

Zima 2025



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE

 **Profilaktyka ratuje życie**
Zdrowia życzymy sobie najczęściej

 **Dziecko, śnieg, zabawa**
Najczęstsze choroby zimą

 **Kalendarz seniora**
Jak dbać o zdrowie po 60-tce?

 **Witamina D zimą**
Dlaczego warto badać jej poziom?



luxmedlublin.pl



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



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

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Oddajemy w Państwa ręce szczególny numer gazety Luxmed, w całości poświęcony temu, co w zdrowiu najważniejsze: profilaktyce, wczesnemu reagowaniu i świadomemu dbaniu o siebie oraz swoich bliskich.

Zima to czas, w którym najczęściej życzymy sobie zdrowia. Ale czy rzeczywiście robimy wszystko, by je chronić? W tym numerze przypominamy, że nawet drobne codzienne decyzje mogą poprawić stan zdrowia. Zaczynamy od profilaktyki, podkreślając, że regularne badania i czujność na pierwsze sygnały choroby to nie obowiązek, ale inwestycja w siebie.

Zdrowie naszych najmłodszych Pacjentów traktujemy z wyjątkową troską i uwagą. Omawiamy choroby, które najczęściej pojawiają się o tej porze roku i wskazujemy, jak im zapobiegać. Dla dorosłych przygotowaliśmy materiał o tym, co dzieje się w organizmie osoby palącej. Piszemy też o pierwszych symptomach udaru, bo wiedza i szybka reakcja mogą uratować zdrowie, a nawet życie.

Nie zapominamy o zdrowiu psychicznym — analizujemy, w jaki sposób perfekcjonizm potrafi osłabiać dobrostan, zwłaszcza w okresie zwiększonego obciążenia.

W części poradnikowej znajdą Państwo kalendarz badań dla seniorów, wskazówki dotyczące witaminy D oraz wyjaśnienie, dlaczego nawracający katar czy kaszel zimą może mieć różne przyczyny.

Na zakończenie coś dla urody. Kosmetolog opowiada o nowoczesnym podejściu do odmładzania, bezinwazyjnym, wykorzystującym naturalne mechanizmy regeneracji skóry.

Zapraszam do lektury!

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak

AKTUALNOŚCI

Profilaktyka, ratuje życie. 3

ZDROWIE

Dziecko, śnieg, zabawa... i najczęstsze choroby zimą 4

Pierwsze symptomy udaru - rozmowa, która może ocalić zdrowie 5

Cicha epidemia wśród najmłodszych. Czy możemy ją zatrzymać? 6

Wciąż palisz papierosy? Torakochirurg mówi wprost, co dzieje się z Twoim organizmem 7

Perfekcjonizm - ukryty wróg zdrowia psychicznego? 9

PORADY

Kalendarz badań seniora - jak dbać o zdrowie po 60. roku życia? 11

Witamina D zimą - dlaczego warto badać jej poziom? 12

Przyszłół chłód, a Ty znowu masz katar i kaszlesz? To nie musi być przeziębienie 13

URODA

Age Element – nauka w słońcu młodości 14



Nasze marki



Profilaktyka ratuje życie

Zdrowia życzymy sobie najczęściej. Ale czy naprawdę o nie dbamy?

Przy każdej rodzinnej okazji, święcie czy spotkaniu słyszymy te same, szczerze słowa: „Dużo zdrowia!” To życzenie powtarzamy najczęściej – bo wiemy, że bez zdrowia cała reszta traci znaczenie. A jednak, gdy emocje opadną, wracamy do codzienności i... rzadko robimy cokolwiek, by te życzenia spełnić.

Narodowy Fundusz Zdrowia od lat finansuje programy profilaktyczne, które mogą uratować zdrowie, a nawet życie.

Wśród nich:

- profilaktyka raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25–64 lat: badanie cytologiczne, wykonywane co 3 lata lub test HPV HR z genotypowaniem - co 5 lat
- profilaktyka raka piersi dla kobiet w wieku 45–74 lat: mammografia, którą wykonuje się co 2 lata

To nie teoretyczna oferta – to realna szansa. Szansa, którą zbyt wiele kobiet odkłada na później, choć zajmuje to kilka minut i może uratować życie.

Profilaktyka nie wymaga odwagi, wymaga decyzji. Chwili, w której mówimy: „Robię to dla siebie i dla tych, którzy na mnie liczą”. Bo zdrowie nie jest tylko naszą sprawą. To troska o dzieci, partnera, rodziców – o wszystkich, którzy chcą, byśmy byli obok jak najdłużej.

Z badań można skorzystać bez skierowania, bezpłatnie, bez zbędnych formalności. Trzeba jedynie chcieć. Więc jeśli jutro ponownie komuś będziesz życzyć zdrowia, zapytaj siebie: czy zrobiłam dziś coś, by je chronić?

Programy profilaktyczne są. Czekają. Teraz ruch należy do Ciebie.

KARTA DUŻEJ RODZINY



KUPUJĄC BADANIA LABORATORYJNE

we wszystkich placówkach

i samodzielnych punktach pobrań Centrum Medycznego Luxmed

Regularne badania to ważny element dbania o siebie i najbliższych

Dziecko, śnieg, zabawa... i najczęstsze choroby zimą

ZIMA TO CZAS ŚNIEŻNYCH ZABAW, GORĄCEJ CZEKOLADY I ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERY, ALE TEŻ SEZON WZMOŻONYCH INFEKCIJ U NAJMŁODSZYCH. WYSTARCZY KILKA DNI W PRZEDSZKOLU CZY SZKOLE, BY KATAR, KASZEL I GORĄCZKA STAŁY SIĘ NIEMAL STAŁYMI BYWALCAMI W DOMU. CZY MOŻNA TEMU ZAPOBIEC? DLACZEGO NIEKTÓRE DZIECI CHORUJĄ CZĘŚCIEJ? JAK ODRÓŻNIĆ GROŻNĄ INFEKcję OD ZWYKŁEGO PRZEZIĘBIENIA? O TYM WSZYSTKIM ROZMAWIAMY Z LEKARZEM AGNIESZKĄ TEODOROWICZ, PEDIATRĄ.

Pani Doktor, dlaczego właśnie zimą dzieci chorują najczęściej?

To naturalne zjawisko, wynikające z kilku czynników. Po pierwsze, zimą dzieci spędzają więcej czasu w zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach. W takich warunkach wirusy szerzą się błyskawicznie — jedno kichnięcie w sali przedszkolnej i już mamy falę zakażeń. Po drugie, chłodne i suche powietrze uszkadza błonę śluzową nosa i gardła, która stanowi naszą pierwszą linię obrony przed patogenami. Po trzecie, w okresie zimowym obserwujemy niedobór witaminy D, niezbędnej do prawidłowego działania układu odpornościowego.

Jakie choroby najczęściej pojawiają się u dzieci zimą?

Zdecydowanie dominują infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych — czyli przeziębienia, zapalenia gardła czy ucha środkowego. Często spotykamy też zapalenie oskrzeli i płuc. W okresie zimowym wzrasta liczba zachorowań na grypę, COVID-19 oraz infekcje wywołane przez RSV. Dodatkowo u dzieci z chorobami przewlekłymi, np. astmą, zimowe infekcje mogą prowadzić do zaostrzeń objawów, dlatego warto być szczególnie czujnym.

Czym dokładnie jest wirus RSV i dlaczego jest tak groźny dla maluchów?

RSV atakuje drogi oddechowe. U dorosłych zwykle powoduje lekkie przeziębienie, ale u niemowląt może wywołać zapalenie oskrzelików lub płuc. Najbardziej narażone są dzieci poniżej 6. miesiąca życia oraz wcześniaki. Objawami zakażenia są: szybki, świszczący oddech, kaszel, gorączka, a niekiedy trudności z jedzeniem i sennością.

A jak rozpoznać, że dziecko ma grypę, a nie „zwykłe” przeziębienie?

Przeziębienie rozwija się powoli — dziecko ma katar, lekki kaszel, czuje się osłabione, ale funkcjonuje normalnie. Grypa pojawia się nagle — z wysoką gorączką (często powyżej 39°C), bólem głowy, mięśni, dreszczami i silnym osłabieniem. Dziecko często nie chce jeść, leży i śpi. Grypa jest poważną chorobą wirusową, która może prowadzić do groźnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, zapalenie mięśnia

sercowego, zapalenie mózgu lub opon mózgowo-rdzeniowych. Dlatego szczepienie przeciw grypie jest najskuteczniejszą metodą ochrony.

Czy częste infekcje u przedszkolaków są powodem do niepokoju?

Niekoniecznie. Układ odpornościowy dziecka w wieku 2–6 lat dopiero dojrzewa i „uczy się” walczyć z drobnoustrojami. Dziecko w tym wieku może chorować nawet 8–10 razy w roku i to nadal mieści się w normie. Niepokój powinny budzić sytuacje, gdy infekcje są wyjątkowo ciężkie, z powikłaniami lub jeśli dziecko nie wraca do zdrowia między kolejnymi zachorowaniami. Wtedy należy jak najszybciej skonsultować się z pediatrą i wykonać badania.

W jaki sposób możemy wspierać odporność dziecka zimą?

Przede wszystkim sen — dzieci potrzebują od 9 do 11 godzin snu na dobę. Po drugie — zbilansowana dieta: warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ryby morskie bogate w kwasy omega-3, orzechy i nabiał. Ważna jest suplementacja witaminy D3. Warto też włączyć probiotyki w okresach zwiększonej zachorowalności — wspierają mikroflorę jelitową, a ta ma ogromny wpływ na odporność.

Jakie trzy najważniejsze rady dałaby Pani rodzicom, którzy chcą, by ich dzieci przeszły zimę zdrowo?

Tylko trzy? To najważniejsze:

1. **Nie bójcie się zimy!** Spacerujcie, wietrzcie pokoje, pozwólcie dziecku bawić się na świeżym powietrzu.
2. **Dbajcie o odporność od kuchni** — pełnowartościowe posiłki, witamina D, dużo płynów i minimum słodczy.
3. **Szczepienia i profilaktyka** — to nie tylko ochrona przed chorobą, ale też sposób, by uniknąć groźnych powikłań.

Dziękujemy za rozmowę



Pierwsze symptomy udaru

— rozmowa, która może ocalić zdrowie

UDAR MÓZGU POZOSTAJE JEDNĄ Z NAJPOWAŻNIEJSZYCH I NAJCZĘSTSZYCH PRZYCZYN NAGŁEJ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI ORAZ ZGONÓW. KAŻDA MINUTA ZWŁOKI ZWIĘKSZA RYZYKO TRWAŁYCH USZKODZEŃ MÓZGU, DLATEGO ZNAJOMOŚĆ PIERWSZYCH OBJAWÓW I SZYBKA REAKCJA MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE. O TYM, JAK ROZPOZNAĆ NADCHODZĄCY UDAR, CO ROBIĆ W SYTUACJI NAGŁEGO ZAGROŻENIA, JAKIE SĄ GŁÓWNE PRZYCZYNY TEJ CHOROBY ROZMAWIAMY Z LEKARZEM DOROTĄ KORZEB, NEUROLOGIEM.

Pani Doktor, zacznijmy od podstaw — jakie są główne typy udaru?

Udar mózgu zasadniczo dzielimy na dwa główne typy: niedokrwienny i krwotoczny. Ten pierwszy występuje, gdy naczynie krwionośne doprowadzające krew do części mózgu zostaje zablokowane przez skrzeplinę lub blaszkę miażdżycową. Rzadziej występujący udar krwotoczny mózgu ma miejsce, gdy naczynie krwionośne w mózgu pęka lub przecieka, powodując krwawienie.

Jak więc pacjent (lub jego bliscy) może rozpoznać symptomy? Czy są wspólne dla obu typów?

Wiele objawów może być wspólnych, może pojawić się jeden objaw lub kilka. Kluczowe jest to, że objawy pojawiają się nagle i potrzebna jest natychmiastowa reakcja, bo ona może uratować życie. Do najczęstszych należą:

- asymetria twarzy, np. opadnięcie kącika ust po jednej stronie,
- nagłe osłabienie kończyn po jednej stronie ciała,
- drętwienie jednej połowy ciała albo jednej kończyny lub połowy twarzy,
- zaburzenia mowy, np. bełkotliwa mowa, trudności z wypowiedzią, przekręcanie słów,
- nagłe zaburzenia widzenia — utrata widzenia lub podwójne widzenie,
- zaburzenia równowagi, koordynacji, zawroty głowy często z wymiotami,
- bardzo silny ból głowy o nagłym początku — szczególnie istotny przy udarze krwotocznym,
- mogą również wystąpić: utrata przytomności, zaburzenia orientacji, splątanie lub napad padaczkowy.

Co to znaczy natychmiast reagować? Jaka powinna być kolejność działania?

Ścieżka postępowania jest dosyć prosta:

1. Rozpoznać objawy.

2. Wykonać szybki test FAST:

F – Face: poproś o uśmiech, sprawdź asymetrię.

A – Arm: poproś o podniesienie obu rąk.

S – Speech: poproś o wypowiedzenie prostego zdania.

T – Time: jeśli objawy występują – dzwoń natychmiast po pomoc.

3. Zadzwoń pod numer 112 lub 999 – nie jedź do szpitala samodzielnie.

4. Zanotuj czas pojawienia się objawów. Jest to kluczowe do decyzji o podaniu leków ratujących życie.

5. Nie podawaj jedzenia, picia ani leków, zwłaszcza aspiryny.

6. Ułóż chorego w bezpiecznej pozycji, zapewnij komfort i drożność dróg oddechowych.

7. Kontroluj stan pacjenta – sprawdzaj stan świadomości oraz oddech.

8. Przygotuj informacje dla ratowników – przyjmowanych przez chorego, choroby przewlekłe, na które choruje, okoliczności zdarzenia.

Przejdźmy do przyczyn — co zwiększa ryzyko udaru i od czego „można dostać” udaru?

Jest wiele czynników ryzyka. Niektóre można kontrolować, inne nie. Wśród tych modyfikowalnych, czyli takich, na które mamy wpływ (poprzez leczenie lub odpowiedni styl życia) wymienia się: **nadciśnienie tętnicze** – zdecydowanie najważniejszy czynnik ryzyka udaru zarówno niedokrwiennego, jak i krwotocznego, **choroby serca**, **zaburzenia krzepnięcia**, **cukrzyca** – zwłaszcza niekontrolowana lub nieodpowiednio leczona, **miażdżycę tętnic** i **podwyższony poziom cholesterolu** – przyczyniają się do zwężenia naczyń mózgowych i ryzyka skrzeplin, **palenie tytoniu** – znacząco podnosi ryzyko zakrzepów, **nadużywanie alkoholu**, **siedzący tryb życia**, **brak aktywności fizycznej**, **otyłość**, **niezdrowa dieta**.

Do czynników niemodyfikowalnych udaru należą: wiek – ryzyko wzrasta z wiekiem, zwłaszcza po 55. roku życia, **pleć** – większe ryzyko u mężczyzn, **uwarunkowania genetyczne**, **przebyty wcześniej udar** lub **przemijające niedokrwienie mózgu**.

A co z zapobieganiem? Co pacjent może zrobić, by zmniejszyć ryzyko udaru?

Profilaktyka i wiedza są podstawą, szczególnie u osób z czynnikami ryzyka. Swoim pacjentom zalecam:

- regularną kontrolę ciśnienia tętniczego, skuteczne leczenie nadciśnienia, jeśli zostało zdiagnozowane,
 - kontrolę poziomu glukozy i lipidów we krwi (cholesterol, trójglicerydy),
 - unikanie palenia tytoniu i nadużywania alkoholu,
 - utrzymanie aktywności fizycznej – co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności aerobowej w tygodniu,
 - zdrową dietę, niskoprzetworzoną, bogatą w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, chude mięso, kwasy omega.
- Należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, tłuszczów nasyconych, soli i cukru,
- redukcję stresu.

Udar przychodzi nagle, ale szybka reakcja może zmienić wszystko. Im lepiej znamy jego objawy, tym większa szansa, że uratujemy życie swoje lub bliskich.

Dziękujemy za rozmowę

Cicha epidemia wśród najmłodszych Czy możemy ją zatrzymać?

W OSTATNICH DEKADACH OBSERWUJEMY W EUROPIE I NA ŚWIECIE GWAŁTOWNY WZROST LICZBY DZIECI Z NADWAGĄ I OTYŁOŚCIĄ. WEDŁUG DANYCH ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA JUŻ 25% DZIECI W WIEKU 7–9 LAT MA NADMIERNĄ MASĘ CIAŁA, A 11% SPEŁNIA KRYTERIA OTYŁOŚCI. TO NIEPOKOJĄCY TREND, PONIEWAŻ NADWAGA W DZIECIŃSTWIE CZĘSTO UTRZYMUJE SIĘ W DOROŚŁOŚCI, ZWIĘKSZAJĄC RYZYKO CHOROÓB METABOLICZNYCH, SERCOWO-NACZYNIOWYCH I PRZEDWCZESNEJ ŚMIERCI. SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ ZWRACA ROSNĄCA CZĘSTOŚĆ CUKRZYCY TYPU 2 U MŁODZIEŻY – CHOROBY, KTÓRA DO NIEDAWNA BYŁA NIEMAL WYŁĄCZNIE DOMENĄ DOROSŁYCH.

Styl życia a zdrowie metaboliczne

Podstawowym czynnikiem chroniącym dzieci przed insulinoopornością i otyłością jest zdrowy styl życia. Zaburzenia metaboliczne nie rozwijają się nagle – są wynikiem lat nieprawidłowych nawyków żywieniowych, braku ruchu, nadmiernej ekspozycji na ekrany i niedoboru snu.

Insulinooporność to stan, w którym komórki organizmu słabiej reagują na insulinę – hormon regulujący poziom glukozy we krwi. Organizm początkowo zwiększa jej wydzielanie, ale z czasem mechanizm ten się wyczerpuje i dochodzi do rozwoju cukrzycy typu 2. U dzieci czynnikiem ryzyka jest przede wszystkim nadmierna masa ciała, szczególnie otyłość brzuszna, a także dieta bogata w cukry proste i brak aktywności fizycznej. Również sen ma ogromne znaczenie. Krótki sen prowadzi do zaburzeń gospodarki hormonalnej – wzrostu poziomu greliny (hormonu głodu) i spadku leptyny (hormonu sytości), co sprzyja sięganiu po wysokokaloryczne przekąski i słodzone napoje.

Zdrowa dieta

Żywność jest fundamentem profilaktyki. WHO rekomenduje, aby cukry dodane stanowiły mniej niż 10% energii w diecie, a najlepiej poniżej 5%. Oznacza to konieczność rezygnacji ze słodzonych napojów, batonów czy słodczy w codziennym menu. Badania jednoznacznie potwierdzają, że regularne spożywanie słodzonych napojów zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości u dzieci.

Podstawą diety powinny być:

- **warzywa i owoce** – źródło błonnika, witamin i antyoksydantów,
- **produkty pełnoziarniste**: kasze, pełnoziarnisty makaron i pieczywo,
- **zdrowe źródła białka**: ryby, jaja, chude mięso, rośliny strączkowe,

– **zdrowe tłuszcze** – oliwa, orzechy, awokado, tłuste ryby morskie.

Należy natomiast ograniczać żywność wysoko przetworzoną, zawierającą tłuszcze trans, nadmiar soli i sztuczne dodatki. Praktyczna zasada „zdrowego talerza” mówi, że połowę porcji powinny stanowić warzywa i owoce, jedną czwartą produkty pełnoziarniste, a pozostałą część – źródła białka.

Ruch

Aktywność fizyczna jest nie tylko elementem prawidłowego rozwoju dziecka, lecz także kluczowym czynnikiem w zapobieganiu chorobom metabolicznym. Zaleca się, aby dzieci i młodzież spędzały co najmniej 60 minut dziennie na umiarkowanej lub intensywniej aktywności. Może to być jazda na rowerze, bieganie, gry zespołowe, pływanie czy taniec.

Szczególnie korzystne są programy łączące wysiłek aerobowy z ćwiczeniami siłowymi. Poprawiają one wrażliwość tkanek na insulinę, obniżają poziom glukozy i wspierają redukcję tkanki tłuszczowej.

Sen i higiena cyfrowa

Dzieci w wieku 6–12 lat powinny spać 9–12 godzin na dobę, a nastolatki 8–10 godzin. Regularny rytm snu i unikanie korzystania z ekranów przed snem pomagają utrzymać równowagę metaboliczną. Czas spędzany przed ekranem warto ograniczać w taki sposób, by nie zabierał przestrzeni na ruch, sen i kontakty społeczne.

Profilaktyka insulinooporności, cukrzycy typu 2 i otyłości u dzieci wymaga kompleksowego podejścia. Składają się na nią cztery główne elementy:

1. **Codzienna aktywność fizyczna** – minimum 60 minut ruchu dziennie.
2. **Zdrowa dieta** – eliminacja słodzonych napojów i ograniczenie cukrów dodanych.
3. **Wystarczający sen** – 9–12 godzin u młodszych dzieci, 8–10 godzin u nastolatków.
4. **Świadome korzystanie z mediów** – ekrany nie mogą zastępować ruchu ani snu.

Wdrożenie tych prostych zasad w domu i w szkole to najlepsza inwestycja w zdrową przyszłość najmłodszych pokoleń.

Konsultacja medyczna
lekarz Magdalena Małka
Endokrynolog i diabetolog dziecięcy,
pediatra w CM Luxmed
Lublin, ul. Koncertowa 4D



Wciąż palisz papierosy? Torakochirurg mówi wprost, co dzieje się z Twoim organizmem

PRZEWLEKŁE PALENIE TYTONIU INACZEJ „NIKOTYNIZM” JEST JEDNYM Z NAJCZĘSTSZYCH UZALEŻNIEŃ WYSTĘPUJĄCYCH W POLSCE NIEZALEŻNIE OD PŁCI. NIESTETY WYNIKI STATYSTYCZNE MÓWIĄ O STAŁYM TRENDZIE UZALEŻNIENIA SIĘ WYSTĘPUJĄCYM U MĘŻCZYZN I CORAZ WIĘKSZYM U KOBIET. NIKOTYNIZM JEST PRZYCZYNĄ WIELU PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH, PRZED E WSZYSTKIM PRZEWLEKŁYCH CHOROÓB ZWIĄZANYCH Z UKŁADEM ODDECHOWYM. NAJBARDZIEJ POWAŻNYM SCHORZENIEM JEST RAK PŁUCA, KTÓREGO GŁÓWNĄ PRZYCZYNĄ W 85-90% ZACHOROWAŃ JEST WŁAŚNIE PALENIE PAPIEROSÓW. DLATEGO WAŻNE JEST DZIAŁANIE NA RZECZ PROFILAKTYKI PRZECIW NIKOTYNOWEJ ORAZ ZACHĘCANIE DO ZAPRZESTANIA PALENIA TYTONIU W JAK NAJSZYBSZYM CZASIE.

Nikotynizm nadal aktualnym problemem społecznym

W obecnym czasie istnieje wiele programów profilaktycznych, których celem jest zwalczanie przewlekłego palenia tytoniu. Pomimo prowadzonych szeregu działań ze strony ochrony zdrowia i programów rządowego wsparcia, problem palenia papierosów pozostaje nadal aktualny. Nałogowe palenie tytoniu pozostaje chorobą przewlekłą nie tylko w Polsce, ale też na świecie. Coraz częściej po papierosa się

gają ludzie młodzi, a nawet młodzież w wieku wczesnoszkolnym. Skala powyższego problemu doprowadziła do epidemii chorób odtytoniowych, co negatywnie odbiło się na stanie zdrowia całego społeczeństwa.

Profilaktyka naszą tarczą ochronną

Tytoń zawarty w papierosach od dawna stanowi znaną używkę powodującą szkodliwe efekty zdrowotne. Dla świadomości społeczeństwa coraz częściej mówi się o czynnym i biernym paleniu, które mają istotny wpływ na nasze zdrowie. W dymie tytoniowym występuje ponad 7000 substancji o charakterze karcinogennym, które wywołują negatywny wpływ zarówno na aktywnego palacza, jak i jego całe otoczenie. Osoby będące w pobliżu, również są narażone na inhalację powyższych substancji, nieświadomie zwiększając ryzyko występowania chorób układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Dlatego najważniejszą rolę w profilaktyce jest natychmiastowe zerwanie nałogu u osób palących, a dla osób niepalących całkowita abstynencja nikotynowa. Powinno to stanowić wzór do naśladowania dla innych osób, którym ciężko wyjść z powyższego nałogu. Postawa osoby niepalącej stanowi tarczę ochronną dla wielu chorób w tym, np: przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), której można uniknąć.



Nikotynizm jako czynnik chorobotwórczy

Palenie tytoniu niewątpliwie zwiększa ryzyko chorób związanych z układem oddechowym, sercowo-naczyniowym, moczowym, pokarmowym, a nawet nerwowym. Nikotynizm współwystępujący z nieleczoną miażdżycą zwiększa 6-krotnie ryzyko zawału serca i udaru niedokrwiennej części mózgu. Kluczowym działaniem jest pilne rzucenie palenia tytoniu. Już u nałogowych palaczy (20 papierosów /24h) zakończenie palenia tytoniu obniża ryzyko choroby niedokrwiennej serca w ciągu 5 lat. To jednak w porównaniu do populacji niepalącej ryzyko nadal jest wyższe. Warto pamiętać, że przewlekły nikotynizm powoduje:

- choroby układu wzroku (AMD),
- choroby układu ruchu - osteoporoza,
- choroby śluzówki jamy ustnej.

Wszystkie powyższe choroby dodatkowo mogą współwystępować z rakiem płuca, który jest najliczniejszym nowotworem złośliwym w populacji światowej i powoduje jej największą śmiertelność. Rak płuca jest we wczesnym stadium bezobjawowy, natomiast postępujące objawy chorobowe wiążą się ze stanem jego zaawansowania. Rzucenie palenia tytoniu zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuca w przeciągu 5 lat. Powyższa informacja nie zwalnia byłego palacza z konieczności wykonywania kontrolnych badań obrazowych. Tomografia komputerowa jest badaniem pozwalającym na wczesne rozpoznanie podejrzanego guzka w miąższu płuca. Najważniejszą zasadą jest szybka diagnostyka i możliwa kwalifikacja pacjenta do zabiegu torakochirurgicznego.

Im szybciej tym lepiej – ŻŁOTA ZASADA

Zawarte w dymie nikotynowym substancje toksyczne podrażniają warstwy nabłonka oddechowego, który nagminnie wydziela lepki śluz. Powoduje to stan zapalny górnych i dolnych dróg oddechowych, co stwarza niekorzystne warunki podczas operacji. Dlatego u pacjenta zakwalifikowanego do zabiegu operacyjnego otwarcia klatki piersiowej w znieczuleniu ogólnym, przy intubacji tchawicy, niezwykle istotne jest, aby zaprzestał palenia tytoniu na okres około 4-6 tygodni. Ma to na celu oczyszczenie całości dróg oddechowych i poprawę wydolność oddechowo-kръżeniowej nawet o 40%. Nieprzestrzeganie zasad abstynencji nikotynowej przed zabiegiem operacyjnym to: zaburzenie prawidłowego gojenia rany torakotomijnej, 2-krotne zwiększenie ryzyka zapalenia płuc, zakrzepicy i w końcu zatorowości płucnej. Przyjmuje się, że osoby palące w 30-40% są w większym stopniu narażone na powikłania okołoperacyjne. Tym samym przedłuża się pobyt chorego w szpitalu.

Efekt rzucenia palenia papierosów - podsumowanie

Czas bez nałogu nikotynowego istotnie poprawia nasze zdrowie i samopoczucie. Pacjenci odczuwają poprawę już w kilka dni od rzucenia nałogu. Samoczynnie następuje normalizacja tętna i ciśnienia tętniczego. W przeciągu dwóch tygodni abstynencji następuje poprawa krążenia i wydolności oddechowej. Rok bez palenia papierosów umożliwia zmniejszenie ryzyka chorób serca i udarów nawet o 50 % w przeciągu najbliższych 5 lat. Osoby, które zrezygnowały z palenia, mogą należeć do grupy osób z niższym ryzykiem zachorowania na raka płuca w porównaniu do tych, które nadal palą. Dlatego tak ważna jest świadomość wśród naszego społeczeństwa, że nigdy nie jest za późno skończyć z byciem przewlekłym palaczem tytoniu. Korzyść odczuje była osoba paląca, a także jego bliscy.

dr n. med. Tomasz Prystupa
Młodszy asystent klinicznego oddziału
Chirurgii klatki piersiowej USK 4 w Lublinie

Autor wielu prac naukowych z dziedziny chirurgii klatki piersiowej.

Uczestnik zjazdów o tematyce chorób płuc leczonych torakochirurgicznie na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej. W CM Luxmed Doktor udziela konsultacji z dziedziny chorób płuc i schorzeń klatki piersiowej leczonych chirurgicznie.



Perfekcjonizm – ukryty wróg zdrowia psychicznego?

W ŚWIECIE, W KTÓRYM MIERZYMY WARTOŚĆ CZŁOWIEKA LICZBĄ SUKCESÓW, FOLLOWERSÓW I ZREALIZOWANYCH CELÓW, PERFEKCYJONIZM WYDAJE SIĘ CNOTĄ. AMBICJA, DISCYPLINA, DBAŁOŚĆ O SZCZEGÓŁY – TO PRZECIEŻ CECHY, KTÓRE NAPĘDZAJĄ ROZWÓJ. ALE CZY NA PEWNO? CORAZ WIĘCEJ BADAŃ POKAZUJE, ŻE PERFEKCYJONIZM MOŻE MIEĆ CIEMNĄ STRONĘ – PROWADZIĆ DO WYPALENIA, DEPRESJI I PROBLEMÓW SOMATYCZNYCH. O TYM, GDZIE KOŃCZY SIĘ ZDROWA AMBICJA, A ZACZYNA DESTRUKCYJNE DĄŻENIE DO IDEAŁU, ROZMAWIAMY Z PSYCHOLOGIEM JACKIEM BIAŁASEM.

W kulturze sukcesu perfekcjonizm często uchodzi za zaletę.

Czy rzeczywiście zawsze jest czymś pozytywnym?

Perfekcjonizm ma dwie twarze. W swojej adaptacyjnej formie może motywować, pomagać utrzymać porządek i dążyć do celów. Problem zaczyna się wtedy, gdy dążenie do ideału staje się przymusem, a nie wyborem. W psychologii mówimy wtedy o perfekcjonizmie dezadaptacyjnym – to stan, w którym osoba mierzy swoją wartość miarą osiągnięć, nie potrafi zaakceptować błędów i żyje w ciągłym napięciu. Taki perfekcjonizm nie wspiera rozwoju – on go niszczy.

Jak można rozpoznać, że perfekcjonizm wymknął się spod kontroli?

To często subtelny proces. Perfekcjonizm staje się niebezpieczny, gdy każda pomyłka wywołuje wstyd, poczucie winy lub paraliżujący lęk. Tacy ludzie mówią: „albo idealnie, albo wcale”. Często odwlekają realizację zadań, bo boją się, że nie sprostają własnym standardom – to tzw. prokrastynacja perfekcjonistyczna. W badaniach prof. Hewitta i Flett’a wyróżnia się trzy typy perfekcjonizmu:

- skierowany na siebie – gdy jednostka wymaga od siebie nierealnie dużo,
- skierowany na innych – gdy oczekuje perfekcji od otoczenia,
- społecznie narzucony – gdy ma poczucie, że inni oczekują, by była bezbłędna.

Każdy z tych typów może być źródłem chronicznego stresu, jeśli przekracza zdrową miarę.

Jakie skutki zdrowotne może mieć życie w tak ciągłym napięciu?

Bardzo poważne. Perfekcyjniści funkcjonują w stanie permanentnego stresu, co powoduje wzrost poziomu kortyzolu i adrenaliny. Z czasem prowadzi to do wyczerpania układu nerwowego i hormonalnego. Na poziomie psychicznym obserwujemy większe ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, bezsenności, wypalenia zawodowego, a także zaburzeń odżywiania. Na poziomie fizjologicznym pojawiają się bóle głowy, problemy gastryczne, spadek odporności, a nawet zaburzenia rytmu serca.

Skąd bierze się ta potrzeba bycia „idealnym”?

Zazwyczaj z dzieciństwa. Dzieci wychowywane w warunkach tzw. miłości warunkowej – czyli wtedy, gdy akceptacja zależy od wyników („będę z ciebie dumny, jeśli dostaniesz szóstkę”) – uczą się, że ich wartość zależy od tego, co osiągną. Nie bez znaczenia są też wzorce społeczne – kultura porównywania w mediach społecznościowych, presja sukcesu zawodowego czy perfekcyjnego wyglądu. W dorosłym życiu takie osoby często nie potrafią czuć satysfakcji – nawet jeśli obiektywnie odnoszą sukcesy. Ciągłe myślą: „mogłem zrobić więcej”.

Czyli perfekcjonizm to nie tylko cecha osobowości, ale i mechanizm obronny?

Dokładnie. Dla wielu osób perfekcjonizm jest sposobem radzenia sobie z lękiem i poczuciem braku kontroli. „Jeśli wszystko dopnę na ostatni guzik – nic złego się nie stanie”. To iluzja bezpieczeństwa, która jednak w dłuższej perspektywie kosztuje bardzo dużo – energii, relacji, zdrowia.

Jak można zacząć wychodzić z pułapki perfekcjonizmu?

Pierwszy krok to zauważenie, że perfekcjonizm nie jest oznaką siły, lecz często formą lęku i potrzeby kontroli. Warto przyrzeć się przekonaniom, które go napędzają – na przykład „jeśli nie zrobię czegoś idealnie, to zawiodę” albo „wartość człowieka mierzy się jego wynikami”. Pomaga też prak-



Czy można zatem „przekuć” perfekcjonizm w coś pozytywnego?

Co powiedziałby Pan komuś, kto dziś czuje, że musi być „idealny”, by zasługiwać na miłość czy uznanie?

Powiedziałbym: „Jesteś wystarczający, nawet jeśli nie jesteś idealny”. To zdanie może brzmieć banalnie, ale dla wielu

Na koniec – co możemy zrobić już dziś, by chronić swoje zdrowie psychiczne przed presją perfekcji?

Dziękujemy za rozmowę

Psycholog w CM Luxmed

Zajmuje się prewencją zachowań suicydalnych, prowadzi doradztwo w zakresie problemów młodzieży oraz wspomaga pacjentów na zakrętach życiowych i wszystkich innych problemach zdrowia psychicznego.



Kalendarz badań seniora

— jak dbać o zdrowie po 60. roku życia

STARZENIE SIĘ ORGANIZMU TO NATURALNY PROCES, ALE NIE MUSI OZNACZAĆ UTRATY ZDROWIA I SAMODZIELNOŚCI. KLUCZEM DO DŁUGIEGO, AKTYWNEGO ŻYCIA JEST PROFILAKTYKA – CZYLI REGULARNE BADANIA, KTÓRE POZWALAJĄ WYKRYĆ CHOROBY WE WCZESNYM STADIUM, ZANIM POJAWIĄ SIĘ OBJAWY. PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY KALENDARZ BADAŃ SENIORA, KTÓRY POMOŻE UTRZYMAĆ ZDROWIE POD KONTROLĄ.

Złota zasada 3P: PROFILAKTYKA, POMIAR, POGODA DUCHA

Regularne badania to inwestycja w zdrowie i niezależność. Nie czekaj na objawy – profilaktyka jest zawsze tańsza i skuteczniejsza niż leczenie. A dobry humor i aktywność społeczna to najlepszy dodatek do każdego medycznego kalendarza.

Badania to jedno, ale nie mniej ważny jest styl życia. Dieta śródziemnomorska, codzienny ruch (spacery, nordic walking, pływanie), odpowiednia ilość snu i kontakt z ludźmi to najlepsze „leki” dla seniora.

Wykonuj 1 raz w roku przegląd ogólny

Pierwszym krokiem jest wizyta u lekarza POZ, który skoordynuje dalszą diagnostykę.

Warto wykonać:

- **Morfologię krwi, OB, CRP** – ogólna ocena stanu zdrowia i procesów zapalnych.
- **Glukozę na czczo** – kontrola ryzyka cukrzycy typu 2.
- **Lipidogram** (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy) – profilaktyka chorób serca i udaru mózgu.
- **Badanie ogólne moczu** – ocena układu moczowego (np. praca nerek).
- **Pomiar ciśnienia tętniczego i tętna** – podstawa w profilaktyce nadciśnienia.

Wykonuj co 1-2 lata serce pod lupą

Choroby sercowo-naczyniowe to najczęstsza przyczyna zgonów wśród osób starszych.

Warto wykonać:

- **EKG spoczynkowe** – ocena rytmu i przewodnictwa serca.
- **ECHO serca** – jeśli występują objawy, takie jak duszność, obrzęki nóg, kołatanie serca.
- **USG tętnic szyjnych** – kontrola ryzyka udaru mózgu.

Dodatkowo zaleca się regularne pomiary ciśnienia w domu – najlepiej dwa razy dziennie, przez kilka dni w miesiącu.

Profilaktyka chorób neurologicznych i pamięci

Po 65. roku życia warto zwrócić uwagę na funkcje poznawcze.

Lekarz może zlecić:

- **Badania tarczycy (TSH, fT4)** – niedoczynność tarczycy może naśladować demencję.
- **Witamina B12 i kwas foliowy** – ich niedobór wpływa na układ nerwowy np. na pamięć.

Nie zapominaj o jamie ustnej

Regularne wizyty u dentysty (co 6 miesięcy) to nie tylko kwestia estetyki.

Choroby przyzębia zwiększają ryzyko chorób serca, cukrzycy i demencji.

Kości, wzrok i słuch – fundamenty samodzielności

- **Densytometria (badanie gęstości kości)** – po 65. roku życia u kobiet, po 70. u mężczyzn; wcześniej przy ryzyku osteoporozy.
- **Badanie wzroku** – co roku (zaćma i jaskra rozwijają się powoli, ale prowadzą do nieodwracalnych zmian).
- **Badanie słuchu (audiometria)** – co 2–3 lata; niedosłuch może prowadzić do izolacji społecznej i pogorszenia pamięci.

Profilaktyka przeciwnowotworowa

Wczesne wykrycie raka znacznie zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Zalecenia po 60. roku życia, wg. płci:

Kobiety:

- **Mammografia** – co 2 lata do 74. roku życia - bezpłatne w ramach NFZ.
- **Cytologia** – co 3 lata lub test HPV HR – co 5 lat (lub częściej w zależności od wyniku) bezpłatnie do 64. roku życia.
- **USG narządów rodnych i piersi** – raz w roku.

Mężczyźni:

- **Badanie prostaty (per rectum)** i oznaczenie PSA – raz w roku

Oboje:

- **Kolonoskopia** – co 10 lat
- **RTG klatki piersiowej** – co 2 lata, szczególnie u byłych palaczy.
- **Dermatoskopia** – kontrola znamion raz w roku.

Przyjdź na badania z Lubelską Kartą Seniora

– 10% na badania laboratoryjne

Dla osób 60+

Zadbaj o siebie dziś — na dobre jutro

Konsultacja medyczna
lekarz Paulina Jeziorska
Internista w CM Luxmed
Lublin, ul. Orkana 7

Witamina D zimą - dlaczego warto badać jej poziom?

ZIMĄ SŁOŃCE STAJE SIĘ TOWAREM DEFICYTOWYM. DNI SĄ KRÓTKIE, PROMIENIE SŁONECZNE SŁABE, A WIĘKSZOŚĆ Z NAS SPĘDZA CZAS W BIURACH, SZKOŁACH I DOMACH. WRAZ Z ZANIKIEM ŚWIATŁA SŁONECZNEGO W NASZYM ORGANIZMIE DRAMATYCZNIE SPADA POZIOM WITAMINY D – JEDNEGO Z NAJWAŻNIEJSZYCH REGULATORÓW ZDROWIA. CHOĆ CZĘSTO KOJARZONA GŁÓWNIEM Z MOCNYMI KOŚCMI, WITAMINA D WPŁYWA NA NIEMAL KAŻDY UKŁAD NASZEGO CIAŁA: ODPORNOŚCIOWY, NERWOWY, SERCOWO-NACZYNIOWY I HORMONALNY.

Po lecie – pozorny zapas słońca

Latem wydaje się, że z witaminą D jesteśmy „na plusie”. Pod wpływem promieni UVB skóra syntetyzuje ją z cholesterolu, a już 15–20 minut dziennej ekspozycji na słońce wystarcza, by poziom witaminy D wzrósł. Problem w tym, że organizm magazynuje ją jedynie na kilka tygodni.

Dlaczego zimą mamy niedobór?

Powodów jest kilka – i niemal każdy z nas spełnia przynajmniej jeden z nich:

- Za mało słońca: w Polsce przez pół roku kąt padania promieni UVB uniemożliwia ich skuteczne działanie.
- Filtry przeciwsłoneczne: SPF 30 zmniejsza syntezę witaminy D aż o 95%.
- Styl życia: praca i nauka w zamkniętych pomieszczeniach, mało ruchu na świeżym powietrzu.
- Dieta uboga w źródła witaminy D.
- Nadwaga i otyłość: witamina D rozpuszcza się w tłuszczach i „chowa się” w tkance tłuszczowej, przez co staje się mniej dostępna dla organizmu.

Skutki niedoboru witaminy D

Niedobór witaminy D to cichy, ale bardzo groźny problem zdrowotny. Oto, jak wpływa na nasze ciało:

1. Układ kostny: obniżony poziom kalcydiolu prowadzi do demineralizacji kości – zwiększa ryzyko osteoporozy, złamań, a u dzieci powoduje krzywicę.
2. Układ odpornościowy: witamina D pobudza produkcję peptydów przeciwdrobnoustrojowych, wzmacniając naturalną odporność. Jej niedobór wiąże się z większą zapadalnością na infekcje dróg oddechowych.
3. Mózg i nastrój: receptory witaminy D znajdują się w ośrodkowym układzie nerwowym. Niskie stężenia sprzyjają depresji sezonowej i zaburzeniom snu.
4. Układ krążenia i metabolizm: niedobór zwiększa ryzyko nadciśnienia, insulinooporności i cukrzycy typu 2.
5. Odporność przeciwnowotworowa: odpowiedni poziom witaminy D może zmniejszać ryzyko niektórych nowotworów (np. jelita grubego, piersi, prostaty).

Badanie poziomu witaminy D

W laboratorium oznacza się poziom 25-hydroksywitaminy D (25-OH D) czyli formy magazynowej witaminy D w surowicy. To najdokładniejszy sposób oceny jej statusu w organizmie.

Interpretacja wyników (wg wytycznych Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego):

Poziom 25(OH)D	Interpretacja
< 10 ng/ml (25 nmol/l)	Niedobór
10–30 ng/ml (25–75 nmol/l)	Poziom niewystarczający
30–80 ng/ml (75–200 nmol/l)	Poziom optymalny
80–100 ng/ml (200–250 nmol/l)	Poziom wysoki, bezpieczny
> 100 ng/ml (250 nmol/l)	Ryzyko toksyczności

Zaleca się zbadać poziom witaminy D raz w roku, najlepiej późną jesienią lub zimą, gdy ryzyko niedoboru jest największe.

Suplementacja – słońce w kapsułce

W Polsce suplementacja witaminy D jest zalecana od października do kwietnia, a u osób z małą ekspozycją na słońce – przez cały rok.

Zalecane dawki witaminy D (dla osób zdrowych):

Grupa wiekowa / stan	Zalecana dzienna dawka
Dzieci 1–10 lat	600–1000 IU (15–25 µg)
Młodzież i dorośli (11–65 lat)	800–2000 IU (20–50 µg)
Seniorzy >65 lat	1000–2000 IU (25–50 µg)
Osoby z otyłością	1600–4000 IU (40–100 µg)
Kobiety w ciąży i karmiące	1500–2000 IU (37,5–50 µg)

Warto pamiętać, by przyjmować witaminę D razem z posiłkiem zawierającym tłuszcze, co zwiększa jej wchłanianie.

Zimą nasz organizm niemal nie produkuje witaminy D, dlatego warto ją suplementować po wcześniejszym oznaczeniu jej poziomu i skonsultowaniu z lekarzem jaka dawka będzie dla Ciebie najbardziej odpowiednia.

Utrzymanie prawidłowego poziomu tej „witaminy słońca” wspiera odporność, nastrój i zdrowie kości przez cały rok.

Przyszedł chłód, a Ty znowu masz katar i kaszlesz? To nie musi być przeziębienie

ZIMĄ RZADZIEJ OTWIERAMY OKNA, WŁĄCZAMY OGRZEWANIE I CIESZYMY SIĘ CIEPŁEM W DOMU. NIESTETY, TO TAKŻE IDEALNE WARUNKI DLA ROZTOCZY I PLEŚNI – NIEWIDOCZNYCH WINOWAJCÓW ALERGII. SUCHY KASZEL, ZATKANY NOS I KATAR MOGĄ WCALE NIE OZNACZAĆ INFЕКЦИИ, LECZ REAKCJĘ NA DOMOWE ALERGENY. JAK JE ROZPOZNAĆ I ZŁAGODZIĆ OBJAWY? O TYM ROZMAWIAMY Z LEKARZEM ANETĄ ŁĄCZ, SPECJALISTĄ CHOROÓB WEWNĘTRZNYCH I NEFROLOGIEM.

Jesień i zima to czas, gdy wielu z nas narzeka na kaszel i katar. Większość od razu myśli o przeziębieniu. Czy słusznie? Nie zawsze. W sezonie grzewczym obserwujemy wzrost liczby pacjentów z objawami przypominającymi infekcję, które okazują się alergią. Ciepłe, suche powietrze w mieszkaniach sprzyja namnażaniu roztoczy kurzu domowego i pleśni, a rzadkie wietrzenie dodatkowo zwiększa stężenie alergenów.

Jak więc rozpoznać, że to nie infekcja a alergię?

Objawy alergii utrzymują się tygodniami, nie towarzyszy im gorączka ani ból mięśni. Typowe są: wodnisty katar, zatkany nos, suchy, drażniący kaszel, kichanie, świąd nosa lub oczu. U części pacjentów pojawia się też uczucie „duszności” przy suchym powietrzu. W przeciwieństwie do przeziębienia, objawy nasilają się w pomieszczeniach, a ustępują na świeżym powietrzu lub podczas wyjazdu.

Skąd to nasilenie alergii akurat zimą?

Roztocza najlepiej rozwijają się w temperaturze 20–25°C i wilgotności powyżej 50%. W ogrzewanych, zamkniętych pomieszczeniach znajdują doskonałe warunki. Dodatkowo, suche powietrze podrażnia błony śluzowe, co ułatwia wnikanie alergenów i nasila reakcje zapalne. W efekcie błona śluzowa nosa „broni się”, produkując nadmiar wydzieliny. To mechanizm obronny, nie infekcja.

Czy alergię może pojawić się u dorosłego, który nigdy wcześniej nie miał objawów?

Tak, coraz częściej diagnozujemy tzw. alergię późną. Układ odpornościowy może nadmiernie reagować po latach kontaktu z tym samym alergenem. Wpływają na to czynniki środowiskowe – zanieczyszczenie powietrza, stres, palenie tytoniu, a także zmiany hormonalne.

Jak postępować, gdy podejrzewamy alergię?

Przede wszystkim warto obserwować swoje objawy – czy pojawiają się w konkretnych sytuacjach: po sprzątaniu, zmianie pościeli czy w ogrzewanym

mieszkaniu. Następnie należy zgłosić się do alergologa, który może zlecić testy skórne lub badania z krwi (oznaczenie swoistych IgE). Pozwala to ustalić dokładny alergen i dobrać leczenie.

Jakie są skuteczne sposoby łagodzenia objawów?

Najważniejsze jest ograniczenie kontaktu z alergenem. Należy regularnie wietrzyć mieszkanie, utrzymywać temperaturę ok. 19–20°C i wilgotność 40–50%. Pomaga pranie pościeli w 60°C, częste odkurzanie odkurzaczem z filtrem HEPA oraz używanie oczyszczaczy powietrza. W farmakoterapii stosujemy leki przeciwhistaminowe, glikokortykosteroidy donosowe, a przy nasilonych objawach – immunoterapię alergenową, tzw. odczulanie, które modyfikuje reakcję układu odpornościowego i może przynieść trwałą poprawę.

Jakie błędy popełniamy zimą najczęściej?

Przesuszamy powietrze, używając zbyt wysokich temperatur ogrzewania i rzadko wietrząc mieszkanie. Częstym błędem jest też nadużywanie kropli do nosa – powoduje to efekt „odbijania” i nasilenie kataru. Warto pamiętać, że alergię to nie tylko problem sezonowy – nieleczona może prowadzić do astmy. Dlatego jeśli objawy się powtarzają, nie należy ich bagatelizować.

Dziękujemy za rozmowę



AGE Element – nauka w służbie młodości

Młodsza, jędrniejsza i pełna blasku skóra nie musi być efektem inwazyjnych procedur. Nowoczesne podejście do odmładzania opiera się dziś na pracy z naturalnymi mechanizmami regeneracji skóry. Zabieg Age Element wykorzystuje terapię epigenetyczną, która pomaga skórze „przypomnieć sobie”, jak funkcjonowała w młodości, oraz masaż Kobido — jedną z najbardziej liftingujących technik manualnych.

To połączenie pozwala skutecznie wygładzać zmarszczki, poprawiać gęstość, przywracać napięcie i wyraźnie odmładzać rysy. Dzięki synergii nauki i tradycji zabieg działa wielowymiarowo. Jak to możliwe? Na to pytanie odpowiada kosmolog, mgr Wioletta Kopciowska.

Czym jest epigenetyczna terapia Mesoestetic?

Zabieg Age element to połączenie zaawansowanej terapii marki Mesoestetic, opartej na epigenetycznych składnikach, z technikami liftingującego masażu Kobido, co ma na celu holistyczną poprawę wyglądu i kondycji skóry, redukcję zmarszczek oraz przywrócenie jej młodzieńczego blasku i napięcia. Terapia ta działa na mechanizmy epigenetyczne, a masaż wzmacnia efekt liftingujący, odżywiając skórę i modelując jej owal. Terapia epigenetyczna polega na wpływie na aktywność genów skóry — nie zmienia jej DNA, lecz reguluje „procesy” odpowiedzialne za regenerację, młody wygląd i zdrową strukturę skóry.

O masażu Kobido słyszymy, że jest to japońska sztuka liftingu bez skalpela

Tak, masaż Kobido to świetny sposób na odprężenie oraz zauważalne odmłodzenie. Jest to tradycyjny japoński, intensywny masaż twarzy, który działa na głębsze warstwy skóry, mięśnie i powięzi. Stymuluje mikrokrążenie i metabolizm komórkowy, działa liftingująco i przywraca naturalny owal twarzy.

Jednak prawdziwy sukces osiągniemy dzięki synergii Age Element i Kobido. Jak to działa?

Połączenie zabiegu Age Element ze złożonymi technikami masażu Kobido pozwala na holistyczne oddziaływanie na skórę, przynosząc lepsze efekty liftingujące, mocniejsze ujędrnienie i poprawę ogólnej kondycji cery. Masaż wspomaga wnikanie epigenetycznych składników aktywnych i wzmacnia ich działanie.

Zabieg opiera się na kompleksie przeciwstarzeniowym me-soepigen system TM o potwierdzonym działaniu epigenetycznym który działa poprzez modulowanie mechanizmów epigenetycznych, by przywrócić regenerującą i proliferacyjną aktywność skóry oraz koryguje widoczne oznaki starzenia. Środowisko, doświadczenia i styl życia to główne aktywatory mechanizmów epigenetycznych, mogą one przyspieszać pojawianie się głównych widocznych oznak starzenia.

Jakie składniki epigenetyczne wykorzystywane są podczas zabiegu Age Element?

Zabieg wykorzystuje epigenetyczne składniki takie jak kwas szikimowy, maślinowy, izokwercytynę. Kwas szikimowy nazywany „proteiną młodości”, przedłuża żywotność komórek, zwiększa odporność skóry; kwas maślinowy zapewnia nawilżenie, ujędrnienie, zagęszczenie; oraz izokwercytyna, silny antyoksydant, rozjaśnia skórę i chroni przed wolnymi rodnikami. Zabieg zmniejsza widoczność istniejących zmarszczek i przebarwień, poprawia owal twarzy i spowalnia proces starzenia się skóry. Działa na poziomie epigenetycznym który bada zmiany w aktywności genów bez modyfikacji ich sekwencji DNA. Age Element modeluje te mechanizmy, przywracając skórze jej naturalną zdolność do regeneracji.

Jak wygląda zabieg Age Element?

Zabieg składa się z 5 etapów:

ETAP 1 Diagnoza — analizuje czynniki wpływające na proces starzenia się skóry i daje możliwość na dopasowanie terapii do indywidualnych potrzeb skóry.

ETAP 2 Przygotowanie — faza oczyszczenia i demakijażu.

ETAP 3 Stymulacja — faza odnowy, wzmacniająca regenerację naskórka i optymalizująca penetrację zastosowanych w kolejnym etapie składników aktywnych.

ETAP 4 Aktywacja — spersonalizowany skład w oparciu o stopień starzenia i jego widoczne oznaki na skórze. Rozjaśnienie kolorytu, jędrność, redukcja zmarszczek i poprawa gęstości.

ETAP 5 Wzmocnienie — indywidualnie dobrana faza wzmocnienia, aby zapewnić dodatkowe składniki aktywne i zintensyfikować działanie tych z fazy aktywacji.

Jakich rezultatów mogą spodziewać się pacjenci po kuracji?

Kuracja Age Element została stworzona z myślą o kompleksowym odmłodzeniu skóry — zarówno na jej powierzchni, jak i w głębszych strukturach odpowiedzialnych za jędrność, gęstość i świeżość cery. Dzięki połączeniu epigenetycznych składników aktywnych oraz technik intensywnego masażu, zabieg działa wielopoziomowo, uruchamiając naturalne mechanizmy regeneracji i wyraźnie poprawiając wygląd skóry. Do najważniejszych efektów, których można oczekiwać po serii zabiegów Age Element należą:

- wyrównanie kolorytu i rozświetlenie cery,
- poprawa jędrności, elastyczności i gęstości skóry,
- zmniejszenie widoczności zmarszczek,
- wzmocnienie bariery ochronnej skóry,
- głębokie nawilżenie i odżywienie skóry.

Dla kogo przeznaczony jest zabieg Age Element?

Zabieg jest wskazany w przypadku nierównego kolorytu skóry, skóry ziemistej, utraty gęstości i elastyczności, zmarszczek oraz skóry odwodnionej.

Zabieg Age Element to nowoczesna, zaawansowana forma odmładzania skóry, która działa tam, gdzie powstają pierwsze oznaki starzenia – na poziomie epigenetycznym. W połączeniu z masażem Kobido zapewnia nie tylko widoczne uniesienie i wygładzenie skóry, ale także jej głęboką regenerację, odżywienie i poprawę struktury. To idealna propozycja dla osób, które chcą w naturalny, bezinwazyjny sposób uzyskać efekt młodszej, pełnej blasku cery. Dzięki precyzyjnie dobranym etapom i składnikom aktywnym zabieg ten przywraca skórze jej naturalną vitalność i wspiera długofalowe procesy odnowy.

Dziękujemy za rozmowę

mgr Wioletta Kopciowska
Kosmetolog w Med Estetyka
w Lublinie, przy ul. Orkana 7

Specjalizuje się w wykonywaniu zabiegów z zakresu kosmetologii estetycznej, laseroterapii, zaawansowanych technik pielęgnacji twarzy i ciała oraz zabiegów modelowania sylwetki.



Wioletta Kopciowska

kosmetolog

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