

Jesień 2025



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE



 **Jak odżywić ucznia**
O wzmocnieniu odporności

 **Przyjemność czy potrzeba**
Czy jedzenie może uzależniać?

 **Nagroda uznania**
Za jakość wyników badań

 **Ból brzucha**
Czy winna jest trzustka?

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Jesienią natura zwalnia tempo, a my coraz częściej będziemy sięgać po ciepłą herbatę i miękki koc. To okres, w którym szczególnie warto zadbać o zdrowie. W bieżącym numerze zapraszamy Państwa do świadomego dbania o siebie i swoich bliskich.

W gazecie znajdą Państwo praktyczne porady, jak wzmocnić organizm poprzez dietę, ruch i sen. Szczególną uwagę poświęcamy uczniom. Podpowiadamy, jak wspierać odporność dziecka w sezonie jesiennym, jak zbilansować jego dietę i jak zadbać o regularność posiłków, które mają wpływ nie tylko na zdrowie, ale też na koncentrację i wyniki w nauce.

Dla przyszłych mam przygotowaliśmy wskazówki, jak przygotować ciało do porodu — od ćwiczeń, przez oddech, aż po dietę wspierającą równowagę hormonalną i siłę fizyczną.

Polecamy również tematy:

- Czy jedzenie może uzależniać? O tym, jak jedzenie wpływa na układ nagrody w mózgu i kiedy „przyjemność z jedzenia” może przerodzić się w problem.

- Profilaktyczna mastektomia — czym jest, kiedy się ją rozważa i jak wygląda proces podejmowania tak trudnej, ale czasem koniecznej decyzji.

- Strzelanie palcami i chrupanie w kolanach — mit czy problem zdrowotny? Wyjaśniamy, skąd bierze się ten dźwięk i kiedy powinien niepokoić.

- Ból brzucha — czy to trzustka? Wyjaśniamy, kiedy za bólem może stać właśnie ten narząd i jakie objawy powinny skłonić do pilnej konsultacji lekarskiej.

Jesień to dobry moment, by zatrzymać się na chwilę i wsłuchać w sygnały płynące z ciała.

Życzę spokojnej, zdrowej jesieni — i oczywiście miłej lektury!

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak



AKTUALNOŚCI

Zdrowie pod lupą! Pakiety badań na odporność	3
Nagroda uznania za jakość wyników badań	4
Rezonans Magnetyczny precyzja i komfort badania	5



PORADY

Jak przygotować ciało do porodu?	6
Jak odżywić ucznia i wzmocnić jego odporność?	8
O wzmocnieniu odporności ucznia	9



ZDROWIE

Profilaktyczna mastektomia	10
Strzelanie palcami, chrupanie w kolanach - czy to normalne?	11
Przyjemność czy potrzeba? Czy jedzenie może uzależniać?	12
Ból brzucha - czy winna jest trzustka?	14



Nasze marki



Zdrowie pod lupą! Pakiety badań na odporność

Jesień to czas największej próby dla naszego układu odpornościowego. Gwałtowne zmiany temperatur, większa wilgotność powietrza i sezonowy wzrost liczby infekcji wirusowych sprawiają, że organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia. Dlatego odporność na jesienne infekcje jest tak ważna – decyduje o tym, czy poradzimy sobie z pierwszymi przeziębieniami i unikniemy powikłań. Warto już teraz sprawdzić, czy nasz układ immunologiczny działa prawidłowo, zanim pojawią się objawy choroby.

Pomocne w tym będą profilaktyczne pakiety badań diagnozujące w kompleksowy sposób stan odporności u Ciebie i Twoich bliskich.

Czy po lecie mamy lepszą odporność?

Lato często uważamy za czas, w którym nasz organizm naturalnie się regeneruje – mamy więcej słońca, więcej ruchu, świeżych owoców i warzyw. To wszystko teoretycznie sprzyja zdrowiu. Jednak rzeczywistość jest bardziej złożona:

Zmiany rytmu dnia i diety – w czasie wakacji często odchodzimy od zdrowych nawyków. Jemy nieregularnie, częściej sięgamy po fast foody czy słodkie, a wieczorne spotkania i grille nierzadko kończą się alkoholem.

Większa ekspozycja na patogeny – podróże, lotniska, hotele, festiwale, kontakty z wieloma osobami to okazja do spotkania nowych drobnoustrojów (częstsze infekcje żołądkowo-jelitowe, zatrucia pokarmowe, zakażenia wirusowe).

Niedobór witaminy D – stosowanie filtrów UV, unikanie pełnego słońca, a nawet wyjazdy do krajów o innym klimacie mogą sprawić, że latem nie „zbudujemy zapasu” tej witaminy.

Przemęczenie i stres – organizowanie wakacji, zmiany trybu życia, wyjazdy z dziećmi, praca w upale – to wszystko bywa źródłem dodatkowego stresu.

Efekt? Po lecie nasz układ immunologiczny wcale nie musi być silniejszy – wręcz przeciwnie, jesienią często staje się bardziej podatny na infekcje. Dlatego ważne jest, by wcześniej wykryć problemy z odpornością.

Pakiety badań na odporność dla dzieci i dorosłych

Nasze pakiety badań na odporność umożliwiają szybką i kompleksową diagnostykę funkcjonowania układu immunologicznego u dzieci i dorosłych. Dzięki nim lekarz może szybko ocenić ogólny stan zdrowia pacjenta i zaplanować dalsze postępowanie, np. suplementację, zmianę stylu życia lub szczegółową diagnostykę.

Przygotowaliśmy dwa zestawy badań – tak, by każdy mógł profilaktycznie sprawdzić, jak funkcjonuje jego układ immunologiczny.

Pakiet „Odporność – dla dzieci”:

- Witamina D
- Żelazo
- Morfologia
- Ferrytyna
- Immunoglobuliny IgG, IgA, IgM

Pakiet „Odporność – dla dorosłych”:

- Witamina D
- Cynk
- Żelazo
- Morfologia
- Ferrytyna
- Immunoglobuliny IgG, IgA, IgM

Pakiety badań na odporność pozwalają „zajrzeć” do układu immunologicznego i sprawdzić, czy działa prawidłowo.



Dzięki nim można:

1. Wykryć niedobory witamin i minerałów (takich jak witamina D, żelazo, cynk). Ważne, by zapewnić organizmowi odpowiednie „paliwo” do produkcji komórek odpornościowych. Niedobory tych składników osłabiają funkcjonowanie układu immunologicznego i zwiększają podatność na infekcje.

2. Ocenić liczbę i proporcje krwinek (np. limfocytów, neutrofilii), **gdyż nieprawidłowości w morfologii mogą świadczyć o przewlekłych stanach zapalnych, anemii, a nawet niedoborach odporności.** To pierwszy sygnał ostrzegawczy, który warto potraktować poważnie.

3. Zbadać poziomy immunoglobulin (IgG, IgA, IgM), które odzwierciedlają zdolność organizmu do zwalczania infekcji oraz pamięć immunologiczną.

Ich nieprawidłowe wartości mogą świadczyć o zaburzeniach odporności, problemach z odpowiedzią na szczepienia lub o przewlekłych infekcjach.

Kiedy warto badać odporność?

- ✓ profilaktycznie – np. na koniec lata, po powrocie do pracy, szkoły by przygotować organizm na jesień i zimę;
- ✓ gdy masz częste infekcje (np. kilka razy w roku zapalenie gardła, oskrzeli czy ucha);
- ✓ po długotrwałej antybiotykoterapii;
- ✓ jeśli cierpisz na choroby przewlekłe (np. cukrzyca, choroby tarczycy, autoimmunologiczne);
- ✓ gdy jesteś ciągle zmęczony, senny, rozdrażniony.

Odporność to nasza naturalna tarcza – ale wymaga opieki. Dlatego warto na koniec lata sprawdzić, jak działa nasza odporność, szczególnie jeśli czekają nas jesienne infekcje i większa ekspozycja na wirusy.

NAGRÓDA UZNANIA ZA JAKOŚĆ WYNIKÓW BADAŃ DLA LABORATORIUM LUXMED

Organizator programów międzynarodowej zewnętrznej kontroli jakości badań laboratoryjnych, firma RANDOX/RIQAS w roku 2025 zainicjował przyznawanie nagród uznania dla tych uczestników programów zewnętrznej kontroli jakości RIQAS, którzy wykazali się najlepszymi wynikami.

Spośród wielu laboratoriów działających w Polsce, które uczestniczą w tym programie zewnętrznej kontroli jakości, tylko 30 zostało uhonorowanych wyróżnieniem za osiągnięte wyniki w dziedzinie jakości wyników badań.



Laboratorium CM LUXMED znalazło się w tym elitarnym gronie, otrzymując nagrodę uznania za wyniki kontroli jakości badań hematologicznych.

Z radością i dumą dzielimy się tym sukcesem. W danym roku laboratorium może otrzymać nagrodę tylko za jeden z programów, w których uczestniczy. Uczestnicząc w wielu programach zewnętrznej kontroli jakości RIQAS oczekujemy, iż w kolejnych latach docenione zostaną również wyniki kontroli jakości z pozostałych dziedzin medycyny laboratoryjnej, dla których uzyskujemy bardzo dobre wyniki.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium

Rezonans magnetyczny – precyzja i komfort badania

Dla wielu osób rezonans magnetyczny kojarzy się z hałasem, długim czasem badania i uczuciem klaustrofobii. To właśnie te obawy często zniechęcają pacjentów do wykonania diagnostyki. Dziś jednak można to badanie przejść w zupełnie innych warunkach – ciszej, szybciej i o wiele bardziej komfortowo.

W naszej pracowni rezonansu magnetycznego w Lublinie badania wykonujemy na nowoczesnym aparacie **GE MR 1.5T 450W GEM z 32 kanałami** – rezonans klasy premium, który eliminuje większość niedogodności odczuwanych przez Pacjentów podczas badania na innych urządzeniach.

Dlaczego warto zaufać technologii?



Ciszej i spokojniej – specjalna technologia redukcji hałasu sprawia, że badanie nie jest tak stresujące.



Nawet dwa razy szybsze – nowoczesne oprogramowanie i 32 kanały odbiorcze skracają czas badania nawet o połowę w porównaniu do standardowych aparatów.



Obraz 3D – dzięki zaawansowanej technologii radiolog uzyskuje bardziej szczegółowe i precyzyjne obrazy



Większy otwór (70 cm) – pacjenci mają więcej przestrzeni, a uczucie klaustrofobii jest znacznie mniejsze.



Bezpiecznie dla osób z nadwagą – stół o nośności do 226 kg zapewnia komfort badania pacjentom, którzy w innych placówkach często spotykają się z ograniczeniami wagowymi.

Kiedy warto zrobić rezonans?

Badanie rezonansu magnetycznego szczególnie przydatne jest w diagnostyce chorób głowy i mózgu, kręgosłupa, stawów, a także w ocenie narządów jamy brzusznej czy miednicy mniejszej. Często wykonuje się je jako uzupełnienie innych metod obrazowania, takich jak RTG, USG czy tomografia komputerowej.

Jak zapisać się na badanie?

Na rezonans możesz umówić się w wygodny dla siebie sposób – online na stronie **luxmedlublin.pl** lub telefonicznie, dzwoniąc pod numer **tel. 81 532 37 11**. Na badania wykonywane **prywatnie nie trzeba mieć skierowania**, a terminy dostępne są na bieżąco – bez długiego oczekiwania. Co więcej, przy płatności online lub w e-kiosku w placówce przy **ul. Orkana 7**, gdzie mieści się nasza pracownia rezonansu magnetycznego, otrzymasz **5% rabatu**. To szybka i wygodna droga do nowoczesnej diagnostyki.

Nie pozwól, aby obawy powstrzymały Cię przed diagnostyką – z nami rezonans wygląda inaczej.



Jak przygotować ciało do porodu?

Poród to naturalny proces, do którego organizm kobiety jest doskonale przygotowany.

Jednak dzisiejsza medycyna i fizjoterapia pokazują, że świadome przygotowanie może znacząco ułatwić to wyjątkowe wydarzenie. Regularna aktywność fizyczna, ćwiczenia oddechowe oraz praca z mięśniami dna miednicy sprawiają, że przebieg porodu bywa łagodniejszy, a powrót do formy po nim szybszy i mniej obciążający.

Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?

Aktywność w ciąży nie służy wyłącznie utrzymaniu dobrej kondycji. Według wytycznych WHO (2020) odpowiednio dobrane ćwiczenia przynoszą realne korzyści zdrowotne:

- zmniejszają ryzyko cukrzycy ciążowej nawet o 30%,
- obniżają prawdopodobieństwo rozwoju nadciśnienia i stanu przedrzucawkowego,
- poprawiają krążenie i wspierają wydolność oddechową, co łagodzi obrzęki i zmniejsza dolegliwości bólowe,
- zwiększają elastyczność mięśni i tkanek krocza, ograniczając ryzyko urazów porodowych,
- sprzyjają prawidłowemu ułożeniu dziecka w macicy.

Świadome przygotowanie nie tylko redukuje ryzyko powikłań, lecz także wzmacnia poczucie sprawczości i bezpieczeństwa przyszłej mamy.

Oddech, czyli naturalne wsparcie podczas porodu

W czasie porodu świadome oddychanie staje się jednym z najważniejszych narzędzi rodzącej. Prawidłowy rytm i głębokość oddechu pomagają opanować skurcze, zmniejszają napięcie mięśni i redukują odczuwanie bólu. Kluczową rolę odgrywa przepona, która pracuje w ścisłej współpracy z mięśniami dna miednicy. Tworzy to naturalny mechanizm ochronny dla narządów wewnętrznych i pozwala ciału lepiej radzić sobie z wysiłkiem porodowym. Wiele badań naukowych potwierdza, że stosowanie technik świadomego oddychania w czasie porodu zmniejsza potrzebę interwencji medycznych i obniża ryzyko nacięcia krocza.

Mięśnie dna miednicy – wzmocnić, ale i rozluźnić

Dno miednicy to struktura, która podtrzymuje rosnącą macicę i narządy wewnętrzne. W trakcie porodu musi jednak potrafić się rozluźnić, aby ułatwić dziecku przejście przez kanał rodny. Dlatego tak ważne jest nie tylko wzmacnianie tych mięśni, lecz także nauka ich świadomego odprężania. Pomocne są ćwiczenia w pozycjach wertykalnych, takich jak siad na piłce gimnastycznej, przysiady czy klęk podparty. Dzięki nim poprawia się ruchomość miednicy, a tkanki stają się bardziej elastyczne. Dodatkowo, masaż krocza w ostatnich tygodniach ciąży pomaga rozluźnić i uelastyczyć okolice krocza, co zmniejsza ryzyko urazów i wspiera szybszą regenerację.

Korzyści długofalowe

Świadome przygotowanie do porodu przynosi efekty nie tylko podczas samego porodu:

- kobiety szybciej odzyskują sprawność w połogu,
- rzadziej zmagają się z problemami takimi jak nietrzymanie moczu czy bóle kręgosłupa,
- lepiej goją się blizny po cesarskim cięciu lub urazach krocza.



Takie przygotowanie działa jak realna profilaktyka problemów zdrowotnych, które mogą pojawić się nawet wiele lat po porodzie.

Od czego zacząć?

1. Codzienna aktywność- spacer, pływanie czy lekkie ćwiczenia ogólnorozwojowe.
2. Świadome oddychanie- nauka pracy przepony i współpracy z mięśniami dna miednicy.
3. Mobilność miednicy- delikatne kołysania i krążenia na piłce gimnastycznej.
4. Regeneracja i odpoczynek- równowaga między wysiłkiem a relaksem to klucz do zdrowia mamy i dziecka.

To, jak przygotujesz swoje ciało w ciąży, przekłada się bezpośrednio na przebieg porodu i późniejszą regenerację.



mgr Adrianna Gęborys
Fizjoterapeutka

Specjalizuje się w fizjoterapii uroginekologicznej, dzięki której wspiera kobiety w poprawie komfortu życia i zdrowia intymnego.

Absolwentka Akademii Nauk Stosowanych Wincentego Pola w Lublinie.

Fizjoterapię uroginekologiczną prowadzi w CM LUXMED przy ul. Zwycięskiej 6A

CezaL Lublin
Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Lecznictwa

Godziny otwarcia:
Pn-Pt: 8:00 - 16:00
Tel. 81 460 36 60
603 522 055

SALONY MEDYCZNE

Ortopedia

Rehabilitacja

Sprzęt medyczny

Środki pomocnicze

Obuwie i odzież medyczna

RABATY



NA ŚRODKI POMOCNICZE I AKCESORIA
Szczegóły promocji pod nr.: 603 566 055

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 15

Biała Podlaska: ul. Kraszewskiego 6

REFUNDACJA NFZ

Jak odżywić ucznia i wzmocnić jego odporność?

Dzieci w wieku szkolnym spędzają większość dnia w szkolnych ławkach – uczą się, rozwiązują zadania, biorą udział w zajęciach sportowych. Ich mózgi pracują na najwyższych obrotach, a organizmy wciąż intensywnie rosną. Nic dziwnego, że to, co łąduje na talerzu młodego ucznia, ma ogromny wpływ na jego zdrowie, koncentrację i samopoczucie.

O wspierającym rozwój dziecka odżywianiu rozmawiamy z dietetykiem mgr Marzeną Szwed.

Dlaczego sposób odżywiania ucznia jest tak istotny?

Dieta w wieku szkolnym to fundament zdrowia. Dziecko w tym okresie nie tylko rośnie – rozwijają się jego narządy wewnętrzne, układ kostny i mózg. Jeśli brakuje odpowiednich składników odżywczych, mogą pojawić się realne problemy: spowolnienie wzrostu, niedobory witamin, kłopoty z koncentracją czy obniżona odporność. Dzieci, które jedzą regularnie i wybierają produkty bogate w wartości odżywcze, lepiej radzą sobie w szkole, mają wyższy poziom energii i rzadziej chorują.

Wiele mówi się o tym, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia. To truizm czy medyczny fakt?

Po nocy, kiedy organizm przez kilka godzin nie otrzymywał jedzenia, poziom glukozy we krwi spada. A glukoza to podstawowe paliwo dla mózgu. Jeśli dziecko wychodzi do szkoły bez śniadania, jego mózg pracuje „na rezerwie” – pojawia się ospałość, drażliwość, a zdolność do zapamiętywania nowych informacji jest ograniczona. Dobre, pełnowartościowe śniadanie powinno zawierać:

– węglowodany złożone (np. pełnoziarnisty chleb, owsiankę), które uwalniają energię stopniowo,

– białko (jogurt, twaróg, jajka, rośliny strączkowe), które buduje komórki i wspiera rozwój mięśni,
– zdrowe tłuszcze (orzechy, pestki, awokado) – niezbędne m.in. do prawidłowej pracy mózgu,
– warzywa lub owoce dla witamin i błonnika.

Dzięki temu dziecko zyskuje energię na kilka godzin i lepiej radzi sobie z wyzwaniami intelektualnymi w szkole.

A co zrobić, jeśli dziecko rano „nie jest głodne”?

To częsty problem – zwłaszcza u nastolatków. WHO zaleca, aby dzieci zjadały pierwszy posiłek w ciągu 1–2 godzin od przebudzenia. Dlatego warto wprowadzić poranny rytuał: pobudka trochę wcześniej, szklanka wody po wstaniu z łóżka (pobudza żołądek), kilka minut na spokojne przygotowanie posiłku. Jeśli dziecko nadal nie ma apetytu, można podać coś lekkiego, np. koktajl jogurtowo-owocowy z dodatkiem płatków owsianych albo mały jogurt naturalny. Najważniejsze, by miało przy sobie zdrowe drugie śniadanie.

Jak powinno wyglądać drugie śniadanie?

Drugie śniadanie to ważny posiłek – dziecko zjada je zwykle w szkole między lekcjami, więc musi być szybkie do zjedzenia, ale wartościowe, sycące i nieobciążające. Instytut Żywności i Żywienia zaleca, by w tym posiłku znalazło się:

– **źródło węglowodanów złożonych – np. kanapka z chleba pełnoziarnistego,**

– **porcja białka – jajko, ser, hummus, chuda wędlina,**

– **warzywo (np. plasterki papryki, ogórek, marchewka) i owoc (jabłko, mandarynka),**

– **zdrowy dodatek, np. kilka orzechów lub pestki słonecznika.**

To działa jak paliwo o przedłużonym działaniu – bez nagłych skoków i spadków energii, które powodują słodkie bułki czy batoniki.



Jak dieta przekłada się na rozwój intelektualny i fizyczny dziecka?

Mówiąc najprościej- to, co dziecko je, dosłownie buduje jego ciało i mózg:

- białko odpowiada za rozwój mięśni i regenerację tkanek,
- kwasy tłuszczowe omega-3 (z ryb, orzechów, oleju lnianego) wspierają funkcjonowanie mózgu, pamięć i zdolność koncentracji,
- żelazo (z mięsa, szpinaku, roślin strączkowych) zapobiega anemii, która objawia się zmęczeniem i problemami z nauką.
- wapń i witamina D to zdrowe kości i zęby.

Warto pamiętać, że niedobory witamin i minerałów mogą mieć długofalowe skutki – np. **niedobór żelaza w wieku szkolnym obniża zdolności poznawcze nawet na lata.**

Czy są produkty, których w diecie ucznia lepiej unikać?

Przede wszystkim wysoko przetworzonej żywności: chipsów, fast foodów, słodkich napojów i nadmiaru słodczy. Mają dużo soli, cukru i tłuszczów trans, które obciążają organizm, powodują wahania glukozy we krwi i mogą prowadzić do nadwagi. To nie znaczy, że dziecko nigdy nie może zjeść pizzy czy lodów – chodzi o to, by były to okazjonalne przyjemności, a nie codzienność.

Jakie trzy zasady zdrowego żywienia ucznia powinni zapamiętać?

„O WZMACNIANIU ODPORNOŚCI UCZNIA...”

- rozmawiamy ze specjalistką medycyny rodzinnej lekarzem Magdaleną Szabłą

Co zrobić, by dziecko chorowało rzadziej?

Warto zadbać o sen (min. 10 h), codzienną aktywność na świeżym powietrzu, nawet w chłodne dni. Ważna jest też dieta bogata w warzywa, owoce, ryby i pełnoziarniste produkty. Unikajmy przegrzewania, ubierajmy dzieci „na cebulkę”. Hartujmy młodych - spacer, chłodniejsze kąpiele, spanie przy uchylonym oknie.

Czy warto podawać suplementy?

Tak. Na pewno witaminę D suplementujemy przez cały rok: 600–1000 IU dla dzieci do 10. r.ż. Pamiętajmy o probiotykach- nie tylko przy i po antybiotykoterapii.

Które szczepienia przeciwwirusowe są ważne?

Bardzo ważne są wszystkie szczepienia, ale przed sezonem infekcyjnym szczególnie ważne jest szczepienie przeciwko grypie wykonywane co roku.

Czy częste infekcje są powodem do niepokoju?

Nie zawsze. U dzieci w wieku przedszkolnym nawet 8 infekcji rocznie bywa normą. Jeśli są łagodne i dziecko dobrze się rozwija, nie ma powodu do niepokoju. Gdy infekcji jest ponad 8 rocznie, są ciężkie, gorączki trwają >5 dni lub dziecko nie rozwija się prawidłowo, należy skonsultować się z lekarzem.

miętać rodzice?

1. Regularność: 4- 5 posiłków dziennie w podobnych godzinach, dzięki czemu dziecko unika „wilczego głodu” i podjadania śmieciowych przekąsek.

2. Różnorodność: dieta dziecka powinna zawierać codziennie warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał, białko i zdrowe tłuszcze.

3. Nawodnienie: dzieci często piją za mało; woda to najlepszy wybór, bo już niewielkie odwodnienie (2–3% masy ciała) powoduje bóle głowy i spadek koncentracji.

Czyli zdrowa dieta to coś więcej niż tylko kwestia „ładnych kanapek”?

Zdecydowanie tak. To inwestycja w zdrowie dziecka na całe życie. Jeśli w wieku szkolnym nauczymy je regularnego jedzenia wartościowych posiłków, w dorosłości będzie mniej narażone na choroby. A krótkoterminowo- zdrowy uczeń to uczeń pełen energii, uśmiechu i chęci do nauki.

Dziękujemy za rozmowę



Profilaktyczna mastektomia

Rak piersi to najczęściej diagnozowany nowotwór u kobiet w Polsce i na świecie – każdego roku słyszy tę diagnozę ponad 21 tysięcy Polek. Dla większości z nich walka z chorobą zaczyna się w momencie wykrycia guza. Jednak są kobiety, które decydują się działać wcześniej - zanim rak w ogóle się pojawi. Wybierają profilaktyczną mastektomię - zabieg radykalny, budzący emocje i pytania: Czy to odważne, czy zbyt pochopne? Czy rzeczywiście ratuje zdrowie, a może nawet życie?

O tym, dla kogo jest to szansa na spokój i zdrowie, jak wygląda proces podejmowania decyzji i dlaczego w tej rozmowie ważne są nie tylko fakty medyczne, ale też emocje – opowiada **dr n. med. Krzysztof Kozak, chirurg onkologiczny.**

Coraz częściej słyszymy o tzw. profilaktycznych mastektomiach, zwłaszcza po tym, jak publicznie przyznały się do nich znane osoby, np. Angelina Jolie. Na czym polega ten zabieg?

Profilaktyczna mastektomia, a mówiąc poprawnie mastektomia redukująca ryzyko zachorowania na raka gruczołu piersiowego, to operacyjne usunięcie obu piersi u kobiet zdrowych, które nie mają raka, ale znajdują się w grupie wysokiego ryzyka zachorowania. Głównym celem jest znaczące zmniejszenie ryzyka rozwoju raka piersi - badania pokazują, że taki zabieg może obniżyć ryzyko nawet o 90–95%.

Kto kwalifikuje się do takiej operacji?

Kluczowe są tu czynniki genetyczne i rodzinne. Najczęstszym wskazaniem jest obecność mutacji genów BRCA1 lub BRCA2, które zwiększają ryzyko zachorowania na raka piersi w ciągu całego życia aż o ok. 87%. Drugą grupą są kobiety z silnym wywiadem rodzinnym - np. gdy matka, siostra czy babcia chorowały na raka piersi w młodym wieku.

Czy każda kobieta z mutacją BRCA powinna od razu zdecydować się na mastektomię?

Absolutnie nie. To zawsze indywidualna decyzja. Zanim pacjentka zostanie zakwalifikowana do operacji, przechodzi kompleksową diagnostykę i konsultacje genetyczne, psychologiczne, onkologiczne. Część kobiet wybiera intensywny nadzór w postaci badań obrazowych piersi co 6 miesięcy. Inne, zwłaszcza po urodzeniu dzieci lub z silnym obciążeniem rodzinnym, rozważają operację jako sposób na uwolnienie się od ciągłego lęku.

Jakie są najczęstsze obawy pacjentek?

Najczęściej boją się utraty kobiecości i zmian w obrazie własnego ciała. Nie każda pacjentka jest gotowa na operację, nawet wiedząc, że zmniejsza ryzyko zachorowania. Dlatego tak ważna jest opinia psychologa onkologicznego

i rozmowy w grupach wsparcia. Drugim tematem jest kwestia powikłań - infekcji, problemów z gojeniem, utraty czucia czy konieczności kolejnych zabiegów korekcyjnych.

Czy profilaktyczna mastektomia oznacza, że kobieta jest całkowicie bezpieczna?

Niestety, nie. Żaden zabieg nie daje stuprocentowej gwarancji. Nawet po całkowitym usunięciu piersi zostaje minimalna ilość tkanki gruczołowej, w której – teoretycznie – nowotwór może się rozwinąć. Jednak ryzyko rozwoju raka piersi zredukowane jest do ok. 5-10%

Czy zabieg jest refundowany w Polsce?

Tak, od kilku lat NFZ refunduje operacje profilaktycznej mastektomii z jednoczasową rekonstrukcją. Do zabiegu mogą zostać zakwalifikowane pacjentki, u których:

- wykryto mutację w genie BRCA1/BRCA2 potwierdzoną dwukrotnie;
- mają obciążony wywiad rodzinny, tj. dwa zachorowania u krewnych I lub II stopnia przed 50. rokiem życia lub trzy zachorowania w dowolnym wieku łącznie z pacjentką;
- rozpoznano u krewnych I stopnia metachronicznego lub synchronicznego raka piersi;
- potwierdzono obecność choroby proliferacyjnej przebiegającej z atypią komórkową.

Co chciałby Pan powiedzieć kobietom, które stoją przed decyzją o mastektomii profilaktycznej?

Przede wszystkim – nie jesteście same. To decyzja, która wymaga czasu, rozmów z ekspertami i wsparcia bliskich. Nie ma jednego słusznego wyboru – zarówno intensywna kontrola, jak i mastektomia są dobrą drogą, jeśli są świadome i przemyślane.

Dziękujemy za rozmowę



Strzelanie palcami, chrupanie w kolanach - czy to normalne?

Pewnie każdy z nas zna ten charakterystyczny dźwięk – „strzelanie” w palcach, chrupanie w kolanach czy trzaski dochodzące z barków. Jedni robią to celowo, inni słyszą odgłosy przy każdym wstawaniu z kanapy. Czy takie „strzykanie” to powód do niepokoju, czy raczej naturalny odgłos pracy naszego układu ruchu?

Skąd bierze się „strzelanie” w stawach?

Najczęściej winowajcą jest gaz w płynie stawowym. W stawach znajduje się mały staw – gęsty płyn działający jak naturalny „smar”. Gdy rozciągamy palce czy wykonujemy nagły ruch, zmienia się ciśnienie w stawie, co powoduje powstawanie i pękanie mikroskopijnych pęcherzyków gazu, głównie dwutlenku węgla. Efektem jest charakterystyczne „kliknięcie” (kawitacja). Innym mechanizmem jest tarcie struktur w obrębie stawu – ścięgien, więzadeł czy chrząstek o siebie lub o kość. Dlatego chrupanie często słychać w kolanach przy schodzeniu po schodach, przysiadach czy zmianie pozycji. Wraz z wiekiem chrząstka stawowa staje się cieńsza i mniej elastyczna, a ilość mazi stawowej może się zmniejszać. To sprawia, że odgłosy ze stawów pojawiają się częściej, nawet jeśli stawy są zdrowe.

Czy „strzelanie” palcami szkodzi?

Popularny mit mówi, że „strzelanie” palcami prowadzi do reumatyzmu lub artretyzmu”. Badania jednak tego nie potwierdzają. Najśłynniejszy eksperyment wykonał lekarz dr Donald Unger, który przez 50 lat codziennie strzelał palcami tylko jednej ręki. Nie zauważył żadnych różnic między obiema dłońmi i brak oznak zapalenia stawów. Co jednak ważne – nadmierne, wymuszone „strzelanie” może z czasem rozciągać więzadła i prowadzić do ich rozluźnienia. W skrajnych przypadkach może to powodować niestabilność stawów i drobne urazy.

Trzeba pamiętać, że prawidłowo funkcjonujący staw nie powinien boleć. Jeśli „strzelaniu” towarzyszy dyskomfort, może to być pierwszym sygnałem, że w obrębie stawu rozwija się stan zapalny lub zaczynają się procesy zwyrodnieniowe.

A strzykanie w kolanach i barkach?

Kolana – chrupanie przy ruchu często jest fizjologiczne, szczególnie u osób młodych i aktywnych. Może wynikać z „przeskakiwania” rzepki,

tarcia ścięgien czy zmian w chrząstce.

Jednak, jeśli pojawia się ból, sztywność, blokowanie ruchu czy obrzęk, może to być oznaka np. chondromalacji rzepki, uszkodzenia łąkotki lub pierwszych zmian zwyrodnieniowych.

Barki i biodra – tu często winne są ścięgna, które „przeskakują” przez wypukłości kości (tzw. „zespół przeskakującego biodra” czy „przeskakującego barku”).

Rzadziej, szczególnie po urazach, dźwięki mogą świadczyć o naderwaniu więzadeł, uszkodzeniach łąkotek lub chrząstki stawowej. Wtedy trzaskom zwykle towarzyszy ból.

Kiedy dźwięki z naszych stawów powinny nas zaniepokoić?

Sam odgłos „strzelania” najczęściej jest niegroźny. Ale warto udać się do lekarza, gdy:

- trzaskom towarzyszy ból, obrzęk, zaczerwienienie,
- staw staje się sztywny lub niestabilny,
- odgłosy pojawiły się nagle po urazie,
- ruchomość stawu się zmniejsza.

Jak dbać o stawy, żeby mniej „strzykały”?

1. Ruszaj się – umiarkowany ruch (spacery, joga, pływanie) poprawia odżywienie chrząstki;
2. Kontroluj wagę – nadmiar kilogramów przeciąża kolana i biodra;
3. Dbaj o dietę – produkty bogate w kolagen, witaminę C i D wspierają zdrowie stawów;
4. Ćwicz mięśnie – silne mięśnie wokół stawu stabilizują go i chronią przed urazami;
5. Unikaj przeciążeń i nagłych, gwałtownych ruchów – zwłaszcza w sporcie.

„Strzelanie” w palcach czy kolanach nie jest chorobą ani prostą drogą do reumatyzmu. W większości przypadków to naturalny efekt pracy stawów i zmian ciśnienia w płynie stawowym. Trzaski bez bólu nie są groźne, ale jeśli towarzyszą im inne objawy – warto je sprawdzić u lekarza ortopedy lub reumatologa.

Konsultacja medyczna
Lekarz Wojciech Piechowicz
 Specjalista ortopedii i traumatologii
 narządu ruchu



Przyjemność czy potrzeba? Czy jedzenie może uzależniać?

Jedzenie jest podstawową potrzebą człowieka – bez niego nie moglibyśmy żyć. Daje nam energię, odżywia organizm, ale także sprawia przyjemność. Większość z nas zna sytuację, gdy „dla poprawy nastroju” sięga po coś słodkiego czy tłustego. Zwykle nie stanowi to problemu. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy jedzenie przestaje być tylko odpowiedzią na głód, a zaczyna pełnić funkcję regulatora emocji i źródła ulgi.

O uzależnieniu od jedzenia rozmawiamy z mgr Mileną Strzelczyk, psychologiem przyjmującym Pacjentów w CM LUXMED przy ul. Zwycięskiej 6A.

Czy jedzenie uzależnia tak samo, jak każdy narkotyk?

Nie można powiedzieć, że uzależniamy się od jedzenia w taki sam sposób jak od alkoholu czy narkotyków. W pokarmach nie ma jednej substancji, która wywoływałaby fizyczne uzależnienie. Organizm potrzebuje jedzenia, więc „całkowita abstynencja” nie jest możliwa.

Jednocześnie wiemy, że pewne produkty – szczególnie te bogate w cukier, tłuszcz i sól – bardzo silnie pobudzają układ nagrody w mózgu. Wydziela się dopamina, czyli neuroprzebieg odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności.

To sprawia, że chcemy sięgać po nie częściej i w coraz większych ilościach. Mechanizm ten jest podobny do tego, jaki występuje w klasycznych uzależnieniach. Dlatego część badaczy używa określenia „uzależnienie od jedzenia”, choć oficjalnie w klasyfikacjach medycznych (ICD-10, DSM-5) nie znajdziemy takiego rozpoznania. Zamiast tego mówi się np. o zaburzeniu z napadami objadania się (BED) czy bulimii.

Jak można odróżnić zwykłą chęć na jedzenie od uzależnienia?

Nie każde lubienie słodkiego, chipsów czy produktów typu fast food oznacza uzależnienie. Problem pojawia się wtedy, gdy:

- jedzenie odbywa się mimo braku fizycznego głodu,
- występują napady objadania się,
- pojawia się poczucie winy po posiłkach,
- trudno powstrzymać się przed sięganiem po określone produkty,
- ilość jedzenia jest ukrywana przed innymi.

To sygnały, że jedzenie pełni funkcję czegoś więcej niż tylko zaspokajania potrzeb biologicznych – staje się sposobem radzenia sobie z emocjami.



Jednym z najczęstszych mechanizmów jest „zajadanie” stresu, smutku czy zmęczenia. Jedzenie w takim przypadku staje się środkiem regulacji nastroju. Na chwilę poprawia samopoczucie, ale z czasem prowadzi do błędnego koła: im częściej sięgamy po jedzenie w trudnych emocjach, tym trudniej radzić sobie inaczej.

Wiemy już o aspekcie emocjonalnym uzależnienia od jedzenia, ale przecież nie jest on jedynym problemem?

Tak, niekontrolowane objadanie się wiąże się z ryzykiem otyłości, cukrzycy typu 2 czy chorób sercowo-naczyniowych. Ale nie tylko zdrowie fizyczne jest zagrożone. Pojawia się także obniżona samoocena, poczucie wstydu, izolacja społeczna i narastające poczucie braku kontroli.

Czy można sobie pomóc?

Choć całkowite odstawienie jedzenia nie jest możliwe, można nauczyć się jeść świadomie i odzyskać kontrolę nad łaknieniem. W wielu przypadkach skuteczna okazuje się psychoterapia, zwłaszcza poznawczo-behawioralna, która uczy rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi inaczej niż po-

przez jedzenie. Wsparcie dietetyka pomaga w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. Ważne jest także rozwijanie alternatywnych sposobów regulacji nastroju – aktywności fizycznej, relaksacji, rozmów z bliskimi.

Jedzenie może działać w sposób przypominający uzależnienie, choć nie w takim sensie jak substancje psychoaktywne. Problemem nie jest samo jedzenie, ale mechanizmy psychiczne i biologiczne związane z przyjemnością, jaką daje. Dlatego, jeśli zauważają Państwo, że jedzenie zaczyna wymykać się spod kontroli, pojawia się poczucie winy lub napady objadania, warto skonsultować się ze specjalistą. Świadomość i odpowiednie wsparcie pozwalają odzyskać równowagę i sprawić, by jedzenie znów było źródłem energii i przyjemności – a nie problemów.

mgr Milena Strzelczyk
Psycholog
CM Luxmed
Lublin, ul. Zwycięska 6A

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





Ból brzucha - czy winna jest trzustka?

Trzustka to jeden z tych narządów, o których mało się mówi, dopóki nie zacznie dawać o sobie znać. Przyczyna bólu brzucha wywołana przez choroby trzustki bywa trudna do rozpoznania, a choroby tego gruczołu – zwłaszcza nowotwory – często rozwijają się po cichu. Dlaczego trzustka choruje, jak rozpoznać niepokojące objawy i kiedy natychmiast zgłosić się do lekarza? Na te pytania odpowie dr hab. med. Andrzej Prystupa, profesor UM w Lublinie, specjalista gastroenterolog.

Panie Profesorze, na początek – czym właściwie jest trzustka i jakie pełni funkcje w organizmie?

Trzustka to narząd o podłużnym kształcie, położony za żołądkiem, który pełni dwie kluczowe funkcje: zewnątrzwydzielniczą i wewnątrzwydzielniczą. W pierwszej odpowiada za produkcję enzymów trawiennych, które przez przewód trzustkowy trafiają do dwunastnicy i wspomagają trawienie białek, tłuszczów oraz węglowodanów. Druga funkcja, wewnątrzwydzielnicza, polega na wytwarzaniu hormonów, głównie insuliny i glukagonu, które regulują poziom glukozy we krwi.

Ból trzustki bywa często mylony z innymi dolegliwościami.

Jakie są jego typowe objawy?

To prawda. Ból pochodzący z trzustki ma charakterystyczne cechy. Najczęściej jest to silny, piekący ból w nadbrzuszu, promieniujący do pleców – szczególnie do lewej łopatki. Może pojawić się nagle i utrzymywać się wiele godzin, a na-

wet dni. Nasilenie bólu często występuje po jedzeniu, zwłaszcza tłustych potraw lub po alkoholu. Towarzyszyć mu mogą również nudności, wymioty, gorączka, wzdęcia, biegunki tłuszczowe, spadek masy ciała oraz żółtaczka – jeśli doszło do ucisku na drogi żółciowe.

Jakie choroby trzustki są najczęstsze?

Najczęściej spotykamy się z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki oraz nowotworami. Ostre zapalenie zwykle jest wynikiem kamicy żółciowej lub nadużycia alkoholu i wymaga pilnej interwencji medycznej. Przewlekłe zapalenie trzustki rozwija się stopniowo, często na tle wieloletniego picia alkoholu i prowadzi do trwałego uszkodzenia narządu. Nowotwory są niestety diagnozowane późno, bo długo przebiegają bezobjawowo.

Jeśli ktoś nie ma dolegliwości ze strony trzustki, to czy mimo wszystko powinien zgłosić się do lekarza? Kiedy warto się przebadać profilaktycznie?

Takie pytanie zadaje sobie coraz więcej świadomych pacjentów – i bardzo dobrze. Choć trzustka zazwyczaj „milczy”, są sytuacje, w których warto skonsultować się z lekarzem nawet bez wyraźnych objawów. Na przykład, jeśli w rodzinie występowały choroby trzustki (zwłaszcza rak trzustki) albo jeśli pacjent ma czynniki ryzyka: cukrzycę typu 2, otyłość brzuszną, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu czy przewlekłe choroby wątroby.

Jakie badania wykonuje się przy podejrzeniu choroby trzustki?

Podstawą są badania laboratoryjne i obrazowe. Z krwi oznaczamy enzymy trzustkowe – przede wszystkim amylazę i lipazę. W ostrym zapaleniu ich poziom jest znacznie podwyższony. Pomocne są także badania funkcji wątroby i poziomu glukozy. Z badań obrazowych najczęściej wykonuje się USG jamy brzusznej, tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny. W niektórych przypadkach konieczne jest wykonanie endosonografii (badanie endoskopowe z użyciem ultradźwięków).

Czy pacjenci mogą zrobić coś, by chronić swoją trzustkę?

Oczywiście. Kluczowe jest unikanie alkoholu i papierosów oraz zdrowa, lekkostrawna dieta z ograniczeniem tłuszczów nasyconych. Ważne też, by nie lekceważyć bólu w nadbrzuchu i szybko zgłosić się do lekarza, jeśli pojawiają się niepokojące objawy.

Czy stres może wpływać na funkcjonowanie trzustki?

To bardzo ciekawe i coraz częściej poruszane pytanie. Choć trzustka nie jest bezpośrednio sterowana przez emocje, to przewlekły stres wpływa na cały układ hormonalny i odpornościowy. Może zaburzać metabolizm glukozy i nasilać stany zapalne w organizmie. U osób z już istniejącą chorobą trzustki, stres może pogarszać objawy – nasilać ból, problemy trawienne czy wywoływać zaostrzenia.

W dodatku stres często współistnieje z niezdrowym stylem życia (alkohol, papierosy), a to bezpośrednio szkodzi trzustce. Dlatego w leczeniu chorób trzustki coraz częściej podkreślamy też rolę wsparcia psychicznego i redukcji stresu.

Do jakiego lekarza najlepiej się zgłosić, gdy podejrzewamy problem z trzustką?

Najlepiej zgłosić się do lekarza rodzinnego. To on pokieruje diagnostyką i – jeśli będzie taka potrzeba – skieruje do gastrologa, endokrynologa lub gastroenterologa. Bardzo ważne jest, aby nie zwlekać z wizytą. Wczesne wykrycie problemu trzustkowego znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Dziękujemy za rozmowę

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. Wyszyńskiego 7A

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
- cewniki, worki
- materiały opatrunkowe
- kosmetyki
- skarpety bezuciskowe
- 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 15

Biała Podlaska: ul. Kraszewskiego 6