

Ortoptysta

Specjalista od dobrego widzenia

Pieczenie po jedzeniu?

Organizm może wysyłać sygnał

Wakacje na dłuższe życie

Co zyskuje organizm?

ZDROWIE

na każdą porę roku

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Lato jest czasem, gdy częściej przebywamy na świeżym powietrzu, korzystamy ze słońca i nadrabiamy zaległości w relaksie. Jednocześnie właśnie w wakacyjnych miesiącach nasz organizm staje przed nowymi wyzwaniami. Uciążliwe alergie, infekcje, dolegliwości wynikające z aktywnego wypoczynku czy skutki wielogodzinnych podróży potrafią skutecznie zakłócić nawet najlepiej zaplanowany urlop. Dlatego w letnim wydaniu naszej gazety przygotowaliśmy dla Państwa zestaw tematów, które pomogą spojrzeć na zdrowie z wakacyjnej perspektywy.

Podpowiadamy, jak rozpoznać i łagodzić objawy letnich alergii. Wyjaśniamy, dlaczego niektóre dolegliwości ze strony układu pokarmowego mogą być sygnałem ostrzegawczym oraz kiedy drętwienie dłoni powinno skłonić nas do konsultacji ze specjalistą.

Przeglądamy się także problemom, które często pojawiają się w czasie urlopów: infekcjom dróg moczowych czy napięciom w obrębie szyi i karku. Wyjaśniamy, w jaki sposób może pomóc osteopata. Przedstawiamy zawód ortoptysty, czyli specjalisty, którego rola w diagnostyce i terapii zaburzeń widzenia jest nieoceniona.

W gazecie nie zabrakło również tematów związanych z profilaktyką i dobrym samopoczuciem. Sprawdzamy, co dzieje się z organizmem podczas urlopu i dlaczego wakacyjny odpoczynek to nie luksus, lecz ważny element dbania o zdrowie.

Życzymy słonecznego lata, wielu chwil wytchnienia, zdrowia.

**Prezes Zarządu
Miroslaw Jakubczak**



AKTUALNOŚCI

- Świętowaliśmy jubileusze naszych placówek w Chełmie i Krasnymstawie 3
- Co wpływa na wyniki Twoich badań? 4

ZDROWIE

- Ortopzysta: specjalista od dobrego widzenia 6
- Pieczenie po jedzeniu? Organizm może wysyłać sygnał 8
- Letnie alergie - niewidzialny wróg wakacji 9
- Napięcie w obrębie szyi i karku z perspektywy osteopatii 10
- Cieśń nadgarstka - kiedy drętwienie dłoni powinno zaniepokoić? 11

PORADY

- Wakacje na dłuższe życie: co zyskuje organizm? 12
- Dlaczego latem częściej łapiemy infekcje dróg moczowych 13

URODA

- Egzosomy - nowa era regeneracji skóry w gabinecie kosmetycznym 14



Nasze marki



Świętowaliśmy jubileusze naszych placówek w Chełmie i Krasnymstawie

W kwietniu obchodziliśmy wyjątkowe jubileusze naszych placówek w **Chełmie i Krasnymstawie**. To dla nas szczególny moment — okazja do podsumowania lat pracy, rozwoju oraz codziennego zaangażowania w opiekę nad zdrowiem mieszkańców regionu. Nasze placówki, przez **20 lat działalności w Krasnymstawie i 25 lat w Chełmie**, stały się ważną częścią lokalnej społeczności. Systematycznie rozwijaliśmy ofertę medyczną, poszerzaliśmy dostęp do specjalistów, badań diagnostycznych i laboratoryjnych, odpowiadając na potrzeby pacjentów w różnym wieku.

Jubileusz to przede wszystkim czas podziękowań. Dziękujemy naszym pacjentom za zaufanie, pracownikom za profesjonalizm i zaangażowanie, a partnerom za wieloletnią współpracę. To dzięki Państwu możemy nieustannie się rozwijać i podnosić jakość świadczonych usług.

Z dumą patrzymy na dotychczasowe osiągnięcia, ale również z nadzieją spoglądamy w przyszłość. Nadal będziemy dążyć do tego, aby zapewniać pacjentom dostęp do kompleksowej, nowoczesnej i przyjaznej opieki medycznej blisko miejsca zamieszkania.

Dziękujemy, że jesteście z nami!



Co wpływa na wyniki Twoich badań?

Współczesna diagnostyka laboratoryjna opiera się na nowoczesnej aparaturze, zaawansowanych metodach analitycznych i wysokich standardach jakości. Jednak nawet najbardziej precyzyjne badanie może dać wynik trudny do interpretacji, jeśli Pacjent nie został odpowiednio przygotowany do pobrania materiału.

Trudno przecenić aspekt przygotowania pacjenta do badania laboratoryjnego. Prawidłowe przygotowanie ma ogromny wpływ na wiarygodność wyników i ich późniejszą interpretację przez lekarza. Jest to ważny element tzw. przedanalizycznej fazy powstawania wyniku badania. Publikacje fachowe wskazują, że większość błędów dotyczących wyników powstaje właśnie w tej fazie.

Dlaczego to ważne?

Oczekuje się, że wynik badania laboratoryjnego powinien odzwierciedlać rzeczywisty stan organizmu Pacjenta.

Tymczasem z pozoru nieistotne, codzienne czynniki mogą czasowo zmieniać parametry krwi lub moczu, wpływając na wyniki w taki sposób, że stają się fałszywie zawyżone albo zaniżone. W konsekwencji może to skutkować koniecznością powtarzania badań, niepotrzebną diagnostyką lub błędną oceną stanu zdrowia.

Czynników, które mogą wpływać na wyniki badań jest wiele, w tym artykule skupimy się na trzech, których wpływ obserwujemy najczęściej w bieżącej pracy laboratorium.

Przykłady z życia wzięte

+ 1. Pierwszą grupą czynników są leki

Spotkaliśmy się ostatnio z przypadkiem, gdy pacjent wykonujący badanie ogólne moczu otrzymał wynik wskazujący na obecność glukozy w moczu w wysokim stężeniu. Sytuacja taka wskazuje zazwyczaj na stan cukrzycowy. Pacjent jednak nie cierpiał na to schorzenie, dlatego zgłosił wątpliwości dotyczące wyniku. W procesie weryfikacji wynik powtórzono, ponownie uzyskując wysokie stężenie glukozy w moczu. Wywiad przeprowadzony z pacjentem dostarczył informacji, że przyjmuje on leki kardiologiczne (z grupy flozyn, inhibitory SGLT2), które obniżają próg nerkowy dla glukozy, powodując jej wydalanie z moczem. Właśnie przyjmowanie tych leków, a nie problem z metabolizmem glukozy był przyczyną obecności glukozy w moczu.

Również inne grupy leków mogą wpływać na parametry laboratoryjne:

- ✓ diuretyki zmieniają poziom sodu i potasu,
- ✓ statyny mogą zwiększać aktywność enzymów mięśniowych (AST, ALT, LDH, CK),
- ✓ glikokortykosteroidy podwyższają poziom glukozy we krwi,

- ✓ leki przeciwkrzepliwe wpływają na parametry układu krzepnięcia.

Nie należy jednak samowolnie odstawić leków przed badaniem, dla własnego bezpieczeństwa należy zawsze **skonsultować się w tej sprawie ze swoim lekarzem.**

+ 2. Intensywny wysiłek fizyczny

Kolejnym czynnikiem, który wywiera wpływ na wyniki badań, jest obiektywnie bardzo wskazana i korzystna dla zdrowia aktywność fizyczna. Jednakże intensywny wysiłek fizyczny na krótko przed badaniem może być przyczyną uzyskiwania wyników wskazujących na problem zdrowotny. Sytuacji takiej doświadczył kolejny nasz pacjent. Osoba ta przygotowywała się do maratonu, od kilku dni uprawiała intensywnie bieganie. Postanowiła przed startem w maratonie sprawdzić swój stan zdrowia, wykonując badania laboratoryjne. Wyniki tych badań dostarczyły wiele stresu, ponieważ uzyskane parametry wskazywały na rozwijający się zawał. Ponieważ pacjent ten uprawiał aktywność fizyczną właściwie na co dzień i nie odczuwał żadnych negatywnych skutków dla swojego samopoczucia, początkowo w ogóle nie powiązał treningów z uzyskanymi wynikami. Dopiero po pewnym czasie uświadomił sobie, że to wpływ przygotowań do maratonu, a nie poważny problem zdrowotny był przyczyną uzyskania takich wyników. Po tygodniu odpoczynku, zgodnie z oczekiwaniami wyniki całkowicie wróciły do normy.

Dlatego przed planowanym badaniem zaleca się unikanie intensywnego wysiłku fizycznego przez co najmniej 24–48 godzin.





3. Suplementy diety

Ostatnim omawianym, ważnym, ale jednocześnie traktowanym najmniej poważnie przez pacjentów czynnikiem są **suplementy**.

Jesteśmy społeczeństwem, które wyróżnia się na tle innych krajów ogromną otwartością na ich przyjmowanie i corocznie kupujemy olbrzymie ilości suplementów, które pomagają nam uzupełniać ewentualne niedobory i mają zapewnić utrzymanie organizmu w dobrej kondycji.

Wielu pacjentów nie informuje o stosowaniu suplementów diety, uznając je za „nieszkodliwe witaminy”. Tymczasem niektóre preparaty mogą znacząco zaburzać wyniki badań laboratoryjnych.

Szczególnie jaskrawym przykładem jest biotyna (witamina B7), popularny składnik suplementów „na włosy i paznokcie”. Przyjmowana w dużych dawkach może zakłócać działanie metod immunochemicznych stosowanych w laboratoriach i prowadzić do fałszywych wyników między innymi hormonów tarczycy, troponiny czy hormonów płciowych, witaminy D.

Wpływ na wyniki mogą mieć również:

- ✓ kreatyna stosowana przez osoby aktywne fizycznie,
- ✓ suplementy białkowe,

- ✓ preparaty żelaza,
- ✓ suplementy ziołowe.

Z tego powodu **wskazane jest ograniczenie suplementacji co najmniej 24–48 godzin przed badaniem, o ile lekarz nie zaleci inaczej.**

Ważne jest przekazywanie informacji

Mając na uwadze opisywany wpływ na wyniki ze strony różnych czynników, jakie mogą wystąpić w fazie przedlaboratoryjnej, laboratorium opracowało krótką ankietę z zestawem pytań, które zada Państwu pracownik punktu pobrań CM Luxmed przed pobraniem materiału do badań.

Odpowiedzi na te pytania ułatwią diagnostom laboratoryjnym ocenę uzyskiwanych wyników.

W przypadku, gdy dany czynnik wskazany w ankiecie może mieć wpływ na wykonywane badanie, pracownik laboratorium kontaktuje się z pacjentem w celu uzyskania szczegółowych informacji i udzielenia wskazówek pacjentowi. Dlatego dla własnego dobra ważne jest, aby zawsze podawać aktualny numer kontaktowy podczas rejestracji na badanie.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Kierownik ds. Jakości

PAKIETY BADAŃ LABORATORYJNYCH

- ✓ Gotowe zestawy badań dopasowane do Twoich potrzeb
- ✓ Promocje i szeroka oferta
- ✓ Zero ukrytych opłat

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

Sprawdź ofertę:

laboratorium.luxmedlublin.pl



Ortoptysta: specjalista od dobrego widzenia

W dobie wszechobecnej cyfryzacji, gdzie nasze oczy spędzają średnio 8-10 godzin dziennie przed ekranami, definicja „dobrego widzenia” uległa drastycznej zmianie.

Prawdziwa jakość widzenia kryje się w procesach obuocznego widzenia - subtelnej i niezwykle precyzyjnej współpracy obu gałek ocznych, którą zarządza kora wzrokowa mózgu.

Pacjenci często trafiają do gabinetów z komunikatem: „Widzę wyraźnie, ale bolą mnie oczy” lub „Moje dziecko potyka się o własne nogi, mimo że badanie komputerowe nie wykazało wady wzroku”. W tym właśnie miejscu pojawia się ortoptysta - specjalista, którego rola staje się kluczowa dla komfortu życia pacjenta.

Architekci widzenia: Triada opieki okulistycznej

„Do kogo mam się zapisać?”. Wybór odpowiedniego specjalisty to pierwszy krok do skutecznego leczenia. Choć wszyscy zajmują się wzrokiem, każdy z nich ma zupełnie inne zadanie.

1 Okulista (lekarz medycyny) - Strażnik zdrowia oka

Okulista bada budowę oka i leczy jego choroby (takie jak zaćma, jaskra czy stany zapalne). Przepisuje leki, robi zastrzyki i przeprowadza operacje chirurgiczne.

Kiedy do niego idziemy? Gdy z okiem dzieje się coś złego (boli, jest czerwone, piecze, pojawiła się wydzielina), gdy nagle pogorszył się wzrok, a także profilaktycznie z niemowlakiem (najlepiej do 6. miesiąca życia), aby upewnić się, że narząd wzroku rozwija się prawidłowo.

2 Optometrysta - Mistrz ostrego obrazu

To specjalista, który skupia się na tym, jak widzimy. Jego głównym zadaniem jest perfekcyjny dobór okularów i soczewek kontaktowych. Optometrysta bada wady wzroku (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm) i sprawdza, co zrobić, aby obraz docierający do oka był idealnie ostry.

Kiedy do niego idziemy? Gdy zauważasz, że gorzej widzisz z daleka lub z bliska, litery w książce Ci się rozmazują, mrużysz oczy podczas jazdy samochodem.

3 Ortoptysta - Diagnosta i rehabilitant wzroku

Najprościej rzecz ujmując: jeśli okulista sprawdza „sprzęt” (czy oko jest zdrowe), a **optometrysta** dba o „ostrość obrazu” (dobiera okulary), to ortoptysta zajmuje się „oprogramowaniem”. Sprawdza, jak mózg łączy dwa oddzielne obrazy z prawego i lewego oka w jeden spójny obraz 3D.



Kiedy do niego idziemy? Gdy zauważysz u siebie lub dziecka zezę (nawet uciekanie jednego oka tylko przy zmęczeniu), podwójne widzenie, częste bóle głowy przy czytaniu, problemy z oceną odległości (np. przy łapaniu piłki) lub gdy dziecko szybko męczy się podczas nauki i pisanja.

Praktyka kliniczna – co widzi ortoptysta?

W pracy gabinetowej ortoptysty najważniejsze jest, aby patrzeć na pacjenta, a nie tylko na wyniki badań. Poniższe przypadki z mojej praktyki ilustrują, jak subtelne deficyty ortoptyczne rzutują na życie codzienne.

Przypadek 1: „Zdolny, ale leniwy” - uczeń z ukrytym problemem

Pacjent lat 9. Rodzice zgłaszają problemy z czytaniem, częste opuszczanie linii tekstu i niechęć do odrabiania lekcji.

Badanie okulistyczne: Brak wady wzroku (0,00 Dptr).

Diagnoza ortoptyczna: Wykazano znaczny niedomiar konwergencji oraz obniżoną amplitudę fuzji.

Efekt: Dziecko podczas czytania zużywało całą energię poznawczą na to, by obraz się nie rozdzielił, nie mając już zasobów na zrozumienie treści. Po miesiącu wykonywania regularnych ćwiczeń z kartami fuzyjnymi, fiksatorem oraz tablicami Harta, parametry fuzji wróciły do normy. „Lenistwo” zniknęło wraz z bólem oczu.

Przypadek 2: Przemęczenie biurowe czy ukryta dysfunkcja?

Pacjentka, 34-letnia specjalistka ds. obsługi biura, zgłosiła się z powodu narastających pod koniec dnia bólów głowy, okresowego dwojenia obrazu podczas pracy z dokumentami oraz narastających po zmroku trudności z precyzyjną oceną odległości w trakcie prowadzenia auta.

Badanie okulistyczne: Brak wady wzroku (0,00 Dptr).

Diagnoza ortoptyczna: Egzoforia, czyli zez ukryty rozbieżny, który pod wpływem wielogodzinnego zmęczenia wzrokowego ulegał dekomensacji. Wdrożona interwencja objęła zastosowanie tymczasowej korekcji pryzmatycznej oraz celowany trening wzrokowy, który skutecznie wzmocnił rezerwy fuzji dodatniej, przywracając pacjentce pełen komfort pracy i bezpieczeństwo na drodze.

Współczesna ortoptyka przestała być dziedziną kojarzoną wyłącznie z zezem u dzieci. Coraz większą grupę pacjentów stanowią dorośli cierpiący na Computer Vision Syndrome (CVS).

Udzielając konsultacji w Centrum Medycznym Luxmed stawiam na rzetelność akademicką i empatię. Niezależnie od tego, czy szukasz pomocy dla swojego dziecka, czy chcesz poprawić swój komfort pracy przed ekranem - diagnostyka ortoptyczna jest kluczem do zrozumienia, jak Twój mózg interpretuje świat. Zapraszam do świata, w którym widzenie staje się precyzją, a wzroku - komfortem.



mgr Aleksandra Figiel
Dyplomowana ortoptystka

NOWOŚĆ

Diagnoza ortoptyczna dzieci i dorosłych

Zauważasz u dziecka mrużenie oczu, zezowanie, przechylanie głowy, trudności z czytaniem lub oceną odległości? A może zauważasz u siebie podwójne widzenie, zmęczenie oczu, bóle głowy albo problemy z widzeniem obuocznym?

Nie czekaj, aż problem się pogłębi!

Rezerwacja terminu: luxmedlublin.pl

Pieczenie po jedzeniu? Organizm może wysłać sygnał

Pieczenie w przełyku po jedzeniu kojarzy się nam z niegroźną zgagą albo „czymś, co się zdarza”. Latem jednak takie dolegliwości pojawiają się częściej, sprzyjają im grillowane potrawy, cięższe i tłuste dania, alkohol czy późne, długie biesiadowanie. Często sięgamy po tabletkę i zapominamy o sprawie. Tymczasem organizm bywa w takich sytuacjach zaskakująco konsekwentny – powtarzające się dolegliwości mogą być sygnałem, że w przełyku dzieje się coś więcej niż chwilowe podrażnienie. O przyczynach i znaczeniu tych objawów rozmawiamy z gastrologiem dr n. med. Weroniką Kaźmierak.

Zacznijmy od podstaw. Czym właściwie jest „pieczenie w przełyku” po jedzeniu?

Najczęściej pacjenci opisują to jako zgagę: palący ból za mostkiem, czasem z kwaśnym odbijaniem. Zwykle wynika to z cofania się treści żołądkowej do przełyku, czyli refluksu żołądkowo-przełykowego (GERD). Przełyk nie jest „zaprojektowany” do kontaktu z kwasem i enzymami trawiennymi, więc jego błona śluzowa może się podrażniać. W sezonie letnim takie objawy mogą pojawiać się częściej – sprzyjają im grillowane, tłuste potrawy i obfitsze posiłki.

Czyli zgaga = refluks?

Często tak, ale nie zawsze. Zgaga to objaw, a GERD to choroba, w której refluks powoduje uciążliwe dolegliwości i/lub powikłania. U części osób podobne pieczenie może mieć inne przyczyny: nadwrażliwość przełyku, zaburzenia motoryki, działania niepożądane leków, a czasem choroby niezwiązane bezpośrednio z refluksem. Dlatego kluczowe jest, jak często i w jakich okolicznościach objawy występują oraz czy pojawiają się tzw. sygnały alarmowe.

No właśnie: kiedy pieczenie po jedzeniu jest „normalne”, a kiedy powinno niepokoić?

Sporadyczna zgaga po bardzo obfitym posiłku, alkoholu czy późnej kolacji może zdarzyć się wielu osobom, zwłaszcza latem, kiedy częściej sięgamy po grillowane mięsa i marynaty. Natomiast warto potraktować sprawę poważniej, gdy objawy są częste (np. nawracają tygodniami) albo nasilają się, coraz częściej potrzebne są leki „na zgagę” i pojawiają się objawy alarmowe.

Jakie to objawy?

Klasycznie: trudności w połykaniu, chudnięcie bez wyjaśnienia, krwawienie z przewodu pokarmowego lub jego podejrzenie (smoliste stolce, fusowate wymioty), niedokrwiłość, uporczywe wymioty. W takich sytuacjach nie „lecymy się w ciemno”, tylko konsultujemy się z lekarzem. On zleci badania.

Wiele osób boi się gastrokopii. Czy każda zgaga oznacza konieczność badań?

Nie. W typowych, niepowikłanych objawach refluksu często zaczynamy od leczenia i modyfikacji stylu życia. Natomiast gastroscopia jest szczególnie ważna, gdy są objawy alarmowe albo pacjent ma wiele czynników ryzyka powikłań.

Jakie czynniki ryzyka mają znaczenie?

Bierzemy pod uwagę m.in. długotrwałe objawy refluksu, wiek, płeć męską, otyłość brzuszna, palenie tytoniu i obciążenie rodzinne. Na tej podstawie lekarz ocenia, czy korzyści z endoskopii przeważają nad jej uciążliwością.

Pacjenci lubią konkret. Co realnie pomaga na pieczenie po jedzeniu?

W praktyce najlepsze efekty przynosi połączenie kilku działań. Kluczowe znaczenie mają zmiany stylu życia, zwłaszcza redukcja masy ciała u osób z nadwagą, unikanie kładzenia się przez 2–3 godziny po posiłku oraz rezygnacja z późnych kolacji. Latem warto dodatkowo zwrócić uwagę na wielkość porcji podczas spotkań przy grillu i ograniczyć bardzo tłuste, ciężkostrawne potrawy. Przy objawach nocnych pomocne bywa uniesienie wezgłowia łóżka, a rzucenie palenia dodatkowo zmniejsza podrażnienie błony śluzowej przełyku. W kwestii diety nie istnieje jedna uniwersalna lista zakazanych produktów. U części osób dolegliwości nasilają się po tłustych potrawach, alkoholu, czekoladzie czy kawie, ale reakcje są indywidualne. Zamiast eliminować wiele produktów „na zapas”, lepiej przez kilka dni obserwować zależność między posiłkami a objawami i wyłapać własne czynniki wyzwalające. Jeśli objawy utrzymują się lub często nawracają mimo zmian stylu życia, pomocne może być leczenie farmakologiczne. Preparaty zobojętniające kwas żołądkowy i alginiany przynoszą zwykle szybką, krótkotrwałą ulgę, natomiast przy częstszych dolegliwościach lekarz może zalecić leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego.

Zróbmy pacjentom praktyczną ściągę. Umów konsultację z lekarzem, jeśli...

- pieczenie/zgaga nawraca przez tygodnie lub stopniowo się nasila,
- budzisz się w nocy z pieczeniem, kaszlem lub kwaśnym odbijaniem,
- potrzebujesz leków doraźnych coraz częściej.

Pilniej (nie czekaj), jeśli pojawia się:

- trudność w połykaniu, bolesne połykanie, krztuszenie,
- chudnięcie, niedokrwiłość, smoliste stolce/krwawienie,
- uporczywe wymioty.

Dziękujemy za rozmowę

Letnie alergie – niewidzialny wróg wakacji

Lato pachnie świeżo skoszoną trawą, rozgrzaną ziemią i kwitnącymi łąkami. Dla jednych to zapach wakacji i odpoczynku, dla innych początek wielotygodniowej walki z katarą, łzawieniem oczu i dusznością. Od czerwca do września alergicy mierzą się z prawdziwym „wysypem” alergenów: pyłkami traw, bylicy, zarodnikami grzybów pleśniowych i alergenami owadów. Dlaczego właśnie lato bywa dla pacjentów najtrudniejszym okresem w roku? I kiedy zwykły katar powinien wzbudzić czujność? O tym rozmawiamy z alergologiem dr n. med. Karoliną Pietroń-Morawską.

Wakacje kojarzą się ze słońcem, spacerami i odpoczynkiem. Tymczasem dla wielu osób lato oznacza katar, łzawienie oczu i duszność. Czy rzeczywiście sezon alergiczny trwa wtedy w najlepsze?

Zdecydowanie tak. Wielu pacjentów jest wręcz zaskoczonych, że lato może być trudniejsze alergicznie niż wiosna. Tymczasem od czerwca do września w powietrzu unoszą się ogromne ilości alergenów - przede wszystkim pyłki traw, chwastów, wysokie stężenia zarodników grzybów pleśniowych oraz alergeny owadów błonkoskrzydłych. To bardzo intensywny okres dla alergików.

Kto jest „królem” letnich alergii?

Bezapelacyjnie trawy. To najczęstsza przyczyna sezonowego alergicznego nieżyty nosa w Polsce. W gabinetach widzimy ogromną liczbę pacjentów uczulonych właśnie na pyłki traw. Problem polega na tym, że są one praktycznie wszędzie: w parkach, na łąkach, przy drogach czy terenach rekreacyjnych. Co ważne, uczulają nie tylko dzikie trawy, ale również trawy uprawne i zboża, szczególnie żyto. Wielu pacjentów zauważa nasilenie objawów podczas pobytu na wsi, spacerów po polach czy nawet w czasie koszenia trawy.

Jak wygląda typowy pacjent z alergią na trawy?

Bardzo często słyszę: „Pani doktor, co roku w czerwcu zaczyna się dokładnie to samo”. Katar wodnisty jak z kranu, napadowe kichanie, świąd nosa i oczu, problemy ze snem, zmęczenie. Niektórzy mają wrażenie ciągłego przeziębienia, które trwa tygodniami. Warto podkreślić, że alergia to nie tylko dyskomfort. U części pacjentów dochodzi do zaostrzenia astmy, pojawia się duszność, świszczący oddech czy przewlekły kaszel. Takich objawów nie wolno bagatelizować.

Czy po zakończeniu pylenia traw sytuacja się poprawia?

Niestety często tylko na chwilę. Pod koniec lipca rozpoczyna się pylenie chwastów, przede wszystkim bylicy. To jeden z najsilniej uczulających alergenów sezonowych. Pacjenci uczuleni na bylicę bardzo intensywnie odczuwają objawy szczególnie w sierpniu i wrześniu, kiedy wiele osób myśli już, że sezon alergiczny się kończy. Bylica jest też podstępna z innego powodu - może powodować reakcje krzyżowe. U części pacjentów pojawiają się dolegliwości po spożyciu selera, marchwi czy niektórych przypraw ziołowych.

Coraz więcej mówi się również o pleśniach obecnych w powietrzu. Czy rzeczywiście są groźne?

Tak, i mam wrażenie, że nadal są niedoceniane. Od maja do późnego lata w powietrzu utrzymują się wysokie stężenia zarodników grzybów pleśniowych, przede wszystkim Cladosporium i Alternaria. Szczególnie Alternaria jest istotnym alergenem związanym z objawami astmy i alergii dolnych dróg oddechowych. Pacjenci często nie wiedzą, dlaczego gorzej czują się po deszczu, podczas prac w ogrodzie albo przy kontakcie z wilgotną roślinnością. Tymczasem właśnie wtedy stężenie zarodników może gwałtownie wzrastać.

Lato to także niebezpieczny czas dla osób uczulonych na owady?

Zdecydowanie. W sezonie letnim rośnie liczba użądleń przez osy, pszczoły czy szerszenie. Dla większości osób kończy się to bólem i miejscowym obrzękiem, ale u pacjentów uczulonych reakcja może być bardzo gwałtowna. Jeśli po użądleniu pojawia się duszność, zawroty głowy, uogólniona pokrzywka, obrzęk twarzy czy uczucie osłabienia, może to być anafilaksja, czyli stan zagrożenia życia. Takich objawów absolutnie nie wolno ignorować.

Czy da się jakoś przetrwać lato z alergią?

Na szczęście tak. Kluczowe jest przede wszystkim odpowiednie rozpoznanie alergenu i regularne leczenie. Radzimy również obserwować kalendarze pylenia. W dni suche, gorące i wietrzne stężenie pyłków jest zwykle najwyższe. Lepiej wtedy ograniczyć długie spacery po łąkach czy koszenie trawy. Po powrocie do domu warto umyć włosy, zmienić ubranie i przepłukać oczy oraz nos. To proste działania, ale naprawdę pomagają zmniejszyć kontakt z alergenami.

Kiedy należy zgłosić się do alergologa?

Jeśli objawy wracają co roku o tej samej porze, utrudniają codzienne funkcjonowanie albo leki bez recepty przestają wystarczać - to najlepszy moment na konsultację. Wielu pacjentów przez lata leczy się samodzielnie, nie wiedząc nawet, co dokładnie ich uczula. A współczesna alergologia daje dziś naprawdę duże możliwości zarówno diagnostyczne, jak i terapeutyczne.

Dziękujemy za rozmowę



**Dr n.med. Karolina
Pietroń-Morawska**
Alergolog w CM Luxmed
Lublin, ul. Radziwiłłowska 5

Napięcia w obrębie szyi i karku z perspektywy osteopatii

Ból szyi, uczucie „ciągnięcia” w karku, napięcie w barkach, a do tego nawracające bóle głowy... Jeśli pracujesz przy biurku albo żyjesz w ciągłym stresie, prawdopodobnie brzmi to znajomo. Dla wielu osób to codzienność, która z czasem przestaje być tylko dyskomfortem, a zaczyna realnie wpływać na jakość życia.

Osteopatia pozwala spojrzeć na te zależności całościowo i dotrzeć do rzeczywistego źródła problemu, a nie tylko łagodzić objawy.

Dolegliwości bólowe odcinka szyjnego kręgosłupa

Z perspektywy osteopatii te objawy rzadko są przypadkowe i niemal nigdy nie dotyczą wyłącznie jednego miejsca w ciele. Kręgosłup szyjny to obszar wyjątkowo wrażliwy – nie tylko ze względu na swoją budowę, ale też na to, jak silnie reaguje na napięcia emocjonalne i przeciążenia dnia codziennego.

Wyobraź sobie swój typowy dzień. Kilka godzin przy komputerze, głowa wysunięta lekko do przodu, barki uniesione, oddech płytki. Do tego presja czasu, napięcie związane z obowiązkami, brak ruchu. Twoje ciało nie „zapomina” o tych warunkach – ono się do nich dostosowuje. Mięśnie szyi i obręczy barkowej zaczynają pracować w sposób ciągły, często ponad swoje możliwości. Pojawia się napięcie, które z czasem staje się stanem przewlekłym.

To właśnie wtedy zaczynają się charakterystyczne objawy: sztywność szyi po przebudzeniu, ból promieniujący do kończyn górnych, głowy lub między łopatkami, napięciowe bóle głowy zlokalizowane w rejonie potylicy lub skroni, trudności z koncentracją i uczucie zmęczenia już od rana.

Przyczyny dysfunkcji szyi i karku mogą zaskoczyć

W osteopatii patrzymy na ciało jako na całość. Ból szyi nie zawsze oznacza problem wyłącznie w odcinku szyjnym. Często jest on wynikiem przeciążeń w innych obszarach – klatce piersiowej, przeponie, a nawet miednicy. Jeśli oddech jest ograniczony przez stres, przepona pracuje słabiej, a napięcie przenosi się wyżej – właśnie do szyi i głowy.

Stres odgrywa tu ogromną rolę. W sytuacjach napięcia organizm przechodzi w tryb „gotowości” – mięśnie napinają się, oddech przyspiesza, a ciało przygotowuje się do działania. Problem w tym, że u wielu osób ten stan nie mija po kilku minutach, tylko utrzymuje się godzinami, dniami, a nawet latami. Ciało nie ma szansy się zregenerować.

Z czasem pojawia się błędne koło: napięcie powoduje ból, ból zwiększa stres, a stres nasila napięcie. W efekcie nawet drobne bodźce

– jak dłuższa praca przy komputerze czy trudniejszy dzień – mogą wywołać silne dolegliwości.

Co ma do zaoferowania osteopatia?

Jeśli rozpoznasz u siebie ten schemat, warto rozważyć wizytę u osteopaty. To nie jest tylko „rozluźnienie spiętych mięśni”. To próba znalezienia źródła problemu i pracy z nim w sposób całościowy. Często okazuje się, że poprawa ruchomości klatki piersiowej, praca z oddechem czy zmniejszenie napięcia w innych częściach ciała przynosi ulgę w obrębie szyi i głowy.

Osteopata może też pomóc Ci lepiej zrozumieć reakcje Twojego organizmu i wskazać, jakie nawyki podtrzymują napięcie. Dla wielu osób to pierwszy moment, w którym zaczynają patrzeć na swoje ciało nie jak na „problem do naprawienia”, ale jak na system, który próbuje się komunikować.

Równie ważne jest to co robisz na co dzień

Ruch ma ogromne znaczenie – ale nie musi oznaczać intensywnych treningów. Często wystarczy regularna zmiana pozycji, krótki spacer, delikatne ćwiczenia rozciągające. Kluczowe jest to, żeby ciało nie pozostawało przez wiele godzin w jednej, przeciążającej pozycji.

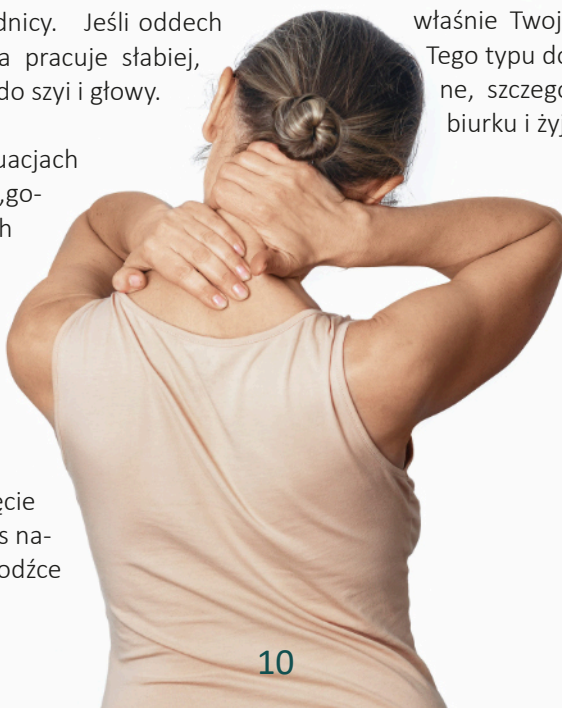
Równie ważna jest świadomość napięcia. Czy w ciągu dnia zaciskasz szcękę? Czy Twoje barki są uniesione? Czy odychasz płytko? Zauważenie tych rzeczy to pierwszy krok do zmiany.

Nie można też pominąć wpływu stresu. Bez pracy nad nim nawet najlepsze ćwiczenia mogą nie przynieść trwałego efektu. Czasem pomocne są proste techniki oddechowe, czasem zmiana organizacji dnia, a czasem głębsza refleksja nad tym, co wprowadza ciało w stan ciągłej gotowości.

Jeśli czytając ten tekst masz wrażenie, że ktoś opisuje właśnie Twoją codzienność – to nie przypadek. Tego typu dolegliwości są dziś bardzo powszechne, szczególnie wśród osób pracujących przy biurku i żyjących w napięciu.

Dobra wiadomość jest taka, że ciało potrafi wracać do równowagi. Często potrzebuje tylko odpowiedniego wsparcia i odrobiny uwagi.

**Paweł Dzyr
mgr fizjoterapii,
w trakcie studiów z osteopatii**



Cieśń nadgarstka – kiedy drętwienie dłoni powinno zaniepokoić?

Drętwienie palców, mrowienie dłoni czy nocne bóle nadgarstka wielu pacjentów tłumaczy zmęczeniem lub pracą przy komputerze. Objawy te mogą jednak świadczyć o zespole cieśni nadgarstka – jednej z najczęstszych neuropatii uciskowych ręki. O tym, kiedy warto zgłosić się do lekarza i jak wygląda leczenie, rozmawiamy z lekarzem ortopedą Danielem Kosieczem.

Czym właściwie jest zespół cieśni nadgarstka?

To schorzenie wynikające z ucisku nerwu pośrodkowego w kanale nadgarstka, czyli wąskiej przestrzeni po stronie dłoniowej nadgarstka. Nerw ten odpowiada za czucie w kciuku, palcu wskazującym, środkowym i części serdecznego oraz za sprawność części mięśni kciuka. Gdy dochodzi do jego ucisku, pojawiają się charakterystyczne objawy: mrowienie, drętwienie, ból i osłabienie ręki.

Jakie objawy pacjenci zauważają najczęściej?

Bardzo typowe jest nocne drętwienie dłoni, wybudzenie się ze snu i potrzeba „strzepywania” ręki. Objawy obejmują też pieczenie, mrowienie oraz kłopot z precyzyjnymi czynnościami, na przykład zapinaniem guzików czy trzymaniem telefonu. Część pacjentów mówi, że przedmioty częściej wypadają im z ręki. Ważne jest to, że dolegliwości zwykle nie dotyczą małego palca, co pomaga odróżnić cieśń od innych problemów neurologicznych.

Skąd bierze się ten problem? Czy winna jest wyłącznie praca przy komputerze?

Nie. Powtarzalne ruchy ręki i długotrwałe przeciążenie mogą nasilać objawy, ale nie są jedyną przyczyną. Ryzyko rośnie także przy cukrzycy, chorobach tarczycy, reumatoidalnym zapaleniu stawów, po urazach nadgarstka, a także w ciąży. Czasem nie udaje się wskazać jednej konkretnej przyczyny – działa raczej kilka czynników naraz.

Kiedy pacjent powinien zgłosić się do lekarza?

Wtedy, gdy objawy powtarzają się regularnie, budzą w nocy albo pojawia się osłabienie chwytu. Nie warto czekać miesiącami, bo długotrwały ucisk może prowadzić do trwałego uszkodzenia nerwu i zaniku mięśni kłębku kciuka. Im wcześniej zaczniemy leczenie, tym większa szansa na poprawę bez zabiegu.

Jak wygląda diagnostyka?

Podstawą jest dokładny wywiad i badanie ręki. Lekarz ocenia lokalizację drętwienia, siłę mięśni i wykonuje testy prowokacyjne. Badania przewodnictwa nerwowego, czyli EMG

lub ENG, bywają pomocne, zwłaszcza gdy obraz nie jest typowy albo planujemy leczenie zabiegowe. Aktualne wytyczne podkreślają jednak, że w wielu przypadkach rozpoznanie można postawić przede wszystkim na podstawie objawów i badania klinicznego.

Czy cieśń nadgarstka da się leczyć bez operacji?

Tak, szczególnie we wczesnym stadium. Pomaga czasowe ograniczenie przeciążających czynności, noszenie ortezy utrzymującej nadgarstek w pozycji neutralnej, zwłaszcza na noc, a u części chorych także iniekcja sterydowa. Leczenie zachowawcze najlepiej działa przy objawach łagodnych lub umiarkowanych, trwających stosunkowo krótko. Same leki przeciwbólowe mogą zmniejszyć ból, ale nie usuwają przyczyny ucisku.

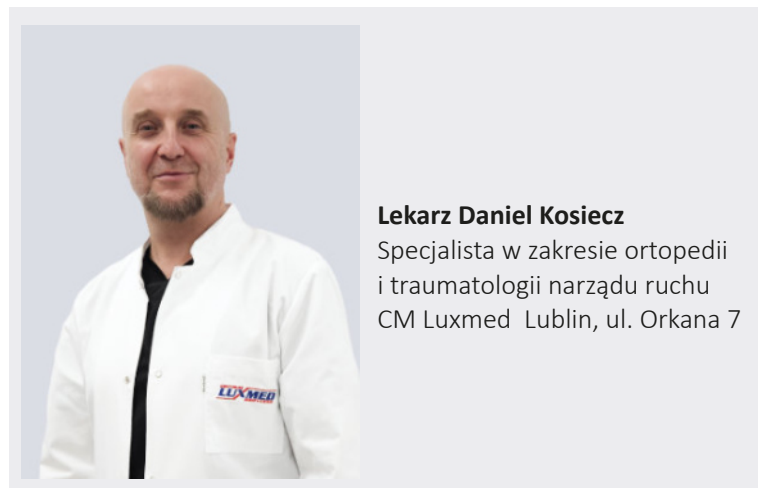
A kiedy potrzebna jest operacja?

Gdy objawy są nasilone, utrzymują się mimo leczenia zachowawczego albo pojawia się wyraźne osłabienie ręki. Zabieg polega na odbarczeniu nerwu pośrodkowego przez przecięcie struktur uciskających w obrębie kanału nadgarstka. To standardowa i skuteczna metoda, ale pełny powrót do sprawności zależy także od tego, jak długo nerw był uciskany przed leczeniem.

Jakieś zdanie na koniec?

Nie lekceważmy drętwienia dłoni. To nie zawsze „zmęczenie ręki” czy efekt pracy przy komputerze. Jeśli objawy wracają, warto zgłosić się do lekarza rodzinnego, neurologa albo ortopedy. Szybka diagnoza naprawdę ma znaczenie.

Dziękujemy za rozmowę



Lekarz Daniel Kosiecz

Specjalista w zakresie ortopedii i traumatologii narządu ruchu
CM Luxmed Lublin, ul. Orkana 7

Wakacje na dłuższe życie: co zyskuje organizm?

Podczas wizyt u lekarza rzadko słyszymy receptę na urlop. A szkoda, bo z punktu widzenia profilaktyki zdrowotnej to jedno z najskuteczniejszych „zaleceń”, jakie można wdrożyć bez skutków ubocznych. Coraz więcej dowodów naukowych pokazuje, że regularny odpoczynek działa jak naturalne lekarstwo: obniża poziom stresu, wspiera serce i poprawia funkcjonowanie mózgu. Wakacje nie są więc kaprysem ani luksusem, lecz elementem higieny zdrowia, równie ważnym jak sen, ruch czy dieta.

Serce lubi odpoczynek

Jednym z pozytywnych efektów urlopu jest jego wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Przewlekły stres zwiększa ryzyko nadciśnienia, miażdżycy i zawału serca. Podczas wakacji poziom kortyzolu (hormonu stresu) spada, a organizm przechodzi w tryb regeneracji. Coraz więcej badań epidemiologicznych sugeruje, że osoby regularnie korzystające z urlopu rzadziej chorują na schorzenia sercowo-naczyniowe i żyją dłużej niż ci, którzy stale odkładają odpoczynek.

Mózg potrzebuje resetu

Nieustanna koncentracja, nadmiar bodźców i wielozadaniowość prowadzą do przeciążenia poznawczego. Urlop działa jak „reset systemu”: poprawia pamięć, zdolność podejmowania decyzji i kreatywność. Co ważne, efekty te utrzymują się jeszcze przez kilka tygodni po powrocie. Nawet krótka zmiana otoczenia sprzyja powstawaniu nowych połączeń neuronalnych, co przekłada się na większą elastyczność myślenia.

Lepszy sen, lepsza odporność

Podczas wakacji śpimy dłużej i głębiej. Znika presja porannego budzika, a rytm dnia dostosowuje się do naturalnych potrzeb organizmu. Sen jest kluczowy dla regeneracji układu odpornościowego, ponieważ to właśnie wtedy organizm „naprawia” uszkodzenia i zwalcza infekcje. Osoby wypoczęte rzadziej chorują i szybciej wracają do zdrowia.

Ruch bez przymusu

Wakacje sprzyjają aktywności fizycznej, ale w zupełnie innym wymiarze niż codzienny trening. Spacer po plaży, wędrówki górskie, pływanie czy jazda na rowerze stają się przyjemnością, a nie zadaniem do odhaczenia. Taki naturalny ruch poprawia kondycję, wspiera metabolizm i redukuje napięcie mięśniowe.

Relacje, które leczą

Czas wolny to również przestrzeń dla relacji. Wspólne wyjazdy, rozmowy bez pośpiechu i odłożony telefon obniżają poziom napięcia, pomagają uporządkować emocje i zmniejszają ryzyko przeciążenia psychicznego. Kontakt z bliskimi działa jak naturalny bufor stresu: stabilizuje nastrój, sprzyja poczuciu bezpieczeństwa i wzmacnia odporność psychiczną. Co więcej, takie doświadczenia pozostają w pamięci na długo po powrocie z urlopu, stanowiąc ważne zasoby, do których można wracać w trudniejszych momentach.

Dystans, który daje perspektywę

Oddalenie się od codziennych obowiązków pozwala spojrzeć na własne życie z dystansu. Często dopiero podczas urlopu zauważamy sygnały przeciążenia, niezadowolenia czy wypalenia zawodowego. To dobry moment na refleksję i wprowadzenie zmian, zanim organizm „zmusi” nas do tego chorobą.

Nie tylko długie wyjazdy

Warto pamiętać, że korzyści zdrowotne przynosi nie tylko dwutygodniowy urlop raz w roku. Równie ważne są krótsze, regularne przerwy – weekendowe wyjazdy, dni offline, a nawet codzienne chwile odpoczynku. Kluczem jest systematyczność i świadome odcinanie się od źródeł stresu.

Wakacje to nie strata czasu, lecz inwestycja w zdrowie. W świecie, który nie zwalnia, umiejętność odpoczynku staje się jedną z najważniejszych kompetencji. Bo czasem, żeby iść dalej, trzeba najpierw się zatrzymać.

Dlaczego latem częściej łapiemy infekcje dróg moczowych

Latem czujemy się zdrowsi, więcej się ruszamy i częściej przebywamy na świeżym powietrzu. Paradoksalnie to właśnie wtedy rośnie liczba infekcji dróg moczowych. Czy winne są upały, wakacyjne nawyki, a może coś jeszcze? O tym, co naprawdę sprzyja zakażeniom w letnich miesiącach i jak skutecznie się przed nimi chronić, rozmawiamy ze specjalistą medycyny rodzinnej, lekarzem Anną Skroban-Nowakowską.

Wiele osób kojarzy infekcje dróg moczowych raczej z zimą. Tymczasem lekarze podkreślają, że latem również, a nawet częściej, trafiamy z nimi do gabinetów. Skąd ten paradoks? Rzeczywiście, lato sprzyja zakażeniom układu moczowego. Wynika to głównie z naszych zachowań. Wysokie temperatury powodują, że więcej się pocimy, a jednocześnie często pijemy za mało płynów. To prowadzi do zagęszczenia moczu i rzadszego oddawania go, co sprzyja namnażaniu bakterii w drogach moczowych.

Czyli odwodnienie jest jednym z głównych winowajców?

Tak, to bardzo istotny czynnik. Regularne „przepłukiwanie” dróg moczowych działa ochronnie. Gdy pijemy mniej, bakterie mają lepsze warunki do rozwoju. Dodatkowo latem częściej przebywamy poza domem, podróżujemy i zdarza się, że wstrzymujemy oddawanie moczu, a to jest kolejny element ryzyka.

A co z kąpielami w morzu czy basenie? Czy mają znaczenie?

Tak, i to spore. Długie przebywanie w mokrym kostiumie kąpielowym sprzyja namnażaniu bakterii w okolicach intymnych. Ciepło i wilgoć to idealne środowisko dla drobnoustrojów. Dlatego warto po wyjściu z wody jak najszybciej przebrać się w suchą bieliznę.

Czy klimatyzacja i nagłe zmiany temperatur, np. przechodzenie z upału do mocno schłodzonych pomieszczeń, mogą mieć wpływ na ryzyko infekcji dróg moczowych?

Tak, choć nie jest to czynnik bezpośredni, może zwiększać podatność na infekcje. Nagłe wychłodzenie organizmu, zwłaszcza okolic dolnej części ciała, może osłabiać miejscową odporność. Dodatkowo klimatyzacja często powoduje przesuszenie śluzówek i sprzyja odwodnieniu, jeśli nie pamiętamy o regularnym picu wody. To wszystko pośrednio tworzy warunki, w których bakteriom łatwiej się namnażać. Dlatego warto unikać zbyt dużych różnic temperatur i nie kierować zimnego nawiewu bezpośrednio na ciało.

Czy są grupy osób szczególnie narażone?

Zdecydowanie kobiety – ze względu na budowę anatomiczną. Krótsza cewka moczowa ułatwia bakteriom przedostanie

się do pęcherza. W grupie ryzyka są też osoby aktywne seksualnie, diabetycy, kobiety w ciąży oraz osoby starsze. Latem dochodzi jeszcze czynnik zwiększonej aktywności fizycznej i zmiany higieny, np. korzystanie z publicznych toalet.

Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

Najczęstsze to pieczenie przy oddawaniu moczu, częstomocz, uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza, ból w podbrzuszu. Czasem pojawia się mętny mocz lub nieprzyjemny zapach. W bardziej zaawansowanych przypadkach może wystąpić gorączka i ból okolicy lędźwiowej (to sygnał, że infekcja mogła objąć nerki).

Czy możemy jakoś skutecznie zapobiegać takim infekcjom?

Oczywiście. Podstawą jest odpowiednie nawodnienie. Najlepiej pić regularnie wodę przez cały dzień. Ważne jest też nieprzetrzymywanie moczu oraz dbanie o higienę intymną, szczególnie po kąpielach i aktywności fizycznej. Latem polecam noszenie przewiewnej, bawełnianej bielizny i unikanie zbyt obcisłych ubrań.

Czy ignorowanie objawów może być niebezpieczne?

Tak, ponieważ nieleczona infekcja może rozprzestrzenić się na nerki i prowadzić do poważniejszych powikłań. Dlatego nie warto czekać, szybka reakcja zwykle oznacza krótsze i skuteczniejsze leczenie.

Jednym zdaniem – najważniejsza rada na lato?

Pijmy więcej wody, nie lekceważmy sygnałów organizmu i nie zostawajmy zbyt długo w mokrym stroju kąpielowym. To proste nawyki, które naprawdę robią różnicę.

Dziękujemy za rozmowę

Egzosomy – nowa era regeneracji skóry w gabinecie kosmetycznym

Czy skóra potrafi „naprawiać się” szybciej, jeśli dostanie odpowiedni sygnał? Właśnie na tym polega fenomen egzosomów - mikroskopijnych pęcherzyków, które działają jak biologiczni kurierzy, przekazując komórkom informacje potrzebne do regeneracji, odbudowy i ochrony. Choć jeszcze niedawno mówiło się o nich głównie w kontekście badań naukowych, dziś egzosomy coraz śmielej wchodzi do kosmetologii i medycyny estetycznej. Wspierają terapie anti-aging, poprawiają wygląd skóry po zabiegach, pomagają w redukcji przebarwień, blizn i oznak starzenia.

Czy rzeczywiście są przełomem w pielęgnacji i regeneracji skóry? Jak działają i dla kogo będą najlepszym wyborem? O egzosomach, ich możliwościach i zastosowaniu w gabinecie rozmawiamy z kosmolog mgr Paulą Matejko.

W ostatnich latach w dziedzinie kosmetologii, medycyny estetycznej oraz dermatologii egzosomy zyskują na popularności. Coraz częściej wspomina się o nich również w odniesieniu do codziennej rutyny pielęgnacyjnej - ale czym tak naprawdę są?

Egzosomy to maleńkie pęcherzyki, które produkuje prawie każda komórka w naszym organizmie. Choć są niewidoczne gołym okiem, mieszczą się w skali nanometrów - zazwyczaj mają od 30 do 150 nm średnicy. Powstają samoistnie i nieustannie. Ich głównym zadaniem jest umożliwienie komórkom wzajemnej komunikacji - przenoszą informacje i sygnały potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jak komórki przekazują sobie sygnały?

Najłatwiej wyobrazić sobie działanie egzosomów porównując je do pracy kuriera, który dostarcza paczkę pod wskazany adres. Każdy taki pęcherzyk to swoista przesyłka - zawiera wyselekcjonowane informacje biologiczne i trafia dokładnie tam, gdzie są one w danym momencie potrzebne. Na przykład egzosomy mogą przenosić czynnik FOXO3, czyli białko związane m. in. z procesami długowieczności, samoodnowy komórek czy ochronny przed stresem oksydacyjnym. Dzięki specjalnym znacznikom na swojej powierzchni egzosomy potrafią rozpoznać, do której komórki mają dotrzeć. To precyzyjne i celowane działanie sprawia, że nazywa się je wręcz "inteligentnym składnikiem aktywnym".

W jaki sposób egzosomy pomagają skórze się regenerować?

Badania pokazują, że egzosomy to bardzo wartościowe składniki w pielęgnacji skóry. Zawierają białka, tłuszcze i inne cząsteczki, które wspierają jej regenerację i nawilżenie, po-



budzają produkcję kolagenu, pomagają redukować zmarszczki oraz łagodzą stany zapalne. Dodatkowo chronią skórę przed szkodliwym wpływem środowiska, w tym przed promieniowaniem UV. Egzosomy potrafią także wzmacniać działanie innych składników aktywnych, takich jak kwas hialuronowy czy antyoksydanty. Mogą wspierać gojenie uszkodzeń skóry, np. po oparzeniach słonecznych czy w przypadku blizn potrądzikowych. Co więcej, dzięki zawartości bioaktywnych substancji, takich jak cytokiny czy kwasy nukleinowe, pomagają zmniejszyć widoczność przebarwień i ciemnych plam, poprawiając koloryt, strukturę i ogólną kondycję skóry.

Czy egzosomy działają tylko odmładzająco?

Ich działanie nie ogranicza się jedynie do poprawy wyglądu. Egzosomy wspomagają gojenie się ran i mogą korzystnie wpływać na wygląd blizn, sprawiając, że stają się mniej widoczne. Dodatkowo ich naturalne pochodzenie minimalizuje ryzyko wystąpienia skutków ubocznych czy reakcji alergicznych, co w dziedzinie medycyny estetycznej jest niezwykle ważne.

Jak wygląda terapia egzosomami w gabinecie kosmetycznym?

W terapii regeneracyjnej i anti-aging egzosomy świetnie sprawdzą się jako samodzielny zabieg lub w połączeniu z mikronakłuciami. Mikronakłucia pobudzają skórę do naturalnej odbudowy, zmieniając strukturę naskórka, silnie stymulują fibroblasty do szybszej produkcji kolagenu i elastyny. Poprzez kontrolowane mikrouszkodzenia skóry, egzosomy dostają się w głębsze warstwy skóry, aktywnie wspierając i przyspieszając proces odbudowy i regeneracji skóry. Efek-

tem tego połączenia jest gładka, napięta skóra z widoczną poprawą struktury, napięciem i blaskiem. Jest to idealny wybór dla osób z widocznymi zmarszczkami, rozszerzonymi porami, nierównomierną strukturą, bliznami potrądzikowymi i atopowym zapaleniem skóry. Egzosomy stosujemy również w laseroterapii w celu wzmocnienia i przyspieszenia procesów regeneracyjnych.

Dziękujemy za rozmowę



M · E · D
ESTETYKA

mgr Paula Matejko

Kosmetolog w Med Estetyka w Lublinie, przy ul. Orkana 7. Specjalizuje się w terapiach skór trądzikowych, zabiegach rewitalizujących, anti-age oraz w zabiegach modelujących sylwetkę. Buduje relacje oparte na zaufaniu, profesjonalizmie i empatii.



INFORMACJE

 **Adresy placówek**
Lublin

ul. Radziwiłłowska 5
ul. Królewska 11
ul. Zwycięska 6A
ul. Koncertowa 4D
ul. Orkana 7
81 532 37 11

Biłgoraj

ul. Kościuszki 50
84 686 95 33

Chełm

Plac Kupiecki 12
82 540 80 51

Krasnystaw

ul. Czysta 3
82 540 80 41

Kraśnik

ul. Lubelska 56A
81 884 47 90

Zamość

ul. Pocztowa 3
84 539 80 40

 **Samodzielne punkty pobrań**
Lublin

ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43
ul. Łabędzia 17
ul. Zana 14

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

Świdnik

ul. Niepodległości 14

Godziny otwarcia:

Pn-Pt: 9.00 - 18.00

tel. +48 793 787 888

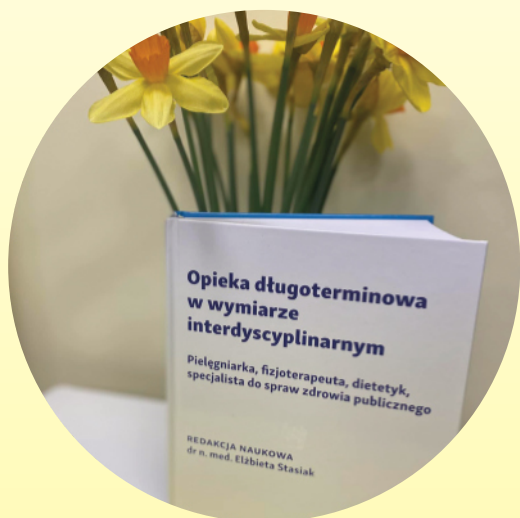
STASIAK[®]
medical team

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

OFERUJEMY:

**WKŁADKI ORTOPEDYCZNE • WYROBY PRZECIWŻYŁAKOWE • BALKONIKI • LASKI • KULE
WYROBY PRZECIWODLEŻYNOWE • 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 medyczo - ortopedyczny
STASIAK medical team

stasiaksklep@wp.pl

www.stasiak-med.pl