

Sen – najlepszy „lek”

dla rozwijającego się mózgu

Kiedy boli

kolano lub biodro

Nadciśnienie

i problemy ze snem po 40

ZDROWIE

na każdą porę roku

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Jesień przynosi zmianę rytmu codzienności. Krótsze dni, mniej słońca i chłodniejsza pogoda wpływają na nasze samopoczucie, sen i kondycję organizmu. To czas, w którym częściej odżywają się zatoki, stawy i skóra, a potrzeba odpoczynku staje się szczególnie wyraźna.

W jesiennym numerze przyglądamy się zdrowiu z różnych perspektyw. Wyjaśniamy, jak zadbać o „prawidłowe widzenie”, szczególnie gdy wraz ze wzrostem liczby godzin spędzanych przy podręcznikach i ekranach rozwijający się narząd wzroku dzieci i młodzieży pracuje na najwyższych obrotach. Pokazujemy, jak ważny jest sen dla prawidłowego ich rozwoju, a także dlaczego po czterdziestym roku życia jego zaburzenia mogą wiązać się z nadciśnieniem. Podpowiadamy, jak radzić sobie z bólem towarzyszącym chorobie zwyrodnieniowej stawów oraz nawracającymi problemami z zatokami.

Podejmujemy również tematy, które przypominają o znaczeniu nowoczesnej diagnostyki i profilaktyki. Wyjaśniamy rolę endoskopii w rozpoznawaniu i leczeniu nowotworów przewodu pokarmowego oraz zwracamy uwagę na raka szyjki macicy, który nie zawsze jest związany z zakażeniem wirusem HPV.

Mam nadzieję, że lektura zachęci Państwa do większej uważności na własne zdrowie, regularnych badań i codziennej troski o dobre samopoczucie. Życzę Państwu spokojnej jesieni, zdrowia i wartościowej lektury.

**Prezes Zarządu
Miroslaw Jakubczak**

AKTUALNOŚCI

Dziecko w Punkcie Pobrań, jak przygotować malucha do pobrania krwi 3

PORADY

„Back to school” - wzrok ucznia pod kontrolą. Kiedy udać się do okulisty, a kiedy do ortoptysty? 5

Sen - najlepszy „lek” dla rozwijającego się mózgu 6

ZDROWIE

Kiedy boli kolano lub biodro 7

Zatoki pod presją 9

Endoskopia ratuje życie 10

Nadciśnienie i problemy ze snem po 40 11

Profilaktyka raka szyjki macicy – dlaczego sama cytologia i test HPV to nie wszystko? 13

URODA

Najlepszy czas na odnowę skóry 14



Nasze marki



Dziecko w Punkcie Pobrań, jak przygotować malucha do pobrania krwi

Wraz z nadchodzącą jesienią zbliża się okres, kiedy odporność słabnie, a infekcje bardziej nam dokuczają. Szczególnie narażone są dzieci, może pojawić się potrzeba wykonania badań laboratoryjnych.

Jak przygotować najmłodszych pacjentów do pobrania krwi, aby badanie miało wartość diagnostyczną, a wizyta była jak najmniej stresująca?

Jest kilka kluczowych zagadnień o których warto pamiętać. Wybierając się na wykonanie badań zorganizuj czas tak, aby przyjść do placówki medycznej kilkanaście minut wcześniej, pozwoli to uniknąć pośpiechu i zdenerwowania. Zabierz ze sobą coś do zjedzenia i koniecznie wodę do picia. Do punktu pobrań powinien z dzieckiem wejść tylko jeden rodzic/opiekun. Większa liczba osób, to większy chaos, trudniej jest zachować spokój i skupienie, co pogłębi stres dziecka, sprzyja także pomyłkom. Do gabinetu pobrań zabierz tylko niezbędne przedmioty, resztę pozostaw w poczekalni. Kluczowe znaczenie ma współpraca rodzica z personelem pobierającym krew.

Przygotowanie psychologiczne

Jeśli dziecko jest w takim okresie rozwoju, że jest w stanie zrozumieć sytuację, przygotuj dziecko na pobranie tłuma-

cząc sens i powód pobrania i dokładnie opisz jak będzie wyglądało. Wyjaśnij, że wynik badania jest ważny dla oceny zdrowia. Dzieci boją się nowych dla nich sytuacji. Aby oswoić malucha z samym procesem pobierania można wcześniej włączyć zabawy symulujące pobranie u dorosłego, a potem u dziecka lub posiłkować się bajkami, w których bohater ma pobieraną krew.

- Ważne jest, aby nie okłamywać dziecka, że zabieg pobrania krwi jest całkowicie bezbolesny. Działanie takie spowoduje utratę zaufania dziecka i pogłębi traumę przy kolejnych zabiegach.
- Warto uprzedzić małego pacjenta, że pobranie może trochę zaboleć, ale jeśli dziecko postara się spokojnie słuchać wskazówek osoby pobierającej, pobranie będzie krócej trwało.
- Zapewnić, że dziecko może się bać, to naturalne, ale rodzic będzie przy dziecku przez cały czas pobytu w Punkcie Pobrań i żadna krzywda go nie spotka.
- Można także zaproponować, aby dziecko zabrało ze sobą ulubioną zabawkę, która doda otuchy.
- Nagroda za odwagę i dzielność. Obietnica przyjemnych dla dziecka atrakcji po zabiegu pomoże w złagodzeniu stresu i zatarciu nieprzyjemnych wspomnień.



- Jeżeli dziecko wykazuje silny lęk na widok igły, dobrze jest odwrócić jego uwagę w momencie wkłuwania igły i pobierania próbek.
- Spokój jest kluczowy. Dziecku udzielają się emocje towarzyszących mu rodziców, dlatego ważne jest zachowanie spokoju i opanowania oraz stosowanie się do zaleceń osoby pobierającej, to profesjonalista i wie jak najlepiej przeprowadzić zabieg pobrania.

Na czczo, czy nie na czczo?

Przygotowanie dziecka do badań laboratoryjnych i zalecenia w tym zakresie zależą ściśle od jego wieku i można je podzielić na trzy główne etapy:

Noworodki i Niemowlęta (do 12 miesiąca życia):

Nie mogą być na czczo. Długi post jest niewskazany ze względu na wysokie ryzyko hipoglikemii oraz odwodnienia organizmu.

Krew pobiera się zazwyczaj 30 do 60 minut po ostatnim karmieniu piersią lub mlekiem modyfikowanym. Mleko stanowi w tym wieku podstawę nawodnienia. Niemowlęta, którym podaje się wodę powinny być przepojone. Odpowiednie napojenie dziecka ułatwia prawidłowe wypełnienie naczyń krwionośnych i przyspiesza i ułatwia pobranie materiału do badań.

Wybierając się na pobranie wskazane jest ubranie dziecka w luźne ubranka ułatwiające dostęp do rąk i nóg. Ważne jest również zapewnienie komfortu i wygody malucha: zmiana pieluszki, owinięcie ciepłym kocem, a w trakcie pobrania poczucie bezpieczeństwa poprzez dotyk i uspokajający głos.

Dzieci w wieku 1 do 3 lat

U dzieci do 3 roku życia nie jest wymagane, aby były na czczo. Badanie najlepiej wykonać po 2-3 godzinach od lekkiego śniadania. Warto zadbać, aby posiłek był bezmleczny i miał niski indeks glikemiczny. Zapobiega to gwałtownym skokom parametrów biochemicznych w surowicy.

W przypadku wykonywania badań : glukoza, żelazo, próby wątrobowe, białko całkowite, elektrolity, mocznik, lipidogram należy poinformować lekarza, że krew nie była pobrana na czczo.

Dzieci powyżej 3 roku życia

Zgodnie z rekomendacjami z zakresu diagnostyki laboratoryjnej, jak też pediatrycznymi dzieci powyżej 3 roku życia traktuje się jak dorosłych i zaleca się, aby do pobrania krwi pozostawały na czczo, tzn. zachowały 8-12 godzinną przerwę od ostatniego posiłku.

U tych dzieci również zaleca się wygodne ubranie, które nie uciska i pozwala na odstąpienie miejsca pobrania, najczęściej jest to żyła łokciowa. Na dzień przed pobraniem wskazane jest dobre nawadnianie dziecka, powinno często pić wodę, a na około pół godziny przed pobraniem należy podać dziecku pół szklanki czystej wody, niegazowanej, niesłodzonej. Bez nawodnienia krew jest zagęszczona a żyły mniej widoczne, co utrudnia pobranie krwi.

Miejsce pobrania – fakty i mity

Mitem jest, że najlepszym rozwiązaniem dla dziecka jest pobranie krwi z paluszka lub piętki. Taka krew nazywana jest krwią włośniczkową. Jest to materiał mniej wartościowy diagnostycznie, często w trakcie pobrania powstają skrzepy lub hemoliza, co uniemożliwia wykonanie badań. Uzyskuje się też małą ilość materiału do badania i przy zleceniu kilku badań okazuje się niewystarczająca do ich wykonania. Co również ważne, zabieg ten jest bardziej bolesny dla dziecka, ponieważ opuszka jest mocniej unerwiona, a rana dłużej się goi.

Najlepszym materiałem do badania pozostaje krew żylna, pobierana najczęściej z żyły łokciowej, u niemowląt czasem z żyły na głowce. O miejscu pobrania decyduje profesjonalista pobierający materiał do badań. Po pobraniu należy przez 5 minut uciskać miejsce wkłucia, żeby zapobiec powstaniu siniaka.

Udając się z dzieckiem do punktu pobrań, sprawdź informację na luxmedlublin.pl od jakiego wieku dziecka pobierany jest materiał do badań.

mgr Ewa Bielecka
Diagnosta Laboratoryjny
Kierownik ds. Jakości



Bezpłatna Szkoła Rodzenia

Z nami przygotujesz się do porodu i pierwszych dni z dzieckiem

aktywnamama.com.pl



„Back to school” – wzrok dziecka pod kontrolą. Kiedy do okulisty, a kiedy do ortoptysty?

Początek roku szkolnego to dla układu wzrokowego dziecka prawdziwy maraton. Wraz ze wzrostem liczby godzin spędzanych przy podręcznikach i ekranach narząd wzroku pracuje na najwyższych obrotach. Niestety, dzieci rzadko zgłaszają problemy, gdyż nie wiedzą, czym jest „prawidłowe widzenie”. Ostrość widzenia na tablicy (oceniana na rutynowej tablicy Snellena) to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Pełna sprawność wymaga precyzyjnej koordynacji mięśniowej, prawidłowej akomodacji oraz płynnej integracji sensorycznej.

Czerwone flagi - sygnały, które powinny zaalarmować rodzica i nauczyciela

Problemy wzrokowe u dzieci rzadko objawiają się jedynie nieostrym obrazem. Układ kompensacyjny potrafi długo ukrywać deficyty, co prowadzi do astenopii. Najważniejsze sygnały alarmowe to:

- Objawy motoryczne: mrużenie oczu, przekrzywianie głowy, śledzenie tekstu palcem, podchodzenie blisko do ekranu, częste pocieranie oczu oraz uciekanie jednego oka.
- Objawy sensoryczne i bólowe: podwójne lub zamazane widzenie po kilku minutach pracy, bóle głowy w okolicy czołowej, światłowstręt i pieczenie oczu.
- Problemy z nauką: gubienie linijek, pomijanie słów, wolne tempo przepisywania, trudności z mieszczaniem się w liniach oraz szybka dekoncentracja.

Z gabinetu ortoptysty - przypadek z życia

Do mojego gabinetu trafił 8-letni pacjent. Po kilkunastu minutach nauki mrużył oczy i zastaniał jedno oko dłonią. Nauczycielka podejrzewała dysleksję, bo chłopiec „gubił” tekst. Badanie okulistyczne nie wykazało wady wzroku (ostrość 1.0). Dopiero diagnostyka ortoptyczna odświeżyła problem: niedomogę konwergencji, obniżoną akomodację i niestabilną fiksację. Chłopiec dosłownie walczył z dwójącym się obrazem. Wdrożenie prostych ćwiczeń w domu przyniosło wyraźną poprawę już po kilku tygodniach, całkowicie eliminując objawy mylnie uznane za brak chęci do nauki.

Okulista a ortoptysta - do kogo i kiedy się udać?

Wielu rodziców zastanawia się, do kogo skierować pierwsze kroki. Podział ról w ochronie wzroku jest precyzyjny:

Okulista (lekarz): ocenia strukturę i zdrowie oka, bada dno oka, wyklucza stany zapalne oraz dobiera korekcję po porażeniu akomodacji (cykloplegii).

Ortoptysta (specjalista diagnozy i terapii): bada funkcje obuoczne, kąt zeza, sprawność akomodacji, rezerwę fuzji oraz ruchy gałek ocznych (sakkady, fiksacja).

Kluczowa jest też profilaktyka - każde dziecko powinno przejść rutynowe badanie okulistyczne z cykloplegią już w 1. roku życia. Jeśli jednak rodzic w pierwszej kolejności trafi do ortoptysty, doświadczony specjalista wyłapie wszelkie sygnały wymagające diagnostyki lekarskiej i przekieruje dziecko do okulisty.

Problemy wzrokowe a dysleksja

W praktyce często spotykam dzieci kierowane do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (PPP) z podejrzeniem dysleksji, u których źródłem trudności są zaburzenia wzrokowe. Czytanie wymaga precyzyjnej motoryki oka. Niestabilna fiksacja czy deficyty konwergencji sprawiają, że tekst „pływa” i się dwoi. Dziecko zużywa energię na walce o ostry obraz, co skutkuje wolnym tempem czytania i gubieniem linijek - objawami łudząco podobnymi do dysleksji. Choć obie trudności mogą współwystępować (u ok. 20–30% dzieci), terapia pedagogiczna przy braku stabilności obrazu jest mało skuteczna. Dopiero wyeliminowanie zaburzeń wzrokowych daje mózgowi warunki do efektywnej pracy.

Współpraca ortoptysty z Poradniami Psychologiczno-Pedagogicznymi

Ścisła współpraca ortoptysty, psychologa i pedagoga jest fundamentem wsparcia ucznia. Ortoptysta po badaniu wydaje szczegółową opinię ortoptyczną. Dokument przekazany do PPP umożliwia dostosowanie wymagań edukacyjnych (np. większa czcionka, przerwy w pracy z bliska) oraz równoległe wdrożenie celowanej terapii widzenia.

Podsumowanie: Nie czekaj, aż „sam z tego wyrośnie”!

Trudności w nauce czy gubienie linijek w podręczniku to rzadko kwestia złej woli. Niezwykle często to cichy krzyk układu wzrokowego, który nie daje sobie rady z obciążeniem. Zanim przypiszesz dziecku etykietę dyslektyka i wyślesz je na korepetycje - zrób krok zerowy i wejdź do gabinetu ortoptycznego. Precyzyjna diagnostyka funkcji obuocznych w kilka chwil naświetli źródło problemu, a terapia odmieni komfort nauki i pewność siebie dziecka. Daj swojemu dziecku szansę, by spojrzało na naukę z pełną ostrością - umów wizytę w gabinecie ortoptycznym CM Luxmed już dziś!

EKSPERTKA ARTYKUŁU

mgr Aleksandra Figiel
Dyplomowana ortoptystka

Pomaga dzieciom i dorosłym w diagnostyce oraz terapii zaburzeń widzenia obuocznego.



Sen – najlepszy „lek” dla rozwijającego się mózgu

To, co dzieje się w nocy, ma ogromny wpływ na to, jak dziecko uczy się, zapamiętuje, radzi sobie z emocjami i rozwija swój mózg. Sen nie jest czasem bezczynności - to okres intensywnej pracy układu nerwowego. Neurologi podkreślają, że jego niedobór może odbić się nie tylko na wynikach w nauce, ale również na zdrowiu fizycznym i psychicznym dziecka.

Nocna praca mózgu

Jeszcze kilkanaście lat temu sen postrzegano przede wszystkim jako czas odpoczynku. Dziś wiemy, że dla rozwijającego się mózgu jest to okres niezwykle intensywnej aktywności biologicznej. W kolejnych fazach snu (NREM i REM) dochodzi do utrwalania śladów pamięciowych, reorganizacji połączeń między neuronami oraz selekcji informacji zdobytych w ciągu dnia. To właśnie wtedy mózg decyduje, które doświadczenia zostaną zapisane w pamięci długotrwałej, a które zostaną odrzucone.

Nie można też pominąć ogromnego znaczenia plastyczności mózgu. W dzieciństwie i okresie dojrzewania układ nerwowy nieustannie tworzy i przebudowuje połączenia synaptyczne. Sen jest jednym z najważniejszych regulatorów tego procesu. Jego niedobór zaburza dojrzewanie sieci neuronalnych odpowiedzialnych za uwagę, planowanie, kontrolę emocji i podejmowanie decyzji.

Dlaczego niewyspane dziecko uczy się gorzej?

Nawet jedna zbyt krótka noc może pogorszyć koncentrację, szybkość przetwarzania informacji i pamięć roboczą. Jeżeli niedobór snu utrzymuje się tygodniami lub miesiącami, skutki stają się znacznie poważniejsze. Dziecko ma trudności z uczeniem się, gorzej zapamiętuje nowe wiadomości, łatwiej się rozprasza i potrzebuje więcej czasu na wykonanie prostych zadań. Co ciekawe, niewyspane dzieci nie zawsze wyglądają na senne. U wielu z nich pojawia się pobudzenie, impulsywność i nadrucliwość, dlatego przewlekłe niedosypianie może przypominać objawy ADHD lub nasilać już istniejące trudności z koncentracją.

Emocje zaczynają się... w nocy

W okresie dojrzewania intensywnie rozwija się kora przedczołowa odpowiedzialna za planowanie, przewidywanie konsekwencji i kontrolę zachowania. Jednocześnie bardzo aktywny pozostaje układ limbiczny odpowiadający za emocje. Sen pomaga utrzymać równowagę między tymi strukturami. Gdy jest go za mało, nastolatek staje się bardziej drażliwy, impulsywny i gorzej radzi sobie ze stresem. Badania wskazują, że przewlekły niedobór snu zwiększa ryzyko zaburzeń lękowych, depresji oraz zachowań ryzykownych. Coraz częściej mówi się także o jego związku z uzależnieniem od mediów cyfrowych. Późne korzystanie z ekranów pogarsza jakość snu, a niewyspany mózg jeszcze silniej poszukuje szybkich bodźców i nagrody.



Sen wpływa także na zdrowie fizyczne

Podczas głębokiego snu wydzielany jest hormon wzrostu, a organizm intensywnie regeneruje tkanki. Równocześnie aktywuje się układ limfatyczny, czyli swoisty system oczyszczania mózgu z produktów przemiany materii. Choć mechanizm ten nadal jest przedmiotem badań, wiadomo, że jego prawidłowe funkcjonowanie ma znaczenie dla zdrowia układu nerwowego.

Niedobór snu zwiększa również ryzyko otyłości, insulinooporności, nadciśnienia tętniczego oraz osłabienia odporności. U dzieci cierpiących na padaczkę może prowokować napady, a u pacjentów z migreną nasilać częstotliwość i intensywność bólów głowy.

Sen to element profilaktyki neurologicznej

Regularne godziny zasypiania, ograniczenie korzystania z ekranów przed snem, odpowiednia aktywność fizyczna i spokojne wieczorne rytuały są równie ważne dla rozwoju dziecka jak zdrowa dieta czy szczepienia ochronne. Jeżeli pojawiają się przewlekłe trudności z zasypianiem, chrapanie, bezdechy, nadmierna senność w ciągu dnia lub wyraźne pogorszenie funkcjonowania w szkole, warto skonsultować się z pediatrą lub neurologiem dziecięcym.

Sen jest biologiczną potrzebą rozwijającego się mózgu, a nie czasem „wyłączonym z życia”. To właśnie nocą powstają warunki do utrwalania pamięci, dojrzewania połączeń nerwowych i regulacji emocji. Dlatego u dziecka przewlekłe niedosypianie powinno być traktowane nie jako przejściowy problem organizacyjny, lecz jako sygnał, który może wpływać na jego rozwój, funkcjonowanie w szkole i zdrowie. Im wcześniej zadamy o prawidłowe nawyki związane ze snem, tym większa szansa, że młody mózg wykorzysta swój naturalny potencjał rozwojowy.

Ekspertka artykułu
lekarz Monika Szlachta
Pediatria (Specjalista)

Diagnostyka i leczenie chorób wieku dziecięcego oraz ocena rozwoju dzieci
w CM Luxmed ul. Koncertowa 4D



Kiedy boli kolano lub biodro

Ból przy wchodzeniu po schodach, trudności z założeniem skarpetek, poranna sztywność czy rezygnacja z ulubionych spacerów - wielu pacjentów uznaje takie dolegliwości za nieodłączny element starzenia. Tymczasem choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego i biodrowego rozwija się latami, a im wcześniej zostanie rozpoznana, tym większe są szanse na zachowanie sprawności i uniknięcie operacji. O tym, jak nie przegapić pierwszych objawów i jakie możliwości daje współczesna ortopedia, rozmawiamy z lekarzem Karolem Mazurem.

Coraz częściej słyszymy, że choroba zwyrodnieniowa stawów staje się chorobą cywilizacyjną. Rzeczywiście skala problemu jest aż tak duża?

Niestety tak. To jedna z najczęstszych przyczyn przewlekłego bólu i niepełnosprawności u osób dorosłych. Żyjemy coraz dłużej, ale jednocześnie coraz częściej zmagamy się z nadwagą, siedzącym trybem życia albo przeciążamy organizm intensywnym sportem. Wszystkie te czynniki wpływają na kondycję stawów.

Wielu pacjentów mówi: „Mam swoje lata, więc stawy muszą boleć”. To prawda?

To jeden z najczęściej powtarzanych mitów. Sam wiek nie boli. Oczywiście z upływem lat chrząstka stawowa ulega naturalnym zmianom, ale ból nie jest obowiązkowym elementem starzenia. Jeśli pojawia się przewlekły ból, sztywność czy ograniczenie ruchomości, warto poszukać przyczyny. Im wcześniej rozpoznamy problem, tym większe mamy możliwości skutecznego leczenia.

Co właściwie dzieje się w stawie podczas rozwoju choroby?

Chrząstka stawowa działa jak naturalny amortyzator, umożliwia płynny ruch i chroni powierzchnie kostne przed nadmiernym tarciem. W przebiegu choroby zwyrodnieniowej stopniowo traci swoje właściwości, a z czasem ulega uszkodzeniu. Proces obejmuje jednak cały staw, czyli kość, błonę maziową, więzadła i mięśnie. To dlatego pacjenci odczuwają nie tylko ból, ale również sztywność, ograniczenie ruchu i pogorszenie sprawności.

Jakie objawy powinny skłonić do wizyty u ortopedy?

Pierwsze sygnały bywają bardzo dyskretne. Pacjent zauważa, że rano potrzebuje kilku minut, aby „rozruszać” staw, coraz trudniej wejść po schodach albo przejść dłuższy spacer. W przypadku kolana typowy jest ból podczas schodzenia po schodach czy wstawania z krzesła. Natomiast zwyrodnienie biodra często objawia się bólem w pachwinie, który może promieniować do uda, pośladka, a nawet kolana. Charakterystyczne są też trudności z założeniem skarpetek, butów czy wsiadaniem do samochodu.

Kiedy ból staje się sygnałem alarmowym?

Jeżeli utrzymuje się przez kilka tygodni, nawraca, wybudza ze snu, pojawia się również w spoczynku albo zaczyna ograniczać codzienne życie, nie warto zwlekać z wizytą u specjalisty. Często słyszę od pacjentów, że zrezygnowali ze spacerów, wycieczek czy zabaw z wnukami, bo „kolano już nie daje rady”. To wyraźny sygnał, że choroba wpływa na jakość życia.

Jak wygląda diagnostyka?

Podstawą jest dokładna rozmowa z pacjentem i badanie ortopedyczne. Bardzo wiele informacji daje opis dolegliwości i sposób poruszania się. Następnie wykonujemy badania obrazowe. Najczęściej wystarcza zdjęcie rentgenowskie, a w razie potrzeby uzupełniamy diagnostykę o rezonans magnetyczny lub badanie USG. Dzięki temu możemy ocenić stopień zmian i dobrać najlepszy sposób leczenia.

Pacjenci często pytają: „Czy da się uniknąć operacji?”. Co im Pan odpowiada?

W zdecydowanej większości przypadków- tak. Operacja nie jest pierwszym etapem leczenia, ale ostatecznością. Naszym celem jest zmniejszenie bólu, poprawa sprawności i jak najdłuższe zachowanie własnego stawu. Dlatego tak ważne jest, aby zgłosić się do ortopedy, zanim zmiany staną się bardzo zaawansowane.

Co dziś daje najlepsze efekty, zanim konieczna będzie endoproteza?

Najlepsze rezultaty przynosi leczenie kompleksowe. Podstawą jest odpowiednio dobrana fizjoterapia, która wzmacnia mięśnie stabilizujące staw i poprawia zakres ruchu. Ogromne znaczenie ma także utrzymanie prawidłowej masy ciała. Utrata nawet kilku kilogramów może wyraźnie zmniejszyć obciążenie kolan i bioder. W zależności od potrzeb stosujemy leczenie przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz iniekcje dostawowe. Terapię zawsze dobieramy indywidualnie, ponieważ nie ma jednej metody skutecznej dla wszystkich pacjentów.

Czy pacjent sam może zrobić coś, aby spowolnić rozwój choroby?

Zdecydowanie tak. To właśnie codzienne nawyki często decydują o powodzeniu leczenia. Warto regularnie się ruszać, ale wybierać aktywności przyjazne stawom, tj. spacery, nor-

dic walking, pływanie czy jazdę na rowerze. Nie należy całkowicie rezygnować z ruchu, bo osłabione mięśnie gorzej stabilizują staw. Ważna jest także kontrola masy ciała oraz szybkie reagowanie na pierwsze objawy bólu.

Czy można powiedzieć, że im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym większa szansa na zachowanie własnego stawu?

Dokładnie tak. Choroba zwyrodnieniowa rozwija się przez lata. Jeżeli rozpoznamy ją we wczesnym stadium, możemy skutecznie spowolnić jej postęp i przez długi czas utrzymać dobrą sprawność. Największym błędem jest czekanie, aż ból stanie się nie do zniesienia.

Dziękujemy za rozmowę

EKSPERT ARTYKUŁU

lekarz Karol Mazur

Ortopedia i Traumatologia narządu
ruchu (w trakcie specjalizacji)

Diagnostyka i leczenie schorzeń oraz
urazów ortopedycznych w CM Luxmed,
ul. Koncertowa 4D



Kiedy warto rozważyć wizytę u ortopedy?

- 1 Gdy ból kolana lub biodra utrzymuje się dłużej niż 2–3 tygodnie.
- 2 Coraz trudniej wejść po schodach lub wstać z krzesła.
- 3 Masz problem z założeniem skarpetek lub butów.
- 4 Ból pojawia się także w nocy albo podczas odpoczynku.
- 5 Zaczynasz rezygnować ze spacerów i codziennej aktywności z powodu bólu.

Nie warto czekać, aż ból stanie się nie do zniesienia. Im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym większa szansa na zachowanie własnego stawu i dobrej jakości życia przez wiele lat.



Zatoki pod presją

Jesień to czas, gdy gabinety laryngologiczne odwiedzają znacznie więcej pacjentów z katarą, zatoką i bólami głowy. Wielu z nich przez kilka tygodni próbuje leczyć się domowymi sposobami, licząc, że problem minie samoistnie. Tymczasem nieleczone zapalenie zatok może przejść w postać przewlekłą, a w rzadkich przypadkach prowadzić do groźnych powikłań. Jak rozpoznać moment, w którym warto zgłosić się do specjalisty? Rozmawiamy z lekarzem specjalistą otolaryngologiem Damianem Szyszka.

Jesień rzeczywiście jest okresem, w którym problemy z zatokami występują częściej?

Tak i nie jest to przypadek. Jesienią częściej zapadamy na infekcje wirusowe górnych dróg oddechowych. Dodatkowo mamy do czynienia z dużymi wahaniami temperatury, większą wilgotnością powietrza, rozpoczęciem sezonu grzewczego i przebywaniem w zamkniętych pomieszczeniach. Wszystkie te czynniki sprzyjają obrzękowi błony śluzowej nosa. Kiedy ujścia zatok zostają zwężone lub zamknięte, wydzielina nie może swobodnie odpływać. W zatokach tworzą się warunki sprzyjające rozwojowi stanu zapalnego, a pacjent zaczyna odczuwać charakterystyczne dolegliwości.

Jakie objawy powinny nasuwać podejrzenie, że problem dotyczy zatok, a nie zwykłego przeziębienia?

Najbardziej charakterystyczne są uczucie rozpierania lub ucisku w okolicy czoła, policzków czy nasady nosa, niedrożność nosa oraz gęsta wydzielina. Ból często nasila się podczas pochylania głowy lub gwałtownych zmian pozycji. Wielu chorych skarży się także na osłabienie węchu, uczucie pełności twarzy, kaszel (zwłaszcza nocą). Może pojawić się gorączka, ogólne zmęczenie i wyraźne pogorszenie samopoczucia.

Czy każdy przedłużający się katar oznacza zapalenie zatok?

Nie. Większość infekcji wirusowych ustępuje samoistnie w ciągu tygodnia. O zapaleniu zatok mówimy wtedy, gdy objawy utrzymują się ponad 10 dni bez poprawy, nasilają się po początkowym ustąpieniu lub od początku mają bardzo ciężki przebieg. Warto pamiętać, że podobne dolegliwości mogą dawać także alergiczny nieżyt nosa, skrzywienie przegrody nosowej czy polipy nosa. Dlatego przewlekłych objawów nie należy bagatelizować.

Wielu pacjentów utożsamia ból czoła z chorymi zatokami. To słuszne?

Niekoniecznie. To jeden z najczęstszych mitów. Migrena, napięciowe bóle głowy, a nawet schorzenia odcinka szyjnego kręgosłupa mogą powodować bardzo podobne objawy. Z kolei nie każde zapalenie zatok przebiega z silnym bólem. Dlatego sama lokalizacja bólu nie wystarcza do postawienia rozpoznania. Zawsze oceniamy cały obraz kliniczny.

Jakie domowe sposoby rzeczywiście pomagają, a które są przereklamowane?

Największe znaczenie mają regularne płukanie nosa roztwo-

rami soli fizjologicznej lub hipertonicznej, odpowiednie nawodnienie organizmu i utrzymywanie właściwej wilgotności powietrza. Korzystne bywają również inhalacje z soli fizjologicznej. Natomiast warto odróżnić je od popularnego wdychania gorącej pary z olejkami eterycznymi, które nie mają udowodnionej skuteczności, a u części osób mogą dodatkowo podrażniać śluzówkę. Ostrożnie należy stosować również krople obkurczające błonę śluzową nosa - maksymalnie przez 5-7 dni. Ich dłuższe używanie może prowadzić do miejscowego nieżyty błony śluzowej nosa, pieczenia, suchości, a nawet krwawień.

Kiedy pacjent powinien zgłosić się do lekarza?

Przed wszystkim wtedy, gdy objawy utrzymują się ponad 10 dni, wyraźnie się nasilają lub powracają kilka razy w roku. Nie można lekceważyć pojawienia się krwistej wydzieliny lub samoistnego krwawienia z nosa. Niepokojące są również wysoka gorączka, silny jednostronny ból twarzy, obrzęk powiek, zaburzenia widzenia czy bardzo nasilony ból głowy. To objawy, które wymagają pilnej diagnostyki, ponieważ mogą świadczyć o rozwijających się powikłaniach.

Jak wygląda współczesna diagnostyka chorób zatok?

Podstawą jest dokładny wywiad i badanie laryngologiczne. Bardzo pomocna jest endoskopia nosa, to znaczy krótkie, mało inwazyjne badanie, które pozwala dokładnie obejrzeć wnętrze nosa, ujścia zatok i ocenić błonę śluzową. W przewlekłych lub nawracających przypadkach wykonujemy tomografię komputerową zatok.

Co warto zrobić, aby jesienią ograniczyć ryzyko problemów z zatokami?

Najważniejsza jest profilaktyka. Warto leczyć alergie, unikać dymu tytoniowego, regularnie nawilżać śluzówkę nosa i nie bagatelizować przewlekłego kataru. Dobrze funkcjonująca błona śluzowa stanowi pierwszą linię obrony przed infekcjami. A jeśli mimo domowego leczenia objawy nie ustępują, nie warto czekać kolejnych tygodni. Wczesna konsultacja pozwala szybciej wdrożyć skuteczne leczenie i zapobiec przejściu choroby w postać przewlekłą.

Dziękujemy za rozmowę

EKSPERT ARTYKUŁU
Lekarz Damian Szyszka
Otolaryngolog (Specjalista)

Diagnostyka i leczenie chorób laryngologicznych oraz zaburzeń słuchu i oddychania w CM Luxmed, ul. Koncertowa 4D



Endoskopia ratuje życie

Jeszcze kilkanaście lat temu endoskopia kojarzyła się głównie z badaniem diagnostycznym. Dziś jest jednym z najważniejszych narzędzi współczesnej onkologii. Pozwala wykrywać nowotwory przewodu pokarmowego na bardzo wczesnym etapie, usuwać zmiany przedrakowe, a w wielu przypadkach także leczyć pacjentów bez konieczności klasycznej operacji. Dzięki rozwojowi tej dziedziny rokowania chorych są dziś znacznie lepsze niż jeszcze kilkanaście lat temu.

Nowotwór rozwija się po cichu

Rak jelita grubego, żołądka czy przełyku przez długi czas może nie powodować żadnych objawów. Kiedy pojawiają się dolegliwości, choroba bywa już zaawansowana. Większość nowotworów rozwija się jednak stopniowo - od niewielkich zmian w błonie śluzowej, przez stany przedrakowe, aż do raka. To właśnie ten proces stwarza szansę na ich wykrycie i skuteczne leczenie, zanim staną się zagrożeniem dla życia.

Jedno badanie i wiele możliwości

Gastroskopia i kolonoskopia to dziś znacznie więcej niż oglądanie wnętrza przewodu pokarmowego. Nowoczesne endoskopy wyposażone w kamery wysokiej rozdzielczości pozwalają dostrzec nawet bardzo małe zmiany. Podczas jednego badania lekarz może pobrać wycinki do badania histopatologicznego, usunąć polipy, zatamować krwawienie czy wykonać zabiegi, które jeszcze niedawno wymagały operacji.

Najlepsze leczenie to profilaktyka

Najlepszym przykładem skuteczności endoskopii jest profilaktyka raka jelita grubego. Większość tych nowotworów rozwija się z polipów gruczolakowych. Ich usunięcie podczas kolonoskopii przerywa proces nowotworzenia, zanim rak zdąży się rozwinąć. To jedna z nielicznych sytuacji w medycynie, gdy badanie przesiewowe nie tylko wykrywa chorobę, ale także jej zapobiega.

Nowoczesna technologia pomaga lekarzowi

Współczesna endoskopia wykorzystuje obrazowanie HD, cyfrowe powiększenie i specjalne techniki oświetlenia, które pozwalają uwidocznić zmiany niewidoczne w tradycyjnym badaniu. Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja. Analizuje obraz w czasie rzeczywistym i wskazuje miejsca wymagające szczególnej uwagi, zwiększając sku-

teczność wykrywania polipów i zmian nowotworowych.

Coraz częściej bez operacji

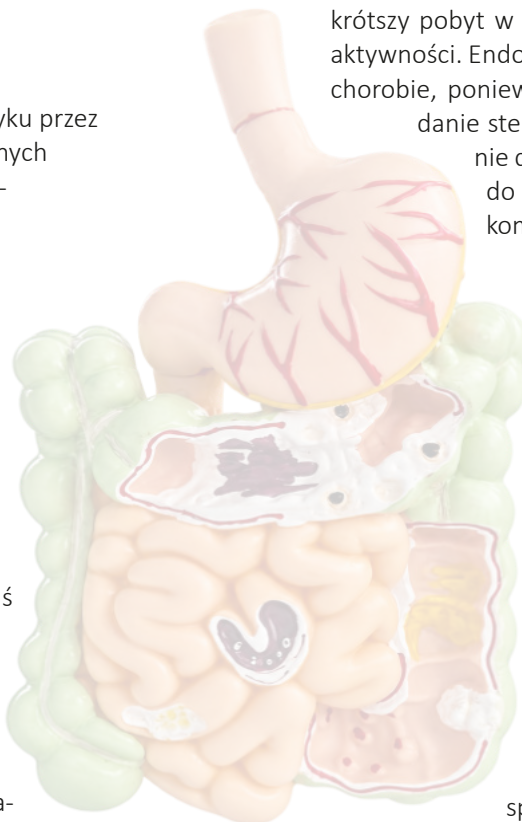
Jeżeli nowotwór zostanie rozpoznany odpowiednio wcześnie, może zostać usunięty podczas zabiegu endoskopowego. Wykonuje się m.in. polipektomię, endoskopową resekcję błony śluzowej (EMR) oraz endoskopową dyssekcję podśluzówkową (ESD). Dla pacjenta oznacza to mniejszy uraz, krótszy pobyt w szpitalu i szybszy powrót do codziennych aktywności. Endoskopia pomaga również w zaawansowanej chorobie, ponieważ umożliwia udrażnianie zwężeń, zakładanie stentów, tamowanie krwawień czy odbarczanie dróg żółciowych. Choć nie zawsze prowadzi do wyleczenia, często znacząco poprawia komfort życia.

Nie ignoruj objawów

Krew w stolcu, utrzymujące się bóle brzucha, trudności z połykaniem, niewyjaśniona niedokrwistość, utrata masy ciała czy przewlekła zmiana rytmu wypróżnień zawsze wymagają konsultacji lekarskiej. Nie muszą oznaczać nowotworu, ale wymagają wyjaśnienia.

Najważniejsza decyzja należy do pacjenta

Endoskopia rozwija się niezwykle dynamicznie i daje lekarzom coraz większe możliwości diagnostyczne oraz terapeutyczne. Jednak nawet najnowocześniejszy sprzęt nie zastąpi decyzji o wykonaniu badania. Kolonoskopia czy gastroskopia nie są badaniami, których należy się obawiać. Znacznie większym zagrożeniem jest odkładanie diagnostyki do momentu pojawienia się objawów. W przypadku nowotworów przewodu pokarmowego czas ma kluczowe znaczenie. Im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na całkowite wyleczenie i mniej obciążające leczenie.



EKSPERT ARTYKUŁU lekarz Marcin Kubiak

Chirurgia ogólna i Onkologia
(Specjalista)

Udziela porad chirurgii ogólnej oraz
przeprowadza badania endoskopowe
w CM Luxmed, ul. Orkana 7



Nadciśnienie i problemy ze snem po 40

Nadciśnienie tętnicze dotyczy już co trzeciej dorosłej osoby, a po 40. roku życia ryzyko jego rozwoju wyraźnie rośnie. Problem polega na tym, że choroba przez wiele lat może nie dawać żadnych objawów. Coraz więcej badań pokazuje jednak, że jednym z pierwszych sygnałów ostrzegawczych bywają zaburzenia snu. Czy bezsenność, nocne wybudzenia lub chrapanie mogą świadczyć o problemach z sercem? Jak sen wpływa na ciśnienie tętnicze i dlaczego kardiolodzy coraz częściej pytają pacjentów o to, jak śpią? O tym rozmawiamy z kardiologiem dr. n. med. Magdaleną Stachurą – Czelej.

Nadciśnienie tętnicze od lat nazywane jest cichym zabójcą. Czy rzeczywiście jest aż tak podstępne?

Niestety tak. To jedna z najczęstszych chorób przewlekłych i jednocześnie jedna z głównych przyczyn zawałów serca, udarów mózgu, niewydolności serca czy uszkodzenia nerek. Największym problemem jest to, że przez wiele lat może nie powodować żadnych dolegliwości. Pacjent czuje się dobrze, normalnie funkcjonuje, a w tym czasie podwyższone ciśnienie stopniowo uszkadza naczynia krwionośne i serce. Dlatego po 40. roku życia regularny pomiar ciśnienia powinien stać się takim samym nawykiem jak okresowe badania krwi.

Czy mimo wszystko organizm wysyła jakieś sygnały ostrzegawcze?

Czasami tak, choć są one mało charakterystyczne. Mogą pojawić się poranne bóle głowy, uczucie zmęczenia, gorsza tolerancja wysiłku, kołatania serca czy zawroty głowy. Coraz częściej zwracamy uwagę także na problemy ze snem. Pacjenci zgłaszają, że budzą się kilka razy w nocy, rano nie czują się wypoczęci albo w ciągu dnia odczuwają senność mimo przespanej nocy. Same w sobie nie świadczą jeszcze o nadciśnieniu, ale powinny skłonić do sprawdzenia ciśnienia tętniczego.

Dlaczego kardiolog pyta pacjenta o sen?

Wiemy, że zdrowy sen jest jednym z filarów profilaktyki sercowo-naczyniowej. Podczas prawidłowego snu ciśnienie tętnicze fizjologicznie się obniża, serce zwalnia, a układ krążenia ma czas na regenerację. Jeżeli sen jest zbyt krótki, przerywany lub organizm wielokrotnie wybudza się w nocy, ten naturalny mechanizm zostaje zaburzony. W efekcie ciśnienie pozostaje podwyższone przez całą dobę, a serce pracuje pod większym obciążeniem.



Czyli problemy ze snem mogą być zarówno skutkiem, jak i przyczyną nadciśnienia?

Dokładnie tak. To zależność dwukierunkowa. Przewlekły niedobór snu zwiększa aktywność układu współczulnego i wydzielanie hormonów stresu, co prowadzi do wzrostu ciśnienia tętniczego. Z kolei nielezione nadciśnienie może pogarszać jakość snu, szczególnie gdy dochodzi już do zmian w sercu lub współistnieją inne choroby. Dlatego nie można tych problemów rozpatrywać oddzielnie.

Wspomniała Pani o fizjologicznym spadku ciśnienia podczas snu. Dlaczego jest on tak ważny?

U zdrowej osoby ciśnienie w nocy obniża się zwykle o 10-20 % w stosunku do wartości dziennych. To zjawisko ma ogromne znaczenie dla regeneracji układu krążenia. Są jednak pacjenci, u których taki spadek nie występuje lub jest niewielki. Mówimy wtedy o tzw. profilu „non-dipper”. Wiemy, że osoby te są bardziej narażone na udar mózgu, zawał serca i uszkodzenie nerek. Tego nie zobaczymy podczas pojedynczego pomiaru w gabinecie, potrzebne jest całodobowe monitorowanie ciśnienia, czyli badanie ABPM (holter ciśnieniowy).

Jednym z najczęściej wymienianych problemów jest bezdech senny. Jak duże ma znaczenie dla kardiologa?

Bardzo duże. Obturacyjny bezdech senny jest jedną z najczęstszych przyczyn nadciśnienia trudnego do leczenia. W czasie snu dochodzi do wielokrotnych przerw w oddychaniu, organizm jest niedotleniony, a ciśnienie gwałtownie wzrasta. Taka sytuacja może powtarzać się nawet kilkadziesiąt razy w ciągu godziny. Nic dziwnego, że serce i naczynia są stale przeciążone. Dlatego pacjent z opornym nadciśnieniem, głośnym chrapaniem i nadmierną sennością w ciągu dnia często wymaga diagnostyki w kierunku bezdechu.

Jakie błędy najczęściej popełniają osoby z nadciśnieniem?

Najczęściej przerywają leczenie, gdy ciśnienie się unormuje, mierzą je tylko wtedy, gdy źle się czują, bagatelizują chrapanie i przewlekłe zmęczenie oraz są przekonane, że skoro nic nie boli, to choroba nie postępuje. Tymczasem nadciśnienie bardzo długo rozwija się bezobjawowo. To właśnie dlatego regularne pomiary i systematyczne kontrole są tak ważne.

Czy zmiana stylu życia rzeczywiście może mieć wpływ zarówno na ciśnienie, jak i na jakość snu?

Zdecydowanie. Redukcja masy ciała, regularna aktywność fizyczna, ograniczenie soli, odpowiednia dieta, rzucenie palenia oraz umiarkowane spożycie alkoholu należą do podstaw leczenia nadciśnienia. Jednocześnie poprawiają jakość snu i zmniejszają ryzyko bezdechu sennego. Często już utrata kilku kilogramów przekłada się na niższe wartości ciśnienia i spokojniejszy sen.

Jakie objawy powinny szczególnie skłonić do wizyty u lekarza?

Nie warto czekać na silne dolegliwości. Jeżeli po 40. roku życia pojawiają się regularnie podwyższone wartości ciśnienia, poranne bóle głowy, kołatania serca, duszność, przewlekłe zmęczenie, częste nocne wybudzenia, głośne chrapanie lub nadmierna senność w ciągu dnia, warto zgłosić się do lekarza rodzinnego lub kardiologa. Im wcześniej rozpoznamy nadciśnienie i jego przyczynę, tym większa szansa na uniknięcie poważnych powikłań.

Jedna rada dla osób po czterdziestce?

Nie czekajmy na pierwsze objawy. Nadciśnienie rozwija się po cichu, ale jego skutki mogą być bardzo poważne. Regularnie mierzmy ciśnienie, dbajmy o aktywność fizyczną, zdrową dietę i dobry sen. Serce potrzebuje wszystkich tych elementów, aby pracować bezpiecznie przez kolejne dekady.

Dziękujemy za rozmowę

BEZPŁATNY Test HPV HR z genotypowaniem

m.in. typy 16 i 18

Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

Dla kobiet w wieku 25 – 64 lata

Zarezerwuj termin ↓

📍 Lublin • tel. 81 532 37 11
ul. Radziwiłłowska 5 ul. Koncertowa 4D ul. Orkana 7

📍 Biłgoraj • tel. 84 686 95 33
ul. Kościuszki 50



Profilaktyka raka szyjki macicy – dlaczego sama cytologia i test HPV to nie wszystko?

Większość przypadków raka szyjki macicy ma związek z wirusem HPV, ale nie wszystkie. Istnieją także rzadkie nowotwory rozwijające się niezależnie od zakażenia. Czy można je wykryć podczas badań profilaktycznych i jakie objawy powinny skłonić do wizyty u ginekologa? Wyjaśnia ginekolog Małgorzata Smyk.

Wiele kobiet uważa, że jeśli wynik testu HPV jest ujemny, a cytologia prawidłowa, to rak szyjki macicy im nie grozi. Czy rzeczywiście można czuć się całkowicie bezpiecznie?

To bardzo częste przekonanie, ale nie zawsze zgodne z rzeczywistością. Ujemny wynik testu HPV i prawidłowa cytologia oznaczają, że ryzyko najczęściej występującego raka szyjki macicy jest bardzo małe. Nie dają jednak stuprocentowej gwarancji. Istnieje niewielka grupa nowotworów szyjki macicy rozwijających się niezależnie od zakażenia wirusem HPV. Stanowią zaledwie kilka procent wszystkich przypadków, ale przypominają, że żadne pojedyncze badanie nie zastąpi regularnych kontroli ginekologicznych i uważności na sygnały wysyłane przez organizm.

Dla wielu pacjentek może to być zaskakujące. Czym właściwie jest rak szyjki macicy niezależny od HPV?

To grupa rzadkich nowotworów, które powstają innym mechanizmem niż większość raków szyjki macicy. Są skutkiem rozwoju zmian zachodzących bez udziału HPV. Najczęściej należą do nich niektóre gruczolakoraki szyjki macicy, w tym tzw. gruczolakorak typu żołądkowego. Różnią się one nie tylko sposobem powstawania, ale często również przebiegiem i obrazem w badaniach diagnostycznych.

Skąd bierze się taki nowotwór, skoro nie odpowiada za niego wirus?

To pytanie, na które nauka nadal nie zna pełnej odpowiedzi. W tych nowotworach większą rolę odgrywają zmiany genetyczne zachodzące w komórkach niż zakażenie wirusowe. U części pacjentek stwierdza się określone mutacje genów lub współistnienie rzadkich zespołów genetycznych, ale w wielu przypadkach nie udaje się wskazać jednej konkretnej przyczyny.

Dlaczego standardowe badania przesiewowe mogą nie wykryć takich nowotworów?

Nowotwory HPV-niezależne często rozwijają się głębiej w kanale szyjki macicy i nie zawsze powodują zmiany, które łatwo wychwycić w cytologii lub teście HPV. Równie ważne są badanie ginekologiczne, wywiad z pacjentką, a w razie potrzeby także kolposkopia, badania obrazowe czy pobranie wycinków do badania histopatologicznego.

Jakich objawów kobiety nie powinny bagatelizować, nawet jeśli wcześniej miały prawidłowe wyniki badań?

Każde nietypowe krwawienie powinno skłonić do wizyty u ginekologa. Dotyczy to zwłaszcza krwawień po współżyciu, między miesiączkami i po menopauzie. Niepokój powinny wzbudzić również przewlekłe wodniste lub obfite upławy, ból w miednicy czy utrzymujące się dolegliwości, których wcześniej nie było. Co ważne, we wczesnym stadium choroby może przebiegać bezobjawowo, dlatego nie wolno rezygnować z regularnych badań kontrolnych tylko dlatego, że nic nam nie dolega.

Czy rak szyjki macicy niezależny od HPV jest trudniejszy do rozpoznania?

Niestety tak. To właśnie dlatego mówi się o nim coraz więcej. Jest rzadki, dlatego wielu pacjentkom nawet nie przychodzi do głowy, że może istnieć. Zdarza się również, że rozwija się w sposób mniej typowy niż nowotwory związane z HPV. Kluczowe znaczenie ma więc doświadczenie lekarza oraz to, żeby nie lekceważyć objawów tylko dlatego, że jedno z badań przesiewowych nie wykazało nieprawidłowości.

Jaką najważniejszą radę przekazałaby Pani kobietom?

Przede wszystkim nie należy tracić zaufania do profilaktyki. Trzeba też pamiętać, że medycyna nie zna badań dających stuprocentową pewność. Dlatego najlepszą ochroną jest połączenie profilaktyki z regularnymi wizytami u ginekologa oraz szybkim reagowaniem na każdy niepokojący objaw. To właśnie czujność daje największą szansę na wczesne wykrycie choroby i skuteczne leczenie.

Dziękujemy za rozmowę



EKSPERTKA ARTYKUŁU
lekarz Małgorzata Smyk
Ginekologa i położnictwo (Specjalista)

Prowadzenie ciąży, diagnostyka prenatalna i opieka ginekologiczna
w CM Luxmed ul. Koncertowa 4D



Jesień – najlepszy czas na odnowę skóry

Peelingi chemiczne i zabiegi laserowe

Jesień to czas, w którym szczególnie warto przyrzeć się kondycji skóry i zaplanować działania wspierające jej regenerację. Mniejsze nasłonecznienie, chłodniejsze dni i powrót do regularnej pielęgnacji sprzyjają odbudowie cery po lecie oraz przygotowaniu jej na kolejne miesiące. O tym, dlaczego właśnie jesień jest dobrym momentem na intensywniejszą pielęgnację, jakie możliwości oferuje współczesna kosmetologia i jak świadomie dobrać kurację do potrzeb skóry, rozmawiamy ze specjalistą kosmetologii mgr Justyną Fuksą-Omiotek. Zapraszamy do lektury wywiadu.

Jak jesienią zadbać o regenerację skóry?

Po wakacjach skóra często jest osłabiona, przesuszona i pełna drobnych przebarwień spowodowanych intensywnym działaniem słońca. Latem możliwości wykonywania niektórych intensywnych zabiegów pobudzających skórę do regeneracji są ograniczone ze względu na większą ekspozycję na promieniowanie UV. Natomiast jesień to najlepszy moment by zadbać o jej odnowę- mniejsze nasłonecznienie i chłodniejsze dni sprzyjają wykonywaniu zabiegów złuszcających laserowych, które wymagają unikania promieniowania ultrafioletowego.

Zacznijmy może od zabiegów złuszcających, czyli peelingów chemicznych

Peelingi chemiczne to zabiegi polegające na kontrolowanym złuszczeniu naskórka przy pomocy specjalnie dobranych kwasów (ferulowego, azelainowego, traneksamowego). Dzięki nim:

- redukuje się przebarwienia,
- wygładza się drobne zmarszczki,
- skóra odzyskuje blask, ujednolica się koloryt,
- zmniejsza się widoczność porów i niedoskonałości.

Jesień to doskonały czas na takie kuracje, ponieważ słońce nie jest już tak intensywne, a ryzyko powstania nowych przebarwień po zabiegu jest zdecydowanie mniejsze.

Depilacja laserowa

Pomaga ograniczyć niechciane owłosienie i zmniejszyć potrzebę regularnego golenia. To dobre rozwiązanie szczególnie dla osób, które zmagają się z podrażnieniami skóry, wrastającymi włoskami, krostkami po goleniu lub dyskomfortem po tradycyjnych metodach depilacji. Zabieg polega na wykorzystaniu wiązki światła, która oddziałuje na mieszek włosowy, stopniowo osłabiając wzrost włosa. Najlepsze efekty uzyskuje się zwykle po serii zabiegów, ponieważ włosy znajdują się w różnych fazach wzrostu.

Słyszmy też o innych zabiegach laseroterapii, prosimy o przybliżenie

Zabiegi z wykorzystaniem lasera najlepiej wykonywać jesienią i zimą. W tym okresie skóra rzadziej jest narażona na promieniowanie UV, co pozwala na bezpieczniejsze gojenie się i osiągnięcie lepszych efektów.

Technologia laserowa polega na wykorzystaniu skoncentrowanej wiązki światła, która precyzyjnie oddziałuje na wybrane struktury skóry. W zależności od rodzaju lasera może wspierać redukcję naczynek, przebarwień, blizn i zmarszczek oraz poprawiać jędrność skóry. Warto podkreślić, że niniejsze **zabiegi z zakresu laseroterapii wykonywane są przez lekarza**. Rola kosmologa może natomiast obejmować odpowiednie przygotowanie skóry, pielęgnację pozabiegową oraz dobór zabiegów wspierających regenerację skóry.

Do najczęściej wybieranych zabiegów laserowych należą:

- laserowe zamykanie naczynek — pomocne przy cerze naczynkowej, rumieniu i teleangiektazjach,
- laser frakcyjny CO2 — stosowany w celu wygładzenia blizn, zmarszczek i poprawy jędrności skóry, wpływa także na wyrównanie kolorytu i zmniejszenie porów.



Zabiegi laserowe wymagają odpowiedniej kwalifikacji, dlatego zawsze poprzedza je konsultacja lekarska. Lekarz dobiera metodę do potrzeb skóry, wskazań oraz ewentualnych przeciwwskazań, aby terapia była bezpieczna i możliwie najlepiej dopasowana do pacjenta.

Dlaczego warto zaplanować kurację właśnie teraz?

Jesień to czas, w którym możemy bezpiecznie przeprowadzić serie zabiegów wymagających regeneracji skóry, bez obaw o negatywny wpływ słońca. Regularne wizyty w gabinecie kosmetycznym w tym okresie pozwolą przygotować skórę na kolejne sezony - będzie gładsza, jaśniejsza, bardziej napięta i zdrowa.

Dziękujemy za rozmowę



W trosce o Twoje zdrowie i piękny wygląd

Medycyna Estetyczna i Kosmetologia

med-estetyka.pl



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. Poczтовая 3
84 539 80 40



Samodzielne punkty pobrań

Lublin

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

Biała Podlaska

ul. Janowska 76
ul. Łomaska 46

Lubartów

ul. Cicha 19

Tomaszów Lubelski

ul. Zamojska 13

Parczew

ul. Żabia 11

Hrubieszów

ul. Szeroka 3a

Poniatowa

ul. 11 Listopada 1

Radzyń Podlaski

ul. Wyszyńskiego 7A

Łęczna

ul. Górnicza 3

Biłgoraj

ul. Pojaska 3

Włodawa

ul. Wojska Polskiego 1

Chełm

ul. Piłsudskiego 11B
ul. Szymanowskiego 6

Tarnogród

ul. 1 Maja 69

Zamość

ul. Koszary 55

Świdnik

ul. Niepodległości 14

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 PRZECIWODLEŻYNOWE • POMOCY ŁAZIENKOWE • WÓZKI INWALIDZKIE
AKCESORIA REHABILITACYJNE • KOSMETYKI NATURALNE

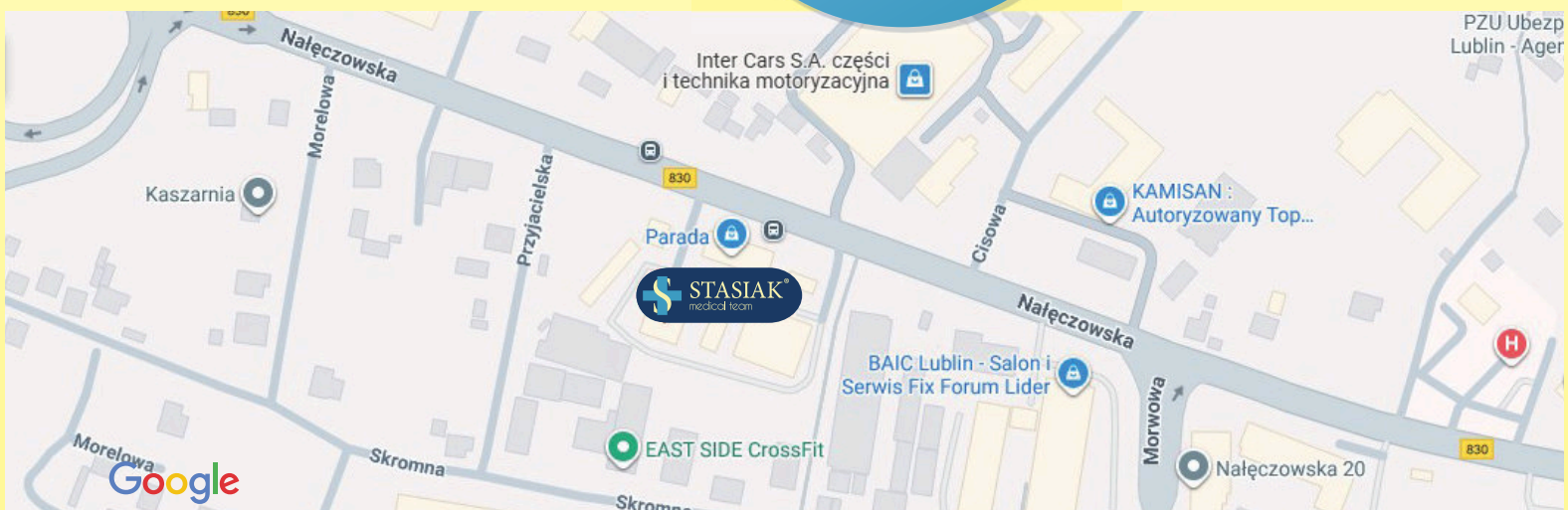


Książka dostępna w sprzedaży
w naszym sklepie stacjonarnym
oraz online

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 medyczny - ortopedyczny
STASIAK medical team

stasiaksklep@wp.pl

www.stasiak-med.pl