

Lato 2025



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



■ Osocze bogatopłytkowe
Naturalna siła regeneracji organizmu

■ Masz zwierzę w domu?
Chroń bliskich przed pasożytami

■ Letnie dolegliwości
Udany urlop bez niespodzianek

■ Wakacyjne kilogramy
Jak schudnąć bez presji...



luxmedlublin.pl



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



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

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Z przyjemnością oddaję w Państwa ręce nowy numer gazety Luxmed. Lato to czas odpoczynku i urlopów, ale nie możemy zapominać o obowiązku dbania o zdrowie swoje i naszych najbliższych.

W gazecie piszemy o tym, co jest ważne i aktualne. Dzielimy się wiedzą *Jakie badania najczęściej wybierają nasi Pacjenci*.

Państwa uwadze polecam artykuły poświęcone sposobom zapobiegania zatruciom pokarmowym, o które tak łatwo w czasie urlopu oraz schorzeniom uciążliwym zwłaszcza latem: alergiom, uczuleniom na słońce, zapaleniu ucha, zapaleniu pęcherza...

Obowiązkowy do przeczytania wydaje się też artykuł i rozmowa z lekarzem na temat boreliozy i profilaktyki tej choroby. Warty uwagi jest także tekst, o objawach chorób klatki piersiowej oraz roli torakochirurga w procesie diagnozy i leczenia raka płuc. Niezwykle ciekawa jest rozmowa o zastosowaniach osocza bogato-płytkowego w terapii ortopedycznej.

Wszystkich miłośników zwierząt zachęcam do przeczytania tekstu *Masz zwierzę w domu? Chroń bliskich przed pasożytami*, w którym rozmawiamy o tym, dlaczego warto odrobaczać nie tylko zwierzęta, ale również samych siebie. W tym numerze nie brakuje również porad dietetyka i przepisów na smaczne i zdrowe lody.

Zapraszam do lektury!

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak



AKTUALNOŚCI

Jakie badania najczęściej wybierają nasi pacjenci? 3

PORADY

Zachowaj zdrowe jelita latem. 4

Osocze bogatopłytkowe - naturalna siła regeneracji organizmu 5

ZDROWIE

Borelioza - wyrok po latach 6

Masz zwierzę w domu? Chroń bliskich przed pasożytami 7

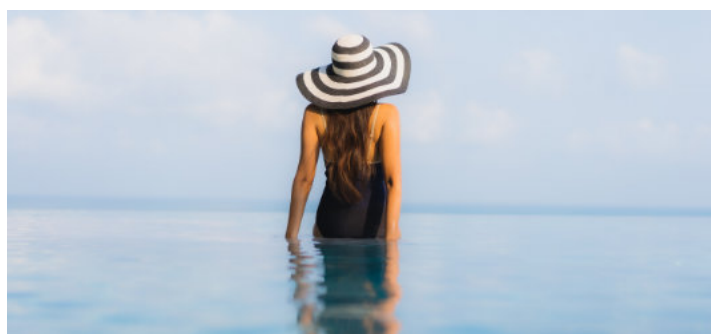
Letnie dolegliwości - udany urlop bez niespodzianek 8

Rak płuca nie zaczeka - kiedy pilnie skonsultować się z torakochirurgiem? 10

URODA

Wakacyjne kilogramy. Jak schudnąć bez presji i efektu jojo? 12

Peelingi chemiczne latem? Obalamy popularny mit 14



Nasze marki



Jakie badania najczęściej wybierają nasi Pacjenci?

PROFILAKTYKA TO NAJLEPSZY SPOSÓB, BY ZADBAĆ O ZDROWIE I NIE DAĆ SIĘ ZASKOCZYĆ CHOROBY. BADANIA PODSTAWOWE WYKONYWANE REGULARNIE POMAGAJĄ WCZEŚNIE WYKRYĆ NIEPRAWIDŁOWOŚCI I SZYBKO ZAREAGOWAĆ – KLUCZEM JEST ŁATWY DOSTĘP DO BADAŃ BEZ ZBĘDNYCH FORMALNOŚCI.

DZIŚ, KIEDY WSZYSCY ŻYJEMY W BIEGU, NIE MUSIMY REZYGNOWAĆ Z TROSKI O SIEBIE. DAJEMY CI WYGODNĄ FORMĄ ZAKUPU BADAŃ LABORATORYJNYCH - WYGODNIE ONLINE, BEZ LOGOWANIA CZY ZAKŁADANIA KONTA. WYSTARCZY KILKA KLIKNIEĆ I GOTOWE!

Co wybierają nasi pacjenci najczęściej?

Przede wszystkim klasykę profilaktyki: morfologię krwi, poziom glukozy, lipidogram czy badania tarczycy (TSH, FT3, FT4). Popularne są też badania sprawdzające niedobory, jak witamina D czy ferrytyna, oraz pakiety profilaktyczne – dopasowane do płci, wieku czy stylu życia. Wiele osób korzysta również z badań kontrolujących pracę poszczególnych organów – np. sprawdzając funkcję wątroby, serca czy nerek bądź stan ogólnej odporności na różne infekcje.

Dlaczego warto skorzystać z naszego sklepu?

Jest wiele powodów, dla których coraz więcej pacjentów wybiera nasz sklep online bez logowania.

- ✓ Szybkie i wygodne zakupy – bez zakładania konta i logowania
- ✓ Bez dodatkowych opłat – za pobranie materiału
- ✓ W korzystnych cenach – promocje i rabaty, a pakiety badań zawsze w niższej cenie
- ✓ Wybór dogodnego miejsca – badania można wykonać w dowolnym punkcie CM Luxmed
- ✓ Aż 30 dni na realizację – można spokojnie znaleźć odpowiedni termin

Nie odkładaj zdrowia na później. Wcześnie wykryte nieprawidłowości w wynikach badań dają największe szanse na szybkie zdiagnozowanie problemu i uniknięcie poważnych chorób.

PAKIETY BADAŃ LABORATORYJNYCH

- ✓ Gotowe zestawy badań dopasowane do Twoich potrzeb
- ✓ Kup bez logowania, szybko i wygodnie
- ✓ Promocje i szeroka oferta
- ✓ Zero ukrytych opłat

Zadbaj o zdrowie w prosty sposób – kup badania tak, jak lubisz: **szybko i **bez formalności****

Sprawdź ofertę:

laboratorium.luxmedlublin.pl



Zachowaj zdrowe jelita latem

CHOROBY JELITOWE MOGĄ WYSTĘPOWAĆ PRZEZ CAŁY ROK, JEDNAK ICH CZĘSTOŚĆ I NASILENIE ZMIENIAJĄ SIĘ W ZALEŻNOŚCI OD PORY ROKU, STYLU ŻYCIA ORAZ WARUNKÓW ŚRODOWISKOWYCH. SZCZEGÓLNIE LATEM OBSERWUJE SIĘ WYRAŹNY WZROST LICZBY ZATRUCÍ POKARMOWYCH I INFEKCI PRZEWODU POKARMOWEGO. PLANUJĄC WYPOCZYNEK, POWINNIŚMY BYĆ NA NIE PRZYGOTOWANI.

JAKIE ZAGROŻENIA CZYHAJĄ LATEM NAJCZĘŚCIEJ I JAK SKUTECZNIE SIĘ PRZED NIMI CHRONIĆ? SZCZEGÓŁOWE ODPOWIEDZI PRZEDSTAWIAMY W DALSZEJ CZĘŚCI ARTYKUŁU.

Dlaczego chorujemy właśnie latem?

Zatrucia pokarmowe najczęściej dopadają nas latem, co wynika z kilku czynników:

- Wysoka temperatura sprzyja szybkiemu namnażaniu się bakterii (np. Salmonella, Listeria, E. coli) w produktach spożywczych.
- Spożywanie posiłków na świeżym powietrzu (pikniki, grille), gdzie trudniej utrzymać higieniczne warunki.
- Podróże wakacyjne – często do krajów o niższym standardzie sanitarnym lub z odmienną florą bakteryjną.
- Nieodpowiednie przechowywanie żywności – produkty łatwo psujące się często przebywają poza lodówką przez dłuższy czas.

Salmonella – groźna bakteria w letnim menu

Salmonella jest bakterią często obecną w surowym mięsie, jajach, mleku i jego przetworach. Zakażenie następuje zwykle po spożyciu skażonej żywności lub wody, a objawy pojawiają się od 6 do 48 godzin po ekspozycji. Wśród najczęstszych wymienia się:

- nudności i wymioty,
- biegunkę, czasem z domieszką krwi,
- bóle brzucha,
- gorączkę,
- ogólne osłabienie.

By zdiagnozować Salmonellę, wykorzystuje się badania laboratoryjne tj. posiew kału. W większości przypadków leczenie salmonelli polega na odpowiednim nawodnieniu i diecie lekkostrawnej. Antybiotyki stosuje się jedynie w ciężkich przypadkach lub u osób z grup ryzyka, takich jak dzieci, osoby starsze czy z obniżoną odpornością.

Rotawirusy – problem nie tylko dzieci

Rotawirusy są główną przyczyną ostrych biegunek u dzieci, ale mogą również zakażać dorosłych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, poprzez kontakt z zakażoną osobą, przedmiotami lub spożycie skażonej żywności. Objawami rotawirusów są:

- wodnista biegunka,
- wymioty,
- gorączka,
- bóle brzucha.



Leczenie jest objawowe i polega głównie na nawadnianiu organizmu. Skuteczną metodą profilaktyki przeciw rotawirusom są szczepienia.

"Jelitówka" – wirusowe zapalenie żołądka i jelit

Potocznie nazywana "jelitówką" infekcja to najczęściej wirusowe zapalenie żołądka i jelit, wywołane przez rotawirusy lub norowirusy. Charakteryzuje się nagłym początkiem objawów, takich jak:

- nudności i wymioty,
- biegunka,
- bóle brzucha,
- gorączka.

Choroba zwykle ustępuje samoistnie w ciągu kilku dni. Kluczowe jest odpowiednie nawodnienie i odpoczynek. W przypadku nasilonych objawów lub odwodnienia należy skonsultować się z lekarzem.

Jak chronić się przed letnimi infekcjami jelitowymi?

1. Dbając o higienę: regularne mycie rąk, szczególnie przed posiłkami i po skorzystaniu z toalety.
2. Bezpiecznie przechowując żywność: unikanie spożywania surowych lub niedogotowanych produktów, przechowywanie żywności w odpowiednich temperaturach.
3. Nawadniając organizm: w upalne dni i podczas infekcji ważne jest regularne picie płynów.
4. Szczepiąc się przeciw rotawirusom, zwłaszcza u dzieci.
5. Unikając kontaktu z chorymi: w miarę możliwości unikanie bliskiego kontaktu z osobami, które mają objawy infekcji przewodu pokarmowego.

Trzeba pamiętać, że w przypadku utrzymujących się objawów, takich jak wysoka gorączka, krwawa biegunka czy oznaki odwodnienia (suchość w ustach, zawroty głowy, rzadkie oddawanie moczu), konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Konsultacja medyczna
lekarz Wiktoria Duszyńska
 Internista w CM Luxmed
 Lublin, ul. Zwycięska 6A

Osocze bogatopłytkowe – naturalna siła regeneracji organizmu

WSPÓŁCZESNA MEDYCYNĄ CORAZ CZĘŚCIEJ SIĘGA PO NATURALNE METODY WSPIERAJĄCE PROCESY REGENERACJI ORGANIZMU. JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ OBIECujących TERAPII OSTATNICH LAT JEST ZASTOSOWANIE OSOCZA BOGATOPŁYTKOWEGO (PRP), CZYLI KONCENTRATU PŁYTEK KRWI, POZYSKIWANEGO Z WŁASNEJ KRWI PACJENTA.

NA CZYM DOKŁADNIE POLEGA DZIAŁANIE OSOCZA BOGATOPŁYTKOWEGO? KTO MOŻE Z NIEGO SKORZYSTAĆ I W JAKICH PRZYPADKACH DAJE NAJLEPSZE REZULTATY?

O TYM ROZMAWIAMY ZE SPECJALISTĄ ORTOPEDĄ ŁUKASZEM ZAKOŚCIELNYM, UDZIELAJĄCYM KONSULTACJI I PRZEPROWADZAJĄCYM ZABIEGI W CM LUXMED, PRZY UL. KONCERTOWEJ 4D W LUBLINIE.

Panie Doktorze, zacznijmy od początku. Czym dokładnie jest osocze bogatopłytkowe?

Osocze bogatopłytkowe (PRP, ang. Platelet-Rich Plasma) to autologiczny koncentrat płytek krwi w niewielkiej objętości osocza, uzyskiwany z krwi własnej pacjenta. Zawiera od 3 do nawet 5 razy więcej płytek krwi niż krew obwodowa. Te płytki krwi są bogate w czynniki wzrostu, pobudzają procesy gojenia, regeneracji tkanek i angiogenezę (tworzenie nowych naczyń krwionośnych). To rozwiązanie, wykorzystywane z sukcesami w ortopedii, medycynie sportowej i rehabilitacji, pozwala przyspieszyć gojenie tkanek, zmniejszyć ból i ograniczyć stan zapalny – bez użycia leków czy substancji syntetycznych.

Jakie procesy biologiczne zachodzą po podaniu PRP pacjentowi?

Po iniekcji osocza do uszkodzonej tkanki dochodzi do uwolnienia czynników wzrostu, które aktywują lokalne komórki, takie jak fibroblasty, komórki macierzyste, chondrocyty czy osteoblasty, stymulując je do produkcji kolagenu, macierzy zewnątrzkomórkowej i naprawy strukturalnej tkanki. Co istotne, osocze bogatopłytkowe nie tylko przyspiesza gojenie, ale też zmniejsza stan zapalny i ogranicza ból.

Gdzie najczęściej wykorzystuje się osocze bogatopłytkowe w praktyce ortopedycznej?

Zastosowania są bardzo szerokie. Najczęściej stosujemy je w leczeniu:

- entezopatii (łokieć tenisisty, zapalenie ścięgna Achillesa),
- uszkodzeń więzadeł i ścięgien (np. urazy stożka rotatorów w barku),
- zmian zwyrodnieniowych stawów (np. kolano, biodro),
- pourazowej regeneracji chrząstki,
- wspomagania gojenia po zabiegach artroskopowych,

- trudno gojących się ran i owrzodzeń.

W medycynie sportowej osocze pozwala na skrócenie czasu rekonwalescencji po kontuzjach, co czyni je popularnym rozwiązaniem wśród profesjonalnych sportowców.

Czy taka terapia jest bezpieczna?

Ryzyko powikłań jest minimalne. Nie występują reakcje alergiczne ani ryzyko przeniesienia infekcji. Niemniej jednak, istnieją przeciwwskazania, takie jak: aktywne infekcje, nowotwory, choroby autoimmunologiczne w aktywnej fazie, zaburzenia krzepnięcia, ciąża i karmienie piersią. Sam zabieg nie jest bolesny, ale może powodować przejściowy ból lub obrzęk w miejscu podania, który ustępuje zwykle po 1-2 dniach.

Jak wygląda leczenie osoczem?

Zwykle wykonujemy 1-3 iniekcje osocza w odstępach 2-4 tygodni. Poprawa może nastąpić już po kilku dniach, ale pełny efekt pojawia się po 6-8 tygodniach. Czasami, szczególnie w chorobie zwyrodnieniowej stawów, zabieg można powtórzyć co kilka miesięcy.

Czy osocze bogatopłytkowe można uznać za przyszłość ortopedii?

Zdecydowanie jest to jeden z filarów nowoczesnej ortopedii regeneracyjnej. To naturalna, bezpieczna metoda wspomagania leczenia, która w wielu przypadkach pozwala uniknąć operacji lub znacznie ją opóźnić. Jako lekarze staramy się coraz częściej wspierać naturalne mechanizmy gojenia organizmu, a osocze to jedno z najlepszych narzędzi w tym zakresie.

Dziękujemy za rozmowę





Borelioza – wyrok po latach

WYSTARCZY CHWILA NA LEŚNEJ ŚCIEŻCE, PIKNIK NA TRAWIE, SPACER Z PSEM – I JUŻ MOŻNA STAĆ SIĘ OFIARĄ NIEPOZORNEGO NAPASTNIKA – KLESZCZA. TE MAŁE PAJĘCZAKI, TRANSPORTUJĄ BAKTERIĘ BORRELIA BURGDORFERI, KTÓRA WYWOŁUJE BORELIOZĘ. BARDZO NIEJEDNOZNACZNA, CZASEM BEZOBJAWOWA CHOROBA POTRAFI ZAJMOWAĆ LICZNE UKŁADY I NARZĄDY ORGANIZMU CZŁOWIEKA, JAK UKŁAD KOSTNO-STAWOWY, NERWOWY CZY SERCE, CO PRZY OBECNYCH TESTACH DIAGNOSTYCZNYCH CZYNI JEJ ROZPOZNANIE TRUDNYM. LATAMI ZMAGAMY SIĘ Z OBJAWAMI MYLNIE PRZYPISYWANYMI STRESOWI, PRZECIĄŻENIU LUB INNYM SCHORZENIOM, NIE WIEDZĄC, ŻE ICH PRZYCZYNĄ MOŻE BYĆ WŁAŚNIE CHOROBA ODKLESZCZOWA.

Niewidzialne ugryzienie i podstępne objawy

Wielu pacjentów nie zdaje sobie sprawy z faktu, że zostali pokłuci przez kleszcza. Pasożyty wytwarzają substancje znieczulające, które sprawiają, że pokłucie staje się bezbolesne i łatwo je przeoczyć – zwłaszcza, że kleszcz po kilku godzinach odpada. Charakterystyczny dla boreliozy rumień wędrujący (zaczerwienienie z przejaśnieniem w części centralnej, pojawiające się zwykle 2-30 dni po pokłuciu) występuje tylko u części pacjentów.

Zakażeniu *Borrelia spp* może towarzyszyć szereg objawów niespecyficznych, które imitują inne schorzenia, np.:

- przewlekłe zmęczenie,
- uczucie „mgły mózgowej” – trudności z koncentracją i pamięcią,
- bóle głowy i karku,
- bóle mięśni i stawów, które „wędrują” z miejsca na miejsce,
- zaburzenia snu,
- drażliwość, obniżony nastrój, objawy depresyjne,
- mrowienia, drętwienia kończyn,
- zaburzenia rytmu serca i zawroty głowy.

Zdarza się, że pacjent wielokrotnie odwiedza różnych specjalistów – neurologa, reumatologa, psychiatrę – zanim dokładnie zebrany wywiad epidemiologiczny uwzględni w badaniach borelioze.

Czy organizm może sam zwalczyć boreliozę?

- na to pytanie odpowiada **dr n. med. Romana Rolla-Szczepańska**, specjalista chorób zakaźnych w CM Luxmed.

Czy organizm może samodzielnie poradzić sobie z zakażeniem bakterią *Borrelia burgdorferi*?

Takie pytanie stawia bardzo wielu pacjentów, u których testy serologiczne są pozytywne. Odpowiedź nie może być jednoznaczna. Jedyną sytuacją kliniczną, w której rozpoznanie boreliozy jest pewne jest wystąpienie rumienia wędrującego.

U części pacjentów pokłucie przez kleszcza i zakażenie *Borrelia spp* nie prowadzi do wystąpienia rumienia i nie powo-

duje żadnych objawów klinicznych. Takie przypadki pozostają nierozpoznane. Warto podkreślić, że tylko około 25 % osób zakażonych *Borrelia spp.* rozwija boreliozę. Ale co najważniejsze, przechorowanie boreliozy nie powoduje powstania odporności, czyli nadal pozostaje ryzyko zakażenia. Jedno jest pewne, wczesna antybiotykoterapia rumienia wędrującego zwiększa szansę na pełne wyleczenie.

Czy każdy kleszcz przenosi boreliozę?

Nie, choć zmiany klimatyczne, zwłaszcza łagodne zimy, sprzyjają przeżywaniu kolejnych pokoleń zakażonych kleszczy i zwiększają ich populację. Szacuje się, że w Polsce ok. 10–30% kleszczy jest nosicielami bakterii *Borrelia spp.* Ryzyko zakażenia wzrasta, jeśli kleszcz pozostaje w ciele dłużej niż 24 godziny (a według innych źródeł do 72 godzin). Szybkie usunięcie pasożyta zmniejsza ryzyko transmisji bakterii.

Czy rumień zawsze się pojawia?

Rumień wędrujący jest zmianą typową dla boreliozy. Szacuje się, że występuje tylko u około 50% zakażonych. Jego brak nie wyklucza zakażenia. Właśnie dlatego ważna jest obserwacja własnego samopoczucia po kontakcie z kleszczem i wykonanie testów serologicznych w przypadku pojawienia się niepokojących objawów

Profilaktyka: Twoja najlepsza broń

Najważniejsze działania zapobiegawcze to:

- noszenie odpowiedniej odzieży podczas spacerów w lesie i na łąkach – ubranie jasne, długie rękawy, długie nogawki spodni, nakrycie głowy,
- używanie środków odstraszających owady i kleszcze – preparaty zawierające DDET (Ikarodynę),
- dokładne obejrzenie skóry po powrocie ze spaceru, zwłaszcza w okolicach pach, pachwin, fałdów skórnych,
- szybkie i prawidłowe usuwanie kleszcza pęsetą lub specjalnym urządzeniem, które można nabyć w aptece.

Ważne!

Kleszczy nie należy wykręcać, przypalać, smarować tłuszczem, benzyną czy alkoholem, ponieważ zwiększa to ilość śliny i wymiocin produkowanych przez kleszcza, co zwiększa ryzyko przeniesienia chorób odkleszczowych na człowieka.

Leczenie i nadzieje na szczepionkę

W leczeniu boreliozy stosuje się antybiotyki (np. doksycyklina, amoksycylina) przyjmowane przez 2–4 tygodnie. Leczenie ma wysoką skuteczność u pacjentów z rumieniem wędrującym, bo z całą pewnością jest wdrażane wcześnie. Na horyzoncie pojawia się wyczekiwany przełom: szczepionka VLA15. Jeśli badania potwierdzą jej skuteczność, może trafić na rynek UE już w 2026 roku. Równolegle prowadzone są badania nad innymi strategiami – w tym nowymi antybiotykami – Higromycyna B czy szczepionką opartą na białku CspZ, które może zostać wykorzystane do aktywacji układu odpornościowego jeszcze przed rozprzestrzenieniem się bakterii.



Masz zwierzę w domu? Chroń bliskich przed pasożytami

ZWIERZĘTA DOMOWE TO NASI PRZYJACIELE I CZŁONKOWIE RODZINY. ALE CZY WIESZ, ŻE NAWET ZADBANY PIES CZY KOT MOŻE PRZENOSIĆ PASOŻYTY GROŹNE DLA CZŁOWIEKA?

O TYM, DLACZEGO WARTO ODROBACZAĆ NIE TYLKO PUPILI, ALE I SAMYCH SIEBIE, ROZMAWIAMY Z LEKARZEM INTERNISTĄ ANNĄ PŁACZKIEWICZ.

Pani doktor, czy to prawda, że mając w domu psa lub kota, warto także odrobaczać... siebie?

Odpowiedź brzmi: tak, w wielu przypadkach warto rozważyć profilaktyczne odrobaczanie również ludzi mieszkających ze zwierzętami. Pasożyty, którymi mogą zarazić nas psy i koty, to nie mit, tylko realne zagrożenie. Najlepszym przykładem jest toksokaroza – choroba wywoływana przez larwy glisty psiej lub glisty kociej, która może prowadzić do poważnych powikłań neurologicznych, okulistycznych, a nawet ślepoty.

Czyli nawet zwierzę, które wygląda na zdrowe, może być nosicielem pasożytów?

Dokładnie. Infekcje pasożytnicze bardzo często przebiegają bezobjawowo – zarówno u zwierząt, jak i u ludzi. Zwierzak może wyglądać na zdrowego, być zadbane, regularnie szczepiony, a mimo to rozsiewać jaja pasożytów w środowisku domowym: na sierści, w kale, na podłodze, legowisku. Szczególnie dotyczy to zwierząt wychodzących, ale nawet kot mieszkający w mieszkaniu może zarazić się glistą, jeśli np. właściciel wniesie jaja pasożyta na butach.

Jakie pasożyty przenoszą się najczęściej ze zwierząt na ludzi?

Przede wszystkim glisty, czyli *Toxocara canis* i *Toxocara cati*. Te pasożyty mogą trafiać do organizmu człowieka przez przypadkowe spożycie jaj glisty (które są wydalane z odchodami), spożywając posiłek brudnymi rękoma, po kontakcie z ziemią/piaskiem zanieczyszczonymi odchodami zwierząt (np. w piaskownicach, skwerach i parkach miejskich, ogródkach przydomowych oraz placach zabaw dla dzieci) lub jedząc nieumyte warzywa czy owoce. Ich larwy mogą przemieszczać się po organizmie i powodować poważne powikłania – od zmian w wątrobie po uszkodzenia siatkówki oka. Groźne są też tasiemce, np. *Dipylidium caninum*, przenoszone przez pchły oraz pierwotniaki, takie jak *Giardia lamblia*, która odpowiada za uciążliwe infekcje jelitowe.

Które grupy osób są najbardziej narażone na zakażenie?

Zdecydowanie dzieci – bo bawią się z pupilem na podłodze, wkładają ręce do buzi, często dzielą legowisko z psem czy kotem. Ale też osoby starsze, kobiety w ciąży, pacjenci z obniżoną odpornością, osoby chorujące przewlekle. U nich każda infekcja pasożytnicza może przebiegać ciężiej i prowadzić do powikłań.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

Zakażenia pasożytnicze często są bezobjawowe, ale mogą wystąpić: bóle brzucha, przewlekłe zmęczenie, swędzenie okolic odbytu, biegunki, zaparcia, zmiany skórne, spadek masy ciała. U dzieci dominują przewlekłe bóle brzucha, wyraźnie zmniejszone łaknienie, z czym wiązać można brak przyrostu masy ciała, a nawet jej utratę. Mogą także występować rozmaite wysypki, zwykle rozpoznawane jako uczuleniowe. U alergików zakażenie *Toxocara* bywa przyczyną nasilenia objawów alergii, np. atopowego zapalenia skóry czy astmy oskrzelowej. U dzieci bez alergii w wywiadzie mogą pojawić się objawy (wysypki, kaszel z dusznością), sugerujące takie podejrzenie. Wówczas warto wykonać badania diagnostyczne.

Jakie badania są najskuteczniejsze?

Podstawą jest badanie kału na obecność jaj pasożytów, najlepiej trzykrotne. W przypadku podejrzenia giardiozy – testy na antygeny *Giardia*. Można też wykonać testy serologiczne, np. w kierunku toksokarozy. U osób z objawami ogólnymi przydatna bywa też morfologia z oceną eozynofilii – ich podwyższony poziom może wskazywać na infekcję pasożytniczą.

Czy są jakieś zalecenia, jak często powinni się odrobaczać właściciele psów i kotów?

Nie ma sztywnego harmonogramu, ale dla domowników psów i kotów rekomenduje się profilaktyczne odrobaczanie co 6–12 miesięcy, zwłaszcza jeśli w domu są dzieci. Warto też robić to po wykryciu pasożytów u zwierzęcia.

A co z profilaktyką? Czy higiena wystarczy?

Higiena to podstawa! Mycie rąk po zabawie z pupilem, sprzątanie legowiska, odkurzanie dywanów, regularne kąpiele zwierząt i zabezpieczenie ich przed pchłami. Ale higiena nie zastąpi odrobaczania – to elementy, które muszą iść razem.

Na koniec – jakie najważniejsze rady dałaby Pani rodzicom ze zwierzętami?

Po pierwsze: odrobaczajmy regularnie zwierzęta – co 3 do 6 miesięcy. Po drugie: rozważmy badania i profilaktykę także u siebie, zwłaszcza jeśli w domu są dzieci. Po trzecie: dbajmy o higienę. I najważniejsze – kochajmy nasze zwierzęta, ale mądrze. Ich obecność to ogromna wartość, ale też odpowiedzialność.

Dziękujemy za rozmowę

Letnie dolegliwości - udany urlop bez niespodzianek

LATO TO CZAS ODPOCZYNKU, URLOPÓW I AKTYWNOŚCI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, ALE TO RÓWNIEŻ PORA ROKU, KIEDY NASZ ORGANIZM JEST BARDZIEJ NARAŻONY NA PEWNE SCHORZENIA I DOLEGLIWOŚCI. WYSOKA TEMPERATURA, WILGOĆ, KONTAKT ZE SŁOŃCEM, PIASKIEM CZY WODĄ MOGĄ PROWADZIĆ DO PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH. W TYM ARTYKULE PISZEMY O LETNICH SCHORZENIACH, KTÓRYCH WARTO SIĘ WYSTRZEGAĆ I WIEDZIEĆ, JAK IM ZAPOBIEGAĆ.

Alergie sezonowe

Unoszące się w powietrzu pyłki traw i drzew mogą wywoływać kichanie, łzawienie oczu, swędzenie skóry i trudności z oddychaniem. Nasilenie objawów alergicznych zależy od pogody, a upalne i wietrzne dni są szczególnie niekorzystne. By się chronić:

- Śledź prognozy pylenia i unikaj spacerów w okresach najwyższej koncentracji alergenów.
- Noś okulary przeciwsłoneczne i kapelusz.
- Po powrocie do domu myj twarz i włosy, by usunąć alergeny.

Uczulenie na słońce

Promienie UV to ryzyko wystąpienia tzw. alergii słonecznej (fotodermatozy), objawiającej się swędzącą wysypką, zaczerwienieniem skóry, a czasem pęcherzami, najczęściej w miejscach odsłoniętych (dekolci, ramiona, dłonie). Zapobiegając:

- Unikaj bezpośredniej ekspozycji ciała na słońce w godzinach 11:00–16:00.
- Stosuj kremy z wysokim filtrem (SPF 50+).
- Zakładaj lekkie, ale osłaniające ubrania i noś kapelusz z szerokim rondem.

Zapalenie mieszków włosowych

Ciepło, wilgoć i tarcie, np. od odzieży czy golarki, sprzyjają zapaleniu mieszków włosowych. Infekcja objawia się małymi, czerwonymi krostkami, które mogą boleć i swędzieć. By zapobiec:

- Unikaj depilacji tuż przed opalaniem lub pływaniem.
- Po kąpieli w basenie dokładnie opłucz ciało i zmień mokry strój.
- Noś przewiewne ubrania.
- Korzystaj z różnych dostępnych zabiegów depilacji (np. pastą cukrową, woskiem lub depilacją laserową).

Świerzbiczka letnia – wysypka po słońcu

To przewlekła, nawracająca choroba alergiczno-zapalna skóry. Objawia się intensywnym świądem skóry (po ekspozycji na słońce), zmianami w postaci symetrycznych grudek, często z pęcherzykami lub strupami, najczęściej na kończynach, twarzy i tułowi. Profilaktycznie:

- Stosuj kremy z wysokim filtrem (SPF 50+).
- Unikaj ekspozycji na słońce w godzinach 11:00–16:00.
- Zakrywaj skórę lekkimi ubraniami z długim rękawem.

Zapalenie ucha zewnętrznego

Czas spędzany w wodzie sprzyja dostawaniu się wilgoci do ucha. Jeśli nie zostanie dokładnie osuszona, może rozwinąć się stan zapalny, objawiający się bólem, uczuciem zatkania ucha i czasem gorączką- tzw. „ucho pływaka”. Dlatego:

- Po kąpieli osuszaj uszy ręcznikiem lub pochyl głowę, by wypłynęła woda.
- Unikaj wkładania patyczków higienicznych – mogą uszkodzić ucho.

Zapalenie pęcherza

Częsta zmiana temperatury (zimna woda i gorące powietrze), przesiadywanie w mokrym kostiumie kąpielowym czy brak dostatecznego nawodnienia sprzyjają infekcjom dróg moczowych. Objawy to pieczenie przy oddawaniu moczu, częste parcie i ból podbrzusza. Profilaktycznie:

- Zmieniaj mokry strój zaraz po wyjściu z wody.
- Pij dużo wody- min. 2 litry dziennie.
- Dbaj o higienę miejsc intymnych.

Grzybica stóp i paznokci

Ciepłe, wilgotne środowisko w kłapkach, saunie czy przy basenie to idealne warunki dla rozwoju grzybów. Zakażenie objawia się łuszczącą się skórą, swędzeniem i zmianami na paznokciach. Chcąc uniknąć zakażenia:

- Noś klapki w miejscach publicznych (prysznice, baseny).
- Dokładnie osuszaj stopy, zwłaszcza między palcami.
- Regularnie zmieniaj obuwie i skarpetki.

Ukąszenia i użądlenia

Komary, meszki, osy czy kleszcze mogą nie tylko uprzykrzać spacer, ale też przenosić choroby lub wywoływać reakcje alergiczne. By ochronić się:

- Stosuj środki odstraszające owady.
- Unikaj słodkich napojów i jedzenia na otwartym powietrzu.
- Sprawdź, czy na odzieży nie przyniosłeś kleszcza oraz czy nie zdążył już wkuć się w ciało.

LATO, CHOĆ KOJARZY SIĘ Z RELAKSEM I ZABAWĄ, NIESIE ZE SOBĄ RÓWNIEŻ PEWNE ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA. KLUCZEM JEST ROZSADEK, HIGIENA I ODPOWIEDNIE PRZYGOTOWANIE – WTEDY LATO NAPRAWDĘ BĘDZIE ZDROWE I BEZTROSKE.

Rak płuca nie zaczeka – kiedy pilnie skonsultować się z torakochirurgiem?

TORAKOCHIRURG (CHIRURG KLATKI PIERSIOWEJ) TO LEKARZ SPECJALIZUJĄCY SIĘ W OPERACJACH NARZĄDÓW KLATKI PIERSIOWEJ – PRZED WSZYSTKIM PŁUC, ALE TAKŻE TARCZYCY, GRASICY ORAZ ZMIAN W ŚRÓDPIERSIU CZY DEFORMACJI KLATKI PIERSIOWEJ.

TORAKOCHIRURG OCENIA PRZED WSZYSTKIM WYNIK BADANIA TOMOGRAFII KOMPUTEROWEJ KLATKI PIERSIOWEJ, KTÓRE UMOŻLIWIA SZCZEGÓŁOWĄ I DOKŁADNĄ ANALIZĘ ZMIAN W PŁUCACH. CZĘŚĆ Z TYCH ZMIAN BYWA RÓWNIEŻ WIDOCZNYCH NA ZDJĘCIU RENTGENOWSKIM KLATKI PIERSIOWEJ, KTÓRE CZĘSTO WYKONUJE SIĘ JAKO PIERWSZE BADANIE W PRZYPADKU PODEJRZENIA CHOROBY PŁUC. DO TORAKOCHIRURGA KIEROWANI SĄ PACJENCI Z RÓŻNORODNYMI SCHOROZENIAMI KLATKI PIERSIOWEJ, W TYM OSOBY Z PODEJRZENIEM NOWOTWORU PŁUCA. W PRZYPADKU RAKA PŁUCA TORAKOCHIRURG ODGRYWA KLUCZOWĄ ROLĘ, PONIEWAŻ LECZENIE CHIRURGICZNE STANOWI PODSTAWOWĄ METODĘ TERAPII WE WCZESNYCH STADIACH CHOROBY.

Rak płuca – poważny problem

Rak płuca jest jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych i główną przyczyną zgonów nowotworowych w Polsce. Palenie tytoniu to główny czynnik ryzyka zachorowania,

choć rak płuca zdarza się także u osób niepalących. Niestety, nowotwór ten przez długi czas może nie dawać wyraźnych objawów, co sprawia, że często bywa wykrywany późno. Konsekwencją późnego rozpoznania raka płuca, czyli wykrycia go w zaawansowanych stadiach, są znacznie gorsze wyniki leczenia – średnio jedynie około 15% pacjentów przeżywa 5 lat od momentu diagnozy.

Liczy się wczesna diagnoza i operacja

Wczesne wykrycie raka płuca i szybka konsultacja torakochirurgiczna mają kluczowe znaczenie. Im mniej zaawansowana choroba w chwili rozpoznania, tym większe są szanse na skuteczne leczenie operacyjne i trwałe wyleczenie. Niestety, jedynie około 20% pacjentów z rakiem płuca kwalifikuje się do zabiegu chirurgicznego. W tej grupie wyniki leczenia są zdecydowanie lepsze – nawet 75% operowanych pacjentów przeżywa 5 lat lub dłużej. To najlepiej pokazuje, jak istotna jest szybka diagnoza i wczesna interwencja.

Niepokojące objawy raka płuca

Warto znać symptomy, które mogą sugerować nowotwór płuca. Szczególnie czujne powinny być osoby po 50. roku życia oraz długoletni palacze. Do najczęstszych objawów należą m.in.:

- przewlekły kaszel, który nie ustępuje lub się nasila,



- nawracające infekcje dróg oddechowych (np. częste zapalenia oskrzeli lub płuc),
- duszność (uczucie braku tchu),
- chrypka utrzymująca się ponad 2 tygodnie,
- odkrztuszanie krwi (krwiopłucie),
- utrata apetytu i wyraźny spadek wagi,
- przewlekłe zmęczenie i osłabienie.

Pamiętajmy, że wymienione objawy nie oznaczają automatycznie choroby nowotworowej – częściej ich przyczyną są inne, mniej groźne schorzenia. Jednak każdy z tych symptomów powinien skłonić do wizyty u lekarza, który zleci odpowiednie badania. W razie podejrzenia nowotworu płuca pacjent zostanie skierowany do torakochirurga na dalszą diagnostykę i ewentualne leczenie operacyjne.

Na czym polega leczenie torakochirurgiczne?

Podstawową metodą leczenia raka płuca we wczesnym stadium jest operacyjne usunięcie guza wraz z częścią płuca. W zależności od lokalizacji i rozległości zmiany, torakochirurg może usunąć segment płuca, cały płat, a w niektórych przypadkach nawet całe płuco – tak, aby wyciąć nowotwór z odpowiednim marginesem zdrowych tkanek. W trakcie operacji usuwa się także okoliczne węzły chłonne, aby precyzyjnie ocenić stopień zaawansowania choroby i ewentualne rozprzestrzenienie nowotworu.

Współczesna torakochirurgia coraz częściej wykorzystuje techniki małoinwazyjne, takie jak wideotorakoskopia (VATS) czy zabiegi z użyciem robota chirurgicznego (RATS), które pozwalają na precyzyjne operowanie przy minimalnym ura-

zie tkanek. Dzięki tym nowoczesnym metodom pacjenci szybciej wracają do sprawności i odczuwają mniejsze dolegliwości pooperacyjne. O wyborze konkretnego sposobu leczenia decyduje torakochirurg, uwzględniając stopień zaawansowania choroby, ogólny stan zdrowia i wydolność oddechową pacjenta.

Nie zwlekaj z konsultacją!

Jeśli występują u Ciebie niepokojące objawy lub istnieje podejrzenie raka płuca, nie zwlekaj z wizytą u lekarza. Im wcześniej nowotwór zostanie wykryty, tym większe są szanse na skuteczne leczenie. Lekarz rodzinny lub pulmonolog skieruje Cię w razie potrzeby do torakochirurga. Pamiętaj: szybka diagnoza i interwencja torakochirurga mogą uratować życie.

dr n. med. i n. o zdr. Robert Chudzik
Specjalista chirurgii klatki piersiowej (torakochirurg)
Udziela konsultacji w CM Luxmed
przy ul. Koncertowej 4d w Lublinie



Wakacyjne kilogramy

Jak schudnąć bez presji i efektu jojo?

WAKACJE TO CZAS ODPOCZYNKU, PODRÓŻY, SPONTANICZNOŚCI - RÓWNIEŻ TEJ JEDZENIOWEJ. GRILLOWANIE, LODY, POSIŁKI „NA MIEŚCIE” SPRZYJAJĄ DOBREMU NASTROJOWI, ALE RÓWNIEŻ, CZĘSTO PRZYBIERANIU NA WADZE.

NIESTETY, MOŻE TO RODZIĆ FRUSTRACJE, ZŁOŚĆ ORAZ CHĘĆ, BY JAK NAJSZYBCIEJ POZBYĆ SIĘ „WAKACYJNEJ PAMIĄTKI”.

ZAMIAST RESTRYKCYJNYCH, KOMPULSYWNYCH DIET, MODNYCH DETOKSÓW, GŁODÓWEK, WARTO PODEJŚĆ DO SPRAWY „POWROTU DO FORMY” MĄDRZE I Z PLANEM, KTÓRY ZADZIAŁA...

ZANIM ZACZNIEMY „POKUTĘ ZA CZAS BEZTROSKI I LUZU”, NALEŻY WIEDZIEĆ, ŻE WZROST MASY CIAŁA PO URLOPIE, NIE ZAWSZE OZNACZA TRWAŁY PRZYROST TKANKI TŁUSZCZOWEJ.

Często to:

- zatrzymana woda (z powodu soli, alkoholu, zmiany rytmu dnia),
- treść pokarmowa,
- fluktuacje hormonalne i trawienne.

Dobrze dać organizmowi 1-2 tygodnie na spokojny powrót do codziennego rytmu. Często samo to działanie, powoduje spadek nawet 1-2 kg.

Powrót do rutyn sprzed wakacji to klucz do sukcesu

Zamiast magicznych protokołów odchudzających, skuteczniejsze jest:

- powrót do regularnych posiłków (co 3-4 godziny),
- zwiększenie warzyw i błonnika (min. 400-500 g warzyw dziennie),
- rezygnacja z alkoholu i słodzonych napojów,
- unikanie jedzenia przetworzonego.

Nie sposób nie wspomnieć także o aktywności fizycznej. Ale nie chodzi o to, by od razu pędzić na siłownię albo biegać długie kilometry.

Najlepiej znaleźć taki ruch, który będzie dla nas przyjemny, relaksujący i uprawiany przez nas z ochotą. Rower, taniec, skakanka - cokolwiek jest lepsze niż stagnacja.

Warto pamiętać, że systematyczność jest ważniejsza niż intensywność. Nawet umiarkowany ruch wspiera metabolizm, trawienie i poprawia nastrój.

Praktyczne strategie na powrót do formy

1. **Zasada talerza** – ½ talerza powinny zajmować warzywa, ¼ chude mięso, ryba, twaróg lub rośliny strączkowe kolejne ¼ talerza to węglowodany złożone: kasze, makaron, chleb pełnoziarnisty, ziemniaki.
2. **Białko w każdym posiłku** – sprzyja sytości na dłużej.
3. **Ograniczenie podjadania** – szczególnie wieczornego.

4. **Sen i nawodnienie** – minimum 7 godz. snu i 1,5-2 l wody dziennie.

5. **Umiarkowana aktywność fizyczna** – powyżej 150 min/tygodniowo.

Pułapki „pourlopowego odchudzania”

W mediach pojawiają się radykalne diety sokowe czy eliminacyjne. Tymczasem:

- Monodiety prowadzą do niedoborów!
- Głodówki obniżają tempo metabolizmu!
- Restrykcyjność zwiększa ryzyko kompulsywnego jedzenia!

Niestety takie działania sprzyjają efektowi jo-jo a nierzadko, również mogą być początkiem większych problemów, jakimi są zaburzenia odżywiania.

Zrzucenie wagi po wakacjach to proces wymagający cierpliwości i łagodności, a nie narzuconego tempa i karania się.



Lody dla ochłody - proste, domowe, zdrowe, bez zbędnych dodatków, które możesz zrobić w kilka minut

Orzeźwiający sorbet mango



- 4 dojrzałe owoce mango
- 1 cytryna, bądź limonka
- listki mięty

1. Mango obierz ze skórki, pokrój w kostkę zapakuj do woreczka, a następnie zamroź. Można też skorzystać z gotowego kupnego, mrożonego mango.
2. Cytrynę porządnie umyj a następnie zetrzyj skórkę. Wyciśnij sok.
3. Zamrożone mango przełóż do pojemnika blendera, dodaj sok z cytryny.
4. Całość zblenduj, na koniec dodaj odrobinę otartej skórki, udekoruj listkami mięty.

Lody truskawkowo-bananowe



- 3 bardzo dojrzałe banany
- 300 g świeżych truskawek

1. Banana pokrój w plasterki, przełóż do woreczka, zamroź.
2. Truskawki odszypułkuj.
3. Zamrożone banany przełóż do pojemnika blendera.
4. Do bananów dodaj truskawki i zblenduj całość na gładkie lody.

Lody czekoladowe



- 2 dojrzałe banany
- Skyr waniliowy
- łyżeczka kakao
- 4 kostki czekolady gorzkiej

1. Banana pokrój w plasterki i zamroź.
2. Czekoladę zatrzyj na wiórka.
3. Zamrożone banany przełóż do pojemnika blendera.
4. Dodaj jogurt i kakao.
5. Całość zblenduj.
6. Na koniec dodaj wiórki czekolady i wymieszaj.

Lody malinowo - kokosowe



- mrożone maliny 300 gr
- pół puszki mleczka kokosowego 200 ml
- miód do smaku
- wiórka kokosowe do dekoracji

Maliny zblenduj z mleczkiem kokosowym i miodem. Udekoruj wiórkami kokosowymi.

Lody słony karmel



- 3 banany
- około 10 sztuk daktyli suszonych
- 4 łyżki masła orzechowego
- szczyptę soli
- mała garstka orzechów ziemnych

1. Banany pokrój w grube plasterki i włóż do zamrażarki.
2. Daktyle zalej gorącą wodą i odstaw na 30min, a następnie odcedź i ostudź w lodówce.
3. Wszystkie składniki zblenduj, udekoruj fistaszkami solonymi.

mgr Anna Stroiwąs
Dietetyk
CM Luxmed w Biłgoraju



Peelingi chemiczne latem? Obalamy popularny mit

Wiele osób uważa, że peelingi chemiczne są całkowicie niewskazane w okresie letnim. Obawy przed podrażnieniem, przebarwieniami i negatywnym wpływem promieniowania UV sprawiają, że rezygnujemy z tego typu zabiegów w cieplejszych miesiącach. Tymczasem rozwój nowoczesnych technologii i formuł pozwala bezpiecznie przeprowadzać delikatne peelingi chemiczne przez cały rok – również latem.

Kosmetolog mgr Patrycja Ołtarzewska-Wacińska wyjaśnia, dlaczego peelingi chemiczne są tak pożądane dla naszej skóry – niezależnie od pory roku.

Jakie są zalety stosowania peelingów chemicznych w okresie letnim?

Współczesna kosmetologia nie zna sezonów. Kluczowe znaczenie ma indywidualne podejście do pacjenta, właściwy dobór preparatu, świadoma pielęgnacja pozabiegowa oraz odpowiednia ochrona przeciwsłoneczna.

Peelingi chemiczne, poza działaniem złuszczącym, pełnią szereg funkcji profilaktycznych – wspierają regenerację skóry, chronią ją przed procesami starzenia i poprawiają ogólną kondycję cery. Regularne stosowanie odpowiednio dobranych kwasów przynosi następujące korzyści:

- Zdrowszy wygląd skóry – odnowiona, gładka i promienna cera, pozbawiona uczucia szorstkości i przesuszenia.
- Profilaktyka przebarwień – delikatne złuszczenie zapobiega nadmiernej kumulacji melaniny i ogranicza ryzyko fotouszkodzeń.
- Bezpieczeństwo stosowania – nowoczesne formuły nie powodują intensywnego łuszczenia i nie zwiększają wrażliwości skóry na promieniowanie UV.
- Efekt antyoksydacyjny – wybrane kwasy neutralizują wolne rodniki, co spowalnia procesy starzenia się skóry.

Jakie peelingi będą najlepszym wyborem w lecie?

W okresie letnim zaleca się wybór preparatów o łagodniejszym działaniu oraz właściwościach antyoksydacyjnych i kojących. Do najczęściej stosowanych należą:

Kwas ferulowy – naturalna tarcza antyoksydacyjna. Jeden z najbezpieczniejszych kwasów stosowanych latem. Skutecznie neutralizuje wolne rodniki, wspomaga działanie filtrów UV, rozjaśnia przebarwienia i poprawia jędrność skóry. W połączeniu z witaminą C zapewnia efekt silnego rozświetlenia i wygładzenia – tzw. efekt bankietowy.

Kwas azelainowy – dla skóry wrażliwej i problematycznej. Nie wykazuje działania fototoksycznego, dzięki czemu może być bezpiecznie stosowany nawet przy dużym nasłonecznieniu. Działa przeciwzapalnie, redukuje zmiany trądzikowe, wspomaga walkę z przebarwieniami oraz wzmacnia barierę ochronną skóry. Szczególnie polecany w pielęgnacji cery naczynkowej, wrażliwej i z trądzikiem różowatym.

Kwas migdałowy – regulacja i oczyszczenie

Delikatnie złuszcza naskórek, wykazuje właściwości antybakteryjne oraz reguluje wydzielanie sebum. Doskonały wybór dla skóry tłustej i mieszanej, zwłaszcza latem, kiedy wzrasta aktywność gruczołów łojowych.

Kwas mlekowy – intensywne nawilżenie

Silnie nawilżający kwas, który wygładza skórę, poprawia jej elastyczność i wspomaga regenerację warstwy hydrolipidowej. Stosowany w terapiach skóry suchej, odwodnionej i szorstkiej.

Choć część kwasów może być stosowana w okresie letnim, należy unikać głęboko penetrujących peelingów chemicznych oraz zabiegów laserowych. Tego typu procedury powinny być wykonywane wyłącznie w sezonie jesienno-zimowym. Latem rekomendowane są łagodniejsze zabiegi przeprowadzane wyłącznie w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych przez wykwalifikowany personel.

Fotoprotekcja – niezbędny element pielęgnacji po peelingu

Niezależnie od rodzaju zastosowanego kwasu, kluczowe znaczenie ma właściwa ochrona przeciwsłoneczna. Prawi-



dłowo dobrana fotoprotekcja nie tylko minimalizuje ryzyko powikłań pozabiegowych, ale również wzmacnia efekty terapeutyczne.

Podstawowe zasady doboru kremu z filtrem SPF:

- Stosowanie filtrów o szerokim spektrum działania (UVA, UVB, światło widzialne, IR).
- Wybór wysokiego SPF – np. SPF 50 dla skóry wrażliwej i po zabiegach kosmetycznych.
- Dostosowanie konsystencji do typu cery – kremy lekkie, matujące, emulsje lub żele dla skóry tłustej; bardziej odżywcze formuły dla skóry suchej.
- Ochrona newralgicznych obszarów, takich jak usta, okolice oczu, szyja i dekolte.
- Regularna reaplikacja co 2–3 godziny, szczególnie w warunkach intensywnego nasłonecznienia.
- Codzienne stosowanie fotoprotekcji, również w pochmurne dni.



Letnie miesiące nie muszą oznaczać przerwy w pielęgnacji skóry. Dzięki odpowiedniemu doborowi preparatów i profesjonalnie zaplanowanej terapii możliwe jest bezpieczne i skuteczne wspieranie kondycji skóry również latem. Warunkiem jest współpraca z doświadczonym kosmetologiem, świadome podejście do zabiegów oraz bezwzględne przestrzeganie zasad fotoprotekcji.

Nowoczesne peelingi chemiczne to nie tylko zabiegi złuszczone, ale również skuteczne narzędzia w profilaktyce starzenia i pielęgnacji skóry przez cały rok.



INFORMACJE

Adresy placówek

Lublin

ul. Radziwiłłowska 5
ul. Królewska 11
ul. Zwycięska 6A
ul. Koncertowa 4D
ul. Orkana 7
ul. Zana 14
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. Józefa Franczaka „Lalka” 43
ul. Łabędzia 17

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Lubartów

ul. Cicha 19

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Parczew

ul. Żabia 11

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

Radzyń Podlaski

ul. Pocztowa 4

Łęczna

ul. Górnicza 3

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Tarnogród

ul. 1 Maja 69

Zamość

ul. Koszary 55

SALONY MEDYCZNE



Ortopedia

- balkoniki
- kule, laski
- pionizatory
- wózki inwalidzkie
- stabilizatory



Rehabilitacja

- masażery
- łóżka rehabilitacyjne
- poduszki ortopedyczne
- piłki rehabilitacyjne
- akcesoria pomocnicze



Sprzęt medyczny

- ssaki
- inhalatory
- ciśnieniomierze
- termometry



Obuwie i odzież medyczna

- obuwie, fartuchy medyczne
- wyroby p/żylakowe
- protezy piersi, peruki



Środki pomocnicze

- pieluchomajtki
- materiały opatrunkowe
- skarpety bezuciskowe
- cewniki, worki
- kosmetyki
- akcesoria dla stóp

W każdą środę

-10%

na środki pomocnicze

W każdy piątek

-15%

na asortyment do stóp

Jak odebrać swój rabat?

Aby otrzymać rabat, powołaj się na akcję promocyjną w gazetce CM Luxmed.

*Szczegóły promocji dostępne są pod nr tel 81 460 36 60

Zapraszamy do naszych placówek:

Lublin: ul. Karmelicka 5

Lublin: ul. Jaczewskiego 8 (szpital)

Lubartów: ul. Cicha 14 (szpital)

Łęczna: ul. Krasnystawska 52 (szpital)

Zamość: ul. Peowiaków 7

Chełm: ul. Lwowska 18B

Biała Podlaska: ul. Kraszewskiego 6