



Planujesz wakacje?

Co warto wiedzieć przed podróżą?

Smartfony

Czy mogą pogarszać wzrok?

Niskie ciśnienie krwi

Kiedy to norma, a kiedy problem.

ZDROWIE

na każdą porę roku

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Wiosna to dobry czas, żeby przyrzeć się swojemu zdrowiu i sprawdzić, czy organizm dobrze radzi sobie po zimowych miesiącach. Z taką myślą przygotowaliśmy kolejne wydanie naszej gazety.

Myślimy już także o zbliżających się wakacjach. Coraz częściej podróżujemy do odległych miejsc o zupełnie innych warunkach klimatycznych i sanitarnych, dlatego w jednym z artykułów podpowiadamy, jak przygotować się zdrowotnie do wyjazdu i na co zwrócić uwagę przed podróżą.

Podpowiadamy, jak zadbać o organizm wraz ze zmianą pór roku i jakie badania warto rozważyć wiosną, gdy pojawia się zmęczenie lub spadek energii. Wyjaśniamy, kiedy niskie ciśnienie tętnicze jest naturalną cechą organizmu, a kiedy warto skonsultować je z lekarzem.

Poruszamy także temat podstępnej choroby - cukrzycy, która przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych objawów, dlatego tak ważne są regularne badania i wczesna diagnostyka. Znajdą tu Państwo również tekst o nowoczesnej diagnostyce – USG płuc u dzieci, które pozwala szybko i bezpiecznie ocenić stan układu oddechowego najmłodszych.

Mamy nadzieję, że lektura będzie dla Państwa inspiracją, by jeszcze uważniej dbać o zdrowie swoje i swoich bliskich. Czasem niewielki krok, jedno badanie, jeden dobry nawyk może mieć naprawdę duże znaczenie.

Zapraszam do lektury

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak



AKTUALNOŚCI

Bóle kręgosłupa? Stożek na środku brzucha? To może być 3
rozejście mięśni prostych brzucha

PORADY

Planujesz wakacje? Co warto wiedzieć przed podróżą? 4

Wiosenne porządki... także w zdrowiu 5

ZDROWIE

Czy smartfony mogą pogarszać wzrok? 6

Dlaczego endometrioza tak długo pozostaje 8
niezdiagnozowana? Spojrzenie fizjoterapeutki
uroginekologicznej

Trening siłowy – zdrowie i sprawność w każdym wieku 9

Niskie ciśnienie krwi – kiedy to norma, a kiedy problem 11

USG płuc u dzieci – bezpieczna i szybka diagnostyka 12
infekcji dróg oddechowych

Cukrzyca – plaga XXI wieku 13

URODA

Cera trądzikowa – jak ją pielęgnować? 14



Nasze marki



Bóle kręgosłupa? Stożek na środku brzucha? To może być rozejście mięśni prostych brzucha

Ból pleców, osłabienie brzucha, trudność w powrocie do formy po ciąży, a może charakterystyczne „uwypuklenie” na środku brzucha podczas wstawania?

To objawy, które wiele osób bagatelizuje, uznając je za naturalny efekt ciąży, siedzącego trybu życia czy intensywnych treningów.

Tymczasem przyczyną może być rozejście mięśni prostych brzucha (DRA) — problem, który wpływa nie tylko na wygląd sylwetki, ale przede wszystkim na stabilizację tułowia, pracę kręgosłupa i funkcjonowanie dna miednicy.

Warto wiedzieć, jak je rozpoznać i kiedy zgłosić się na diagnostykę.

Czym jest rozejście mięśnia prostego brzucha?

Rozejście mięśnia prostego brzucha (Diastasis Recti, DRA) to stan, w którym mięśnie proste brzucha, ułożone po prawej i lewej stronie od środka ciała, rozchodzą się na boki powyżej około 2 cm. Rozejście ma miejsce zazwyczaj nad pępkiem i pod pępkiem na skutek zwiotczenia kresy białej, czyli pasma łącznotkankowego, które łączy obie strony mięśni prostych. Jest to częsty problem po ciąży, ze względu na duże rozciąganie brzucha (dotyczy wg różnych danych aż 30-70% kobiet).

Jak rozpoznać rozejście mięśnia prostego brzucha?

Rozejście kresy białej objawia się "stożkiem" na brzuchu — szczególnie podczas podnoszenia głowy, wstawania, części czynności w ciągu dnia, bólem kręgosłupa i problemami uroginekologicznymi.

Rozejście mięśnia prostego brzucha można rozpoznać po widocznym wypukleniu na brzuchu podczas napinania (np. przy wstawaniu, dźwiganiu), uczuciu "galaretowatego" brzucha, bólach dolnego odcinka pleców, nietrzymania moczu, mogą być obecne także zaparcia.

Rozejście mięśnia prostego brzucha może dotyczyć:

- kobiety po ciąży/ciążach,
- osoby dźwigające ciężkie rzeczy,
- osoby ćwiczące na siłowni, wykonujące ćwiczenia tech-

nicznie niepoprawnie lub za dużym obciążeniem,

- osoby z chorobami tkanki łącznej,
- osoby długo siedzące, mało aktywne.

Co robić, gdy zauważymy niepokojące objawy?

Wskazane są dwa kierunki działania: konsultacja u fizjoterapeuty uroginekologicznego, ale także USG funkcjonalne kresy białej.

Jak wygląda badanie USG funkcjonalne kresy białej?

W USG funkcjonalnym kresy białej sprawdzana jest na leżąco szerokość kresy w kilku punktach jej ciągłości oraz stan kresy, następnie pacjent wykonuje aktywację mięśni brzucha poprzez wykonanie wskazanych przez badającego ruchów i zostaje porównana funkcja kresy i jej zachowanie względem wykonanego ruchu, co jest bardzo istotnym elementem badania. Umożliwia to ustalenie, które mięśnie są bardziej osłabione i należy rozpocząć ich ćwiczenie. W USG widoczne jest, czy kresa podczas ruchu skraca się, czy tworzy kopułę, czy zapada się. Nie zawsze szeroka kresa biała oznacza kresę niefunkcjonalną, ale poza USG nie jest możliwe tak precyzyjne określenie zarówno szerokości na kilku poziomach, jak i funkcji kresy.

W trakcie badania jest także możliwość zaproponowania przez pacjenta ruchu, w którym chce sprawdzić funkcję kresy lub zauważenia jak ćwiczenia mięśni brzucha wpływają na kresę białą. Dodatkowo w USG funkcjonalnym kresy białej sprawdzana jest grubość warstwy tłuszczu podskórnego i przedotrzewnowego, by ustalić charakter akumulacji tkanki tłuszczowej oraz ewentualne ryzyko sercowo-naczyniowe przy obecnej sytuacji pacjenta.

U pacjentek po cięciu cesarskim oceniana jest także blizna na wysokości powłok skórnych, tkanki tłuszczowej i mięśni pod kątem ewentualnych zmian o charakterze endometriozy itp.

Katarzyna Wiśniewska-Ślęwicz

dr n. o zdr., położna specjalistka pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, dietetyk.

Wykonuję USG funkcjonalne kresy białej w CM Luxmed przy ul. Zwycięskiej 6A w Lublinie.

NOWOŚĆ

USG funkcjonalne kresy białej

CM luxmed, ul. Zwycięska 6A, Lublin

Nie zapomnij o wcześniejszej rejestracji online na luxmedlublin.pl lub tel. 81 532 37 11



Planujesz wakacje?

Co warto wiedzieć przed podróżą?

Planowanie wakacji coraz częściej wykracza poza wybór hotelu i sprawdzanie pogody. Podróżujemy do miejsc oddalonych geograficznie, klimatycznie i kulturowo, a to sprawia, że organizm musi zmierzyć się z nowymi warunkami. W większości przypadków nie stanowi to zagrożenia, pod warunkiem odpowiedniego przygotowania. Niektóre kierunki wymagają wiedzy o lokalnych warunkach, możliwych obciążeniach dla organizmu oraz sposobach zapobiegania najczęstszym problemom zdrowotnym. W artykule podpowiadamy, jak się przygotować do podróży.

Kierunki o odmiennych warunkach zdrowotnych

Różnice zdrowotne między regionami świata wynikają przede wszystkim z klimatu, lokalnej epidemiologii oraz standardów sanitarnych. W praktyce oznacza to inne zagrożenia infekcyjne, odmiennie drogi zakażeń oraz różny dostęp do opieki medycznej. Przygotowanie do wyjazdu powinno uwzględniać nie tylko kraj docelowy, ale także charakter podróży – pobyt w dużym mieście, wyjazd objazdowy czy wypoczynek w regionach wiejskich wiążą się z innym profilem ryzyka.

Strefy tropikalne i subtropikalne

Wysoka temperatura i wilgotność powietrza wpływają na gospodarkę wodno-elektrolitową oraz obciążają układ krążenia. Organizm intensywniej się poci, szybciej traci płyny i elektrolity, co może prowadzić do osłabienia, bólów głowy czy spadków ciśnienia. Adaptację ułatwia stopniowe zwiększanie aktywności fizycznej, regularne uzupełnianie płynów oraz unikanie długotrwałego przebywania na słońcu w pierwszych dniach pobytu.

Podróże na dużą wysokość nad poziomem morza

Zmniejszona zawartość tlenu w powietrzu na dużych wysokościach może prowadzić do objawów takich jak bóle głowy, zmęczenie czy zaburzenia snu. Objawy te są zwykle przejściowe i ustępują wraz z adaptacją organizmu. Stopniowe zwiększanie wysokości, odpowiednie tempo podróży oraz unikanie nadmiernego wysiłku w początkowej fazie pobytu sprzyjają prawidłowej aklimatyzacji.

Wysokie temperatury i intensywne nasłonecznienie

Długotrwałe przebywanie w wysokiej temperaturze zwiększa ryzyko odwodnienia i zaburzeń termoregulacji. Szczególnie narażone są dzieci, osoby starsze oraz osoby przyjmujące niektóre leki, w tym moczopędne czy obniżające ciśnienie. Regularne przyjmowanie płynów, ochrona skóry przed promieniowaniem UV oraz planowanie aktywności fizycznej w godzinach porannych lub popołudniowych wspierają bezpieczny wypoczynek.

Choroby zakaźne

W krajach o cieplejszym klimacie częściej występują choroby przenoszone drogą pokarmową lub przez wektory, takie

jak owady. Ryzyko zakażenia zależy nie tylko od miejsca, ale także od sezonu, długości pobytu i sposobu podróżowania. Odpowiednio dobrane szczepienia ochronne oraz znajomość podstawowych zasad profilaktyki znacząco zmniejszają prawdopodobieństwo zachorowania, nawet podczas dłuższego pobytu.

Profilaktyka i ochrona przed ukąszeniami owadów

Ukąszenia owadów są w wielu regionach świata codziennością, jednak ich znaczenie zdrowotne zależy od lokalnej sytuacji epidemiologicznej. Skuteczna ochrona polega na łączeniu kilku metod: stosowaniu preparatów odstraszających owady o potwierdzonej skuteczności, noszeniu odzieży zakrywającej skórę oraz zabezpieczaniu miejsc noclegowych.

Bezpieczeństwo żywności i wody w podróży

Zaburzenia ze strony układu pokarmowego wynikają najczęściej z kontaktu z drobnoustrojami, z którymi organizm nie miał wcześniej styczności. Kluczowe znaczenie ma jakość wody pitnej oraz sposób przygotowywania posiłków. Spożywanie wody butelkowanej lub przegotowanej, unikanie niepasteryzowanych produktów oraz dbałość o higienę rąk znacząco ograniczają ryzyko infekcji, pozwalając jednocześnie korzystać z lokalnej kuchni.

Szczepienia ochronne i profilaktyka farmakologiczna

Zakres szczepień zalecanych przed podróżą zależy od regionu świata oraz indywidualnych czynników zdrowotnych. W niektórych przypadkach wskazana jest również profilaktyka farmakologiczna, np. przeciwmalaryczna. Decyzje te powinny być podejmowane na podstawie aktualnych zaleceń i indywidualnej oceny ryzyka.

Konsultacja w poradni medycyny podróży

Wizyta w poradni medycyny podróży umożliwia kompleksowe przygotowanie zdrowotne do wyjazdu. Podczas konsultacji analizowany jest plan podróży, stan zdrowia pacjenta oraz wymagania zdrowotne danego regionu. W ramach medycyny podróży w Luxmed Lublin pacjenci mogą uzyskać indywidualne zalecenia, szczepienia oraz praktyczne wskazówki dotyczące bezpiecznego podróżowania. Konsultację w poradni zaplanuj 6-8 tygodni przed wyjazdem.

Dobrze zaplanowane wakacje to połączenie ciekawości świata i troski o zdrowie. Odpowiednie przygotowanie nie odbiera spontaniczności, lecz pozwala w pełni cieszyć się podróżą bez niepotrzebnych obaw. Dzięki temu urlop spełnia swoją podstawową funkcję – jest czasem regeneracji, odpoczynku i pozytywnych doświadczeń.

Konsultacja medyczna
lekarz Agnieszka Król-Krawczyk
Specjalista medycyny rodzinnej.

**Udziela konsultacji m.in. z zakresu medycyny podróży
w CM Luxmed w Lublinie przy ul. Orkana 7.**

Wiosenne porządki... także w zdrowiu

Wiosna kojarzy się z przyływem energii, ale to właśnie w tym okresie często odczuwamy zmęczenie, senność, problemy z koncentracją czy wahania nastroju. Nie jest to sprzeczność, lecz efekt biologicznej zmiany, jakiej podlega organizm. Zwiększona ilość światła dziennego, zmiana rytmu snu i aktywności oraz wyjście z zimowego „trybu oszczędzania energii” stanowią dla organizmu realne wyzwanie adaptacyjne.

Wiosna jest więc dobrym momentem, by nie ignorować sygnałów płynących z ciała, lecz je zrozumieć. W tym celu zadaliśmy kilka pytań **lekarzowi Michałowi Jasionka**, specjalście w zakresie chorób wewnętrznych.

Co dzieje się z organizmem po zimie?

Zimą spada synteza witaminy D, pogarsza się jakość snu, a metabolizm często ulega rozregulowaniu. Dieta bywa bardziej kaloryczna, a aktywność fizyczna ograniczona, co sprzyja przyrostowi masy ciała i zaburzeniom gospodarki węglowodanowej oraz lipidowej. Gdy wiosną tempo życia przyspiesza, organizm nie zawsze nadąża z adaptacją. Objawy, takie jak przewlekłe zmęczenie czy brak energii są często pierwszym sygnałem, że warto przyrzeć się zdrowiu uważniej.

Co warto sprawdzić wiosną? Jakie badania, które mają sens?

Wiosna to dobry moment na wykonanie podstawowych badań kontrolnych, nawet jeśli nie występują wyraźne objawy choroby. Wiele zaburzeń rozwija się stopniowo i przez długi czas pozostaje bezobjawowych, a ich pierwszym sygnałem bywa przewlekłe zmęczenie lub pogorszenie samopoczucia. Prosta diagnostyka pozwala wcześniej wykryć najczęstsze zaburzenia i zapobiec ich pogłębianiu. Poniższy zestaw badań stanowi racjonalne minimum i punkt wyjścia do dalszych decyzji zdrowotnych:

- Morfologia krwi – umożliwia wykrycie niedokrwistości, stanów zapalnych oraz zaburzeń odporności;
- Glukoza na czczo w celu oceny gospodarki węglowodanowej i ryzyka cukrzycy; a w przypadku zdiagnozowanej już choroby, również hemoglobina glikowana (HbA1c);
- Lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, trójglicerydy) – pozwala ocenić ryzyko chorób sercowo-naczyniowych;
- Poziom transaminazy alaninowej i asparaginowej pomaga sprawdzić funkcjonowanie wątroby;
- TSH- podstawowe badanie przesiewowe funkcji tarczycy, pomocne przy zmęczeniu i zmianach masy ciała;
- Witamina D (25-OH-D) – po okresie zimowym jej niedobór jest bardzo częsty i wpływa na odporność oraz siłę mięśni;
- Poziom kreatyniny wraz z ogólnym badaniem moczu – proste badania przesiewowe mogące wykryć zaburzenia funkcji nerek;

Pamiętajmy również o koniecznej kontroli ciśnienia tętniczego- w razie nieprawidłowego wyniku, należy zgłosić się na kontrolę lekarską u lekarza POZ.

Czy nasza dieta ma realny wpływ na zdrowie? Co zmienić po zimie?

Po zimie dieta wielu osób sprzyja wahaniom poziomu glukozy we krwi, senności po posiłkach i stopniowemu przyrostowi masy ciała. Wiosna jest dobrym momentem, żeby zmienić sposób odżywiania. Podstawą jest zwiększenie udziału warzyw oraz produktów pełnoziarnistych, które dostarczają błonnika spowalniającego wchłanianie glukozy i poprawiającego pracę jelit. Każdy główny posiłek powinien zawierać źródło białka, ponieważ stabilizuje poziom cukru we krwi i sprzyja kontroli apetytu, co ma szczególne znaczenie po czterdziestym roku życia. Korzystne jest także ograniczenie tłuszczów nasyconych na rzecz tłuszczów roślinnych i ryb, co poprawia profil lipidowy.

Wbrew popularnym mitom organizm nie potrzebuje „detoksu” – wystarczy ograniczenie słodzonych napojów i nadmiaru kalorii, aby poprawić parametry wątrobowe i jakość snu. Wiosna sprzyja także zwiększaniu różnorodności diety, co wspiera mikrobiotę jelitową i odporność. Pamiętajmy, że nie istnieje ilość alkoholu uznawana za zdrową, gdyż nawet niewielka ilość spożywana regularnie może wpływać niekorzystnie na nasze zdrowie.

Zmiany w diecie dla wielu osób to konieczność. A co z ruchem i snem?

Regularna aktywność fizyczna jest jedną z najskuteczniejszych interwencji zdrowotnych, działa jak lek: obniża ciśnienie tętnicze, poprawia wrażliwość tkanek na insulinę i wspiera zdrowie psychiczne. Wiosną nawet codzienne spacerowanie lub umiarkowany wysiłek kilka razy w tygodniu, mogą przynieść wyraźną poprawę samopoczucia. Stałe pory snu i wstawania oraz ekspozycja na światło dzienne rano pomagają organizmowi wrócić do prawidłowego rytmu dobowego.

I wreszcie, skąd mamy wiedzieć, że z naszym organizmem dzieje się coś złego?

Jeżeli zmęczenie, senność lub obniżony nastrój lub złe samopoczucie utrzymują się przez kilka tygodni, nie należy tłumaczyć ich wyłącznie zmianą pory roku. Wiosna często ujawnia problemy zdrowotne, które rozwijały się stopniowo. Wczesna diagnostyka pozwala zareagować, zanim dolegliwości przerodzą się w chorobę przewlekłą.

Dziękujemy za rozmowę

Czy smartfony mogą pogarszać wzrok?

Smartfony i inne urządzenia mobilne na stałe wpisały się w codzienne funkcjonowanie dzieci i dorosłych. Dla wielu osób są narzędziem pracy, nauki i komunikacji, a dla najmłodszych także formą rozrywki. Wraz z rosnącym czasem spędzanym przed ekranami pojawiają się pytania o ich wpływ na wzrok: czy częste korzystanie ze smartfona może prowadzić do pogorszenia widzenia, sprzyjać rozwojowi wad wzroku lub powodować choroby oczu?

O fakty i praktyczne zalecenia zapytaliśmy **okulistę Jarosława Podhoreckiego**.

Panie Doktorze, smartfony towarzyszą nam dziś niemal bez przerwy. Czy rzeczywiście mogą pogarszać wzrok?

Warto jasno powiedzieć: smartfon jako urządzenie nie uszkadza oczu w sposób bezpośredni. Nie powoduje zmian strukturalnych w gałce ocznej ani chorób siatkówki u osób zdrowych. Problemem jest natomiast długotrwałe obciążenie układu wzrokowego, zwłaszcza przy patrzeniu z bliskiej odległości i bez przerw. W efekcie pojawia się tzw. cyfrowe zmęczenie wzroku.

Na czym dokładnie polega cyfrowe zmęczenie wzroku?

To zespół objawów wynikających z intensywnej pracy wzroku. Podczas patrzenia w ekran rzadziej mrugamy – nawet o

40–60%, co prowadzi do szybszego wysychania filmu łzowego i powierzchni oka. Dodatkowo oczy są zmuszone do długotrwałej akomodacji, czyli nastawiania ostrości na bliską odległość. Mięśnie odpowiedzialne za ten proces męczą się, co daje objawy subiektywne, zmęceniowe, ale zwykle nie prowadzi do trwałego pogorszenia widzenia.

Jakie dolegliwości są najczęstsze?

Pacjenci skarżą się na pieczenie i zaczerwienienie oczu, uczucie piasku pod powiekami, nadmierne łzawienie lub suchość, a także bóle głowy, uczucie dyskomfortu umiejscowione z tyłu, we wnętrzu oczodołu i przejściowe zamglenie obrazu. Charakterystyczne jest to, że objawy nasilają się pod koniec dnia i ustępują po odpoczynku lub ograniczeniu czasu ekranowego.

A dzieci? Czy smartfony mogą mieć wpływ na rozwój wad wzroku?

U dzieci kwestia ta jest szczególnie istotna. Coraz więcej badań wskazuje, że długotrwała praca wzrokowa z bliska, w tym korzystanie ze smartfonów i tabletów, wiąże się z większym ryzykiem rozwoju krótkowzroczności. Nie chodzi jednak wyłącznie o ekrany, kluczowe znaczenie ma niedobór czasu spędzanego na świeżym powietrzu. Naturalne światło dzienne i patrzenie w dal działają ochronnie na rozwijające się oko.



Jakieś konkretne zalecenia dla rodziców?

U dzieci w wieku szkolnym zaleca się ograniczanie czasu ekranowego do maksymalnie 2- 3 godzin dziennie, z obowiązkowymi przerwami. Ważne jest także, aby dziecko nie korzystało ze smartfona bardzo blisko twarzy i by codziennie spędzało co najmniej 1,5–2 godziny na zewnątrz. Regularne badania okulistyczne pozwalają wcześniej wykryć rozwijającą się wadę.

A dorośli – czy smartfony mogą pogarszać już istniejące problemy ze wzrokiem?

U dorosłych smartfony nie powodują nowych wad refrakcji, ale mogą ujawniać lub nasilać objawy już istniejących schorzeń. Dotyczy to zwłaszcza zespołu suchego oka, niezdiagnozowanych wad wzroku oraz presbiopii, czyli naturalnego pogorszenia widzenia z bliska w okolicy 40. roku życia. W takich przypadkach brak odpowiedniej korekcji skutkuje szybkim zmęczeniem i dyskomfortem.

Ważno mówi się o niebieskim świetle emitowanym przez ekrany. Czy jest się czego obawiać?

Aktualny stan wiedzy wskazuje, że natężenie niebieskiego światła emitowanego przez smartfony nie uszkadza siatkówki. Może jednak wpływać na komfort widzenia i zaburzać wydzielanie melatoniny, a tym samym pogarszać jakość snu, zwłaszcza przy korzystaniu z telefonu wieczorem. Filtry światła niebieskiego mogą być pomocne, ale nie zastąpią przerwy i właściwej higieny wzroku.

Jakie zasady warto wprowadzić na co dzień?

Najprostsze, a jednocześnie skuteczne zalecenia to: stosowanie reguły 20–20–20 (raz na 20 min. przez 20 s. patrzyć 20 m w dal)

- ✓ częstsze, świadome mruganie,
- ✓ utrzymywanie odległości 30–40 cm od ekranu,
- ✓ dobre oświetlenie otoczenia,
- ✓ unikanie korzystania ze smartfona bezpośrednio przed snem,
- ✓ regularne badania okulistyczne, nawet bez objawów.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Jeśli dolegliwości utrzymują się mimo odpoczynku, pojawia się stałe pogorszenie ostrości widzenia, podwójne widzenie, ból oczu lub głowy – konieczna jest konsultacja. U dzieci alarmujące są także mrużenie oczu, pochylanie głowy nad ekranem czy trudności w nauce.

Jedno zdanie podsumowania dla pacjentów?

Smartfony nie niszczą wzroku same w sobie, ale nadmierne i nieprawidłowe korzystanie z nich obciąża oczy, dlatego kluczowe są umiar, profilaktyka i regularna kontrola okulistyczna.

Dziękujemy za rozmowę



**Przyjdź na badania
z Lubelską Kartą Seniora lub Kartą Dużej Rodziny
zyskaj 10% RABATU
na badania laboratoryjne**

Więcej na luxmedlublin.pl

Dlaczego endometrioza tak długo pozostaje niezdiagnozowana? Spojrzenie fizjoterapeutki uroginekologicznej

Endometrioza to przewlekła choroba zapalna, w której tkanka podobna do endometrium rozwija się poza jamą macicy m.in. w obrębie miednicy, jelit, pęcherza czy więzadeł. Zmiany te mogą prowadzić do stanu zapalnego, włóknienia i powstawania zrostów, zaburzając funkcjonowanie wielu układów. Szacuje się, że endometrioza dotyczy nawet 10% kobiet w wieku rozrodczym, a mimo to od pojawienia się pierwszych objawów do postawienia diagnozy mija średnio kilka, a czasem nawet kilkanaście lat. Z perspektywy fizjoterapii uroginekologicznej jest to jedna z najczęstszych przyczyn przewlekłego bólu miednicy, która przez długi czas pozostaje nierozpoznana.

Gdy ból zostaje „wpisany w kobiecość”

Jednym z kluczowych powodów opóźnionej diagnozy jest normalizowanie bólu menstruacyjnego. Wiele kobiet od okresu dojrzewania słyszy, że bolesne miesiączki są czymś normalnym. W efekcie objawy bywają latami maskowane lekami przeciwbólowymi lub terapią hormonalną, bez pogłębiania diagnostyki.

Takie postępowanie często przynosi jedynie krótkotrwałą ulgę. Przewlekły, nieleczonej ból może prowadzić do nadwrażliwości układu nerwowego i stopniowego rozszerzania się dolegliwości. Zjawisko to jest dobrze udokumentowane w badaniach nad bólem przewlekłym i często obserwowane w codziennej praktyce klinicznej.

Objawy, które łatwo przeoczyć

Endometrioza rzadko daje jeden charakterystyczny objaw. Często daje o sobie znać dolegliwościami ze strony różnych układów, które bywają diagnozowane oddzielnie.

Sygnaty alarmowe, które powinny skłonić do dalszej diagnostyki, to m.in.:

- bolesne miesiączki oraz nasilone bóle owulacyjne,
- ból podczas lub po współżyciu,
- przewlekły ból miednicy, kości krzyżowej lub bioder,
- ból przy wypróżnianiu lub oddawaniu moczu, szczególnie nasilający się cyklicznie,
- problemy jelitowe zależne od fazy cyklu,

- uczucie stałego napięcia w obrębie dna miednicy,
- przewlekłe zmęczenie bez wyraźnej przyczyny.

W gabinecie fizjoterapii uroginekologicznej często stwierdza się wzmożone napięcie mięśni dna miednicy, ograniczoną ruchomość tkanek oraz zaburzoną pracę przepony. Zmiany te zwykle mają charakter wtórny i są odpowiedzią organizmu na długotrwały ból oraz stan zapalny.

Diagnostyka

Istotnym problemem pozostaje ograniczona czułość standardowych badań obrazowych. Prawidłowe USG czy rezonans magnetyczny nie wykluczają endometriozy. Rezonans powinien być wykonywany według dedykowanego protokołu endometriozy, który umożliwia ocenę zmian głęboko naciekających oraz zajęcia jelit, pęcherza czy więzadeł miednicy. Nie każdy ośrodek dysponuje odpowiednim protokołem i doświadczeniem, co może prowadzić do fałszywego poczucia bezpieczeństwa. Dlatego kluczowe znaczenie ma dokładny wywiad kliniczny oraz współpraca zespołu specjalistów.

Rola fizjoterapii w drodze do diagnozy

Fizjoterapia uroginekologiczna nie zastępuje diagnostyki lekarskiej ale często stanowi ważny element całego procesu. Ocena funkcjonalna pozwala wychwycić schematy bólowe i zaburzenia napięcia, które nie zawsze są widoczne w badaniach obrazowych. W praktyce bywa to pierwszy moment, w którym dolegliwości pacjentki zostają powiązane z możliwą endometriozą.

Świadomość skraca drogę do pomocy

Wczesne rozpoznanie pozwala ograniczyć rozwój zmian, zmniejszyć ryzyko przewlekłego bólu, problemów z płodnością oraz realnie poprawić jakość życia.

Zwiększanie świadomości zarówno wśród pacjentek, jak i specjalistów, to jeden z najważniejszych kroków w skracaniu drogi do diagnozy.

mgr Adrianna Gęborys
Fizjoterapeuta w CM Luxmed
Lublin, ul. Zwycięska 6A



Trening siłowy – zdrowie i sprawność w każdym wieku

Czy trening siłowy jest tylko dla młodych i osób chcących zbudować sylwetkę atlety? To jeden z najczęstszych mitów. W rzeczywistości trening siłowy to jedna z najbezpieczniejszych i najskuteczniejszych form aktywności fizycznej dla osób w każdym wieku – Sekret tkwi w tym by trening oraz jego intensywność był dobrany indywidualnie dla każdej osoby. Z treningu oporowego/siłowego mogą korzystać zarówno osoby młode, jak i seniorzy. Co więcej – im jesteśmy starsi, tym większe ma on znaczenie dla naszego zdrowia i samodzielności.

Czym właściwie jest trening siłowy?

Trening siłowy to ćwiczenia, w których pracujemy przeciwko oporowi. Tym oporem może być:

- ciężar własnego ciała (np. przysiady przy krześle, wstawanie z podłogi),
- gumy oporowe,
- hantle, keÖlebell,
- ćwiczenie na drążku,
- sztanga,
- maszyny na siłowni.

Nie chodzi o budowanie atletycznej sylwetki ani dźwiganie ogromnych ciężarów. Celem jest wzmocnienie mięśni, kości i stawów, poprawa stabilności oraz sprawności w codziennych czynnościach poprzez ćwiczenia dopasowane do aktualnego stanu zdrowotnego.

Dlaczego warto? Istnieje wiele badań naukowych potwierdzających pozytywny wpływ treningu siłowego na nasz organizm.

1. Mocniejsze kości – szczególnie ważne dla kobiet

Regularny trening siłowy zwiększa gęstość kości. To kluczowe w profilaktyce osteoporozy i złamań, które szczególnie często dotyczą kobiet po 50rż. Silniejsze kości to mniejsze ryzyko poważnych urazów przy upadkach u osób starszych.

2. Silniejsze mięśnie = większa sprawność na co dzień

Mocne mięśnie to:

- łatwiejsze wstawanie z krzesła,
- noszenie zakupów,
- wchodzenie po schodach,
- bezpieczniejsza praca dla stawów obwodowych oraz stawów kręgosłupa.

U osób starszych utrata masy mięśniowej (tzw. sarkopenia) jest jednym z głównych powodów utraty samodzielności. Przy zmniejszonej sile mięśniowej szybciej utracimy możliwość samodzielnego funkcjonowania. Trening siłowy skutecznie spowalnia ten proces i utrzymuje naszą samodzielność na wysokim poziomie.

3. Dłuższe i zdrowsze życie

Badania pokazują, że osoby regularnie wykonujące trening siłowy mają niższe ryzyko chorób serca, cukrzycy typu 2 oraz przedwczesnej śmierci. Nawet dwie krótkie sesje treningu siłowego w tygodniu realnie wpływają na długość i jakość życia.



4. Lepsza równowaga i mniejsze ryzyko upadków

Wzmacnianie mięśni nóg i tułowia poprawia stabilność ciała. To szczególnie ważne u seniorów, ponieważ upadki są jedną z głównych przyczyn poważnych urazów i hospitalizacji. Każde unieruchomienie dla naszego organizmu jest zwiększeniem ryzyka powikłań w innych układach naszego organizmu m.in. układu oddechowego, krążeniowego, a także pokarmowego.

5. Lepsze samopoczucie i „głowa w formie”

Ruch, w tym trening siłowy, poprawia nastrój, redukuje napięcie i stres, wspiera koncentrację i pamięć. Działa jak naturalny „antydepresant”.

Jak można trenować siłowo? Opcje dla każdego

Trening w domu

To najprostszy start. Wystarczy:

- krzesło,
- mata,
- ewentualnie gumy oporowe lub małe hantle.

Przykłady: przysiady przy krześle, ćwiczenia przy ścianie (pompki), unoszenie butelek z wodą jako „ciężarków”.

Zajęcia grupowe

Świetne dla osób, które potrzebują motywacji i regularności. Zajęcia są zwykle prowadzone w bezpieczny sposób, a atmosfera grupy pomaga „trzymać się planu”. Dodatkowym aspektem jest utrzymanie kontaktu z innymi ludźmi oraz uczestnictwo w życiu społecznym.

Trening z trenerem personalnym lub fizjoterapeutą

Najlepsza opcja dla osób:

- po urazach,
- z chorobami przewlekłymi,
- z bólem kręgosłupa czy stawów,
- które po prostu chcą mieć indywidualnie dobrany plan.

Dobrze dobrany trening minimalizuje ryzyko kontuzji i daje najszybsze efekty.

A co z bieganiem, rowerem i „kondycją”?

Najlepszym rozwiązaniem jest różnorodność ruchu. Trening siłowy warto łączyć z systematyczną aktywnością wydolnościową:

- spacer,
- nordic walking,
- jazda na rowerze,
- pływanie,
- marszobiegi, trucht.

Siła buduje fundament (mięśnie, kości, stawy), a trening wydolnościowy wspiera serce i płuca. Razem tworzą najlepszy „pakiet zdrowotny”.

ZDROWIE

Od czego zacząć?

- Zaczynaj spokojnie – 3 razy w tygodniu w zupełności wystarczy na start.
- Skup się na systematyczności i technice, nie na ciężarach
- Jeśli masz choroby przewlekłe lub bóle w narządzie ruchu – skonsultuj się z fizjoterapeutą lub trenerem by dobrać odpowiednie ćwiczenia. Złotą zasadą jest podążanie ruchem w stronę bezbolesną.
- Najważniejsza jest regularność, nie perfekcja.

Trening siłowy nie jest modą ani sportem dla wybranych. To narzędzie do zachowania zdrowia, sprawności i samodzielności – niezależnie od wieku.



mgr Fabian Burakowski
Fizjoterapeuta, Kierownik Działu Rehabilitacji CM Luxmed

Jeżeli potrzebujesz porady fizjoterapeuty, możesz skorzystać z konsultacji w placówce CM Luxmed w Lublinie, ul. Zwycięska 6a lub w Chełmie, Plac Kupiecki 12. Oferujemy szeroki zakres usług rehabilitacyjnych, wykonywanych przez wykwalifikowanych i doświadczonych fizjoterapeutów.

Nie zapomnij o wcześniejszej rejestracji online na luxmedlublin.pl lub tel. 81 532 37 11.

Niskie ciśnienie krwi – kiedy to norma, a kiedy problem

Niskie ciśnienie krwi bywa postrzegane jako „lepsza wersja” nadciśnienia i często nie wzbudza niepokoju. Dla wielu osób to po prostu cecha organizmu, która nie powoduje żadnych dolegliwości. Hipotensja może jednak mieć różne oblicza – u jednych pozostaje niegroźną normą, u innych prowadzi do osłabienia, zawrotów głowy, a nawet zwiększa ryzyko upadków i urazów. Jak odróżnić fizjologiczną normę od sygnału ostrzegawczego?

O tym, kiedy niskie ciśnienie wymaga uwagi lekarza, rozmawiamy z **kardiologiem dr n. med. Jerzym Sawickim**.

Panie Doktorze, czym właściwie jest niskie ciśnienie krwi? Od jakich wartości mówimy o hipotensji?

Najprościej mówiąc, o niskim ciśnieniu krwi, czyli hipotensji mówimy wtedy, gdy wartości skurczowe spadają poniżej 90 mm Hg, a rozkurczowe poniżej 60 mm Hg. Trzeba jednak od razu zaznaczyć, że same liczby nie zawsze są najważniejsze. U wielu osób takie wartości mogą być ich fizjologiczną normą i nie powodować żadnych dolegliwości.

Czyli niskie ciśnienie nie zawsze oznacza chorobę?

Dokładnie tak. U młodych, szczupłych osób, zwłaszcza kobiet, a także u osób regularnie uprawiających sport, niskie ciśnienie bywa indywidualną cechą organizmu. Jeśli ktoś od lat ma niskie wartości, dobrze się czuje, nie ma zawrotów głowy ani omdleń, nie mówimy o problemie zdrowotnym, który wymaga leczenia.

Kiedy niskie ciśnienie powinno nas zaniepokoić?

Zawsze wtedy, gdy towarzyszą mu objawy lub gdy pojawia się nagle u osoby, która wcześniej miała wyższe wartości. Niepokojące są m.in. częste zawroty głowy, uczucie osłabienia, mroczki przed oczami, omdlenia, problemy z koncentracją, przewlekłe zmęczenie czy kołatanie serca. Takie objawy mogą świadczyć o tym, że narządy (w tym mózg) nie są wystarczająco ukrwione.

Jakie mogą być przyczyny zbyt niskiego ciśnienia?

Przyczyn jest wiele. Często spotykamy hipotonię w przebiegu odwodnienia, np. przy biegunce, wymiotach lub niewystarczającym spożyciu płynów. Niskie ciśnienie może też być skutkiem krwawienia, zaburzeń hormonalnych (np. niedoczynności tarczycy czy chorób nadnerczy), chorób serca, infekcji z gorączką, a także działania niektórych leków – szczególnie moczopędnych, obniżających ciśnienie czy uspokajających.

Czy niskie ciśnienie może być groźne dla zdrowia?

Tak, zwłaszcza gdy prowadzi do niedokrwienia ważnych narządów. Największym zagrożeniem są omdlenia i upadki, które mogą skutkować urazami. U osób starszych niskie ciśnienie zwiększa ryzyko złamań. W ciężkich przypadkach, np. przy masywnym krwawieniu czy wstrząsie, może dojść



do zagrożenia życia, ponieważ organizm nie jest w stanie zapewnić odpowiedniego przepływu krwi.

Czy niskie ciśnienie zawsze wymaga leczenia farmakologicznego?

Nie. Jeśli nie powoduje objawów, leczenie nie jest potrzebne. W przypadku łagodnych dolegliwości najczęściej wystarczą zmiany stylu życia: regularne nawadnianie, umiarkowana aktywność fizyczna, powolne wstawanie z łóżka, unikanie długiego stania oraz dbanie o regularne posiłki. Leki stosujemy rzadko i tylko wtedy, gdy objawy są nasilone i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Kiedy pacjent z niskim ciśnieniem powinien zgłosić się do lekarza?

Zawsze wtedy, gdy pojawiają się omdlenia, nawracające zawroty głowy, nagłe pogorszenie samopoczucia albo gdy niskie ciśnienie występuje u osoby z chorobami serca czy innymi schorzeniami przewlekłymi.

Jakie badania pomagają ocenić, czy niskie ciśnienie jest groźne?

Podstawą jest dokładny wywiad i pomiary ciśnienia, także w różnych pozycjach ciała. Często zlecamy badania krwi, EKG, czasem badania hormonalne. Ich zakres zależy od objawów i ogólnego stanu pacjenta.

Co chciałby Pan przekazać pacjentom na koniec rozmowy?

Niskie ciśnienie samo w sobie nie musi być wrogiem. Kluczowe jest to, jak się czujemy. Jeśli organizm dobrze funkcjonuje nie ma powodów do niepokoju. Natomiast każdy nagły spadek ciśnienia lub towarzyszące mu objawy to sygnał, którego nie należy ignorować. W takich sytuacjach warto skonsultować się z lekarzem i znaleźć przyczynę problemu.

Dziękujemy za rozmowę

USG płuc u dzieci – bezpieczna i szybka diagnostyka infekcji dróg oddechowych

Infekcje dróg oddechowych to jedna z najczęstszych przyczyn wizyt u pediatry. Katar i kaszel zazwyczaj mają łagodny przebieg, jednak gdy pojawia się wysoka gorączka, duszność, przyspieszony oddech lub brak poprawy mimo leczenia, konieczna bywa dokładniejsza diagnostyka. W takich sytuacjach coraz większe znaczenie ma USG płuc przekłatkowe – badanie szybkie, bezpieczne i możliwe do wykonania nawet u niemowląt.

Na czym polega USG płuc?

USG płuc przekłatkowe wykorzystuje fale ultradźwiękowe do oceny struktur znajdujących się pod powierzchnią klatki piersiowej. Lekarz przykładając do skóry dziecka niewielką głowicę aparatu ultrasonograficznego, a obraz pojawia się na monitorze w czasie rzeczywistym. Badanie pozwala ocenić opłucną oraz wykryć zmiany zapalne w obrębie płuc, takie jak zagęszczenia miąższu, obecność płynu w jamie opłucnej czy cechy infekcji śródmiąższowej.

Choć płuca zawierają powietrze, które dawniej uznawano za przeszkodę w badaniu ultrasonograficznym, współczesna wiedza medyczna pozwala interpretować charakterystyczne obrazy powstające podczas badania. Dzięki temu USG stało się cennym narzędziem w rozpoznawaniu zapalenia płuc oraz w monitorowaniu skuteczności leczenia.

Alternatywa dla RTG – bezpieczeństwo bez promieniowania

W diagnostyce zapalenia płuc przez lata standardem było zdjęcie RTG klatki piersiowej. Metoda ta jednak nie zawsze jest skuteczna i wiąże się z ekspozycją na promieniowanie jonizujące. Badanie RTG ma niską czułość w wykrywaniu zmian zapalnych płuc i mniejszych patologii może nie wykryć. Czułość badania RTG to ok. 60%, USG płuc 90-95 %. Dodatkowo USG nie wykorzystuje promieniowania, dlatego może być wykonywane wielokrotnie, także w krótkich odstępach czasu, gdy konieczna jest kontrola postępów leczenia. Wynik badania dostępny jest natychmiast, co pozwala lekarzowi szybko podjąć decyzję terapeutyczną.

Kaszel, duszność, gorączka – kiedy badanie jest potrzebne?

Nie każda infekcja wymaga wykonania badań obrazowych. O konieczności ich przeprowadzenia decyduje lekarz na podstawie badania klinicznego i wywiadu. Istnieją jednak objawy, które mogą sugerować potrzebę pogłębionej diagnostyki. Utrzymująca się przez kilka dni wysoka gorączka, nasilający się kaszel, przyspieszony lub utrudniony oddech, świszczący oddech czy ból w klatce piersiowej to sygnały, których nie należy lekceważyć. USG pozwala ocenić rozległość zmian zapalnych, potwierdzić lub wykluczyć zapalenie płuc oraz sprawdzić, czy nie doszło do powikłań, takich jak obecność płynu w jamie opłucnej. Badanie bywa również pomocne w różnicowaniu infekcji wirusowej i bakteryjnej, co ma znaczenie przy podejmowaniu decyzji o włączeniu antybiotyku.

Jak przebiega badanie?

USG płuc nie wymaga specjalnego przygotowania. Dziecko nie musi być na czczo ani przyjmować kontrastu. Podczas badania leży lub siedzi w wygodnej pozycji, a lekarz przesuwając głowicę po klatce piersiowej, używając niewielkiej ilości żelu. Cała procedura trwa zwykle kilkanaście minut i jest bezbolesna. Dziecko oddycha swobodnie i nie musi wykonywać skomplikowanych poleceń, dlatego badanie dobrze tolerują nawet najmłodszy pacjenci. Wynik omawiany jest bezpośrednio po zakończeniu badania, co pozwala rodzicom szybko uzyskać jasną informację o stanie zdrowia dziecka.

USG płuc to nowoczesne narzędzie diagnostyczne, które łączy skuteczność z bezpieczeństwem. Dla rodziców oznacza to większy spokój, a dla dziecka – komfort oraz brak narażenia na promieniowanie.

USG płuc przekłatkowe można wykonać w placówkach CM LUXMED w Lublinie, ul. Koncertowa 4D oraz Orkana 7

Konsultacja medyczna
lekarz Karolina Sidorowska

Pediatra, USG płuc przekłatkowe u dzieci wykonuje
w CM Luxmed Lublin, ul. Koncertowa 4D



Cukrzyca – plaga XXI wieku

Przez lata rozwija się po cichu, nie wywołując bólu ani wyraźnych sygnałów ostrzegawczych. Tymczasem w organizmie zachodzą zmiany, które stopniowo zwiększają ryzyko chorób serca, udaru mózgu czy uszkodzenia nerek. Dla wielu pacjentów diagnoza cukrzycy jest zaskoczeniem, pada podczas rutynowych badań lub przypadkowej wizyty u lekarza. Cukrzyca nie pojawia się jednak nagle, jest konsekwencją współczesnego stylu życia i dlatego coraz częściej określa się ją mianem jednej z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych XXI wieku.

Czym właściwie jest cukrzyca?

Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością narządów takich jak oczy, nerki, nerwy, serce oraz naczynia krwionośne.

Najczęściej występuje cukrzyca typu 2, odpowiadająca za ponad 90% przypadków zachorowań. Może być uwarunkowana genetycznie, ale decydującą rolę odgrywają czynniki środowiskowe. Jej rozwój jest ściśle związany ze stylem życia, nadmierną masą ciała oraz brakiem aktywności fizycznej. Cukrzyca typu 1, o podłożu autoimmunologicznym, występuje rzadziej i najczęściej ujawnia się w młodszym wieku. Inne specyficzne typy cukrzycy występują w endokrynopatiach, w chorobach trzustki lub są konsekwencją przyjmowanych leków. Oddzielną grupą jest hiperglikemia po raz pierwszy rozpoznana w ciąży, a więc cukrzyca w ciąży oraz cukrzyca ciążowa.

Cukrzyca rozwija się latami — często bez objawów

Jednym z największych zagrożeń związanych z cukrzycą typu 2. jest jej bezobjawowy przebieg we wczesnym stadium. Stan przedcukrzycowy oraz początkowe zaburzenia gospodarki węglowodanowej mogą utrzymywać się przez wiele lat bez wyraźnych dolegliwości. W tym czasie przewlekłe podwyższony poziom glukozy stopniowo uszkadza naczynia krwionośne, włókna nerwowe, nerki, oczy.

Objawy takie jak:

- wzmożone pragnienie,
- niezamierzona utrata masy ciała
- częste oddawanie moczu,
- przewlekłe zmęczenie, senność
- zmiany ropne na skórze oraz stan zapalny narządów moczowo-płciowych
- pogorszenie ostrości widzenia

pojawiają się zwykle dopiero wtedy, gdy zmiany metaboliczne są już zaawansowane. Z tego powodu znaczna część pacjentów otrzymuje rozpoznanie dopiero po wystąpieniu pierwszych powikłań.

Powikłania cukrzycy

Cukrzyca nieleczona lub źle kontrolowana prowadzi do przewlekłych powikłań, które w istotny sposób obniżają jakość

życia pacjentów. Najczęstsze z nich to:

- choroby sercowo-naczyniowe - cukrzyca kilkakrotnie zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu,
- nefropatia cukrzycowa - jedna z najczęstszych przyczyn schyłkowej niewydolności nerek,
- retinopatia cukrzycowa - główna przyczyna utraty wzroku u osób w wieku produkcyjnym,
- neuropatia obwodowa - prowadząca do zaburzeń czucia, bólu oraz zespołu stopy cukrzycowej.

Ryzyko rozwoju powikłań koreluje bezpośrednio z czasem trwania choroby oraz stopniem wyrównania glikemii. Każdy rok niekontrolowanej cukrzycy zwiększa prawdopodobieństwo nieodwracalnych zmian.

Wczesna diagnostyka

Rozpoznanie cukrzycy na wczesnym etapie umożliwia skuteczne zahamowanie jej progresji. Podstawowe badania przesiewowe obejmują:

- oznaczenie glukozy we krwi na czczo,
- doustny test obciążenia glukozą (OGTT),
- oznaczenie hemoglobiny glikowanej (HbA1c).

Badania te pozwalają wykryć nie tylko cukrzycę, lecz także stan przedcukrzycowy, który stanowi kluczowy moment dla działań profilaktycznych. Interwencja na tym etapie może zapobiec rozwojowi pełnoobjawowej choroby.

Profilaktyka i leczenie

Podstawą leczenia cukrzycy typu 2. jest modyfikacja stylu życia, uzupełniona w razie potrzeby farmakoterapią. Badania potwierdzają, że:

- redukcja masy ciała poprawia wrażliwość tkanek na insulinę,
- regularna aktywność fizyczna 150 minut/tydzień obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę
- odpowiednio dobrana dieta, oparta na warzywach, produktach pełnoziarnistych, zdrowych tłuszczach i właściwej podaży białka, przy jednoczesnym ograniczeniu cukrów prostych i żywności wysoko przetworzonej, zmniejsza ryzyko powikłań naczyniowych.

Współczesne leczenie cukrzycy nie polega wyłącznie na „obniżaniu poziomu cukru”, lecz na kompleksowej ochronie układu sercowo-naczyniowego, nerek i innych narządów.

Cukrzyca, mimo że jest jedną z najczęstszych chorób cywilizacyjnych, nie musi oznaczać utraty kontroli nad własnym zdrowiem. Dobrze prowadzona terapia oraz regularna diagnostyka pozwalają ograniczyć ryzyko powikłań i prowadzić aktywne życie przez wiele lat. Kluczowe znaczenie mają wczesne wykrycie choroby oraz świadome decyzje dotyczące stylu życia.

Konsultacja medyczna

lek. Katarzyna Mazur-Chromiak

Diabetolog w CM Luxmed

Zamość, ul. Pocztowa 3





M · E · D
ESTETYKA



Cera trądzikowa – jak ją pielęgnować?

Trądzik nie jest wyłącznie „problemem wieku dojrzewania”. To przewlekła choroba skóry, która coraz częściej dotyka również osoby dorosłe – aktywne zawodowo, dbające o wygląd i świadome znaczenia zdrowej, zadbanej cery. Nawracające zmiany zapalne, zaskórniki czy bolesne guzki to nie tylko kwestia estetyki, ale także komfortu psychicznego i jakości życia.

Współczesna kosmetologia i dermatologia oferują dziś skuteczne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb skóry rozwiązania, które pomagają ograniczyć aktywne zmiany, zapobiegać powstawaniu blizn oraz redukować przebarwienia pozapalne. Kluczem do sukcesu jest indywidualne podejście, odpowiedni dobór procedur oraz systematyczność działań – zarówno w gabinecie, jak i w pielęgnacji domowej.

W poniższym artykule przedstawiamy najskuteczniejsze zabiegi wspierające terapię skóry trądzikowej oraz wyjaśniamy, jak świadomie łączyć je z leczeniem dermatologicznym, aby osiągnąć trwałą i widoczną poprawę kondycji skóry.

Rola dermatologa i kosmetologa w terapii trądziku

Trądzik najczęściej występuje na twarzy, ale również na innych partiach ciała, takich jak plecy, dekolty, ramiona, a nawet pośladki. Charakteryzuje się występowaniem zaskórników otwartych i zamkniętych, grudek, guzków, a także pojawiających się w ich następstwie blizn i przebarwień pozapalnych.

nych. Leczeniem przyczynowym zajmuje się dermatolog, lecz ogromne znaczenie w procesie poprawy wyglądu skóry mają odpowiednio dobrane zabiegi kosmetyczne. Mogą zarówno zmniejszyć ryzyko powstawania blizn i przebarwień, zmniejszyć nasilenie zmian jak i niwelować istniejące już przebarwienia i blizny.

Peelingi chemiczne – kontrolowane złuszczenie w walce z niedoskonałościami

Często stosowanym rozwiązaniem w gabinetach kosmetycznych są peelingi chemiczne, które oczyszczają ujścia oraz normalizują pracę gruczołów łojowych, redukują stany zapalne, spłycają blizny i rozjaśniają przebarwienia. W pielęgnacji cery trądzikowej używany jest między innymi kwas azelainowy, salicylowy, migdałowy i pirogronowy. Stężenie i rodzaj peelingu dobiera indywidualnie kosmetolog zarówno do stanu skóry jak i poziomu jej adaptacji do danej procedury. W wielu przypadkach zalecane jest zastosowanie procedur łączonych.

Oczyszczanie wodorowe – nowoczesne wsparcie skóry problematycznej

Pomoc w pielęgnacji skóry problematycznej możemy uzyskać również dzięki zastosowaniu oczyszczania wodorowego, które oczyszcza ujścia gruczołów łojowych, usuwa komórki zrogowaciałego naskórka. Ponadto oczyszczanie wodorowe stymuluje i rewitalizuje skórę, za sprawą masażu próżniowego. Wodór eliminuje wolne rodniki, więc dzięki jego obecności zabieg działa antyoksydacyjnie.

Mikrodermabrazja i peeling kawitacyjny – mechaniczne metody oczyszczania

Jednym z rozwiązań jest zastosowanie mikrodermabrazji, która mechanicznie złuszcza naskórek, przez co wspiera pielęgnację cery trądzikowej. Jest to zabieg bezbolesny, wykonywany w seriach usuwa zaskórniki, ogranicza łojotok, niweluje blizny potrądzikowe, rozjaśnia przebarwienia. Procedury tej nie wykonuje się w przypadku stanów zapalnych. Można również oczyścić i odświeżyć cerę przy pomocy peelingu kawitacyjnego. Pomaga w pozbyciu się martwych komórek naskórka, nadmiaru sebum, bakterii.

Mezoterapia mikroigłowa – skuteczna redukcja blizn i przebarwień

Warto wspomnieć o mezoterapii mikroigłowej, która skutecznie niweluje ślady po przebytych trądziku takie jak blizny i przebarwienia. Dodatkowo zabieg wpływa na poprawę gęstości i elastyczności skóry. Sprawdza się również u osób z cerą tłustą, przez ograniczenie nadmiernej produkcji sebum. W efekcie możemy uzyskać rozświetlenie, wyrównanie kolorytu, wygładzenie naskórka, poprawy napięcia i ujędrnienie skóry.

Najlepsze efekty można uzyskać łącząc odpowiednie procedury w gabinecie z odpowiednią pielęgnacją domową oraz współpracą z dermatologiem. Regularność ma kluczowe znaczenie w walce o zdrową skórę.

**Kosmetolog w Med Estetyka
w Lublinie, przy ul. Orkana 7**

**Doświadczona linergistka, specjalizuje się w wykonywaniu zabiegów
z zakresu kosmetologii estetycznej, laseroterapii
oraz zabiegów modelowania sylwetki.**



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

Chełm

Plac Kupiecki 12
82 540 80 51

Krasnystaw

ul. Czysta 3
82 540 80 41

Kraśnik

ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Świdnik

ul. Niepodległości 14
81 532 37 11

Zamość

ul. Pocztowa 3
84 539 80 40

Samodzielne punkty pobrań

Lublin

ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43
ul. Łabędzia 17

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Radzyń Podlaski

ul. Wyszyńskiego 7A

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Parczew

ul. Żabia 11

Łęczna

ul. Górnicza 3

Tarnogród

ul. 1 Maja 69

Lubartów

ul. Cicha 19

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Zamość

ul. Koszary 55

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

Wydawca: CM Luxmed Sp. z o.o., ul. Radziwiłłowska 5, 20-080 Lublin

Redakcja / projekt: Dział marketingu CM Luxmed

Reklama: marketing@luxmedlublin.pl

Godziny otwarcia:
Pn-Pt: 9.00 - 18.00
tel. +48 793 787 888



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

OFERUJEMY:

WKŁADKI ORTOPEDYCZNE • WYROBY PRZECIWŻYŁAKOWE • BALKONIKI • LASKI • KULE
WYROBY PRZECIWODŁĘŻYNOWE • POMOCY ŁAZIENKOWE • WÓZKI INWALIDZKIE
AKCESORIA REHABILITACYJNE • KOSMETYKI NATURALNE



Książka dostępna w sprzedaży
w naszym sklepie stacjonarnym
oraz online

W KAŻDĄ ŚRODĘ
-20%
NA ASORTYMENT
POMOCNICZY

W KAŻDY PIĄTEK
-15%
NA ASORTYMENT
DO STÓP

*Szczegóły promocji dostępne
pod nr tel. 81 528 09 25 lub
na stronie www.stasiak-med.pl



ul. Nałęczowska 30 (Galeria Parada), Lublin



Sklep medyczny - ortopedyczny
STASIAK medical team

stasiaksklep@wp.pl

www.stasiak-med.pl