

Wiosna 2025



# ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM  
**LUXMED**  
MEDYCZNE

**Kiedy wynik ratuje życie?**

Wartości krytyczne w badaniach

**Jak spać, żeby się wyspać?**

Czy pozycja spania ma znaczenie

**Wiosenna ciąża**

Jak rozpoznać pierwsze objawy...

**Czerwony atrament życia**

Co Twoja krew mówi o Tobie?



[luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl)



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



[centrum\\_medyczne\\_luxmed](https://www.instagram.com/centrum_medyczne_luxmed)

## Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

W wiosennym numerze przygotowaliśmy dla Państwa artykuły o różnorodnej tematyce. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś interesującego dla siebie.

Jak czytać i interpretować badania morfologiczne – czyli co Twoja krew mówi o Tobie? Jak często wykonywać badania? Dlaczego są ważne? O tym wszystkim przeczytacie Państwo w artykule „Czerwony atrament życia”.

Fizjoterapeuta wyjaśnia czym jest hiperlodoza, czyli jedna z najczęściej występujących – zarówno u dzieci, jak i młodzieży- wad postawy.

W kolejnym artykule próbujemy znaleźć odpowiedź na pytanie „Czy można żyć dłużej?”. Piszemy o dobrych nawykach i postawach sprzyjających długowieczności. Polecamy też artykuł „Jak spać, żeby się wyspać?”. Znajdziecie w nim Państwo wskazówki, jakie postawy w czasie snu są dla nas korzystne, a jakich unikać i dlaczego?

W rozmowie ze specjalistą ginekologiem mówimy o pierwszych objawach ciąży i zmianach hormonalnych w organizmie kobiety. Przyszłe mamy zainteresuje z pewnością artykuł poświęcony urodzie, o tym jak bezpiecznie zadbać o wygląd w gabinecie kosmetycznym. Rodzice znajdą wiele cennych wskazówek dotyczących motywowania dzieci w artykule „Co robić, aby dziecku chciało się chcieć”.

Zapraszam do lektury!

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak

## AKTUALNOŚCI

- |  |   |
|--|---|
| Nowe pakiety badań w naszym laboratorium                                 | 3 |
| Kiedy wynik ratuje życie. Wartości krytyczne w badaniach laboratoryjnych | 4 |

## PORADY

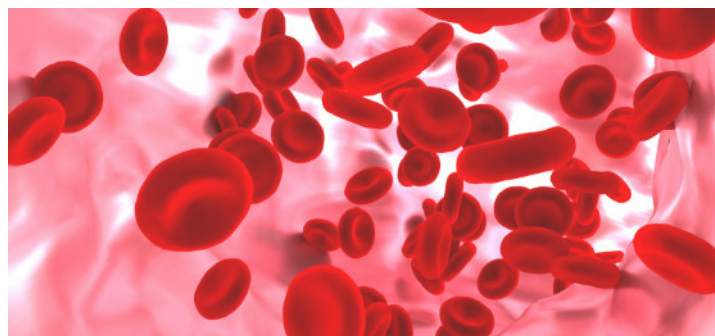
- |   |   |
|---|---|
| Czy można żyć dłużej? Poznaj Biohacking                     | 6 |
| Co zrobić, żeby dziecku chciało się chcieć?                 | 7 |
| Jak spać, żeby się wyspać? Czy pozycja spania ma znaczenie? | 9 |

## ZDROWIE

- |   |    |
|---|----|
| Czerwony atrament życia. Co Twoja krew mówi o Tobie?                            | 10 |
| Czas na wizytę u fizjoterapeuty. Jak rozpoznać kiedy dziecko potrzebuje pomocy? | 11 |
| Wiosenna ciąża: Jak rozpoznać pierwsze objawy i nie dać się hormonom?           | 13 |

## URODA

- |   |    |
|---|----|
| Wyjątkowy pacjent w gabinecie kosmetycznym – zabiegi dla kobiet w ciąży | 14 |
|---|----|



## Nasze marki





# Nowe pakiety badań w naszym laboratorium - kompleksowa opieka na każdym etapie życia

Potrzeby zdrowotne naszych pacjentów stale rosną, podobnie jak nasza oferta pakietów badań laboratoryjnych. Badania zebrane w starannie skomponowane grupy pozwalają na efektywniejszą, celowaną diagnostykę oraz skuteczniejsze monitorowania stanu zdrowia. Naszym celem jest, aby każdy Pacjent znalazł odpowiednie rozwiązania dla siebie i swoich bliskich.

Dlatego niedawno poszerzyliśmy ofertę o nowe pakiety badań, tym razem skoncentrowane na ocenie odporności, zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, a także kolejną pozycję z serii "W dobrej formie" dedykowaną seniorom.

## NOWOŚĆ Pakiety "Odporność"

**Dla dzieci:** Skonstruowany, aby monitorować i wspierać rozwijający się system immunologiczny najmłodszych, w tym badania witaminy D i ocenę poziomu przeciwciał.

**Dla dorosłych:** Oferuje szerokie spektrum badań mających na celu ocenę stanu układu odpornościowego oraz identyfikację potencjalnych niedoborów i zaburzeń.

## NOWOŚĆ Pakiet "W dobrej formie - dla Seniora"

Specjalnie skomponowany zestaw badań skierowany do osób starszych, który obejmuje badania profilaktyczne oraz oceniające funkcje życiowe, kluczowe dla utrzymania dobrej kondycji zdrowotnej w późniejszym wieku.

## Już wkrótce kolejne nowości w ofercie pakietów badań!

W odpowiedzi na specyficzne potrzeby naszych pacjentów, stale pracujemy nad komponowaniem nowych rozwiązań.

Jakie pakiety będzie można niedługo znaleźć w naszej ofercie?

- **Gastrologiczny:** Będzie zawierał badania pomocne w diagnostyce chorób układu pokarmowego.
- **Jelitowy:** Skupi się na identyfikacji problemów związanych z układem trawiennym.
- **Onkologiczne:** Oddzielnie dla kobiet i mężczyzn, będą zawierały specjalistyczne markery nowotworowe w celu wczesnego wykrywania nowotworów.
- **Diagnostujący choroby intymne:** Zaprojektowany, aby diagnozować i monitorować choroby przenoszone drogą płciową.
- **Do oceny ryzyka chorób sercowo-naczyniowych:** Oferuje kompleksową ocenę czynników ryzyka i stanu sercowo-naczyniowego, co jest kluczowe w zapobieganiu chorobom serca.

Zachęcamy do regularnego korzystania z badań, które są kluczowym elementem profilaktyki zdrowotnej, ułatwiają wczesne wykrywanie wielu chorób i dają możliwość podjęcia leczenia na wczesnym ich etapie.

Informacje o nowościach w naszej ofercie dostępne są na stronie [luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl)

**mgr Agata Jakubczak**  
Dyrektor ds. Zarządzania Laboratorium



# Kiedy wynik ratuje życie. Wartości krytyczne w badaniach laboratoryjnych.

Wyniki badań laboratoryjnych stanowią fundament współczesnej diagnostyki medycznej. Umożliwiają lekarzom ocenę stanu zdrowia pacjenta, monitorowanie postępów leczenia oraz wykrywanie chorób w ich wczesnym stadium.

Szczególne miejsce wśród nich zajmują te wyniki, które dostarczają informacji o znacznym pogorszeniu funkcji organizmu. Mówimy wtedy o wynikach będących wartościami krytycznymi.



## Czym są wartości krytyczne?

Wartości krytyczne to wyniki badań laboratoryjnych, które znacznie wykraczają poza ustalone normy i wskazują na potencjalne zagrożenie dla zdrowia lub życia pacjenta. Wartością krytyczną może być zarówno wynik o zbyt wysokiej, jak i zbyt niskiej wartości różnych badań laboratoryjnych. Stwierdzenie wartości krytycznej wymaga podjęcia natychmiastowej interwencji medycznej.

Różne badania laboratoryjne mogą posiadać różne wartości krytyczne w zależności od rodzaju testu i kontekstu klinicznego.

## Przykłady wartości krytycznych

**1. Hemoglobina** – zbyt niskie stężenie hemoglobiny może świadczyć o anemii, natomiast zbyt wysokie o problemach z krzepiwością lub o odwodnieniu, stanach potencjalnie niebezpiecznych dla zdrowia i życia.

**2. Potas** – zarówno bardzo niski (hipokaliemia) jak i bardzo wysoki (hiperkaliemia) poziom potasu we krwi może prowadzić do poważnych zaburzeń rytmu serca, w tym do zatrzymania akcji serca.

**3. Glukoza** - bardzo wysokie stężenie glukozy (hiperglikemia) może świadczyć o ostrym stanie cukrzycowym, a zbyt niski poziom glukozy (hipoglikemia) może prowadzić do utraty przytomności, a nawet zagrożenia życia.

**4. Troponina** - podwyższony poziom troponiny jest wskaźnikiem uszkodzenia mięśnia sercowego, np. w wyniku zawału serca.

**5. Płytki krwi** - zbyt niska liczba płytek niesie ryzyko krwawień i krwotoków, a zbyt wysoka liczba płytek to zwiększone ryzyko zakrzepicy i zatorów.

Mając na uwadze znaczenie wartości krytycznych dla bezpieczeństwa pacjentów Laboratorium LUXMED opracowało wykaz tych wartości oraz specjalne procedury postępowania z wartościami krytycznymi.

Każdy taki wynik przed wydaniem jest dokładnie weryfikowany i potwierdzany w powtórnym badaniu. Diagnosta laboratoryjny niezwłocznie po zweryfikowaniu wyniku zgłasza wartość krytyczną pacjentowi lub lekarzowi przychodni, która zleciła badanie.

Gdy wiadomość o wartości krytycznej przyjmuje pacjent, diagnosta w rozmowie zbiera wywiad dotyczący stanu pacjenta i przekazuje sugestie, co do dalszego postępowania w danej sytuacji.

## Telefon ratujący życie

W naszej codziennej pracy mieliśmy wiele takich przypadków, gdy telefon z Laboratorium ratował życie Pacjenta, nieświadomego, że znajduje się w stanie zagrożenia.

Organizm człowieka ma zdolności adaptacyjne i mechanizmy buforowania zmian parametrów życiowych, dlatego często bardzo długo Pacjent może nie odczuwać dolegliwości, chociaż w jego organizmie doszło do poważnych zaburzeń.

## Historia naszej Pacjentki

Historia jednej z naszych Pacjentek jest doskonałym przykładem doświadczenia takiej sytuacji.

Pacjentka nie była świadoma, że cierpi na rzadką chorobę, nie odczuwała przy tym żadnych poważnych dolegliwości. Zachęcona przez pracownika CM LUXMED do skorzystania z programu Profilaktyka 40 + wykonała badania laboratoryjne. Jednym z nich była morfologia krwi, która wykazała znacznie obniżony poziom płytek krwi. Pacjentka została niezwłocznie powiadomiona przez diagnostę o tym wyniku i otrzymała zalecenie pilnej konsultacji wyniku z lekarzem.

Ponieważ czuła się dobrze, odłożyła wizytę u lekarza, ale powiedziała o tym zdarzeniu znajomej pracującej w innym laboratorium, która zmotywowała Pacjentkę do powtórzenia badania.

Badanie wykazało, że poziom płytek obniżył się jeszcze bardziej, do drastycznego poziomu. Ponieważ badanie odbywało się w szpitalu, pacjentka natychmiast została zabrana na oddział ratunkowy, już w trakcie transportu straciła przytomność. W trakcie leczenia szpitalnego zdiagnozowano u pacjentki rzadką chorobę, jednym z jej objawów była dysfunkcja w obrębie płytek krwi. Pacjentka przeszła długie leczenie i finalnie stan jej zdrowia został ustabilizowany, jednak dowiedziała się od lekarzy, że gdyby w trakcie tego epizodu nie znajdowała się w szpitalu, szanse na uratowanie jej życia byłyby nikłe.

Niezmiernie cieszymy się, że historia Pacjentki miała szczęśliwe zakończenie, doceniamy także fakt, że wraz z wyrazami wdzięczności, które nam przekazała w podziękowaniu za cytując jej słowa, ocalenie życia, zechciała podzielić się z nami tą historią.

Jest to przykład z życia wzięty, jak wielką rolę w opiece nad pacjentem odgrywają badania laboratoryjne i jak ważne jest przekazanie informacji o wartościach krytycznych.

### **Aktualizuj numer telefonu**

Wiele zależy w tym aspekcie od samego Pacjenta, ponieważ do przekazania informacji o wartości krytycznej niezbędny jest aktualny numer telefonu do Pacjenta.

Wielu Pacjentów odmawia podania numeru kontaktowego, podczas gdy jest to jedyna możliwość nawiązania kontaktu w sprawie wyników zagrażających zdrowiu lub życiu.

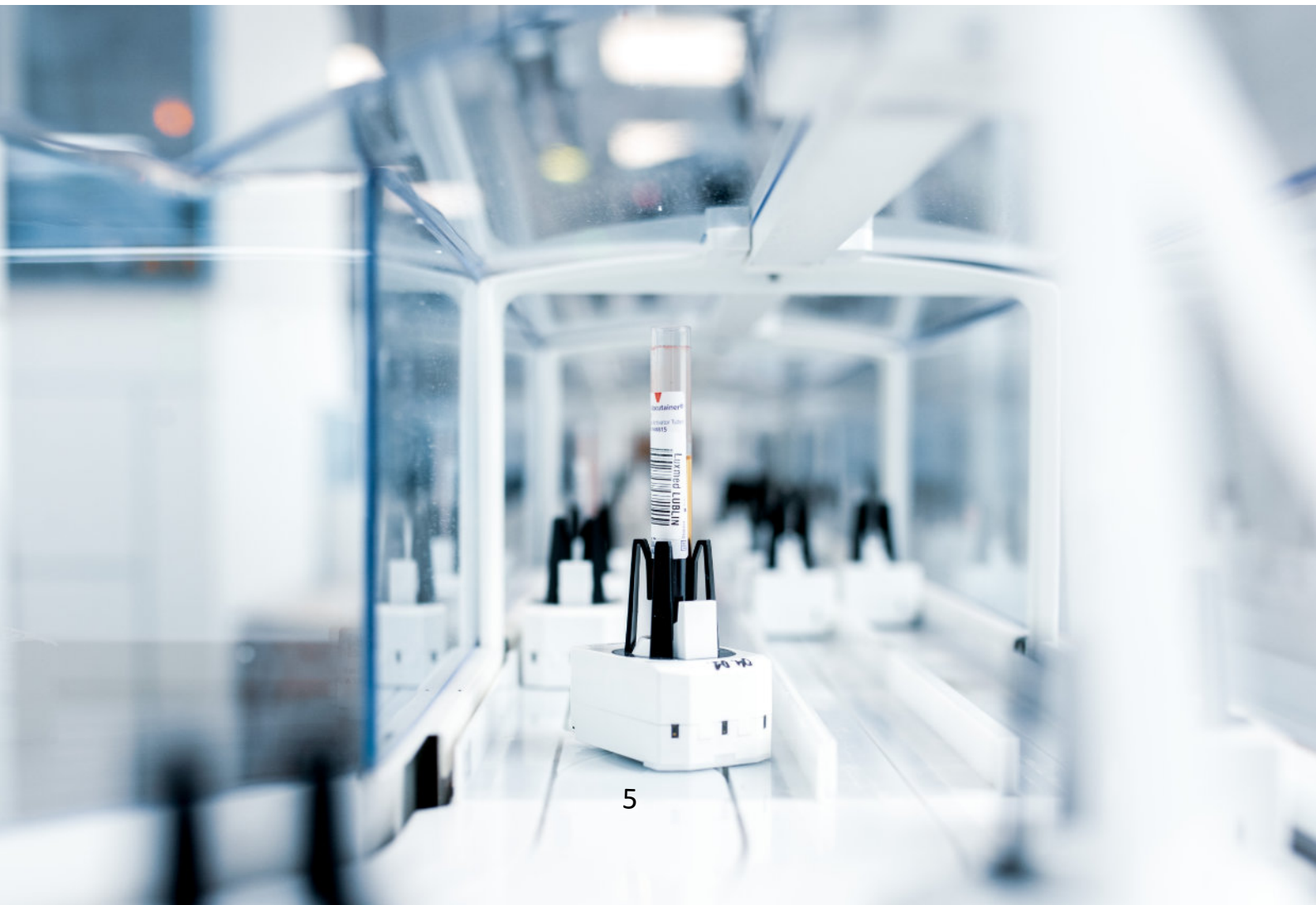
Dlatego tak ważne jest udostępnianie numeru telefonu w Rejestracji oraz jego aktualizacja. Dodatkowo dla własnego bezpieczeństwa warto podać kontakt do osób, które upoważniamy do odbioru informacji o stanie zdrowia. W sytuacji, gdy pacjent nie jest w stanie odebrać telefonu, Laboratorium dzwoni do osoby upoważnionej, która może zareagować, co zwiększa bezpieczeństwo Pacjenta.

Wartości krytyczne są nieocenione w diagnostyce, ponieważ pozwalają na wykrywanie potencjalnie groźnych stanów zdrowotnych. Szybka reakcja na takie wyniki i podjęcie odpowiednich działań może decydować o życiu Pacjenta.

**mgr Ewa Bielecka**

**Diagnosta Laboratoryjny**

**Pełnomocnik ds. Jakości Laboratorium**





# Czy można żyć dłużej? Poznaj Biohacking

Czy jesteśmy gotowi na życie do 120 lat? Współczesna nauka coraz bardziej zagłębia się w sposoby optymalizacji. Biohacking to interdyscyplinarne podejście do zdrowia, które łączy dietę, aktywność fizyczną, sen, suplementację i nowe technologie w celu optymalizacji zdrowia i wydłużenia życia. Badania naukowe potwierdzają, że zmiany stylu życia mogą realnie wpłynąć na długość życia.

## Czym jest biohacking?

Biohacking to szerokie pojęcie obejmujące różne praktyki, mające na celu poprawę funkcjonowania organizmu. Można je podzielić na kilka głównych obszarów:

- 1. Dieta i odżywianie** – diety niskowęglowodanowe i bogate w składniki odżywcze;
- 2. Suplementacja** – stosowanie witamin, minerałów i substancji bioaktywnych wspierających długowieczność;
- 3. Sen i regeneracja** – poprawa jakości snu poprzez optymalizację środowiska oraz stosowanie technik relaksacyjnych;
- 4. Ćwiczenia fizyczne** – treningi siłowe, interwałowe i techniki oddechowe wpływające na długowieczność;
- 5. Nowoczesne technologie** – np. urządzenia do monitorowania zdrowia, komory hiperbaryczne czy terapie światłem czerwonym.

**Najskuteczniejsze metody biohackingu dla dłuższego życia**  
Eksperti zalecają kilka sprawdzonych metod, które mogą pomóc w wydłużeniu życia:

– **Dieta bogata w antyoksydanty** – warzywa, owoce jagodowe, orzechy i oliwa z oliwek mogą spowolnić starzenie się organizmu;

## Badania IPSOS wykazują, że:

- 80% Polaków stara się spożywać dużo owoców i warzyw, a 68% zwraca uwagę na lekkostrawność i zdrowotność potraw. Jednak 65% przyznaje się do słabości do słodczy i przekąsek, a 58% spożywa więcej kalorii niż potrzebuje;
- co czwarty Polak nie czyta etykiet na produktach spożywczych, co oznacza, że 75% konsumentów zwraca uwagę na informacje zawarte na opakowaniach żywności.

- **Aktywność fizyczna** - regularny ruch, zwłaszcza trening siłowy i ćwiczenia HIIT (polegające na przeplataniu krótkich, intensywnych okresów wysiłku z krótkimi okresami odpoczynku lub aktywności o niskiej intensywności), pomaga w utrzymaniu sprawności fizycznej i umysłowej;

## Badania Eurobarometru wykazują, że:

- 65% Polaków nie uprawia żadnego sportu ani nie podejmuje regularnej aktywności fizycznej.
- obecnie co trzeci Polak nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej nawet raz w miesiącu, chociaż większość mieszkańców Polski - 88 % - zgadza się z tym, iż aktywność fizyczna jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej.

- **Sen i regeneracja** - optymalizacja snu, poprzez techniki takie jak na przykład kontrola ekspozycji na światło niebieskie czy stosowanie rytuałów przed snem, ma na celu poprawę jakości odpoczynku i regeneracji organizmu;

- **Medytacja i redukcja stresu** - praktyki mindfulness obniżają poziom kortyzolu, co może przyczyniać się do dłuższego życia.

## Czy warto stosować biohacking?

Jeśli zależy Ci na dłuższym i zdrowszym życiu, to warto rozważyć wprowadzenie choć kilku jego elementów do swojej codzienności. Warto zwrócić uwagę na wielopłaszczyznowe efekty biohackingu – od trwałej utraty masy ciała, po poprawę funkcji mózgu. W końcu każdy dzień, w którym dbasz o siebie, to inwestycja w długowieczność.



## Co zrobić, żeby dziecku chciało się chcieć?

Chcieć oznacza mieć motywację. Motywacja jest bardzo złożonym procesem, który integruje różne funkcje psychiki dziecka. Motywacja jest formą zaangażowania emocjonalnego, jest też inną nazwą emocji, które ukierunkowują dziecko do działania. Jeśli chłopiec lub dziewczynka są zmotywowani, to oznacza to duży poziom aktywności, pragnienie podjęcia jakiegoś działania. Zarazem oznacza, że dana aktywność budzi w nich silne pozytywne uczucia o różnym i złożonym charakterze. Mogą być to radość, chęć zwycięstwa, sympatia, współpraca, duma z wykonanej pracy, zadowolenie z poznania czegoś nowego itp. Jest to przyczyną podejmowania różnych zabawowych aktywności, jak malowanie, rysowanie, słuchanie, czytanie, pisanie, powtarzanie, utrwalanie, czy inne twórcze działania.

Wysoka motywacja jest przyczyną kreatywnej pracy, mającej na celu przetworzenie siebie i stworzenie ponadstandardowych wytworów. Ulubione zabawki są wciąż używane i stoją na najważniejszym miejscu na półce, zeszyt ucznia z ulubionego przedmiotu, jest prowadzony starannie, często ozdabiany dodatkowymi ozdobami jak szlaczki, rysunki. Pragnienie działania jest w dziecku widoczne, co jednak jest źródłem braku chęci do działania?



### Kiedy chęci słabną

Na początku zadam pytanie, czy nie wymagamy od naszych dzieci za dużo? Dziecko także potrzebuje odpoczynku, resetu, wyciszenia. Po dniu pełnym wrażeń w przedszkolu, po dniu pełnym dźwięków i ludzkich głosów, fajnie jest nic nie robić i cieszyć się ciszą i leżeniem na dywanie. Taki rodzaj odpoczynku jest jak najbardziej właściwy i nie wymaga interwencji dorosłych. Aby poleżeć i pomarzyć także trzeba chcieć... a zatem w umyśle dziecka wciąż odbywa się jakaś aktywność, a jego mózg wyraża zaangażowanie. Dziś np. wiadomo, że marzenia są rodzajem zabawy umysłowej dzieci i nastolatków. Nic nie robienie potrafi być także twórcze. Swoje własne dorosłe życie trzeba kiedyś zaplanować.

Współcześni rodzice czasami zbyt często wyręczają swoje dzieci z nudy. Nic nierobienie ma swoje konsekwencje. Tym skutkiem jest także nuda. Psycholog Thomas Götz, badacz nudy wyodrębnił pięć jej rodzajów: obojętną, regulującą, badawczą, reagującą i apatyczną. A zatem nuda ma różne funkcje w życiu dziecka i jako rodzice i wychowawcy nie powinniśmy ganić dziecka za przeżywanie nudy, ale wspólnie ją

z dzieckiem przeżyć. Nuda pojawia się jak biały ekran, na którym twórczy mózg dziecka może wyświetlić nowe treści, pomysły, zadania. Wyręczając dziecko z doświadczania nudy zabieramy mu możliwość nauczenia się twórczego zachowania. W czasie nudzenia się przychodzą najlepsze pomysły do zabawy. Kiedy dziecko się nudzi, powinniśmy jako dorośli rodzice i wychowawcy pomóc dziecku w inny sposób. Może to być podpowiedź: „Wiesz nuda jest fajna, bo daje nam odpoczynek, a nasz komputer pokładowy wymyśli zaraz nową zabawę. Każdy z nas ma taki komputer pokładowy, to nasz umysł, który podpowiada nam w co możemy się pobawić. A Ty jak teraz masz? Zobacz, posłuchaj, w co twój umysł podpowiada ci się bawić teraz... Może wolisz się poruszać, poskakać, pobiegać, może pobawić z kolegą, może zagrać w planszówkę, może wszystkie planszówki są już ci znane i znudziły ci się, ale może wymyślisz własną, nową planszówkę”. Mówienie o nudzie ma także swoją inną warstwę komunikacyjną. Jest rodzajem informacji o dyspozycji dziecka dla rodzica i prośbą o wspólną zabawę. Dziecko nie zawsze jest kompetentne do wytworzenia sobie zabawy. Rodzic ma

większe pole pomysłowości i rozeznawania nowych działań. Dziecko ma także prawo do zgłaszania do rodzica takich potrzeb jak nowa zabawa, przypomnienie reguł, wspólna zabawa, wymyślanie zabawy.

### Media jako zagrożenie aktywności

Już w latach 60-tych Erick Erikson opisał korzystanie z mediów jako zagrożenie aktywności i kreatywności dzieci. Przypomnijmy, że wówczas istniały tylko kino, radio i telewizja. Współczesne media są o wiele bardziej rozwinięte i złożone, ale zawsze wymagają od dzieci braku ruchu. Dziecko, którego kośćce, motoryka i umysł się rozwija potrzebuje ruchu. Jednak dziecku potrzebny jest ruch całego ciała – bieganie, skakanie, dosięganie czegoś, schyłanie się, wycinanie, klejenie, a nie tylko ruch palców na klawiaturze. Stabilizacja całego ciała dziecka przy nieruchomym ekranie męczy dziecko i uczy je braku aktywności. W tym czasie mózg dostaje silną dawkę bodźców ruchomego obrazu, dużą dawkę dźwięków, co daje złudzenie aktywności. Największą nudę przeżywają dzieci intensywnie korzystające z mediów. Nasz ludzki mózg jest tak skonstruowany, że najbardziej rozwijają nas inni ludzie. A media owszem dają możliwość dzieciom uczestniczenia w tym ludzkim świecie i kulturze, ale tylko jako namiastka rzeczywistej aktywności. W psychologii mówimy o uczestnictwie zapośredniczonym, a nie o uczestnictwie aktywnym. Bohater filmu lub gry biegnie, przeżywa przygody, dziecko oglądające to, ma tylko zapośredniczone odczucia. Oglądanie rzeczywistości daje pewne wrażenia, ale nie daje mózgowi aktywności i rzeczywistości tworzenia jej. Dlatego mamy dziś do czynienia z taką ilością dzieci znudzonych i biernych. To często pokłosie znudzonych i biernych rodziców. Internet zawiera niekończące się ilości bajek, opowieści, zdjęć, filmów jako propozycja dla aktywności odbiorczej dzieci. Zmęczonemu pracą rodzicowi łatwo jest dać polecenie „włącz sobie internet, włącz grę, obejrzyj film” niż „zagrajmy w planszówkę”, „idźmy na spacer”. Rodzice często przeżywają rozterki, jak to? Mam zabrać mojemu dziecku media? Widząc wielkie pragnienie dzieci korzystania z gier i filmów. Tak po prostu? Nie, nie tak po prostu... Zawsze trzeba dać coś w zamian. „Dziś już nie będzie w naszym domu włączony telewizor, ale zagramy razem w grę” – tak powinno brzmieć zdanie skierowane do dziecka, po zbyt długim seansie telewizyjnym.

### Wyczuła bezradność

W psychologii funkcjonuje także teoria wyczuwanej bezradności. Iluż rodziców i nauczycieli oducza dzieci aktywności, a potem dziwi się, że dzieci są bierne, szybko się nudzą, nie przejawiają oczekiwanej inicjatywy. Ale najpierw zabraniają im eksploracji otoczenia, zadawania niekończących się pytań, negują ich zainteresowania naturalnymi czynnościami – jak obieranie ziemniaków, mycie naczyń (skałeczysz się, zmoczysz się), a potem dziwią się, że młody człowiek tego nie umie. Ile też razy mówimy do dziecka: nie kręć się, stój spokojnie, nie biegaj, a potem za chwilę oczekujemy aktywności i kreatywności.

### Jak budzić aktywność dziecka?

Zamiast dawać złote rady – zaproponuję zapoznanie się ze swoistym antypreradnikiem. Jego reguły mogą rozśmieszać lub oburzać, ale szybciej zapadają w pamięć rodzicom i wychowawcom.

### Antypreradnik dla rodziców i wychowawców.

- 1 Jak wychować dziecko bez inicjatywy i chęci do działania. Spokojne siedzące dziecko to twój ideał dziecka, najlepiej, gdyby zawsze było cicho i zgadzało się na wszystko.
- 2 Proponuj swojemu dziecku media jak najszybciej – od okresu niemowlęstwa, smartfon, telewizor, internet, dużo migających obrazów i głośne dźwięki. Najlepiej kilka mediów na raz.
- 3 Umożliwiaj dostęp do mediów zawsze na życzenie, od najmłodszych miesięcy. Nad Twoim telefonem, telewizorem przejmują kontrolę dzieci.
- 4 Nigdy się nie interesuj swoim dzieckiem, jego opiekunami są wyłącznie dziadkowie i przedszkolanki, rodzic musi dużo pracować na utrzymanie dziecka, to jego jedyna rola.
- 5 Zawsze uważaj wspólną zabawę z dzieckiem za czarną robotę, dorośli mają swoje sprawy, dzieci swoje.
- 6 Nigdy nie rozmawiaj ze swoim dzieckiem o nudzie, aktywności, nie proponuj nowych rozwiązań.
- 7 Wyręczaj swoje dziecko z każdej nudy, jesteś odpowiedzialny za zabawę swojego dziecka w 100%. Ono nie ma własnych pomysłów.
- 8 Nigdy nie pozwalaj, aby dziecko pomagało Tobie w pracach domowych, zwłaszcza, gdy jest nimi zainteresowane. Trzeba przeczeakać zainteresowanie dziecka.

### Podsumowanie

Różne typy dzieci mają różne kłopoty z aktywnością i motywacją do niej. Odwrotną stroną motywacji jest niechęć, znudzenie, brak zaangażowania. Współczesne dzieci doświadczają wielu utrudnień i porażek, między innymi dlatego, że oczekiwania od nich są duże. Warto także pamiętać, że motywacja do aktywności jest naturalną formą tendencji rozwojowej młodej osoby – dziecka lub adolescenta. Zatrzymanie motywacji ma niekiedy osobne, poważne źródło w postaci choroby psychicznej (np. depresji), uzależnień od środków psychoaktywnych lub uzależnień behawioralnych. Przywrócenie siły motywacji do zabawy i nauki w takim przypadku jest przedmiotem osobnych oddziaływań – jest tu potrzebna terapia uzależnień lub po prostu psychoterapia w przebiegu leczenia choroby psychicznej. Podsumowując – za brak aktywności dziecka odpowiadają nieraz bardzo złożone mechanizmy, a nie tylko pojedynczy czynnik. Nie da się wprost zbyt łatwo powiedzieć, dlaczego jedno dziecko jest bierne, niechętne, nieaktywne. Aby odpowiedzieć na pytanie, dlaczego dziecku nie chce się chcieć, musimy go nieco poobserwować, pobyć z nim. Bardzo ważna jest współpraca z rodzicami, którzy znają swoje dziecko najlepiej i przebywają z nim najczęściej.

**dr Beata Kostrubiec-Wojtachnio**  
Psycholog w CM Luxmed Chełm



# Jak spać, żeby się wyspać? Czy pozycja spania ma znaczenie?

Kiedy myślimy o zdrowym śnie, często skupiamy się na tym, ile godzin spędzamy w łóżku. Jednak naukowcy podkreślają, że sama długość snu nie wystarcza do pełnej regeneracji organizmu. Kluczem do obudzenia się pełnym energią jest jakość snu, czyli to, jak efektywnie organizm wykorzystuje ten czas.

**W artykule rozwijamy ten interesujący temat i wyjaśniamy: jak spać, żeby się wyspać?**

## Dlaczego jakość snu jest najważniejsza?

Podczas snu nasz organizm przechodzi przez różne cykle snu, które składają się z fazy: NREM (sen lekki i głęboki) oraz fazy REM (marzenia sienne). Najbardziej regenerujące procesy zachodzą w fazie snu głębokiego (NREM), podczas gdy w fazie REM mózg przetwarza informacje i konsoliduje wspomnienia. Jeśli sen jest przerywany, organizm może nie przejść przez wszystkie niezbędne fazy, co spowoduje uczucie niewyspania.

## Objawy niskiej jakości snu

Jeśli sen nie dostarcza odpowiedniej regeneracji, możemy zauważyć objawy, takie jak:

- Poranne zmęczenie mimo długiego snu,
- Problemy z koncentracją i pamięcią,
- Drażliwość i zmienność nastrojów,
- Spadek wydajności fizycznej i psychicznej.

Trudności z zasypianiem, częste wybudzenia w nocy oraz płytki sen to sygnały, że należy poprawić jakość snu.

## Pozycje snu i ich wpływ na organizm

Różne pozycje snu mogą sprzyjać regeneracji lub prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bóle pleców, refluks czy chrapanie. Jak się okazuje, każda pozycja ma swoje zalety i wady.

### ✓ **Spanie na plecach (pozycja na wznak)**

#### **Zalety:**

- Wsparcie dla kręgosłupa - zmniejsza nacisk na mięśnie i stawy;
- Opóźnienie procesu powstawania zmarszczek - twarz nie jest dociskana do poduszki;
- Zmniejszenie ryzyka refluksu - głowa lekko uniesiona na poduszkę.

#### **Wady:**

- Nasilenie chrapania i bezdechu sennego - zwiększa ryzyko zapadania tkanek gardła.

### ✓ **Spanie na boku**

#### **Zalety:**

- Poprawa drenażu mózgu - może wspierać układ limfatyczny, który jest odpowiedzialny za oczyszczanie mózgu z toksyn;
- Redukcja refluksu - przy spaniu na lewym boku żołądek znajduje się poniżej przełyku;

- Mniejsze ryzyko chrapania - ułożenie ciała na boku otwiera drogi oddechowe.

#### **Wady:**

- Ból ramion i bioder - długotrwałe spanie na jednym boku może powodować ucisk na stawy;
- Przyspieszenie procesu powstawania zmarszczek - gdy twarz jest dociskana do poduszki.

### ✓ **Spanie na brzuchu**

#### **Zalety:**

- Zmniejszenie chrapania - pozycja ta zapobiega zapadaniu się tkanek gardła.

#### **Wady:**

- Napięcie szyi - długotrwałe skrzywienie głowy na bok podczas snu powoduje napięcie mięśni karku;
- Ból kręgosłupa - pozycja na brzuchu obciąża odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

### ✓ **Spanie z ręką pod głową**

#### **Wady:**

- Ucisk nerwów - w ramieniu i przedramieniu, powodując drętwienie, mrowienie i ból;
- Napięcie w karku - może powodować napięcie mięśni karku oraz prowadzić do porannego bólu szyi;
- Problemy z krążeniem - ograniczenie przepływu krwi, potęguje uczucie drętwienia.

## **Jak poprawić jakość snu?**

Zapamiętajmy kilka podstawowych zasad poprawiających jakość snu:

1. Stały harmonogram snu - zasypianie i budzenie się o tej samej porze;
2. Odpowiednie środowisko snu - cisza, ciemność i odpowiednia temperatura (około 16-18°C);
3. Unikanie stymulantów przed snem - kofeina, nikotyna oraz niebieskie światło emitowane przez urządzenia elektroniczne opóźniają wydzielanie melatoniny, hormonu snu;
4. Aktywność fizyczna - regularne ćwiczenia, ale nieintensywny wysiłek fizyczny tuż przed snem;
5. Zdrowa dieta - unikać ciężkostrawnych, tłustych posiłków wieczorem, a zamienić je na produkty bogate w tryptofan (np. mleko, migdały) wspierają produkcję melatoniny;
6. Techniki relaksacyjne, oddechowe - pomagają obniżyć poziom kortyzolu;
7. Odpowiednio dobrany materac i poduszka - materac dostosowujący się do naturalnych krzywizn ciała, na tyle twarde, by zapewniać odpowiednie wsparcie; poduszka powinna utrzymywać głowę w neutralnej pozycji.



## Czerwony atrament życia. Co Twoja krew mówi o Tobie?

**Krew – ten niepozorny płyn krążący w naszych żyłach – to prawdziwa skarbnica informacji o stanie zdrowia. Już jedno proste badanie, jakim jest morfologia, może ujawnić, czy nasz organizm działa prawidłowo, czy też w ukryciu rozwija się choroba. Ale co tak naprawdę oznaczają te tajemnicze skróty na wynikach morfologii? Czy da się na ich podstawie przewidzieć przyszłe problemy zdrowotne? O krwi i jej badaniu rozmawiamy z lekarzem internistą Natalią Konarską.**

**Wiele osób traktuje morfologię jako rutynowe badanie, ale czy rzeczywiście można z niej wyczytać coś więcej o naszym zdrowiu?**

Zdecydowanie tak. Krew to swoisty „biuletyn informacyjny” organizmu. Analiza jej składu pozwala nie tylko wykryć choroby, ale także ocenić kondycję układu odpornościowego, krążenia, a nawet wykryć niedobory składników odżywczych. Często pacjenci są zaskoczeni, że jedno proste badanie może powiedzieć tak wiele.

**Jakie są podstawowe parametry morfologii krwi i co oznaczają?**

Morfologia krwi dostarcza wielu informacji, ale kilka parametrów jest kluczowych:

– **Hemoglobina (HGB)** – białko w erytrocytach odpowiedzialne za transport tlenu. Jej niski poziom wskazuje na anemię, a podwyższony może być skutkiem odwodnienia lub chorób płuc.

– **Erytrocyty (RBC)** – czerwone krwinki. Ich niedobór świadczy o niedokrwistości, a nadmiar może być związany z chorobami szpiku lub odwodnieniem.

– **Hematokryt (HCT)** – procentowa objętość erytrocytów w stosunku do całej krwi. Niski poziom sugeruje anemię, a wysoki może świadczyć o odwodnieniu lub nadkrwistości.

– **Leukocyty (WBC)** – białe krwinki, które odpowiadają za odporność. Ich podwyższony poziom sugeruje infekcję lub stan zapalny, a obniżony – osłabienie układu odpornościowego.

– **Płytki krwi (PLT)** – kluczowe dla procesu krzepnięcia. Zbyt niski poziom może prowadzić do krwawień, a wysoki zwiększa ryzyko zakrzepów.

To tylko podstawowe parametry, ale ich analiza pozwala lekarzowi ocenić stan zdrowia pacjenta i wskazać ewentualne nieprawidłowości wymagające dalszej diagnostyki.

**Jakie choroby można wykryć na podstawie morfologii?**

Lista jest naprawdę długa. Morfologia pozwala m.in. wykryć anemię, stany zapalne, infekcje wirusowe i bakteryjne, a nawet nowotwory krwi, takie jak białaczka. Może też sugerować niedobory witaminowe – na przykład niski poziom czerwonych krwinek i hemoglobiny często wskazuje na niedobór żelaza lub witaminy B12.

**Wyniki badań mogą też zdradzić coś o naszej diecie i stylu życia. Co dokładnie?**

Weźmy pod lupę na przykład poziom hematokrytu, czyli stosunek objętości czerwonych krwinek do całkowitej objętości krwi. Jeśli wynik jest za wysoki, może to oznaczać odwodnienie – organizm ma wtedy mniej osocza w stosunku do erytrocytów. Z kolei niski hematokryt może sugerować niedobór żelaza, co często dotyczy osoby stosujące restrykcyjne diety wegetariańskie bez odpowiedniej suplementacji. Innym ciekawym parametrem jest poziom białych krwinek (leukocytów). Ich wzrost może świadczyć o toczącej się infekcji, ale także o silnym stresie – organizm mobilizuje wtedy układ odpornościowy, jakby przygotowywał się do walki.

**Często spotykamy się z sytuacją, w której wyniki mieszczą się w normie, ale my nadal czujemy się źle. Czy same normy laboratoryjne są wystarczające?**

To bardzo ważna kwestia. Normy laboratoryjne są statystycznymi zakresami, a każdy organizm funkcjonuje nieco inaczej. Na przykład dolna granica hemoglobiny dla kobiet wynosi ok. 12 g/dl, ale jeśli ktoś przez lata miał wynik na poziomie 14 g/dl, to spadek do 12 może powodować objawy, takie jak zmęczenie i osłabienie, mimo że formalnie mieści się w normie. Dlatego lekarz interpretuje wyniki w kontekście całej historii medycznej i objawów.

**Czy są jakieś nietypowe sytuacje, w których wyniki mogą wprowadzić w błąd?**

Może się tak zdarzyć. Na przykład, jeśli ktoś tuż przed badaniem intensywnie ćwiczył, może mieć podwyższony poziom leukocytów, co może sugerować infekcję, choć w rzeczywistości to tylko reakcja organizmu na wysiłek fizyczny.

**Te wszystkie informacje potwierdzają, że jest to bardzo ważne badanie. Kiedy powinniśmy wykonać morfologię krwi?**

Morfologię warto wykonywać regularnie, nawet jeśli czujemy się zdrowi. U osób dorosłych zaleca się badanie co najmniej raz w roku w ramach profilaktyki.

Częściej powinny je wykonywać osoby:

- z przewlekłymi chorobami (np. anemią, cukrzycą, nadciśnieniem),
- po infekcjach lub przy nawracających stanach zapalnych,
- przy uczuciu ciągłego zmęczenia, osłabienia, częstych zawrotach głowy,
- przed zabiegami chirurgicznymi, aby ocenić zdolność krwi do krzepnięcia.

Morfologia jest też kluczowym badaniem w diagnostyce niepokojących objawów, takich jak nagłe spadki wagi, częste infekcje, trudności z gojeniem ran czy skłonność do siniaków. Wczesne wykrycie nieprawidłowości może pomóc zapobiec poważnym schorzeniom.

**Dziękujemy za rozmowę**



# Czas na wizytę u fizjoterapeuty. Jak rozpoznać, kiedy dziecko potrzebuje pomocy?

**Właściwy rozwój układu mięśniowo-szkieletowego ma kluczowe znaczenie dla zdrowia dziecka. Nieprawidłowości w rozwoju, szczególnie te związane z układem nerwowym, mogą prowadzić do powstawania wad postawy już w wieku przedszkolnym i szkolnym, a ich skutki mogą utrzymywać się w dorosłości. Dlatego tak ważne jest, aby już na wczesnym etapie wychwycić ewentualne nieprawidłowości i wdrożyć działania profilaktyczne.**

**O znaczeniu wczesnej diagnostyki i rozpoznawaniu zmian rozmawiamy z naszymi fizjoterapeutami: Olgą Letkiewicz-Ryłów i Fabianem Burakowskim.**

## **Dlaczego wczesne rozpoznanie zmian w rozwoju narządu ruchu u dzieci ma tak duże znaczenie?**

FB: Wczesne rozpoznanie umożliwia zastosowanie prostych, ale skutecznych metod profilaktyki. Niewielkie modyfikacje - zarówno w codziennych nawykach, jak i w planie ćwiczeń - mogą znacząco wpłynąć na prawidłowy rozwój postawy dziecka. Jeśli rodzic zauważy niepokojące zmiany w wyglądzie lub zachowaniu ruchowym swojego dziecka, warto niezwłocznie skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą. Taka wczesna interwencja często pozwala uniknąć konieczności późniejszego, bardziej skomplikowanego leczenia.

## **Jak ocenić postawę dziecka? Na co powinni zwrócić uwagę rodzice?**

FB: Rodzice mogą przeprowadzić wstępną ocenę postawy dziecka, zwracając szczególną uwagę na symetrię ciała. Warto przyjrzeć się dziecku z różnych perspektyw - od tyłu, od

boku oraz od przodu. Prosty sposób na samodzielną ocenę postury:

### **Ocena postawy od tyłu**

#### **Stopy:**

- Sprawdź, czy wewnętrzny łuk stopy jest prawidłowo wykształcony.
- Upewnij się, że kostki przyśrodkowe stawów skokowych są na równej wysokości, a stopy ustawione są równolegle lub z niewielką rotacją na zewnątrz.

#### **Kolana:**

- Zwróć uwagę na ustawienie stawów kolanowych. Koślawość (wewnętrzne zbliżenie kolan, tzw. „X”) lub szpotałość (kolana oddalone od siebie) mogą być wczesnymi objawami nieprawidłowości.

#### **Okolica pośladków:**

- Oceń symetrię fałdów pod pośladkami - równość tych elementów może świadczyć o właściwym ustawieniu miednicy.

#### **Talia i plecy:**

- Sprawdź, czy wcięcia w talii są symetryczne.
- Zwróć uwagę na położenie łopatek - ich przyśrodkowe części nie powinny zbyt odstępować, a łopatki powinny być ustawione na podobnej wysokości.

#### **Barki i głowa:**

- Barki powinny być ustawione symetrycznie i nie wysunięte zbyt do przodu.
- Głowa powinna znajdować się centralnie pomiędzy bar-



kami, w przedłużeniu kręgosłupa, a broda nie powinna być wypchnięta do przodu.

### A od boku?

FB: Ocena postawy od boku

#### Kolana:

- Sprawdź, czy stawy kolanowe nie mają zbyt dużego przerozstu, co może świadczyć o problemach z równowagą mięśniową.

#### Miednica:

- Oceń, czy pośladki nie są nadmiernie wysunięte do tyłu względem brzucha.

#### Brzuch i lędźwie:

- W młodszych latach brzuch może być nieco bardziej uwypuklony, ale w miarę zbliżania się do wieku 10 lat powinien się wyrównywać.

- Zwróć uwagę na kształt lędźwi – wyraźne wypuklenie w stronę brzucha (pogłębiona lordoza) może wymagać konsultacji.

#### Kształt kręgosłupa:

- Odcinek między łopatkami powinien posiadać niewielkie, naturalne wygięcie ku tyłowi (fizjologiczna kifoza piersiowa).

#### Barki i głowa:

- Upewnij się, że barki nie są zbyt wysunięte do przodu (protrakcja).

- Głowa powinna być ustawiona tak, aby linia przebiegająca przez ucho, środek barku, środek biodra, środek kolana i kostkę tworzyła możliwie prostą linię. Broda powinna być ustawiona poziomo, bez nadmiernego wychylenia ku górze lub do dołu.

### Samodzielna ocena postawy może być bardzo pomocna, jednak nie zastąpi profesjonalnej diagnozy. Kiedy warto udać się do specjalisty?

FB: Jeśli podczas obserwacji rodzic zauważa u swojego dziecka nieprawidłowości, to jest już sygnał, żeby umówić się na konsultację z fizjoterapeutą lub lekarzem. Im wcześniej, tym lepiej, zanim wada postawy utrwali się na stałe.

### Wielu rodziców zastanawia się nad tym, kiedy udać się do fizjoterapeuty? Czy fizjoterapeuta zaopiekuje się niemowlakiem?

OL-R: Jeśli pediatra, neonatolog lub inny specjalista zauważy nieprawidłowości w rozwoju ruchowym lub dziecko urodziło

się przedwcześnie, poród był trudny, stwierdzono asymetrię ułożeniową lub nieznormalizowane napięcie mięśniowe, warto wybrać się do fizjoterapeuty w pierwszych tygodniach życia dziecka.

### Jakie zachowania niemowlaka powinny zwrócić uwagę rodziców? Bardzo często mówimy albo słyszymy o obniżonym napięciu mięśniowym. Jak je rozpoznać?

OL-R: Gdy w 3. miesiącu życia niemowlę ma problem z utrzymaniem główki w linii środkowej ciała podczas leżenia na brzuchu albo dziecko położone na plecach nie unosi z podłoża kończyn górnych i dolnych. Gdy u dziecka jest problem ze ssaniem, przełykaniem lub koordynacją ruchów żuchwy. Dziecko nie wykonuje obrotów na boki, nie dąży do pełzania czy sięgania po zabawki, nie osiąga tzw. „kamieni milowych”, takich jak unoszenie głowy w pozycji leżenia na plecach, wykonywanie obrotów, pełzanie, czworakowanie, siadanie, pionizowanie się.

### A wzmożone napięcie mięśniowe? Kiedy udać się do specjalisty?

OL-R: Gdy niemowlę wykazuje któryś z tych objawów: trudności z zasypianiem, częste niepokoje, niechęć do leżenia na brzuszku, wyginanie ciała w literę C (głowa odchylna do tyłu). Dziecko pręży się, domaga się pozycji noszenia pionowego zamiast tzw. pozycji „fasolki”, ma problemy z utrzymaniem równowagi podczas leżenia na brzuchu. Często ma zacisnięte pięści i przechyla głowę w jedną stronę. Niemowlę ma trudności z ruchomością kończyn podczas ubierania, z uspokojeniem po zmianie pozycji. Możemy zaobserwować ograniczony zakres ruchów w stawach ramiennych i biodrowych.

Wczesna interwencja może znacząco poprawić jakość rozwoju dziecka i pomóc zapobiegać rozwojowi wad postaw.

Dziękujemy za rozmowę

Zachęcamy do skorzystania z konsultacji fizjoterapeuty dziecięcego w placówce CM Luxmed w Lublinie, ul. Zwycięska 6a. Nie zapomnij o wcześniejszej rejestracji online na [luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl) lub tel. 81 532 37 11



# KRZTUSIEC

## BEZPŁATNE SZCZEPHENIA

### dla kobiet w ciąży

Zaszczep się, aby chronić siebie i swoje dziecko!



Dowiedz się więcej tel. 81 532 37 11





# Wiosenna ciąża: Jak rozpoznać pierwsze objawy i nie dać się hormonom?

**Ciąża to wyjątkowy okres w życiu kobiety, pełen radości, oczekiwań, ale także wielu zmian i wyzwań. Wczesne objawy ciąży bywają różnorodne i nie zawsze łatwe do zinterpretowania. Wiele przyszłych mam zastanawia się, czy ich symptomy są normalne, jak przebiega burza hormonalna oraz jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie.**

Aby rozwiązać wątpliwości i dostarczyć informacji, rozmawiamy z ginekologiem dr n. med. Aliną Wesółowską-Przystupą.

## Zacznijmy od podstawowego pytania – jakie są pierwsze objawy ciąży?

Pierwszym sygnałem, który często zwraca uwagę kobiety, jest zatrzymanie miesiączki. Jednak nie zawsze oznacza to ciążę, dlatego warto zwrócić uwagę na inne objawy. Mogą to być wahania nastroju, wzmożone zmęczenie, nadwrażliwość piersi, a także mdłości i wymioty, które często nazywane są porannymi, choć mogą występować o różnych porach dnia. Niektóre kobiety zgłaszają również zmiany w apetycie i nietypowe zachcianki.

## Jak szybko kobieta może zauważyć pierwsze symptomy?

Pierwsze objawy mogą pojawić się już w pierwszych dniach po zapłodnieniu, jednak najczęściej są zauważalne po około 4-6 tygodniach od ostatniej miesiączki. To właśnie wtedy poziom hormonów ciążowych, takich jak choriongonadotropina kosmówkowa (HCG), zaczyna rosnąć i może dawać pierwsze odczuwalne symptomy. Niektóre panie odczuwają również lekkie skurcze lub plamienie implantacyjne, które może być mylone z wcześniejszą, skąpszą miesiączką.

## Co jeszcze może się zmienić w organizmie kobiety na początku ciąży?

Kobiety często doświadczają wczesnych zmian skórnych – może pojawić się trądzik, przebarwienia, a nawet wzmożona potliwość. Niektóre pacjentki zauważają też zwiększoną wrażliwość na temperaturę oraz uczucie gorąca. Inne objawy to częstsze oddawanie moczu i lekki ból w podbrzuszu wynikający z rozciągania się więzadeł macicznych. Trzeba też pamiętać, że wahania hormonalne wpływają nie tylko na ciało, ale i na psychikę kobiety. Wiele przyszłych mam doświadcza zmienności nastrojów, od euforii po niepokój czy drażliwość. To normalne, ponieważ organizm adaptuje się do nowej rzeczywistości.

## Jakie zmiany hormonalne zachodzą w organizmie kobiety we wczesnej ciąży i jak one wpływają na jej samopoczucie?

W organizmie kobiety zachodzi prawdziwa burza hormonalna. Wzrost poziomu progesteronu pomaga utrzymać ciążę, ale może powodować zmęczenie, senność i zmiany nastroju. Estrogeny wspierają rozwój łożyska i poprawiają ukrwienie

macicy, ale mogą też prowadzić do zawrotów głowy i nudności. Do tego dochodzi hCG, który jest odpowiedzialny za utrzymanie funkcji ciała żółtego i może wywoływać poranne mdłości.

## Czy istnieją jakieś sposoby na łagodzenie skutków tej burzy hormonalnej?

Tak, choć każda kobieta inaczej reaguje na zmiany hormonalne. Podstawą jest dbanie o zdrowy styl życia. Ważne jest odpowiednie nawodnienie, regularne posiłki bogate w białko i węglowodany złożone, a także odpoczynek. W przypadku mdłości warto unikać ostrych zapachów i spożywać mniejsze porcje jedzenia, ale częściej. Zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

## Jaką radę ma Pani dla przyszłych mam?

Przede wszystkim warto zachować spokój i słuchać swojego organizmu. To czas dużych zmian, dlatego tak ważne są regularne wizyty u lekarza, zdrowa dieta i odpoczynek. Ważne jest też, aby nie bagatelizować sygnałów wysyłanych przez ciało i w razie wątpliwości skonsultować się z ginekologiem.

**Dziękujemy za rozmowę**

# Wyjątkowy pacjent w gabinecie kosmetycznym – zabiegi dla kobiet w ciąży

Ciąża to wyjątkowy czas w życiu każdej kobiety, pełen radości i oczekiwania. Jednak to również okres intensywnych zmian hormonalnych, które mogą wpływać na wygląd i kondycję skóry. Wzrost poziomu estrogenów może prowadzić do wystąpienia problemów dermatologicznych, takich jak trądzik, nadmierna suchość czy uczucie ściągnięcia skóry. Dlatego tak ważne jest, aby przyszłe mamy mogły korzystać z bezpiecznych zabiegów kosmetycznych, które poprawią ich samopoczucie i pomogą zadbać o zdrowy wygląd.

O tym, jak bezpiecznie zadbać o skórę przyszłej mamy, rozmawiamy z kosmetologiem mgr Patrycją Ołtarzewską-Wacińską.

## Czy można korzystać z zabiegów kosmetycznych w ciąży?

Odpowiedź brzmi: TAK! Warto jednak pamiętać, że ciąża wymaga świadomego doboru procedur pielęgnacyjnych. Nie wszystkie zabiegi są wskazane, a niektóre substancje aktywne mogą być przeciwwskazane dla kobiet w tym stanie. Kluczowe jest, aby zabieg był dostosowany do potrzeb skóry i bezpieczny dla mamy oraz jej dziecka.

## W takim razie, jakich zabiegów należy unikać będąc w ciąży?

Niektóre procedury kosmetyczne nie powinny być wykonywane w ciąży ze względu na ich potencjalne skutki uboczne. Odradza się zwłaszcza:

- **Zabiegi z wykorzystaniem prądów, ultradźwięków oraz fal radiowych** – mogą one wpływać na organizm w sposób nieprzewidywalny i niezalecany w ciąży.
- **Peelingi chemiczne zawierające kwasy z grupy AHA i BHA** – brak wystarczających badań potwierdzających ich bezpieczeństwo w ciąży.
- **Zabiegi laserowe** – mogą prowadzić do nadwrażliwości skóry, przebarwień oraz niepożądanych reakcji skórnych.

## Jakie zabiegi możemy polecić dla przyszłych mam?

Pomimo pewnych ograniczeń, kobiety w ciąży nadal mogą korzystać z wielu zabiegów, które zapewnią im relaks i poprawią kondycję skóry. W naszym gabinecie oferujemy:

- **Zabiegi relaksacyjne** – masaż twarzy i ciała to doskonały sposób na odprężenie i poprawę krążenia. Pomagają również w redukcji opuchlizny oraz poprawiają elastyczność skóry.
- **Endermologia** – na uda, łydki czy ramiona pozwoli nam rozluźnić mięśnie, pozbyć się obrzęków, a przy okazji ujędrnić ciało, najbezpieczniejszym rozwiązaniem będzie skorzystanie z endermologii po 1 trymestrze.

- **Oczyszczanie manualne** – delikatne usuwanie zanieczyszczeń skóry pomaga zminimalizować problem zaskórników i niedoskonałości.

- **Oczyszczanie wodorowe** – to nowoczesna metoda oczyszczania skóry, która jednocześnie nawilża, dotlenia i rewitalizuje cerę.

- **Bezpieczne peelingi chemiczne** – nie wszystkie kwasy są zakazane w ciąży. Istnieją preparaty, których bezpieczeństwo zostało potwierdzone, dlatego warto skonsultować się z kosmetologiem w celu doboru odpowiedniej kuracji. Do bezpiecznych peelingów zaliczają się m.in.: kwas ferulowy, kwas mlekowy oraz kwas azelainowy.

Do każdego pacjenta należy podchodzić indywidualnie, dlatego przed przystąpieniem do zabiegu zawsze przeprowadzamy szczegółowy wywiad, dzięki któremu przygotowujemy spersonalizowany plan zabiegowy i pielęgnacyjny.

**Jeśli spodziewasz się dziecka i zastanawiasz się, jak zadbać o swoją skórę, zapraszamy do naszych gabinetów Med Estetyka, przy ul. Orkana 7! Nasz zespół chętnie doradzi i pomoże dobrać najlepsze, bezpieczne dla Ciebie zabiegi.**





# PAKIETY BADAŃ DLA KOBIET W CIĄŻY

## BADANIA W PAKIECIE

# 20% TANIEJ

### ✓ SuperMama

	Cena pakietu	Cena pojedynczych badań
I trymestr	<b>379,20 zł</b>	474 zł
II trymestr	<b>54,40 zł</b>	68 zł
III trymestr	<b>59,20 zł</b>	74 zł



Zawartość pakietów oraz ceny dostępne na [luxmedlublin.pl](http://luxmedlublin.pl) lub tel. 81 532 37 11

## INFORMACJE

### 📍 Adresy placówek

**Lublin**  
ul. Radziwiłłowska 5  
ul. Królewska 11  
ul. Zwycięska 6A  
ul. Koncertowa 4D  
ul. Orkana 7  
ul. Zana 14  
81 532 37 11

**Biłgoraj**  
ul. Kościuszki 50  
84 686 95 33

**Kraśnik**  
ul. Lubelska 56A  
81 884 47 90

**Chełm**  
Plac Kupiecki 12  
82 540 80 51

**Świdnik**  
ul. Niepodległości 14  
81 532 37 11

**Krasnystaw**  
ul. Czysta 3  
82 540 80 41

**Zamość**  
ul. Pocztowa 3  
84 539 80 40

### 📍 Samodzielne punkty pobrań

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

**Biała Podlaska**  
ul. Janowska 76  
ul. Łomaska 46

**Lubartów**  
ul. Cicha 19

**Tomaszów Lubelski**  
ul. Zamojska 13

**Parczew**  
ul. Żabia 11

**Hrubieszów**  
ul. Szeroka 3a

**Poniatowa**  
ul. 11 Listopada 1

**Radzyń Podlaski**  
ul. Pocztowa 4

**Łęczna**  
ul. Górnicza 3

**Biłgoraj**  
ul. Pojaska 3

**Włodawa**  
ul. Wojska Polskiego 1

**Chełm**  
ul. Piłsudskiego 11B  
ul. Szymanowskiego 6

**Tarnogród**  
ul. 1 Maja 69

**Zamość**  
ul. Koszary 55

# SALONY MEDYCZNE



## Ortopedia

- balkoniki
- kule, laski
- pionizatory
- wózki inwalidzkie
- stabilizatory



## Rehabilitacja

- masażery
- łóżka rehabilitacyjne
- poduszki ortopedyczne
- piłki rehabilitacyjne
- akcesoria pomocnicze



## Sprzęt medyczny

- ssaki
- inhalatory
- ciśnieniomierze
- termometry



## Obuwie i odzież medyczna

- obuwie, fartuchy medyczne
- wyroby p/żylakowe
- protezy piersi, peruki



## Środki pomocnicze

- pieluchomajtki
- materiały opatrunkowe
- skarpety bezuciskowe
- cewniki, worki
- kosmetyki
- akcesoria dla stóp

W każdą środę

**-10%**

na środki pomocnicze

W każdy piątek

**-15%**

na asortyment do stóp

### Jak odebrać swój rabat?

Aby otrzymać rabat, powołaj się na akcję promocyjną w gazetce CM Luxmed.

\*Szczegóły promocji dostępne są pod nr tel 81 460 36 60

Zapraszamy do naszych placówek:

**Lublin:** ul. Karmelicka 5

**Lublin:** ul. Jaczewskiego 8 (szpital)

**Lubartów:** ul. Cicha 14 (szpital)

**Łęczna:** ul. Krasnystawska 52 (szpital)

**Zamość:** ul. Peowiaków 7

**Chelm:** ul. Lwowska 18B

**Biała Podlaska:** ul. Kraszewskiego 6