. Podstawę pielęgnacji skóry stanowią kremy nawilżające oraz kąpiele z użyciem syndetów, zamiast zwykłych mydeł, które mają tendencję do wysuszania skóry i osłabiania bariery naskórkowej. Zapobieganie świądowi może również oznaczać unikanie długich i gorących kąpieli oraz odpowiedni ubiór w okresie zimowym, chroniący przed wychłodzeniem, a zarazem przegrzaniem, zwłaszcza kończyn.

Dziękujemy za rozmowę

Ochrona przeciwsłoneczna przy skórze wrażliwej na świąd

1. Stosuj regularnie wysokiej jakości kremy z filtrem UV przeznaczone dla wrażliwej skóry, aby uniknąć dodatkowego podrażnienia.
2. Uzupełniaj krem ochronny przy nadmiernym poceniu się lub po kąpielach w wodzie.
3. Wybieraj produkty przeciwsłoneczne.
4. Staraj się osłaniać ciało przed nadmiernym działaniem promieni za pomocą kapelusza z szerokim rondem, odzieży z długimi rękawami i nogawkami wykonanej z lekkich, przewiewnych materiałów.
5. Unikaj przebywania na słońcu w godzinach największego nasłonecznienia, czyli między 10:00 a 16:00.
6. Regularnie nawilżaj skórę kremami do skóry wrażliwej co złagodzi świąd i będzie zapobiegać jej przesuszeniu pod wpływem słońca.
7. Pij 2 litry wody dziennie; pomoże to utrzymać nawodnienie skóry, co jest szczególnie ważne podczas ekspozycji na słońce.
8. Używaj balsamy po opalaniu, które zawierają aloes lub pantenol, to pomoże w łagodzeniu świądu i regeneracji skóry.

Dysmorfofobia – jak się od niej uwolnić?

Każdy człowiek żyje w ciele, które wyraża się w codziennym doświadczaniu impulsów płynących z jego wnętrza (emocje, przyjemność, ból, zmęczenie) oraz w opiece nad własnym ciałem. Każdy człowiek nawet jeśli sobie tego nie uświadamia tworzy w swoim umyśle tzw. Ja cielesne.

Zdarza się, że własne ciało odbieramy wyłącznie negatywnie, wręcz obsesyjnie chcemy się zmienić. Jest to zaburzenie, o którego istnieniu wiele osób nie wie, doświadczając je na co dzień. Zaburzenie to nosi nazwę dysmorfofobia i warto je poznać. O dysmorfofobii rozmawiamy z psychologiem, mgr Beatą Kostrubiec-Wojtachnio.

Czy to prawda, że postrzeganie własnego wizerunku nie kończy się na odbiciu w lustrze?

Wyodrębnia się cztery zasadnicze komponenty wizerunku ciała: poznawczy, behawioralny, emocjonalny i percepcyjny. Zatem Ja cielesne obejmuje to, co o swoim ciele wiemy, jak się wobec niego zachowujemy, jakie mamy do niego odniesienia emocjonalne (lubienie versus nie lubienie) oraz jak je spostrzegamy. Każda osoba ocenia też własne ciało i proces ten jest czymś najbardziej naturalnym i potrzebnym. W okresie dorastania niezadowolenie z własnego zmieniającego się ciała jest rozwojowo normalne. Może się ono okresowo pojawić, ale nie powinno być trwałe i przeciągające się, ani nadmiernie angażujące nastolatka. Sytuacja zmienia się, gdy ciało staje się źródłem cierpienia- negatywnych odczuć i oceny.

Dlaczego wiele osób postrzega siebie tak negatywnie?

Dla części osób wydaje się, że ich ciało jest źródłem wyłącz-

nie negatywnych odniesień a ocena jego wyglądu budzi gwałtowną potrzebę przemiany na lepszy. Taka sytuacja ma miejsce w zaburzeniu zwanym dysmorfofobia („Body dysmorphic disorder” BDD). Termin ten należałoby przetłumaczyć jako dysmorficzne zaburzenie cielesne. Każda osoba co jakiś czas patrzy na siebie w lustro, ale osoba z tym zaburzeniem przygląda się sobie wyjątkowo krytycznie i widok własnego ciała nie tylko nie sprawia jej przyjemności ale budzi odrazę.

Jesteśmy pełni kompleksów, ale gdzie przebiega granica między normalnością a fobią?

Osoba cierpiąca na dysmorfofobię często jest smutna, zagrożona we własnych dywagacjach na temat wyglądu, tak jakby zmiana wyglądu na korzystniejszy miała zarazem poprawić jej nastrój. Osoba taka charakteryzuje się oceną niezadowolenia z własnego wyglądu, ale także ciągłą chęcią jego poprawy. Pragnienie zmiany może przyjmować różne postacie – od odrzucenia wyglądu i unikania spojrzenia w lustro, lub szyby wystaw sklepowych, aż po pragnienie korekty konkretnej części ciała (nosa, czoła, włosów itd.) i poszukiwanie kontaktu z osobami, które potrafią realnie ten wygląd zmienić (kosmetyczka, lekarze różnych specjalności jak ortodonci, chirurdzy, ortopedzi, dermatolodzy). Zdarza się również, że pacjenci z BDD wymuszają niepotrzebne zabiegi, a wobec braku oczekiwanego efektu, szukają pomocy u innych specjalistów. Często są także osobami zaskarżającymi efektywność i skuteczność tych zabiegów, źle oceniając ich efekty, poszukując rekompensaty źle wykonanych, ich zdaniem zabiegów, oraz kolejnej korekty.

Mam wrażenie, że takie przypadki spotyka się coraz częściej.



Czy jest to możliwe, że są to osoby z dysmorfofobią?

Dysmorfofobia jest rzadkim zaburzeniem. Szacuje się, że zaburzenie dotyczy 1-3% populacji, choć zależności te są uwarunkowane w dużej mierze od płci i kultury. To społeczeństwo i kultura wyznaczają standardy piękna i kładą akcent na dany wygląd ciała. Obecnie np. jest mile widziana szczupła sylwetka, gładka cera, zdrowe włosy. Zazwyczaj przedmiotem zaabsorbowania i troski pacjentów są twarz, cera, włosy i nos. BDD często towarzyszy zaburzeniom całościowym oceny wyglądu ciała, w takich zaburzeniach jak anoreksja i bulimia. Literatura podaje, że dysmorfofobia może być nierozpoznanym zaburzeniem, które leży u podstaw pojawienia się zaburzeń odżywiania.

Skąd bierze się to zaburzenie?

Jako przyczyny BDD wymienia się pewne zależności osobowościowe. Literatura podaje korelację występowania BDD z osobowością perfekcjonistyczną, nadmiernie samokrytyczną. Zaburzenie pojawia się u osób skłonnych do wycofania, z niskim poczuciem bezpieczeństwa, słabym wglądzie w siebie, przejawiające obsesyjno-kompulsywne zachowania. Najnowsza kategoryzacja ICD-11 włącza to zaburzenie w katalog zachowań obsesyjno-kompulsywnych.

Czego tak naprawdę dotyczy BDD?

Jest to rzeczywiste niezadowolenie ze swojego realnego lub nieistniejącego defektu. Może mieć miejsce także taka sytuacja, że istniejący niewielki defekt zostaje wyolbrzymiony i uwaga chorego koncentruje się właśnie na nim. Ponadto osoba ta, ma głębokie poczucie, że gdyby nie ten defekt była by znacznie bardziej szczęśliwa i zadowolona ze swojego życia. Osoby z BDD mają tendencję do ambiwalentnych reakcji

– z jednej strony nadmiernego zaabsorbowania własnym ciałem, obserwowania i maskowania wyolbrzymianych lub urojonych wad własnego wyglądu, z drugiej do skrajnej niechęci do spoglądania w lustro, gdyż widok własnego ciała budzi w ich niechęć.

Jak można pomóc osobie z dysmorfofobią?

Pomoc to po pierwsze trafna i szybka diagnoza. Na tym etapie osoby cierpiące na to zaburzenie mogą potrzebować wsparcia i zmotywowania do rzeczywistego zajęcia się tym tematem. Mózg osoby z BDD przetwarza informacje wzrokowe inaczej, niż mózg osoby zdrowej, więc w uproszczeniu można powiedzieć, że ona naprawdę nie widzi siebie tak, jak inni ją widzą. Należy także w rozmowach unikać tematów wokół nieakceptowanej części ciała. Należy wspierać pomysł leczenia specjalistycznego i psychoterapii, a nawet pomóc znaleźć odpowiedni ośrodek i właściwych specjalistów. Można pójść na pierwszą wizytę z bliską osobą – np. mama z córką, przyjaciółka z przyjaciółką, żona z mężem. Drugim krokiem jest podjęcie odpowiedniego leczenia, a jest nim połączenie farmakoterapii zaordynowanej przez lekarza psychiatrę (leczenie jak w zaburzeniach obsesyjno-kompulsywnych, oraz w zaburzeniach nastroju) z psychoterapią. Nie jest łatwo uwolnić się od natrętnych myśli związanych z wyglądem. Dlatego przyda się cierpliwość ze strony bliskich i przyjaciół oraz nadzieja na zmianę, która tym razem naprawdę może przynieść uwolnienie od niepotrzebnych i niekonstruktywnych myśli na własny temat u osoby z BDD.

Dziękujemy za rozmowę

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

Chełm

Plac Kupiecki 12
82 540 80 51

Krasnystaw

ul. Czysta 3
82 540 80 41

Kraśnik

ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Świdnik

ul. Niepodległości 14
81 532 37 11

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

Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Parczew

ul. Żabia 11

Łęczna

ul. Górnicza 3

Tarnogród

ul. 1 Maja 69

Lubartów

ul. Cicha 19

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Zamość

ul. Koszary 55

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

Godziny otwarcia:

Pn-Pt: 9.00 -18.00

tel. +48 793 787 888



- + 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. Nałęczowska 30 (Galeria Parada), Lublin

www.stasiak-med.pl