

Jesień 2024



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE

■ Jesienny stres
Jak sobie z nim radzić?

■ Malaria w tropikach
Czy powinniśmy się bać?

■ Zdrowie jamy ustnej
Wpływ zmiany pogody na zęby

■ Sezonowe infekcje
Dlaczego chorujemy jesienią?

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Jesień przynosi- wraz z pięknymi, pełnymi kolorów krajobrazami- pewne wyzwania zdrowotne. Oddajemy w Państwa ręce numer gazety zawierający wiele kluczowych informacji i wskazówek opracowanych przez naszych specjalistów, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia w nadchodzących chłodniejszych już miesiącach.

Po okresie wakacyjnym z nową energią wracamy do naszych rutynowych zajęć i do pracy. Niejednokrotnie towarzyszy nam stres, którego nadmiar może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Polecam bardzo ciekawy artykuł o tym, jak stres wpływa na pracę organizmu i jak można sobie z nim poradzić *Dlaczego mam stresa jesienią i co z nim zrobić?*

Jesienna zmiana warunków pogodowych to niezmiennie wzrost ryzyka infekcji sezonowych. Praktyczne wskazówki jak ich uniknąć znajdziecie Państwo w rozmowie z naszym specjalistą. Natomiast nowe pakiety odpornościowe pozwolą ocenić zdolność do walki z infekcjami jeszcze przed sezonem wzmożonych zachorowań. Ochłodzenie może mieć także wpływ na nasze stawy, o czym postanowiliśmy napisać w bieżącym wydaniu. A wpływ jesiennego aury na nasze zęby i dziąsła omawiamy w artykule *Zdrowie jamy ustnej*. Piękny uśmiech i dobre samopoczucie to ważny element ogólnego zdrowia.

W bieżącym numerze gazety kontynuujemy cykl artykułów dotyczących typowo kobiecej tematyki – raka jajnika i raka piersi. To najczęściej diagnozowane nowotwory u kobiet w Polsce. Przypominamy o regularnych badaniach profilaktycznych, które znacząco zmniejszają ryzyko zachorowania.

Dla tych z Państwa, którzy wakacje zaplanowali poza sezonem, proponujemy artykuł *Malaria w tropikach: Czy powinniśmy się obawiać?* a w nim wiele niezbędnych informacji na temat tej choroby. Polecamy go przede wszystkim podróżującym do Afryki.

Życzę przyjemnej lektury podczas wydłużających się wieczorów!

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak



Spis treści

1. Jesienny stres: Dlaczego nas dopada i jak sobie z nim radzić?	3
2. Malaria w tropikach: Czy powinniśmy się obawiać?	6
3. Gdy stawy bolą coraz bardziej	7
4. Zdrowie jamy ustnej. Jak zmiany pogody wpływają na nasze zęby i dziąsła?	8
5. Dlaczego chorujemy jesienią? Sezonowe infekcje.....	9
6. Kolka nerkowa w ciąży.....	11
7. Od pajęczków do żylaków	12
8. Zdrowie kobiet na celowniku	14

Nasze marki



Jesienny stres: Dlaczego nas dopada i jak sobie z nim radzić?

Jesień to okres związany z wieloma zmianami w cyklu przyrody i życia człowieka. Chociażby rośliny przygotowują się do wegetacji, dzień staje się krótszy, zmniejsza się witalność i energia. Rozpoczyna się rok szkolny, pierwsze dni w przedszkolu a jeszcze dla innych pierwsze dni w pracy. Zaczynamy coraz mniej czasu spędzać na powietrzu z uwagi na obowiązki jakie mamy do realizacji. Brak dostępu do niektórych spośród świeżych warzyw i owoców może z kolei przełożyć się na niedobory ważnych składników odżywczych w naszym organizmie, co wpływa pośrednio na nasz stan psychiczny. Jesienne przesilenie oddziałuje na nas piętno zarówno w wymiarze psychicznym, jak i fizycznym. Zaczynamy odczuwać znaczne spadki energii, częściej jesteśmy senni, a także trudniej jest nam się skupić na wykonywanych zadaniach. Stajemy się bardziej podatni na rozdrażnienie, wahania nastrojów, a także różnego rodzaju lęki.

O stres i sposoby radzenia sobie z nim jak i skutkami przełkniętego stresu zapytaliśmy naszych specjalistów.

Czym jest stres? Rozmawiamy z mgr Sylwią Chomą psychologiem, psychoterapeutą CM Luxmed w Chełmie, przy Placu Kupieckim 12.

Stres stanowi skomplikowaną kaskadę fizycznych i biochemicznych reakcji na silne bodźce emocjonalne. Stres nie jest emocją. Stres jest reakcją organizmu na każdy przejaw zachwiania homeostazy organizmu. Stres pojawia się wówczas, gdy presja przewyższa nasze możliwości radzenia sobie.

Zrozumienie znaczenia słowa stres może ułatwić terminologia używana przez inżynierów, czy budowniczych. Na przykład ciężar ułożony na drewnianej desce powoduje, że jest ona obciążona, poddana naprężeniu (ciśnieniu). Jeśli ciężar jest duży, deska może się pod jego wpływem ugiąć lub wypaczyć. Wewnątrz deski oddziałują pewne siły, określane przez inżynierów jako napięcie. Zbyt duże obciążenie może spowodować trwałe odkształcenia deski, a nawet jej pęknięcie. Ciężar lub naprężenie powoduje napięcie deski i deska

nagina się. Większy ciężar, to większy stres. Deska jest zbyt napięta i pęka. Ale ludzie to nie deski...

W takim razie co robić, żeby „deska nie pękła”?

Często rozmawiać o tym co się czuje, aby okres jesienno-zimowy przeżyć w lepszym komforcie psychicznym. Zachodzi tu ważny aspekt dbania o siebie. Człowiek stanowi jeden system – ciało i umysł, w celu zrozumienia szeroko rozumianego zdrowia „...nie ma ciała, które nie byłoby umysłem, i nie ma umysłu, który nie byłoby ciałem”.

Stres spełnia także pozytywne funkcje, o czym często zapominamy – zwraca naszą uwagę na możliwe zagrożenia i mobilizuje nas do podejmowania wyzwań. Jednak nadmierny stres może stanowić problem, ponieważ istnieje wiele jego negatywnych fizycznych i psychicznych skutków. Jednym z nadmiernych negatywnych skutków jest brak zadbania o szeroko rozumianą higienę psychiczną.

Jak poznać, że odczuwany przez nas stres wymyka się spod kontroli?

Stres najprościej można określić jako stan wzmożonego napięcia emocjonalnego, spowodowanego reakcją człowieka na **stresory**. Stresory z kolei to sytuacje oceniane przez daną osobę jako trudne, jako wyzwanie, jako przekraczające jego możliwości. Warto podkreślić, że stresem nie jest samo wydarzenie, tylko to, jak jest ono odbierane.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić? O tym, że mamy do czynienia ze skutkami nadmiernego stresu jesiennego, świadczyć mogą pojawiające się objawy na przestrzeni września/października (zwłaszcza kolejny rok z rzędu), a czasami u niektórych osób stan ten jest już widoczny w drugiej połowie sierpnia. Do symptomów, na jakie w tym czasie należy zwrócić uwagę należą:

- uczucie notorycznego zmęczenia,
- smutek, wewnętrzna pustka, wysoki poziom niepokoju,
- brak energii i motywacji do działania,
- problemy ze snem (pogorszenie jakości snu, bezsenność),
- obniżony popęd seksualny,
- zwiększone łaknienie i tendencja do objadania się.

Na wymienione wyżej symptomy nałożyć się mogą również objawy typowej (niesezonowej) depresji, takie jak na przykład:

- Anhedonia- czyli brak zdolności odczuwania przyjemności,
- utrata zainteresowań, zobojętnienie,
- znaczne ograniczenie kontaktów towarzyskich,
- problemy z pamięcią i koncentracją uwagi,
- poczucie beznadziei,
- myśli samobójcze.

Jeśli zauważasz u siebie lub kogoś bliskiego tego typu objawy- nie wahaj się przed udaniem się do profesjonalisty (najlepiej psychiatry lub psychologa/psychoterapeuty). Ten nie tylko pozwoli Ci ustalić, jakie są przyczyny takiego stanu rzeczy, ale będzie również wiedział, jak skutecznie pomóc.

Jak zarządzać jesiennym stresem?

Kiedy nasz organizm próbuje mozolnie zaadaptować się do zachodzących zmian pogodowych i przygotować się na zimę – my najchętniej zaszylibyśmy się pod kocem, ograniczając aktywność do minimum. Nie jest to jednak najlepsza metoda na radzenie sobie z jesiennym przesileniem. Co zatem robić z typową dla jesieni chandrą i brakiem energii do działania? Jak przetrwać pierwsze chłodniejsze miesiące, tak, aby nasze zdrowie psychiczne wyszło z tego bez większego szwanku? A także: jak odróżnić przejściowe pogorszenie samopoczucia od sezonowej depresji (o której mówimy w przypadku, gdy każdego roku, nasze zdrowie psychiczne jesienią znacząco się pogarsza)?

Aby skutecznie walczyć z jesiennym obniżeniem nastroju, warto przede wszystkim zadbać o cztery główne obszary:

✓ **właściwe odżywianie/dietę** – bogatą w warzywa i owoce, witaminy (zwłaszcza B i D, które można także skutecznie suplementować tabletkami dostępnymi w każdej aptece). Odżywianie ma bardzo zasadnicze znaczenie w okresie jesiennym, gdyż spora część osób w tym czasie dla polepszenia nastroju spożywa więcej węglowodanów, czyli cukrów złożonych a to przekłada się na ospałość.

✓ **w miarę regularna aktywność fizyczna**, najlepiej na świeżym powietrzu, a jeśli to niemożliwe – w formie ćwiczeń w domu lub na siłowni. Aktywność fizyczna znajduje się w zasięgu każdego z nas: nie musi ona polegać na uprawianiu ekstremalnych sportów. Bardzo cenny dla naszego zdrowia jest już codzienny, choćby półgodzinny spacer czy jazda rowerem. Wystarczającą formą aktywności może być także wygoszparowanie 3 razy w tygodniu kwadransa na ćwiczenia fizyczne w domu.

✓ **relaks niekiedy połączony z realizowaniem swoich zainteresowań/pasji** – czyli przede wszystkim mądre gospodarowanie czasem i troska o tak zwany work-life balance. Złotą zasadą relaksu jest, by nie próbować zbyt intensywnie, zrównoważyć zadania na linii praca- dom. Ważne też w tym obszarze będzie zadbanie o swoje relacje ze znajomymi np. wyjście do kina, na spacer itp.

✓ **zdrowy sen - w okresie jesienno-zimowym powinniśmy szczególnie zadbać o jakość naszego snu**. Przemęczeni i niewyspani nie mamy sił ani ochoty na mierzenie się z rzeczywistością, dlatego dbajmy nie tylko o długość snu, ale również jego jakość:

- kładźmy się spać i wstawajmy o regularnych porach,
- wyłączmy telewizor i odłóżmy smartfon co najmniej 30 minut przed snem,
- zjedzmy lekkostrawną kolację najpóźniej 2 godziny przed snem,
- weźmy ciepłą kąpiel lub prysznic,
- zadбайmy o dobre zaciemnienie sypialni.

Obecnie w literaturze psychologicznej pojawia się coraz więcej różnych technik relaksacyjnych, z których warto skorzystać i wdrożyć w codzienną praktykę np. trening uważności, trening autogenny Schultza czy Jacobsona, techniki wizualizacji.

A co zrobić ze stresem przewlekłym, niezależnym od jesiennych chandry?

O to jak skutecznie zapobiegać objawom długotrwałego stresu zapyaliśmy naszego specjalistę w zakresie fizjoterapii i osteopatii w poradni rehabilitacyjnej przy ul. Zwycięskiej 6A w Lublinie – mgr. Tomasza Sawickiego.

Konsekwencje stresu mogą dotyczyć wszystkich narządów organizmu. Następstwem przewlekłego stresu może być ogólne osłabienie, zmęczenie, wyczerpanie i wypalenie, zaburzenia trawienia, zaburzenia funkcji seksualnych oraz nerwica.



Zmienia się także postawa ciała:

- unosimy ramiona
- pochylamy się do przodu
- napinamy mięśnie w obrębie szczęki, szyi, ramion.

W jaki sposób może pomóc osteopata?

Podstawą pracy osteopaty jest holistyczne podejście do Pacjenta. Osteopatia jest metodą manualnej oceny i leczenia układów ludzkiego ciała: mięśniowo – szkieletowego, naczyniowego, nerwowego i układów trzewnych. Koncentruje się na przywracaniu równowagi i harmonijnego funkcjonowania całego organizmu. Poprzez techniki leczenia manualnego, osteopatia pomaga redukować napięcie mięśniowe, które są częstym skutkiem długotrwałego stresu, szczególnie w obszarach takich jak plecy, szyja, czy ramiona.

Osteopatia może pomóc w tym procesie poprzez:

- zrównoważenie autonomicznego układu nerwowego
- eliminowanie dysfunkcji somatycznych związanych z bó-

lem i napięciem tkanek

- zniwelowanie napięć w obrębie mięśni i tkanek
- praca z przeponą
- przywrócenie ruchomości w stawach
- terapia trzewna.

Metody te wspierają również autonomiczny układ nerwowy, co przyczynia się do lepszego zarządzania reakcjami organizmu na stres, zwiększając jego odporność na stresory. Dodatkowo, poprawiając cyrkulację krwi oraz limfy w organizmie i zmniejszając napięcie mięśniowe, osteopatia może znacząco poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego. Efektem tych działań jest często lepsza jakość snu i zdolność do regeneracji, co jest kluczowe w redukcji skutków przewlekłego stresu.

Dziękujemy za rozmowę

AKREDYTACJA LABORATORIUM CM LUXMED

Od lat cieszymy się zaufaniem Pacjentów i Kontrahentów, mierzonym ilością wykonywanych w naszym Laboratorium badań. W odpowiedzi na wzrastające potrzeby odbiorców naszych usług dokładamy starań, aby stale rozwijać i doskonalić ofertę badań oraz ich jakość.

Kompetentny i wysoko wykwalifikowany personel w połączeniu ze światowej klasy wyposażeniem diagnostycznym oraz wprowadzony i stosowany w całym CM LUXMED System Zarządzania Jakością ISO 9001 przez wiele lat były gwarancją wykonywania badań na najwyższym poziomie.

W swoim dążeniu do doskonalenia teraz sięgnęliśmy wyżej i po miesiącach wyjątkowej pracy nad dostosowaniem dokumentacji i standardów pracy do wymagań normy **ISO 15189 uzyskaliśmy akredytację** na zgodność z tą międzynarodową normą.

Norma ISO 15189 dedykowana jest laboratoriom medycznym, określa wymagania dotyczące jakości i kompetencji laboratorium medycznego.

Spośród blisko 2000 działających w Polsce Laboratoriów medycznych tylko 24 podjęło się sięgnięcia po wyróżnienie, jakim jest uzyskanie certyfikatu akredytacji, udzielanej **przez Polskie Centrum Akredytacji**.

Laboratorium CM LUXMED jest jednym z tych śmiazków, który podjął się sięgnięcia po ten laur jakości.

Zewnętrzna krajowa **jednostka akredytująca (PCA)** podczas przeprowadzonego w laboratorium audytu, **potwierdziła spełnienie przez Laboratorium CM Luxmed wymogów dotyczących jakości i kompetencji** niezbędnych do świadczenia **najwyższej jakości usług**.

Akredytacją objęte zostały badania z zakresu hematologii, biochemii i immunochemii.

Znaczące wyróżnienie w swojej dziedzinie otrzymała także **Pracownia histopatologii i cytologii**.

Jakość wykonywanych badań, kompetencje personelu oraz organizacja pracy w pracowni zyskały uznanie jednostki oceniającej. Pracownia **uzyskała licencję Polskiego Towarzystwa Patologów dla Zakładu Patomorfologii o stopniu referencyjności II**.



mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium

Malaria w tropikach: Czy powinniśmy się obawiać?



PODRÓŻE TO WSPÓŁCZESNY SPOSÓB NA RELAKS, NA ZASPOKOJENIE CIEKAWOŚCI, NA ZAWIERANIE NOWYCH ZNAJOMOŚCI, NA PODZIWIANIE KOLORÓW EGZOTYCZNEGO ŚWIATA. EGZOTYKA PRZYCIĄGA I POCIĄGA, ALE EGZOTYKA WYMAGA - WYMAGA WIEDZY O WARUNKACH KLIMATYCZNYCH, INFORMACJI OGÓLNYCH I PRZED WSZYSTKIM ŚWIADOMOŚCI O MOŻLIWOŚCI ZACHOROWANIA NA DANYM TERENIE, W TYM M.IN. WIEDZY O TYM, JAK USTRZEC SIĘ GŁÓWNEJ CHOROBY TROPIKU - MALARII.

Malaria (zimnica, dawniej febra) jest najbardziej powszechną ze wszystkich chorób na świecie. Rocznie choruje na nią ponad 200 milionów osób, a ginie blisko 620 tysięcy na świecie. Każdego roku rejestruje się kilka tysięcy przypadków malarii przywleczonych z rejonów endemicznych, głównie z Afryki. Wśród osób podróżujących zimnica stanowi główną przyczynę śmierci. W Polsce rocznie rejestruje się kilkadziesiąt przypadków malarii.



Co to jest malaria?

Malaria to choroba wektorowa wywołana u ludzi przez pięć gatunków jednokomórkowego pierwotniaka- zarodźca (Plasmodium): falciparum (zarodziec sierpowaty), vivax (zarodziec ruchliwy), malariae (zarodziec pasmowaty), ovalae (zarodziec owalny), knowlesi (zarodziec małpi) – choroba odzwierzęca.

Do zakażenia zarodźcem dochodzi podczas ukłucia wektora- samicy komara widliszka i wprowadzenia do krążenia formy inwazyjnej pierwotniaka. Możliwe jest również zakażenie podczas transfuzji krwi zawierającej formy zakażne lub zakażenie wertykalne, czyli matka- płód. Miejscem docelowym zarodźca są wątroba i krwinki czerwone.

Jakie są objawy malarii?

Objawy kliniczne malarii pojawiają się, zależnie od gatunku zarodźca od 9 do 40 dni po zarażeniu.

Do pierwszych objawów choroby należą m.in.:

- gorączka z dreszczami i potami, - ból głowy i mięśni,
- złe samopoczucie, ogólne osłabienie.

Pacjenci mogą się skarżyć również na:

- nudności i wymioty, - biegunkę, - duszności, - suchy kaszel,
- żółtaczkę.

Kiedy i jakie objawy mogą się pojawić?

Początkowe objawy nie są charakterystyczne. Łatwo je pomylić z infekcją wirusową albo grypą. Po kilku dniach dotychczasą się do nich napady gorączki trwające najczęściej 4-8 godzin (z fazą zimną z dreszczami i uczuciem zimna, potem fazą gorącą z gorączką do 41C i fazą ustępowania objawów z gwałtownym spadkiem temperatury ciała ze zlewnymi potami). Napady gorączki występują cyklicznie zależnie od gatunku zarodźca co 48-72 godziny albo co 24 godziny w przy-

padku Plasmodium knowlesi lub są nieregularne w malarii złośliwej (wywołanej Plasmodium falciparum), obarczonej ryzykiem ciężkich powikłań i wysoką śmiertelnością.

Kiedy do poradni medycyny podróży?

Objawy kliniczne malarii mogą być bardzo różnorodne, dlatego każdy objaw u osoby po powrocie z tropiku może mieć za przyczynę malarię a jej wczesne rozpoznanie i niezwłoczne leczenie decydują o życiu chorego. Każdy objaw zatem w tej grupie chorych wymaga wykluczenia malarii. Konieczna jest konsultacja z lekarzem, najlepiej specjalistą medycyny podróży. Szybkie podjęcie odpowiedniej terapii najczęściej prowadzi do całkowitego wyleczenia malarii.

Gdzie występuje ryzyko zarażenia malarią?

Wektorem malarii są samice komara widliszka. Bytują zazwyczaj na terenach położonych do wysokości 2000 m n.p.m. (wyjątek stanowią niektóre rejony Afganistanu, Boliwii, Etiopii, Erytrei, Kenii i Pakistanu – również powyżej 2000 m n.p. m.), wilgotnych, ciepłych, gdzie temperatura utrzymuje się powyżej 20-30C, nie spada poniżej 16C. Dodatkowo bliskość zbiorników wodnych gwarantuje przebieg całego cyklu życiowego komara.

Malaria występuje w:

Afryce (95%), ale także na Wyspach Południowego Pacyfiku, Indonezji, Jemenie, Wenezueli i Indiach.

Ryzyko zarażenia malarią wyraźnie wzrasta u małych dzieci (wysokie ryzyko zgonu), kobiet w ciąży i osób z obniżoną odpornością.

Jak zapobiegać malarii?

Wśród podstawowych środków zapobiegawczych wymienić należy:

1. Świadomość zagrożenia malarią i podstawowa wiedza o objawach klinicznych choroby;
2. Ochrona przed komarami – odpowiedni ubiór, w oknach, moskitiery, klimatyzacja pomieszczeń oraz stosowanie repelentów i środków owadobójczych;
3. Profilaktyczne przyjmowanie leków przeciwmalarycznych zaleconych przez specjalistę medycyny podróży oraz przestrzeganie zasad ich przyjmowania.

Trzeba pamiętać, że stosowanie środków ochronnych i chemioprophylaktyki malarycznej nie zapobiega w 100% zachorowaniu na malarię. Do chwili obecnej nie udało się skonstruować skutecznej szczepionki przeciw malarii. W razie podejrzenia choroby istotne jest szybkie postępowanie, a więc niezwłoczny kontakt z lekarzem.



Konsultacja medyczna
dr n. med. Romana Rolla-Szczepeńska
Specjalista z zakresu chorób zakaźnych

Gdy stawy bolą coraz bardziej

JESIENNA AURA NAS NIE ROZPIESZCZA. ZMIANY POGODY SPRAWIAJĄ, ŻE ODCZUWAMY POGORSZENIE STANU ZDROWIA. NASILAJĄ SIĘ SZCZEGÓLNIIE BÓLE STAWÓW I TO ZARÓWNO U OSÓB STARSZYCH, JAK I MŁODSZYCH. JAKIE MOGĄ BYĆ ICH PRZYCZYNY I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ WYJAŚNIAMY W TYM ARTYKULE.

Dlaczego stawy bolą jesienią?

Przyczyny bólu stawów mogą mieć różne podłoże. Jesienna pogoda, a więc wyższa wilgotność powietrza i często obniżone ciśnienie sprawiają, że ścięgna, mięśnie i inne tkanki w okolicy stawów są rozszerzone. Zwiększa się ilość płynu stawowego, powodując opuchliznę. A to powoduje z kolei ucisk stawów i nerwów. Duży wpływ może tu mieć też obniżony w tym okresie poziom witaminy D, albo co gorsze mogą być objawem choroby reumatycznej albo wskazywać na zmiany zwyrodnieniowe stawów czy osteoporozę. Ból może być powiązany z wcześniejszymi urazami i kontuzjami, a także przeciążeniami stawów albo nadwagą. Często zdarza się również bardzo nieprzyjemny ból stawów towarzyszący grypie.

Jak złagodzić jesienne bóle?

Jednym ze sposobów walki z bólem i sztywnością stawów jest aktywność fizyczna. Ruch (czyli odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne) uruchamia mięśnie, a one – naczynia krwionośne. Prawidłowe krążenie krwi wpływa na dotlenienie i sprawność stawów.

Pomocne mogą być ciepłe kąpiele i termofor. Podwyższona temperatura rozszerza naczynia krwionośne, a to z kolei rozluźni mięśnie i złagodzi dolegliwości bólowe. Ulgę przynieść mogą też naprzemienne okłady- ciepłe i zimne – na bolące miejsca.

Złagodzenie dolegliwości dadzą również leki przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz preparaty do stosowania miejscowego, tj. maści i żele.

Jak zapobiegać?

Jesiennym dolegliwościom bólowym można zapobiegać, ale trzeba pamiętać o kilku ważnych zasadach:

1. utrzymanie odpowiedniej wagi ciała,
2. regularne ćwiczenia fizyczne, w tym ćwiczenia rozciągające,
3. zdrowa zbilansowana dieta,
4. wzbogacenie diety witaminą D i wapniem,
5. nawadnianie organizmu,
6. odpoczynek,
7. odpowiednia ilość snu,
8. ubiór dostosowany do warunków atmosferycznych.

Ból stawów może sygnalizować poważne choroby. Dlatego, gdy stawy bolą, puchną czy sztywnieją nie można zwlekać z wizytą u lekarza. Konieczna jest wówczas konsultacja ze specjalistą – reumatologiem lub ortopedą.



Zdrowie jamy ustnej. Jak zmiany pogody wpływają na nasze zęby i dziąsła?

GWAŁTOWNE I NIEPRZEWIDYWALNE ZMIANY POGODY MOGĄ WPŁYWAĆ NIE TYLKO NA NASZE SAMOPOCZUCIE, ALE RÓWNIŻ NA NASZE ZDROWIE, W TYM JAMY USTNEJ. JESIEŃ SPRZYJA POGODOWYM ZAWIROWANIOM, WARTO WIĘC WIEDZIEĆ, JAK ZADBAĆ O ZĘBY I DZIAŚŁA O TEJ PORZE ROKU.

O to skąd biorą się problemy z zębami i dziąsłami przy zmianie pogody zapytaliśmy **dyplomowaną higienistkę stomatologiczną mgr Annę Kobuz**.

Nadwrażliwość zębów, infekcje dziąseł, nadmierna suchość w ustach i aftry to tylko niektóre problemy pojawiające się lub nasilające w sezonie jesiennym.

Nadwrażliwość zębów powoduje przenikliwy ból, który może pojawiać się podczas jedzenia i picia, ale również przy zmianie temperatury otoczenia. Może się zdarzać, że odczuwamy go przy wyjściu na dwór i oddychaniu zimnym powietrzem. Warto wówczas zadbać o dedykowaną nadwrażliwości zębów pastę do zębów i szczoteczkę z miękkim włosiem. Pomocna może okazać się wizyta u stomatologa, który zastosuje odpowiednie preparaty znoszące nadwrażliwość. By zapobiegać tej dolegliwości, można zdecydować się na zabiegi profilaktyczne, tj. skaling i piaskowanie. W codziennym funkcjonowaniu pomocne mogą być słomki do picia, które zminimalizują kontakt zębów z napojami.

Infekcje dziąseł są następstwem osłabienia układu odpornościowego jesienią. Jest to szczególnie ważne w ciąży, przy skłonnościach do chorób przyzębia i w przypadku palenia papierosów. W przypadku stanów zapalnych, ropnia dziąsła konieczna jest wizyta u stomatologa. W profilaktyce z kolei odpowiednia higiena jamy ustnej, czyli szczotkowanie zębów po każdym posiłku, regularne nitkowanie oraz profesjonalna higienizacja pozwalająca usunąć nagromadzenia na powierzchni zębów złogów kamienia.

Suchość w ustach to uczucie wysuszenia błony śluzowej gardła, często powodowane oddychaniem suchym powietrzem. Występuje także przy przeziębieniu lub grypie, a może być też skutkiem ubocznym przyjmowania niektórych leków. Warto na czas jesienno-zimowy zadbać o nawilżenie powietrza w pomieszczeniach, w których długo przebywamy. Kluczowe jest picie wody, najlepiej bez cukru.

Aftry mogą pojawiać się pojedynczo lub grupami na błonie śluzowej warg, dziąseł, języka, wewnętrznej stronie policzków, na podniebieniu miękkim a nawet na śluzówce gardła. Są bolesne i wywołują duży dyskomfort. By się przed nimi chronić, trzeba uni-

kać miejscowych urazów błony śluzowej jamy ustnej oraz warto zadbać o zdrową dietę, bogatą w warzywa i owoce. Można też skontrolować poziom witaminy D oraz innych witamin i minerałów, ponieważ rozwój aft może być spowodowany niedoborem witaminy B12, żelaza i kwasu foliowego.

Jak zatem dbać o zęby jesienią, aby jak najdłużej zachować zdrowie jamy ustnej? O odpowiedź poprosiliśmy naszą **dyplomowaną higienistkę stomatologiczną mgr Dorotę Górecką**.

O zęby powinniśmy dbać przez cały rok! Ale szczególnie jesienią i zimą warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

Po pierwsze **odpowiednia higiena jamy ustnej**. Regularne szczotkowanie zębów (przynajmniej rano i wieczorem), czyszczenie przestrzeni między zębowych nicią dentystyczną.

Po drugie **ograniczenie spożycia zbyt gorących napojów i pokarmów**, które mogą nasilać nadwrażliwość.

Kolejną bardzo istotną zasadą jest **dbałość o odpowiednią wilgotność powietrza** w pomieszczeniach, w których długo przebywamy.

Uważać należy na pasty i inne środki wybielające zęby. Stosujemy je oczywiście w miarę potrzeb, ale... nie bez nadzoru lekarza. W sytuacji, gdy nadwrażliwość zębów utrzymuje się przez dłuższy czas, pamiętajmy, aby skonsultować się z lekarzem stomatologiem.

I na koniec chciałabym zachęcić do **regularnych wizyt w gabinecie higieny stomatologicznej**, bo zdrowe zęby i dziąsła idą w parze z utrzymaniem ogólnego dobrostanu. Profesjonalna higienizacja jamy ustnej, profilaktyczne przeglądy w gabinecie stomatologicznym sprawiają, że Pacjenci mogą znacząco poprawić jakość swojego życia, unikając poważnych komplikacji zdrowotnych.

Dziękujemy za rozmowę

Zachęcamy do odwiedzenia naszych gabinetów higieny stomatologicznej CM Luxmed w Lublinie, ul. Koncertowa 4D, Radziwiłłowska 5 i Zwycięska 6A.



Dlaczego chorujemy jesienią? Sezonowe infekcje

JESIEŃ KOJARZY SIĘ Z PALETĄ RÓŻNORODNYCH KOLORÓW I NIESTETY Z SEZONEM PRZEZIĘBIEŃ. PRYZWYCZAILIŚMY SIĘ JUŻ, ŻE PRZYNOŚI KATAR, KICHANIE, KASZEL... O TYM, DLACZEGO CHORUJEMY JESIENIĄ I JAK ZADBAĆ O ZDROWIE O TEJ PORZE ROKU ROZMAWIAMY Z DR MAGDALENĄ KALISZ – BOCIAN, SPECJALISTĄ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH.

Czy infekcje mają naprawdę charakter sezonowy? Dlaczego chorujemy jesienią i zimą?

Zachorowania występują w ciągu całego roku, ale większość przypadków rejestrowana jest w niektórych okresach roku częściej. Niskie temperatury i niska wilgotność powietrza są głównymi czynnikami powodującymi ich nasilenie. Gdy zmienia się aura, chętniej przebywamy w budynkach, w których jest bardzo suche powietrze. Brakuje nam spacerów na świeżym powietrzu oraz częstszego wietrzenia pomieszczeń. To wszystko rodzi dobre warunki do rozprzestrzeniania się wirusów. Dodatkowo, wysuszone powietrze powoduje uszkodzenie nabłonka dróg oddechowych, co jeszcze bardziej ułatwia zakażenie. Niższe temperatury powietrza wymuszają zwiększony wydatek energetyczny organizmu, co następuje kosztem osłabienia odporności. To też może mieć wpływ na skłonność do infekcji. Niektóre badania wskazują na udział witaminy D (wytwarzanej pod wpływem światła słonecznego, którego w okresie jesienno-zimowym brakuje) w tworzeniu molekuly przeciwdrobnoustrojowej, ograniczającej zdolność wirusa grypy do rozprzestrzeniania się.

Jakie objawy towarzyszą przeziębieniu i grypie?

To są dwie różne jednostki chorobowe. Przeziębienie może być wywołane przez ponad 200 wirusów (gł. rynowirusów, koronawirusów) i związane jest z infekcją górnych dróg oddechowych, której towarzyszą łagodnie nasilone objawy nieżytowe: zatłakany nos, kichanie i kaszel (suchy przechodzący w wilgotny) oraz ból czy też drapanie w gardle. Zwykle objawy nieznacznie utrudniają funkcjonowanie. Grypa natomiast wywołwana jest poprzez infekcje wirusem grypy (u ludzi typ A i B). Ma przebieg bardziej gwałtowny niż przeziębienie i charakteryzuje się: wysoką gorączką nawet do 40-41 °C która może się utrzymywać wiele dni, bólami mięśni i stawów, bólami głowy, kaszlem silnym, suchym, często napadowym, gorszym apetytem. Pacjent zdecydowanie ma poczucie choroby, grypa utrudnia normalne funkcjonowanie i niestety- w odróżnieniu od przeziębienia- często prowadzi do groźnych powikłań.

Jak sobie radzić z infekcjami i przeziębieniem?

Konieczne jest częste mycie rąk wodą i mydłem, a w miarę możliwości ich dezynfekcja preparatem do tego przeznaczonym oraz zachowanie dystansu w kontaktach z chorymi. Trzeba pamiętać o tym, by nie dotykać oczu, nosa i ust, aby uniknąć rozprzestrzeniania wirusów. Po procedurze oczyszczenia własnego nosa- myć ręce i wyrzucać chusteczki jednorazowe. W przypadku przeziębienia lub grypy zaleca się pozostanie w domu i ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi. Objawy pomogą złagodzić częste wietrzenie pomieszczeń i utrzymywanie prawidłowego nawilżenia pomieszczenia. W przypadku braku gorączki i sprzyjających warunków atmosferycznych zaleca się spacerować na świeżym powietrzu. Ważna jest też dieta bogata w witaminę C. Trzeba zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu. Z leków mogą się przydać ibuprofen i paracetamol oraz nebulizacje z soli fizjolo-



gicznej.

Grypa może wymagać leczenia antywirusowego, dlatego ważne jest rozpoczęcie leczenia jak najszybciej od wystąpienia objawów, a nawet wdrożenia profilaktyki przeciwwirusowej w przypadku bliskiego kontaktu z osobą chorą. Jeśli wystąpią takie objawy jak: trudności w oddychaniu, ból w klatce piersiowej lub ból brzucha, wysoka gorączka, zawroty głowy czy drgawki, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem.

A można zapobiegać? Co robić, żeby chronić się przed uciążliwymi infekcjami?

Można i trzeba. Jest kilka fundamentalnych zaleceń, o których nie można zapominać. Zapamiętajmy je!

- Zdrowa dieta, bogata w owoce, warzywa, orzechy, ryby, nabiał.
- Prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli picie odpowiedniej ilości wody – zapotrzebowanie wzrasta w gorączce.
- Regularne ćwiczenia fizyczne, które pomagają wzmocnić układ odpornościowy.

- Regeneracja organizmu w czasie snu (dorośli powinni spać średnio 7-9 godzin w ciągu doby).

Warto również zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Układ odpornościowy może osłabiać stres, dlatego warto pamiętać o ćwiczeniach relaksacyjnych i o odpoczynku. Konieczne jest zachowanie higieny pomieszczeń, w których spędzamy dużo czasu. Dbanie o nawilżenie pomieszczeń i ich regularne wietrzenie oraz czyszczenie powierzchni gromadzących wirusy i bakterie może pomóc w zapobieganiu chorobom. Trzeba również pamiętać o higienie podczas przygotowywania posiłków i unikać ich degustacji, będąc w trakcie infekcji. Nie bez znaczenia jest też noszenie odpowiedniej odzieży, dostosowanie jej do warunków atmosferycznych. **Najlepszym środkiem zapobiegawczym przeciwko grypie i wystąpieniu powikłań są corocznie aktualizowane szczepienia.**

Dziękujemy za rozmowę

NOWOŚĆ

ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

PAKIETY BADAŃ NA ODPORNOŚĆ

Badania kupisz w placówkach i punktach pobrań

ODPORNOŚĆ W PAKIECIE

20% TANIEJ



Dla dzieci

Sprawdź odporność swojego dziecka

215 zł

Cena w pakiecie: **172 zł**



Dla dorosłych

Sprawdź swoją odporność

285 zł

Cena w pakiecie: **228 zł**

Zawartość pakietów dostępna na luxmedlublin.pl lub tel. 81 532 37 11

Kolka nerkowa w ciąży

KAŻDY SILNY BÓL W CIĄŻY NAPAWA NIEPOKOJEM I NIE POWINIEN BYĆ BAGATELIZOWANY. DO TAKICH BÓLÓW NALEŻY KOLKA NERKOWA – TOWARZYSZY JEJ OSTRY, SILNY BÓL, OPISYWANY CZĘSTO JAKO SILNIEJSZY NIŻ SKURCZE PORODOWE. KOLKA NERKOWA BEZPOŚREDNIO NIE ZAGRAŻA ZDROWIU I ŻYCIU MAMY ORAZ DZIECKA, ALE NIE NALEŻY W ZWIĄZKU Z TYM BAGATELIZOWAĆ ATAKÓW KOLKI, A KAŻDY NIEPOKOJĄCY OBJAW TRZEBA ZGŁOSIĆ LEKARZOWI.

Czym jest kolka nerkowa i jak powstaje?

Kolka nerkowa pojawia się najczęściej w II lub III trymestrze ciąży i występuje u średnio 1 na 3000 kobiet. Ból charakterystyczny dla kolki zlokalizowany jest w dolnej części pleców; najczęściej dotyczy jednej strony i czasami promieniować może do krocza, czy pachwin. Ból ten jest tępy, bardzo silny, ostry, uniemożliwiający funkcjonowanie, może się nasilać. Bólowi mogą towarzyszyć (ale nie zawsze muszą) także nudności lub wymioty, podwyższona temperatura ciała, osłabienie, bolesne parcie na pęcherz, może również pojawić się zmiana konsystencji moczu oraz krew w moczu.

Jakie są przyczyny kolki nerkowej w ciąży?

Jest kilka przyczyn powstawania kolki nerkowej w czasie ciąży – są nimi kamica nerkowa, nielezione lub powikłane infekcje układu moczowego, ucisk powiększonej macicy na pęcherz, nerki lub moczowody lub zmiany hormonalne charakterystyczne dla ciąży.

Kolka nerkowa w przebiegu kamicy moczowej jest jedynie następstwem, bólem pojawiającym się w wyniku tworzenia złogów w drogach moczowych, które zaczynają tworzyć kamienie. Kamienie takie można wykryć w USG jamy brzusznej najczęściej w nerkach lub pęcherzu moczowym, a ich powstawaniu sprzyja nieprawidłowe pH moczu w wyniku np. niewłaściwej diety, przyjmowanie niektórych leków, ale też odwodnienie dość często wynikające ze zbyt małej ilości wypijanych płynów. Atak kolki w przypadku kamicy moczowej jest związany z przemieszczaniem się kamieni w układzie moczowym, co może prowadzić do zastoju moczu w nerce i związanym z tym wzrostem ciśnienia w górnych drogach moczowych.

Co w takiej sytuacji powinny zrobić przyszłe mamy?

Kolki nerkowej w przebiegu kamicy moczowej absolutnie nie wolno zlekceważyć, ponieważ powikłania (np. odmiedniczkowe zapalenie nerek) mogą nawet przyczynić się do porodu przedwczesnego. Każda kobieta, która już przed ciążą miała problemy z kamicy moczową powinna być w stałym kontakcie ze swoim ginekologiem i reagować na objawy bólowe. Infekcje w układzie moczowym w ciąży powinny być zawsze konsultowane z lekarzem lub położną, prowadzącymi ciążę. Infekcje dróg moczowych mogą wywoływać silny ból, który wynika ze skurczu mięśni i utrudnionego przepływu moczu. Zakażenia układu moczowego w ciąży są częste, ponieważ powiększająca się macica zaczyna uciskać na moczowody, łączące nerki z pęcherzem moczowym – utrudnia

to odpływ moczu z nerek. Nie bez znaczenia jest cukrzyca w ciąży – w niektórych przypadkach glukoza może pojawić się w analizie moczu, co czyni mocz doskonałym podłożem dla rozwoju bakterii. By zapobiec konsekwencjom infekcji należy wykonywać zalecaną co miesiąc analizę ogólną moczu, w razie potrzeby posiew moczu i przyspieszyć swoją wizytę u lekarza przy pojawieniu się niepokojących objawów. Do pojawienia się bólu w wyniku kolki nerkowej może także przyczynić się ucisk macicy na nerki, moczowody i pęcherz, co utrudnia przepływ moczu i jego wydalanie.

Co należy zrobić w przypadku kolki nerkowej?

Przy wystąpieniu silnych dolegliwości bólowych należy jak najszybciej umówić się na poradę u ginekologa położnika, najlepiej tego samego, który prowadzi ciążę lub w razie potrzeby do urologa. Na wizycie zostanie przeprowadzony dokładny wywiad, analiza badań lub zlecone zostaną odpowiednie badania (np. analiza moczu, posiew moczu, USG jamy brzusznej, morfologia, CRP). Zostanie również wdrożone odpowiednie leczenie i postępowanie, w tym nefarmakologiczne. Pomocne w leczeniu są leki rozkurczowe, przeciwzapalne i przeciwbólowe, które są dozwolone do stosowania w ciąży. W przypadku kamicy moczowej mogą stać się konieczne leki rozpuszczające złogi w drogach moczowych. Hospitalizacja konieczna jest na szczęście tylko w ciężkich przypadkach lub braku odpowiedzi na leczenie.

Co zrobić by zapobiec kolce nerkowej lub łagodzić objawy?

Zalecane jest przede wszystkim wypijanie odpowiednio dużej ilości wody dziennie – średnio jest to min. 2 litry (przy wysokich temperaturach więcej), co pomoże w częstszym oddawaniu moczu i zapobiega tworzeniu się złogów. Wskazana jest aktywność fizyczna – spacer, by zapobiec uciskowi macicy na drogi moczowe, pomóc w samodzielnym wydalaniu złogów wraz z moczem oraz zapobiegać zastoju moczu. Właściwa dieta pełni także dużą rolę – zaleca się unikania żywności wysokoprzetworzonej (gotowe produkty, ciasta, słodczy, itd.) dużej ilości soli, produktów ostrych, zminimalizowania spożycia posiłków bogatych w szczawiany (szpinak, rabarbar, szczaw, buraki, mocne herbaty, kawa) oraz nie suplementować wapnia – jego ilość przy standardowej diecie, gdzie obecny jest nabiał, jest wystarczająca dla uzupełnienia zapotrzebowania zarówno kobiety i dziecka. Warto także skonsultować z lekarzem, czy w przypadku kolki nerkowej w ciąży można wykorzystać okłady rozgrzewające na dolny odcinek pleców.

Położna Katarzyna Wiśniewska-Ślepaczuk

Konsultacja medyczna: Dr n. med. Agnieszka Puchalska ginekolog położnik, udziela porad ginekologiczno-położniczych, przeprowadza badania takie jak: Kolposkopia, biopsja aspiracyjna endometrium (Pipella), usuwanie polipa, wulwoskopia

Od pajęczków do żylaków

PĘKAJĄCE NACZYNIKA, CZYLI TELEANGIEKTAZJE TO POSZERZONE NACZYNIKA KRWIONOŚNE, WIDOCZNE JAKO CZERWONO – NIEBIESKIE ŻYŁKI. WYGLĄDAJĄ NIEESTETYCZNIE I MOGĄ DOPROWADZIĆ DO POWAŻNYCH CHOROÓB. ZWYKLE SĄ BAGATELIZOWANE, PONIEWAŻ NIE GENERUJĄ DODATKOWYCH OBJAWÓW.

Na temat pajęczków i żylaków rozmawiamy z lekarzem **medycyny estetycznej i rodzinnej Dorotą Tatarską-Jojczuk.**

Jak powstają pajęczki?

Pajęczki to nic innego jak pękające naczynka, czyli teleangiektazje występujące najczęściej w okolicy twarzy oraz nóg – tam, gdzie unaczynienie skóry jest najpłytsze. Naczynka pękające na nogach ze względu na swój wygląd nazywane są pajęczkami.

Pojawiają się najczęściej w okolicy ud i podudzi, pod kolanami i wokół kostek. Są konsekwencją kruchości ścian naczynek krwionośnych, które pękają pod powierzchnią naskórka. Przyczyn ich powstawania może być kilka.

Nie bez znaczenia są w tym przypadku:

- płeć (częściej doskwierają kobietom),
- predyspozycje genetyczne (płytko ułożone i poszerzone naczynia krwionośne),
- nieprawidłowości ilościowego składu kolagenu w ścianach naczyń,

oraz:

- zaburzenia krążenia, nadciśnienie żylne,
- zaburzenia hormonalne (zmiany w poziomie estrogenów).

Ponadto, do powstawania pajęczków przyczyniają się:

- brak regularnej aktywności fizycznej,
- długotrwałe pozostawanie w pozycji siedzącej lub stojącej,
- zakładanie nogi na nogę,
- podwyższone ciśnienie krwi,
- ekspozycja skóry na słońce,
- otyłość, nadwaga,
- niewłaściwa dieta, powodująca zaparcia,
- spożywanie alkoholu,
- palenie papierosów,
- nadmierny stres,
- stosowanie niektórych leków, m.in. doustnych środków antykoncepcyjnych,
- przebyte urazy, operacje kończyn dolnych,
- ciąża.

Często są pierwszym objawem tworzących się żylaków. Żylaki z kolei mogą doprowadzić do przewlekłej niewydolności żylniej. Z problemem żylaków zmagają się co trzecia kobieta i co piąty mężczyzna.

Jak pozbyć się pajęczków?

Skutecznym sposobem terapii jest laserowe zamykanie naczynek. Dzięki wykorzystaniu technologii laserowej i światła pulsacyjnego, urządzenie zapewnia kompleksowość usług oraz ich skuteczność, nawet na cienkiej i delikatnej skórze.

Natomiast zaawansowany system chłodzenia sprawia, że zabieg jest bezpieczny i komfortowy.

Przed zabiegiem przeprowadzam konsultację pozwalającą wykluczyć ewentualne przeciwwskazania oraz zakwalifikować do zabiegu. Następnie na podstawie indywidualnych wskazań dobieram optymalne parametry lasera. Sam zabieg polega na wprowadzaniu wiązki światła do wnętrza skóry w miejscu zmiany. Trwałe efekty widoczne są już po kilku tygodniach od pierwszej sesji.

Wiemy już jak można pozbyć się nieestetycznych pajęczków, a co, jeśli mamy już żylaki? Jak powstają?

Żylaki to uwypuklone pod powierzchnią skóry poszerzone żyły. Powstają w wyniku nieprawidłowego funkcjonowania zastawek żylnych, których zadaniem jest zapobieganie cofaniu się krwi w dół. Pracę zastawek wspomagają skurcze mięśni nóg, aktywowane ruchem. Jeśli zastawki działają nieprawidłowo, dochodzi do zastoju krwi lub jej cofania się. Wówczas krew gromadzi się w żyłach i powstają żylaki. Jako przyczynę wskazuje się również procesy biochemiczne, tj. zaburzenia procesów zaprogramowanej śmierci komórek oraz niewłaściwe działanie enzymów. Przypuszcza się, że jedną z przyczyn powstawania żylaków może być też stan zapalny w ścianie naczynia.



Oprócz widocznych zmian, żylakom mogą towarzyszyć następujące objawy:

- ból,
- uczucie napięcia,
- obrzęki,
- przebarwienia i stwardnienia skóry,
- pieczenie, mrowienie, swędzenie.

Konsekwencją nieleczonych żylaków mogą być owrzodzenia żył oraz zakrzepica. Bezwarunkowo żylaki wymagają leczenia.

Jak diagnozować żylaki?

Podstawowym badaniem jest badanie fizykalne, które zazwyczaj wystarcza do postawienia właściwej diagnozy. Oprócz tego wykonuje się ultrasonografię żył/tętnic wykorzystującą zjawisko Dopplera (USG Doppler). Badanie jest bezpieczne, bezbolesne i nie wymaga wcześniejszego przygotowania pacjenta.

Jak leczyć?

W początkowej fazie leczenia teleangiektazji sprawdzają się metody kompresyjno-terapeutyczne, które polegają na noszeniu akcesoriów uciskowych wspomagających pracę układu krwionośnego kończyn dolnych, tj. podkolanówek, pończoch i rajstop o różnym stopniu ucisku. Drobne żyłki poddawane są skleroterapii, czyli metodzie polegającej na wprowadzeniu odpowiedniego środka chemicznego zamykającego poszerzone naczynia.

W przypadku rozległych żylaków stosuje się chirurgiczne metody leczenia.

Jak zapobiegać powstawaniu pajęczków i żylaków?

Skuteczna profilaktyka pajęczków i żylaków jest możliwa i wiąże się często ze zmianą codziennych nawyków.

Obejmuje:

- regularną, umiarkowaną aktywność fizyczną (np. spacer, pływanie, jazda na rowerze),
- utrzymywanie prawidłowej wagi ciała,
- dietę bogatą w błonnik, cynk i witaminę C,
- odpowiednia nawadnianie organizmu,
- unikanie obcisłych strojów i obuwia na wysokim obcasie,
- ograniczenie ekspozycji na słońce,
- ograniczenie spożywania alkoholu i palenia papierosów.

Trzeba pamiętać, że już pojawienie się pajęczków może świadczyć o występującej niewydolności żylniej. Dlatego warto te zmiany skonsultować z lekarzem. Profilaktyką i leczeniem chorób żylnych zajmują się tacy specjaliści jak chirurg naczyniowy, angiolog i flebolog.

Dziękujemy za rozmowę

W Poradni chirurgii naczyniowej **CM Luxmed** diagnozujemy i leczymy choroby naczyń obwodowych, wykonujemy specjalistyczne badania USG, Doppler żył i tętnic.

Zabiegi laserowego zamykania naczynek przeprowadzamy w gabinetach naszej marki **Med Estetyka**, przy ul. Orkana 7 w Lublinie.

Zdrowie kobiet na celowniku

WRZESIEŃ DEDYKOWANY JEST GINEKOLOGII ONKOLOGICZNEJ, PODCZAS GDY W PAŹDZIERNIKU OBCHODZIMY MIESIĄC ŚWIADOMOŚCI RAKA PIERSI. CO ROKU W POLSCE NOWOTWORY ZŁOŚLIWE TRZONU MACICY, JAJNIKA, SZYJKI MACICY, SROMU LUB POCHWY ROZPOZNAWANE SĄ U PONAD 11 TYSIĘCY Kobiet. Z BLISKO 20 TYSIĄCAMI ZACHOROWAŃ ROCZNIE TO JEDNAK RAK PIERSI POZOSTAJE NAJCZĘSTSZYM NOWOTWOREM ZŁOŚLIWYM WŚRÓD KobiET, GDZIE CODZIENNIE 50 Polek DOWIADUJE SIĘ O DIAGNOZIE. WARTO ZATEM SUKCESYWNIE GROMADZIĆ WIEDZĘ Z ZAKRESU OBJAWÓW, CZYNNIKÓW RYZYKA ORAZ ZNACZENIA BADAŃ PRZESIEWOWYCH W RAKU PIERSI I NOWOTWORACH ZŁOŚLIWYCH NARZĄDU RODNEGO. WARTO TEŻ PODDAĆ SIĘ BADAANIOM KONTROLNYM.

Objawy i profilaktyka nowotworów ginekologicznych

Nowotwory żeńskiego układu rozrodczego mogą rozwijać się bezobjawowo przez lata. Niemniej, Pacjentki powinny zwracać szczególną uwagę na przewlekły ból w podbrzuszu, krwawienie z pochwy poza okresem lub w czasie menopauzy, krwiste upławy czy powiększenie się obwodu brzucha przy jednoczesnej utracie wagi. Objawy te mogą świadczyć o dużym zaawansowaniu choroby, dlatego kluczową rolę w kontekście wczesnej diagnozy pełni profilaktyka:

1. Systematyczne wizyty w poradni ginekologicznej (min. raz na 6-12 miesięcy), z badaniem fizykalnym i ultrasonograficznym,
2. Badanie cytologiczne (raz w roku),
3. Badaniu w kierunku obecności wirusa brodawczaka ludzkiego- HPV (min. raz na 5 lat po 30 r.ż., nawet w przypadku PacjenteK bezobjawowych),
4. Szczepienia przeciwko wirusowi HPV – zalecane dla każdego dziecka po ukończeniu 9 lat. Z uwagi na fakt, że do zakażenia HPV dochodzi głównie drogą płciową, najlepiej wykonać szczepienie (BEZPŁATNIE) przed rozpoczęciem aktyw-

ności seksualnej, tj. w ok. 12-13 r.ż.,

5. Stosowanie prezerwatyw (zmniejszenie ryzyka zachorowań na wirusa HPV i inne choroby przenoszone drogą płciową).

Objawy i profilaktyka raka piersi

Podobnie jak w przypadku nowotworów ginekologicznych, rak piersi początkowo może mieć charakter bezobjawowy. Pierwszym (i najczęstszym) symptomem choroby jest guz, zwykle o twardej konsystencji i nierównej powierzchni. Zmiana z reguły pozostaje niebolesna, jednak może towarzyszyć jej poczucie dyskomfortu w obrębie piersi (kłucie, pociąganie).

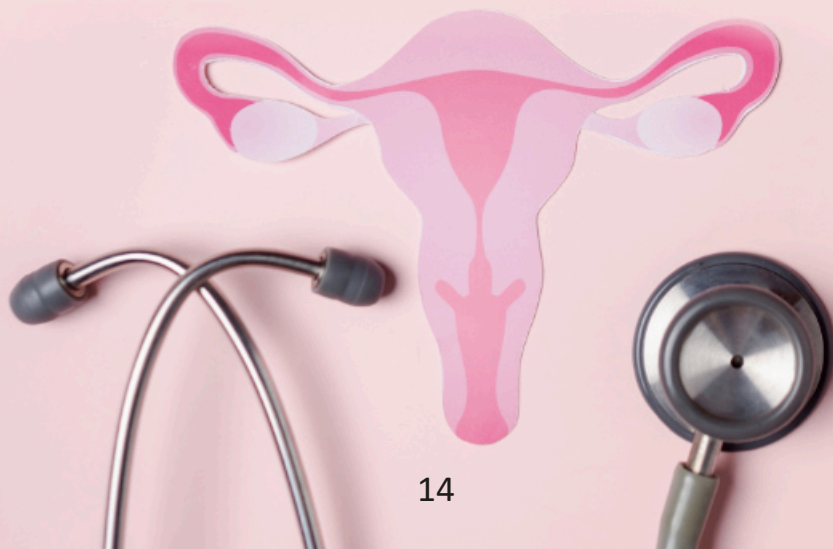
Poniższa rycina przedstawia schemat badań profilaktycznych w kierunku chorób nowotworowych piersi:

GRUPA WIEKOWA	SAMOBADANIE	USG PIERSI	MAMMOGRAFIA
20-44 lat	Co miesiąc	1x2 lata	—
45-70 lat	Co miesiąc	1x2 lata	1x2 lata
>70 r.ż.	Co miesiąc	—	—

Regularne badania profilaktyczne, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, regularne ćwiczenia i ograniczanie spożycia alkoholu i tytoniu zmniejszają ryzyko zachorowania na raka piersi i nowotwory narządu rodneGo.

Wcześnie rozpoznane zmiany nowotworowe zwiększają szanse na całkowite wyleczenie PacjenteK.

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



Przyłącz się do akcji „TWOJE ŻYCIE – Twój STYL”



Badania z **RABATEM**

-30%

- ◆ Mammografia
- ◆ Badanie HPV



Kupony w miesięczniku „Twój Styl”.

Szczegóły na luxmedlublin.pl i rejestracji bezpośredniej.

Czas promocji: 11.09-30.11.2024r.

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

Poniatowa
ul. 11 Listopada 1

Biłgoraj
ul. Pojaska 3

Włodawa
ul. Wojska Polskiego 1

Zamość
ul. Koszary 55

Godziny otwarcia:

Pn-Pt: 9.00 -18.00

tel. +48 793 787 888



- + 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. Nałęczowska 30 (Galeria Parada), Lublin

www.stasiak-med.pl