

Zima 2024



ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM
LUXMED
MEDYCZNE

Nasze Placówki
Świętujemy okrągłe urodziny

Seniorze, nie daj się infekcji!
Jak skutecznie się chronić?

Dobór szkielek okularowych?
Najlepiej do optometrysty

Masz problemy skórne?
Mogą być oznaką chorób tarczycy

Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

Oddajemy w Wasze ręce zimowy numer gazety CMLuxmed. Nasza firma jest z Państwem i dla Państwa! Od 25 lat w Kraśniku, od 15 lat w Zamościu i w Lublinie filia przy ul. Zwycięskiej oraz już od 5 lat przy ul. Orkana jesteśmy gotowi do niesienia pomocy i wsparcia. Świątując kolejne okrągłe jubileusze, pamiętamy o naszej misji i realizujemy ją dbając o Wasze zdrowie i potrzeby.

W tym numerze podpowiadamy, dlaczego wizyta u optometrysty pomaga w doborze szkielek, przedstawiamy kilka porad dla narciarzy (również tych początkujących) oraz wyjaśniamy na czym polegają badania labilne.

Prezentujemy artykuły dotyczące genetycznej choroby Gauchera, dermatillomanii – chorobliwego drapania oraz chorób tarczycy i skóry.

Przygotowaliśmy także małe co nieco dla seniorów. W numerze przeczytacie Państwo jak nie dać się infekcji, zwłaszcza zimą oraz jak zbilansować i dostosować dietę do pory roku, trudnej szczególnie dla osób starszych.

Polecamy również kilka słów o dobrych nawykach dla dobrej pamięci i dbaniu o prawidłową postawę ciała.

Z okazji zbliżających się Świąt życzymy zdrowia, spokoju i odpoczynku. Niech w Nowym Roku dbanie o zdrowe ciało i umysł będą Państwa codziennymi towarzyszami – w czym oczywiście Państwa wspieramy!

Prezes Zarządu Mirosław Jakubczak



AKTUALNOŚCI

Świątujemy urodziny naszych Placówek 3
25 Kraśnika, 15 lat Zamościa, Zwycięskiej, 5 lat Orkana

PORADY

Dobór szkielek okularowych? Najlepiej do optometrysty 4
Sezon narciarski czas zacząć 5
Badanie labilne - czyli jakie? 6

ZDROWIE

Zdrowe nawyki dla dobrej pamięci 7
Czym jest choroba Gauchera 8
Seniorze, nie daj się infekcji! Jak skutecznie się chronić? 10
Poradnik dietetyczny dla Seniora 11
Dermatillomania – kiedy drapanie staje się zaburzeniem? 12
Postaw na prawidłową postawę 13

URODA

Masz problemy skórne? Mogą być oznaką chorób tarczycy 14



Nasze marki



Świętujemy urodziny naszych Placówek

25 lat Kraśnika, 15 lat Zamościa, Zwycięskiej, 5 lat Orkana

Centrum Medyczne Luxmed z dumą obchodzi w tym roku okrągłe rocznice działalności czterech swoich placówek.

Wspólnie z naszymi pacjentami, pracownikami i partnerami cieszymy się z osiągnięć, które udało nam się zrealizować przez te lata. Nasze placówki, będąc nieodłącznym elementem lokalnej społeczności i systemu opieki zdrowotnej, systematycznie rozwijały swoją ofertę, by lepiej odpowiadać na potrzeby mieszkańców regionu.

Rozwój oferty medycznej

W ciągu tych lat nieustannie poszerzaliśmy zakres świadczeń, wprowadzając nowe specjalizacje oraz usługi, które mają na celu poprawę dostępu do wysokiej jakości opieki zdrowotnej. Oferujemy szeroką gamę usług medycznych, zarówno prywatnych, jak i bezpłatnych w ramach NFZ. Wśród dostępnych usług znajdują się poradnie specjalistyczne, diagnostyka obrazowa (RTG, USG, rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa), programy profilaktyczne oraz pełny zakres badań laboratoryjnych.

Podziękowania i refleksje

Jubileusz to doskonała okazja do podziękowania naszym pacjentom za zaufanie i lojalność. To dzięki Państwu możemy się rozwijać i umacniać naszą pozycję na rynku. Z okazji tego wyjątkowego jubileuszu, patrzymy w przyszłość z nadzieją na dalszy rozwój, nieustannie dążąc do zapewnienia jak najwyższej jakości usług medycznych, które sprostać rosnącym wymaganiom zdrowotnym mieszkańców Lubelszczyzny.

Zachęcamy do odwiedzenia naszych placówek i skorzystania z szerokiej oferty usług medycznych. Dziękujemy, że jesteście z nami!



Dobór szkielek okularowych? Najlepiej do optometrysty

Wady wzroku dotyczą znacznej części społeczeństwa. Wszyscy wiemy, że specjalistami w dziedzinie narządu wzroku są okulista i optyk. A tymczasem możemy skorzystać również z pomocy optometrysty.

O tym, kim jest optometrysta i kiedy trzeba skorzystać z jego porad rozmawiamy z **optometrystką Justyną Ozimek**.

Czym różnią się specjaliści: okulista, optometrysta i optyk?

To są zupełnie różne zawody. Okulista zajmuje się diagnozowaniem, leczeniem i profilaktyką chorób oczu. Optometrysta natomiast bada wzrok pod kątem wady wzroku i pomaga w doborze okularów lub soczewek kontaktowych. Nie leczy chorób oczu, ale koryguje wady wzroku. Uczy, jak wzrok chronić i usprawniać. Optyk z kolei służy pomocą przy doborze szkielek okularowych i opraw korekcyjnych. Zajmuje się też naprawą i konserwacją oprawek.

Współpraca między tymi osobami jest potrzebna?

Nawet bardzo. Jeśli pacjent chce skorygować wzrok, może udać się do optometrysty. W sytuacji, kiedy zastosowanie okularów nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, optometrysta zaleci wizytę u lekarza okulisty. Ten poszerzy diagnostykę, by pomóc pacjentowi.

Kto i kiedy powinien zgłosić się do optometrysty?

Gorsze widzenie i zmęczenie oczu, na przykład pracą przy komputerze jest sygnałem, na który trzeba zareagować. I to jest powód, dla którego warto zarezerwować wizytę u optometrysty. Jeśli pacjent źle się czuje w okularach, które nosi, może to sprawdzić w gabinecie optometrysty.

Jak wygląda wizyta u optometrysty?

Rozpoczyna się wywiadem. Ważny jest styl życia pacjenta, warunki pracy i problemy ze wzrokiem, z jakimi się boryka oraz informacje na temat dotychczas stosowanej korekcji. Optometrysta sprawdzi również moc aktualnie używanych okularów, przeprowadzi komputerowe badanie ostrości widzenia (za pomocą autorefraktometru). Wykona szereg testów diagnostycznych (za pomocą foroptera) dla uzyskania jak najlepszej korekcji. Sprawdzi również współpracę oczu i zdolność do wyostrażania obrazu z różnych odległości. Poza tym optometrysta potrafi określić, czy występuje na przykład zez. Jeśli nic w budowie i funkcjonowaniu oka pacjenta nie wzbudzi niepokoju, optometrysta dobierze soczewki okularowe (lub soczewki kontaktowe). Wizyta jest bezbolesna i nie wymaga specjalnego przygotowania.

O czym powinni pamiętać pacjenci noszący okulary?

Właśnie o okularach. Najważniejsze jest noszenie okularów! Wada wzroku, jeśli została zdiagnozowana, powinna być skorygowana. Pacjent, który powinien nosić okulary lub soczewki, a zaniedbuje to, naraża swoje zdrowie. Zwiększony wysiłek mięśni oka wpływać będzie na męczliwość oczu, a to może wpływać na koncentrację. Trzeba też pamiętać o tym, że wzrok warto badać regularnie.

Czy wadom wzroku można zapobiec? W jaki sposób możemy dbać o swój wzrok?

Można i trzeba. Dobrą kondycję wzroku zapewnia sama higiena narządu wzroku. A to są proste czynności, tj. nawilżanie oczu, ochrona przed promieniowaniem UV. Nie bez znaczenia jest też zdrowa dieta i sen. Podczas pracy przy komputerze należy szczególnie zadbać o narząd wzroku. Pomóc może zasada 20/20/20, czyli 20 minut pracy przed ekranem komputera – 20 sekund przerwy, podczas której należy przenieść wzrok na jakiś wybrany punkt umieszczony w oddali.

Dziękujemy za rozmowę



Sezon narciarski czas zacząć

Zima oznacza rozpoczęcie sezonu narciarskiego. Dla wielu z nas jest to długo wyczekiwany czas i dlatego trzeba się do niego właściwie przygotować. Bez względu na to czy jesteśmy początkującymi czy doświadczonymi narciarzami, musimy pamiętać, że dobre przygotowanie zmniejsza ryzyko kontuzji i zapewnia przyjemność z uprawiania sportów zimowych. W artykule podpowiadamy, jak się przygotować do sezonu, by zdrowo i w pełni go wykorzystać.

Kiedy rozpocząć przygotowania?

Przygotowanie do sezonu narciarskiego powinno rozpocząć się co najmniej 6-8 tygodni przed planowaną aktywnością, żeby organizm mógł zaadaptować się do wysiłku. Dotyczy to zarówno osób, które rozpoczynają swoją przygodę z narciarstwem, jak i doświadczonych narciarzy.

Od czego rozpocząć przygotowania?

Najważniejsza jest kompleksowa ocena stanu zdrowia, sprawności fizycznej i odpowiedniego doboru wysiłku fizycznego. Warto w tej sprawie skonsultować się ze specjalistą fizjoterapeutą lub ortopedą.

Dobre przygotowanie będzie uwzględniać:

- zwiększenie wytrzymałości mięśni kończyn zaangażowanych w jazdę na nartach,
- poprawę koordynacji ruchowej tułowia, obręczy barkowej i kończyn dolnych,
- zwiększenie propriocepcji (zmysłu położenia) w stawach skokowym i kolanowym,
- budowanie wytrzymałości i siły mięśni, które stabilizują korpus.

Zadbanie o dobrą kondycję to pierwszy krok, po którym trzeba się zatroszczyć o właściwie dobrany i sprawny sprzęt narciarski. Przygotowanie sprzętowe jest niezwykle istotne, ponieważ wpływa na jakość jazdy w różnych warunkach pogodowych oraz na bezpieczeństwo na stoku.

Przygotowanie fizyczne

Zwiększeniu wytrzymałości, a tym samym unikaniu zmęczenia na stoku służą ćwiczenia aerobowe, tj. bieganie, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze. By wzmocnić mięśnie kończyn dolnych i górnych oraz pleców i brzucha trzeba wykonywać takie ćwiczenia jak przysiady, pompki, podciąganie. Skuteczne będą też różne warianty tzw. deski. Żeby poprawić zakresy ruchu i zminimalizować ryzyko przeciążeń i naciągnięć mięśni, trzeba wykorzystać różne ćwiczenia na gibkość. Dobre będą też spokojne ćwiczenia tj. skłony i skręty tułowia. W rozwijaniu umiejętności równowagi i koordynacji ruchowej pomagać będą na przykład ćwiczenia na piłce gimnastycznej czy zajęcia z jogi lub pilates.

Ćwiczenia przygotowujące do zimowej narciarskiej zabawy możesz wykonywać w domu. Ważne, żeby ćwiczyć systematycznie – na przykład trening 2-3 razy w tygodniu po około 30-45 minut.

Odpowiednie wyposażenie

Niezwykle ważne jest sprawdzenie sprzętu narciarskiego. Jakkolwiek uszkodzenia (pęknięcia, głębokie rysy, odpryski) powinny być naprawione. Należy koniecznie sprawdzić stan końcówek kijków i działanie zapięcia kasku. Po przeglądzie technicznym sprzęt narciarski należy oczyścić i przygotować do jazdy.

Bezpieczeństwo i jakość jazdy na nartach zwiększa odpowiedni stój narciarski. Kurtka i spodnie z wodoodpornego i oddychającego materiału zapewnią ochronę przed śniegiem i deszczem. Modele spodni z dodatkowymi wzmocnieniami w okolicach kolan i pośladków zniwelują ryzyko urazów spowodowanych upadkiem i zabezpieczą przed przecięciem. Rękawice narciarskie powinny zapewniać izolację termiczną i jednocześnie umożliwiać swobodną pracę rąk. Funkcjonalna będzie też bielizna termoaktywna, która utrzyma ciepło i odprowadzi nadmiar wilgoci. Nie można zapomnieć o dobrze dopasowanych pod względem rozmiaru i rodzaju wiązań butach narciarskich oraz o goglach z dobrą widocznością i systemem przeciwmgielnym, bo one zapewnią ochronę przed wiatrem, śniegiem i promieniowaniem UV.

Odpowiednia dieta

Sporty zimowe są wymagające dla organizmu, dlatego trzeba zadbać o odpowiednią dietę. Jest ona równie ważna jak rozgrzewka przed wyjściem na stok. W menu nie powinno więc zabraknąć:

- węglowodanów (np. kasze, ryż, makaron),
- tłuszczu jednonasyconych i wielonasyconych (np. Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, ryby),
- białka (np. ryby, kurczak, indyk, rośliny strączkowe, jaja, jogurty, twaróg),
- magnezu (np. orzechy laskowe, słonecznik, pestki dyni, kakao, płatki owsiane).

Aby uzupełnić dawkę węglowodanów między zjazdami, warto zabrać ze sobą tabliczkę gorzkiej czekolady, bakalie lub batony energetyczne z witaminami i mikroelementami.

Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie mięśni i układu nerwowego do pracy. Powinna być wykonana na początku każdego treningu i na stoku przed pierwszym zjazdem. Można ją zacząć od kilku minut ćwiczeń aerobowych, np. od truchtu w miejscu albo ćwiczenia pajacyków. Potem – ćwiczenia rozciągające, np. krążenia biodrami i ramionami, potem wymachy nogami do boku, w przód – w tył. A na koniec rozgrzewki ćwiczenia, które odzwierciedlą ruchy wykonywane podczas jazdy na nartach, np. przysiady, przeskoki z nogi na nogę, wykroki.

W dobrej kondycji, z odpowiednim sprzętem i z uśmiechem na twarzy możemy ruszać na stok i cieszyć się jazdą na nartach!

Badanie labilne - czyli jakie?

Badania laboratoryjne to kluczowy element diagnostyki medycznej, który pomaga w ocenie stanu zdrowia pacjentów oraz monitorowaniu przebiegu leczenia. Podczas gdy większość badań rutynowych nie wymaga specjalnych przygotowań ani warunków przechowywania próbek, istnieje grupa badań, które charakteryzują się wyjątkową wrażliwością na czas i warunki – nazywane są one badaniami labilnymi.

Czym się wyróżniają i dlaczego ich przeprowadzenie wymaga szczególnej staranności? Zapytaliśmy o to **mgr Ewę Bielecką, Diagnostę Laboratoryjnego, Pełnomocnika ds. Jakości Laboratorium.**

Czym różnią się badania labilne od rutynowych?

W rutynowych warunkach najczęściej wykonujemy podstawowe badania laboratoryjne w celu ogólnej kontroli stanu zdrowia. Należą do nich morfologia, analiza moczu, badania biochemiczne, takie jak oznaczenie stężenia glukozy, cholesterolu lub pełnego lipidogramu, elektrolitów, kreatyniny, hormonalne jak np. TSH oraz inne z grupy badań rutynowych.

Badania te zazwyczaj nie wymagają specjalnego przygotowania pacjenta do badania, za wyjątkiem zalecenia do postawienia na czczo 8 do 12 godzin przed badaniem, jeśli to zasadne. Wykonanie badań rutynowych nie wymaga także specjalnego postępowania z próbką po pobraniu w Punkcie Pobrań, jak też po dotarciu do laboratorium.

Próbki pobrane na badania podstawowe zachowują stabilność przez co najmniej kilka godzin, a właściwie przechowywane dla niektórych parametrów nawet kilka dni.

Zachowanie stabilności oznacza, że przez określony czas cechy próbki i stężenie zawartych w niej substancji, nazywanych w żargonie laboratoryjnym analitami, pozostają nie zmienione.

Dlaczego labilność próbek ma znaczenie?

Istnieją także badania specjalistyczne, zlecane zazwyczaj przy podejrzeniu konkretnych stanów chorobowych, lub w celu monitorowania ich leczenia, które wymagają specjalnego przygotowania pacjenta, jak też specjalnego postępowania

z próbką po pobraniu w Punkcie Pobrań, lub w laboratorium. Badania te charakteryzują się bardzo krótką stabilnością we krwi pełnej, czyli tej pobranej od pacjenta, która nie przeszła żadnego przygotowania, lub preparowania. Jeśli nie zostaną wykonane wymagane czynności przygotowania takiej próbki, stężenie badanych substancji w tej próbce bardzo szybko maleje, zwykle na skutek działania zawartych we krwi enzymów, które powodują rozpad cząsteczek badanego analitu.

Czyli specjalne wymagania dla badań labilnych są niezbędne?

Przeprowadzenie badania w takiej próbce, bez podjęcia czynności przygotowawczych, zabezpieczających próbkę przed działaniem enzymów wywołujących rozpad cząsteczek oznaczanych analitów będzie skutkowało fałszywym zażyciem wyników.

Labilność to inaczej nietrwałość, zmienność, stąd właśnie badania z tej grupy badań laboratoryjnych nazywane są badaniami labilnymi.

Aby zapewnić odpowiednie przygotowanie próbki do badań labilnych muszą być spełnione określone warunki, dlatego badania labilne dostępne są tylko w wybranych Punktach Pobrań, gdzie logistycznie i technicznie możliwe jest ich zapewnienie.

Jakie badania labilne wykonujemy w Laboratorium CM LUXMED?

W Laboratorium Centrum Medycznego LUXMED wykonujemy następujące badania labilne:

ACTH, Homocysteina, ACP, C-Peptyd, Hormon wzrostu, Osteokalcyna, Kalcytonina, Troponina I, Aldosteron, Prokalcytonina.

Dostępność tych badań można sprawdzić w opisach do badań na www.luxmedlublin.pl

Dziękujemy za rozmowę



Zdrowe nawyki dla dobrej pamięci

Pamięć jest kluczową funkcją mózgu, która umożliwia nam przechowywanie i odtwarzanie informacji, od codziennych szczegółów po najcenniejsze wspomnienia. Zdolność do zapamiętywania i przywoływania informacji jest nie tylko niezbędna w naszym codziennym życiu, ale również odgrywa zasadniczą rolę w procesie uczenia się, planowania i podejmowania decyzji. Współczesne badania coraz częściej wskazują, że odpowiednie nawyki żywieniowe, regularna aktywność fizyczna, zdrowy sen i aktywne zaangażowanie umysłowe mogą znacząco wpływać na kondycję naszej pamięci.

Znaczący wpływ na kondycję mózgu ma proces starzenia, dlatego dobrze jest wiedzieć, że narząd ten nie starzeje się równocześnie z ciałem. Ten proces rozpoczyna się znacznie wcześniej.

Kiedy zaczyna starzeć się mózg?

Mózg zaczyna się starzeć już w wieku 20-30 lat. Wraz z upływem kolejnych lat naturalne procesy biologiczne mogą prowadzić do zmian w strukturze i funkcjonowaniu mózgu, co z kolei może wpłynąć na zdolności poznawcze. Oto kilka kluczowych aspektów, jak starzenie się wpływa na mózg:

- **Zmniejszenie objętości mózgu:** W miarę starzenia się mózgu dochodzi do naturalnego zmniejszania jego objętości, zwłaszcza w obszarach odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć, takich jak hipokamp.
- **Zmiany w komunikacji neuronowej:** Starzenie się wpływa na sposób, w jaki neurony komunikują się ze sobą. Zmniejsza się ilość i efektywność synaps, co może wpływać na szybkość przetwarzania informacji.
- **Nagromadzenie białek:** Z wiekiem w mózgu może dochodzić do nagromadzenia białek, takich jak amyloid i tau, które są związane z chorobami neurodegeneracyjnymi, jak choroba Alzheimera.
- **Zmniejszona plastyczność mózgu:** Plastyczność mózgu, czyli zdolność do adaptacji i formowania nowych połączeń neuronalnych w odpowiedzi na doświadczenia, może zmniejszać się z wiekiem.
- **Zmiany naczyniowe:** Starzenie się wpływa na naczynia krwionośne mózgu, co może prowadzić do zmniejszonego przepływu krwi i mniejszej efektywności dostarczania tlenu oraz składników odżywczych do komórek mózgowych.

Jak poprawić swoją pamięć? Oto kilka cennych wskazówek Chociaż niektóre z powyższych zmian są nieuniknione, istnieją sposoby na złagodzenie ich wpływu na funkcje poznawcze. Zdrowy styl życia, który obejmuje zrównoważoną dietę, regularną aktywność fizyczną, intelektualną stymulację oraz odpowiednią ilość snu, może pomóc w zachowaniu zdrowia mózgu na dłużej. Ponadto, regularne konsultacje z lekarzem i monitorowanie zdrowia mogą pomóc w wykry-

waniu i zarządzaniu potencjalnymi problemami zdrowotnymi, które mogą wpływać na kondycję mózgu.

1.Odpowiednia dieta

To co jemy, wpływa na pamięć, dlatego warto wzbogacić dietę o produkty z lecytyną, kwasami omega-3, węglowodanami, białkiem, żelazem, magnezem oraz witaminami z grupy B, C i przeciwutleniaczami.

2.Umiejętność radzenia sobie ze stresem

Zaleca się stosowanie metod relaksacyjnych takich jak medytacja, joga czy hobby, aby lepiej zarządzać stresem i poprawić koncentrację. Stres negatywnie wpływa na hipokamp, który odpowiada za pamięć.

3.Jakościowy sen

Sen w odpowiedniej ilości, czyli 7-8 godzin. Taka ilość jest niezbędna dla regeneracji naszego mózgu i utrwalenia pamięci.

4.Ruch

Ćwiczenia umożliwiają dotlenienie mózgu i wspierają jego funkcjonowanie. Nie muszą to być intensywne treningi, wystarczy spacer lub jazda na rowerze.

5.Nawadnianie organizmu

Mózg człowieka składa się w 80% z wody, dlatego regularne nawadnianie wspiera pamięć, koncentrację i ogólne zdrowie mózgu.

Zdrowe nawyki to podstawa

Zadbajmy o to, aby jak najwięcej zdrowych nawyków wprowadzić do swojej codzienności, mogą znacząco wpłynąć na jakość naszego życia. Konsekwentne powtarzanie nowej czynności przez około 66 dni, czyli nieco ponad dwa miesiące, może przekształcić ją w nawyk, który wykonywany jest automatycznie. Troska o rozwój dobrych praktyk, takich jak regularne ćwiczenia pamięci, może pomóc cieszyć się klarownym umysłem przez długie lata.



Czym jest choroba Gauchera?

Choroba Gauchera (GD) zaliczana jest do ultrazrządkich, spichrzeniowych chorób krwi o podłożu genetycznym. W Polsce żyje obecnie ok. 100 pacjentów z rozpoznaną chorobą Gauchera, ale chorych może być więcej, pozostają oni jednak niezdiagnozowani. Postawienie diagnozy nie jest łatwe, gdyż objawy mogą sugerować inne choroby, na przykład nowotwory krwi.

Przyjrzyjmy się bliżej, jak rozpoznać chorobę Gauchera, jakie są jej objawy i jak przebiega proces leczenia.

Co to jest choroba Gauchera?

GD wywoływana jest przez mutację w genie GBA, która powoduje istotne obniżenie aktywności enzymu koniecznego m.in. do rozkładu glikosfingolipidów błon komórkowych, czyli glukocerebrozydazy. Powoduje to kumulowanie się, czyli spichrzanie glukocerebrozdu w makrofagach. Makrofagi takie nazywa się komórkami Gauchera.

Efektom ich nagromadzenia w śledzionie, wątrobie oraz szpiku kostnym jest wystąpienie typowych objawów klinicznych tego schorzenia.

Objawy choroby Gauchera

Choroba Gauchera zajmuje wiele organów i tkanek organizmu człowieka, a objawy mogą się znacznie różnić u poszczególnych pacjentów. Część pacjentów z postacią łagodną może nie odczuwać objawów aż do podeszłego wieku. U innych symptomy mogą stanowić zagrożenie życia już w dzieciństwie. Objawy choroby Gauchera są wynikiem gromadzenia się substancji tłuszczowych w narządach wewnętrznych i kościach. Najczęstszymi miejscami ich akumulowania jest wątroba, śledziona i szpik kostny.

Typowe objawy występujące prawie zawsze u dorosłych z typem I choroby Gauchera, to: osłabienie, uczucie zmęczenia, wzmożona tendencja do krwawień (krwawienia z nosa, dziąseł, wylewy podskórne, obfite krwawienia miesięczne), bóle kostne oraz patologiczne złamania kości, martwica kości (najczęściej stawów biodrowych), powiększenie śledziony i wątroby.

- Powiększona śledziona rozkłada czerwone krwinki szybciej niż są one produkowane, przez co może dojść do anemii co skutkuje brakiem energii i częstym przemęczeniem. Powiększona śledziona może również powodować małopłytkowość co zwiększa skłonność do krwawień i siniaków.

- Ponadto w chorobie Gauchera obserwowane są zaburzenia krzepnięcia o złożonej etiologii. Pacjenci mogą mieć obniżone poziomy czynniki krzepnięcia II, V, VII, VIII, IX, X, XI, XII i fibrynogenu. Wszystkie powyższe czynniki warunkują zwiększone ryzyko krwawienia w trakcie procedur dentystrycznych, porodu czy większych zabiegów chirurgicznych.

- Kolejnym objawem jest zmniejszanie się ilości białych krwinek w wyniku nadmiernego filtrowania powiększonej



śledziony. Ich obniżenie może zmniejszyć zdolność organizmu do zwalczania infekcji.

- Częstym objawem są bóle kostne, które spowodowane są nieprawidłowym modelowaniem kości, są one bardziej kruche i podatne na infekcje. Zwiększa to ryzyko do częstych złamań i problemów z poruszaniem się.

Diagnostyka

Dokładne rozpoznanie choroby Gauchera może być wykonane za pomocą prostego badania krwi, tzw. "testu suchej kropli", które mierzy aktywność enzymu glukocerebrozydazy. Jeżeli wynosi ona 30% lub mniej, oznacza to ostateczne potwierdzenie choroby Gauchera. Drugim badaniem jest stwierdzenie podwyższonej aktywności enzymu chitotriozydazy, która jest miernikiem spichrzania glukocerebrozdu w makrofagach.

W trakcie diagnostyki w kierunku choroby Gauchera, lekarze mogą zlecić cały szereg innych badań:

- wykonanie rezonansu magnetycznego lub tomografii komputerowej w celu obejrzenia zmian wątroby i śledziony,
- diagnostyka radiologiczna w celu oceny zmian kostnych,
- EKG, echo w celu oceny pracy serca, diagnostykę neurologiczną w kierunku uszkodzenia centralnego ośrodku nerwowego oraz nerwów obwodowych.

Do diagnozowania choroby Gauchera powinny przystępować szczególnie osoby z powiększoną śledzioną i wątroby, niedokrwistością, małopłytkowością i bólami kostnymi.

Niestety często mija wiele miesięcy, a nawet lat, zanim u osoby z chorobą Gauchera zostanie ustalone prawidłowe rozpoznanie.

Leczenie

Podstawową metodą leczenia choroby Gauchera jest enzymatyczna terapia zastępcza (ETZ), która polega na podawaniu chorym syntetycznej glukocerebrosydyazy i w konsekwencji prowadzi do prawidłowego rozkładania glukozyloceramidu. Opracowano również alternatywną terapię ograniczania substratu. Terapia ta polega zaś na hamowaniu tworzenia się glukozyloceramidu w organizmie.

Poza leczeniem przyczynowym wskazane jest także stosowanie różnych metod leczenia objawowego, np. leków przeciwbólowych w przypadku bólu kości lub odbarczenia chirurgicznego w przypadku ucisku struktur układu nerwowego.

Leczenie przyczynowe prowadzi zwykle do znacznego zmniejszenia objętości śledziony i normalizacji wskaźników morfologii krwi morfologii krwi. Niekiedy należy rozważyć częściową lub całkowitą splenektomię w przypadku znacznej splenomegalii, zawałów śledziony i/lub skrajnej małopłytkowości, mimo stosowania leczenia przyczynowego.

Choroba Gauchera to złożone schorzenie genetyczne, które wymaga odpowiedniej diagnostyki i leczenia. Dzięki nowoczesnym terapiom, takim jak terapia zastępcza enzymatyczna, pacjenci mają możliwość prowadzenia normalnego życia, mimo przewlekłej choroby. Wczesne wykrycie i leczenie choroby jest kluczowe w celu uniknięcia poważnych powikłań, takich jak uszkodzenie kości, wątroby czy płuc. Regularne badania i opieka specjalistyczna są nieodzownym elementem w zarządzaniu tą chorobą. Jeśli podejrzewasz u siebie lub u kogoś z bliskich objawy wskazujące na chorobę Gauchera, warto jak najszybciej podjąć odpowiednie kroki diagnostyczne.

Podstawowym badaniem wykonywanym w celu dokładnego rozpoznania choroby Gauchera jest Test suchej kropli krwi, który wykonasz bezpłatnie w CM Luxmed. Termin badania możesz zarezerwować online na luxmedlublin.pl/e-rezerwacja lub telefonicznie pod numerem tel. 81 532 37 11.

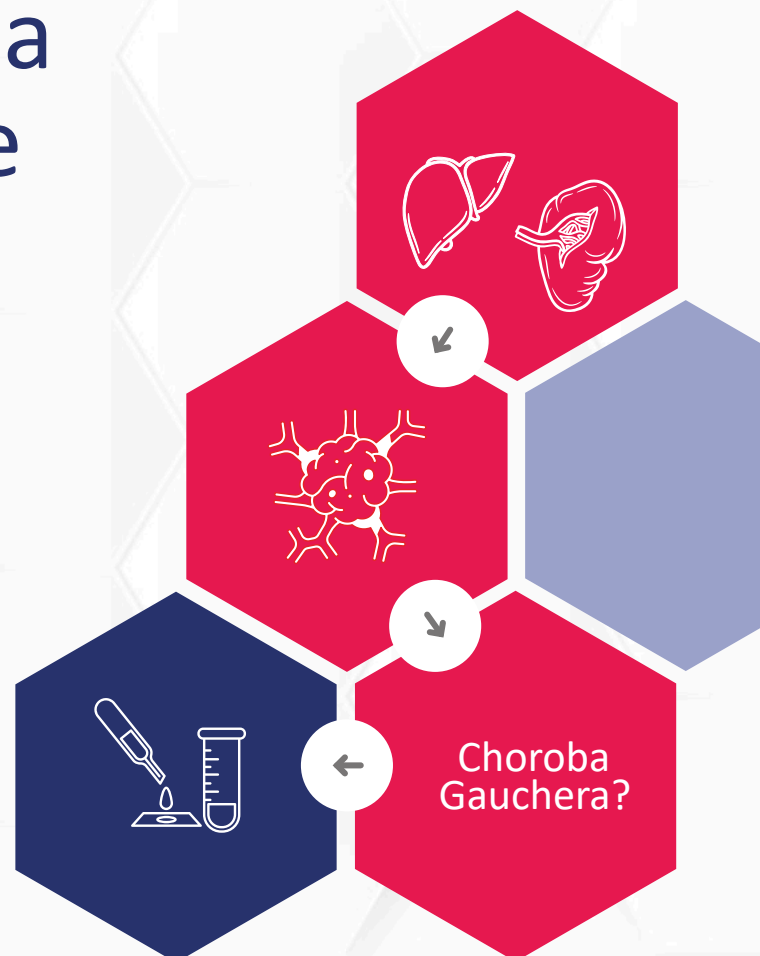
dr n. med. Marta Morawska
Hematolog, Specjalista chorób wewnętrznych

BEZPŁATNE badania przesiewowe

Powiększona śledziona lub małopłytkowość?

SPRAWDŹ czy to choroba **GAUCHERA!**

luxmedlublin.pl



Seniorze, nie daj się infekcji! Jak skutecznie się chronić?

Sezon jesienno – zimowy to trudniejszy czas dla wszystkich, a zwłaszcza dla seniorów, którzy są szczególnie narażeni na infekcje. Naturalne, związane z wiekiem, osłabienie układu immunologicznego zwiększa to ryzyko i może pogarszać przebieg różnych chorób.

O tym, w jaki sposób zwiększyć odporność osoby starszej rozmawiamy ze **specjalistą chorób wewnętrznych, lekarzem Sylwią Siedliską-Okoń.**

Dlaczego seniorzy są bardziej narażeni na infekcje?

Układ odpornościowy z wiekiem słabnie. Procesy regeneracyjne przebiegają wolniej. Organizmowi trudniej jest zwalczyć infekcję. Dodatkowym obciążeniem dla organizmu są różne choroby przewlekłe. Te wszystkie czynniki sprawiają, że seniorzy są bardziej podatni na infekcje i ostrzejszy przebieg chorób wirusowych. Przeziębienie, grypa czy RSV mogą prowadzić do komplikacji i poważniejszych problemów zdrowotnych, np. zapalenia płuc lub zapalenia oskrzeli. Dlatego profilaktyka i wzmocnienie odporności mają bardzo ważne znaczenie.

W takim razie, w jaki sposób wzmocnić odporność seniora?

Sposobów jest kilka. Podstawowym elementem wzmocniającym odporność jest zdrowa i zbilansowana dieta, bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały. Dodatkowo, warto wzmocnić organizm suplementacją witamin i minerałów, tj. witamin D i C oraz kwasów omega-3. Nie mniej istotna jest

regularna aktywność fizyczna, oczywiście dostosowana do możliwości seniora. To mogą być lekkie ćwiczenia rozciągające lub spacer po świeżym powietrzu czy nordic walking. Aktywność fizyczna nie tylko chroni przed infekcjami, ale również poprawia odpowiedź układu immunologicznego na szczepionki. Seniorzy powinni też dbać o odpowiednią ilość snu, czyli 7 do 9 godzin na dobę. Podczas snu organizm się regeneruje i odbudowuje siły.

Seniorzy skarżą się czasami na kłopoty ze snem. Jak temu zapobiegać?

Zbyt małą ilość snu organizm odczuwa jako stres. A właśnie przemęczenie i stres bardzo negatywnie wpływają na odporność organizmu. Różne relaksujące aktywności, obniżające napięcie i stres będą oddziaływać pozytywnie. Trzeba stworzyć odpowiednie warunki do snu, tzn. zapewnić ciszę, przewietrzyć pomieszczenia, zminimalizować hałas, wyłączyć światło. Dodatkowo warto zadbać o uporządkowany plan dnia i poczucie bezpieczeństwa seniora.

Ważne jest zapewne monitorowanie stanu zdrowia seniora. Regularne badania, szczepienia?

Regularne wizyty u lekarza pozwolą na szybką diagnozę i podjęcie leczenia. Ambulatoryjne badania kontrolne pomogą wprowadzić działania profilaktyczne, a tym samym zapobiegać infekcjom i innym chorobom. A najskuteczniejszym sposobem zapobiegania grypie i jej powikłaniom czy zakażeniu wirusem RSV u seniorów są szczepienia.

Dziękujemy za rozmowę



Poradnik dietetyczny dla Seniora

Odpowiednia dieta znacząco wspiera odporność, dlatego w okresach nasilonych infekcji seniorzy powinni zwrócić szczególną uwagę na to, co jedzą. Osoby starsze powinny dostarczać z dietą odpowiednią ilość białka, błonnika, witamin D i C oraz cynku i selenu.

Białko

To głównie chude mięso, ryby, jaja, nabiał oraz rośliny strączkowe, produkty zbożowe, w tym pieczywo pełnoziarniste oraz orzechy. Z badań wynika, że seniorzy z niedoborem białka są bardziej narażeni na infekcje, dlatego dieta bogata w ten składnik odżywczy jest nieodzowna.

Witamina D

Kolejny składnik diety, o który należy zadbać to witamina D. Produkty bogate w witaminę D to tłuste ryby takie jak łosoś, śledź, makrela, pstrąg, węgorz, ale też karp. Dobrym źródłem witaminy D są żółtka jaj oraz produkty mleczne. Warto łączyć w posiłkach produkty zawierające witaminę D z produktami bogatymi w magnez (np. kasza gryczana i jęczmień, płatki owsiane, pieczywo razowe, banany, jabłka, przetwory mleczne). Dzięki temu nasz organizm lepiej przyswaja witaminę D.

Witamina C

To kolejny ważny składnik codziennej diety. Spożywanie natki pietruszki, brokułów, brukselki i papryki oraz truskawek, kiwi, czarnych porzeczek i cytrusów dostarcza organizmowi

witaminy C i wspomaga w walce z infekcjami. Owocem, który zawiera największe jej ilości jest rokitnik. Warto więc włączyć do swojej diety „zimowej diety” przetwory z rokitnika.

Cynk i selen

Ważną rolę w diecie seniorów odgrywają też cynk i selen. Cynk, obecny jest w orzechach, pestkach dyni, jajach i rybach, natomiast selen-w podrobach, mięsie, rybach, mleku i przetworach mlecznych, pieczywie razowym oraz w czosnku, bananach i orzechach włoskich.

Błonnika

Skutecznym orężem w walce z drobnoustrojami są nasze bakterie jelitowe, które do prawidłowego rozwoju potrzebują błonnika. Znajdziemy go w warzywach, owocach oraz produktach pełnoziarnistych, dlatego tak ważne jest, aby codziennie zjadać kilka porcji warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych. Przy każdym posiłku głównym połowę talerza powinny zajmować warzywa. W okresie zimowym dobrze jest wykorzystywać kiszonki, jako źródło błonnika i naturalne probiotyki.

Jeżeli do zdrowej diety dołożymy spacerów to kompleksowo zadamy o zdrowie.

Mgr Dorota Sawczuk
Dietetyk

NOWOŚĆ

PAKIET BADAŃ DLA SENIORA

Badania kupisz w placówkach i punktach pobrań

**BADANIA
W PAKIECIE
20% TANIEJ**

✓ Dla Seniora

Cena pojedynczych badań 265 zł

Cena pakietu badań **212 zł**

Zawartość pakietu oraz ceny dostępne na luxmedlublin.pl lub tel. 81 532 37 11

Dermatillomania – kiedy drapanie staje się zaburzeniem?

Dermatillomania charakteryzuje się powtarzającym się uszkodzaniem własnej skóry poprzez jej skubanie, drapanie, szczypanie, pocieranie lub klucie. Osoba uszkadza skórę w sposób świadomy (np. w celu zniwelowania napięcia) lub nieświadomy, doprowadzając do uszkodzenia tkanek.

O przyczynach, objawach i terapii osób cierpiących na dermatillomanię rozmawiamy z **psycholożką Aleksandrą Kosiecz**.

Dermatillomania nie jest terminem powszechnym. Czym się charakteryzuje?

Charakterystycznymi objawami dermatillomanii (po wykluczeniu chorób dermatologicznych) są: rozdrapywanie zmian na twarzy, skubanie brwi, obgryzanie skórek wokół paznokci, przygryzanie warg i policzków, dłubanie gojących się ran i strupów, które powstały w miejscu wcześniej rozdrapanym. Osoby drapią skórę palcami, paznokciami, zębami lub przedmiotami tj. szpilka, pęseta, żyletka. Zdają sobie sprawę, że doprowadzają do uszkodzenia skóry, do zakażeń, ale nie potrafią powstrzymać się od tej czynności. To drapanie lub skubanie często staje się jak rytuał.

Okazuje się, że schorzenie dotyka aż 2% populacji. W jaki sposób przebiega?

Objawy dermatillomanii mogą wystąpić w każdym wieku, ale najczęściej w okresie adolescencji i wczesnej dorosłości. Bywają okresy zaostrzenia się, a potem zanikania objawów. Powody można łączyć ze stresem lub zmianami hormonalnymi u kobiet (w okresie menstruacji i bezpośrednio przed nią nasila się potrzeba drapania skóry).

Drapanie lub skubanie skóry może zajmować od kilku minut do nawet kilku godzin dziennie, jak w transie – osoba nie może przerwać raz rozpoczętej czynności.

Jakie mogą być przyczyny dermatillomanii?

Dermatillomania jest zaburzeniem obsesyjno – kompulsywnym, a więc charakteryzuje się przymusem drapania, skubania, szczypania lub rozdrapywania swojej skóry. Towarzyszą

mu często problemy natury psychologicznej np. silny stres, zaburzenia lękowe czy stany depresyjne. Osoby borykające się z dermatillomanią doświadczają intensywnych emocji, takich jak gniew, lęk, smutek i/lub nagromadzony stres, a drapanie skóry przynosi im ulgę, zmniejsza to napięcie.

Czy takie zachowanie może przynosić pacjentom ulgę? Pomagać?

Zdarza się, że początkowo drapanie skóry może przynosić ulgę, skutkować rozładowaniem napięcia, dawać poczucie kontroli. Bardzo często jest to jednak etap przejściowy i krótkotrwały. Szybko w miejscu wcześniejszego odprężenia pojawia się poczucie winy, zażenowania czy wstydu. I to poczucie często łączy się z bezsilnością, co jeszcze bardziej wzmacnia poczucie braku kontroli. W efekcie osoba może czuć się mniej atrakcyjna, wycofywać się z kontaktów.

W jaki sposób przebiega proces psychoterapeutyczny dermatillomanii?

W zależności od podłoża proces terapeutyczny najczęściej obejmuje psychoterapię i leczenie farmakologiczne. Pozytywne skutki przynosi terapia poznawczo – behawioralna, ponieważ koncentruje się na zmianie myślenia. Proces terapeutyczny – ogólnie mówiąc – rozpoczyna się od rozpoznania sytuacji lub wydarzeń, które mogą prowokować drapanie lub skubanie skóry. Etapem następnym jest uczenie się zachowań zastępczych. Celem jest zastąpienie tego negatywnego i krzywdzącego nawyku zachowaniem bezpiecznym, nieszkodliwym. W leczeniu stosuje się również techniki relaksacyjne, aromatoterapię czy hipnoterapię.

Czy pacjent może pomóc sobie sam? Są jakieś sposoby?

Samodzielnie można próbować powstrzymać chęć drapania skóry, świadomie zajmując ręce czymś innym niż skóra. Sposobem może być obcinanie bardzo krótko paznokci, zakładanie rękawiczek. Pomocne mogą być również gadzety antystresowe np. piłki – gniotki. Ale leczenie dermatillomanii wymaga pomocy specjalistów. Sukces terapii jest możliwy przy współpracy pacjenta z terapeutą.

Postaw na prawidłową postawę

Wygląd, wizerunek i zdrowie

Poprawna postawa ciała to nie tylko kluczowy element zdrowia fizycznego, ale także istotny aspekt naszego wyglądu i wizerunku. Jako fizjoterapeuta często obserwuję, jak niewielkie korekty w postawie mogą znacząco wpłynąć na samopoczucie pacjentów, ich pewność siebie i zmniejszenie dolegliwości bólowych. Dlatego warto przyjrzeć się temu, jakie korzyści płyną z utrzymania prawidłowej postawy oraz jak wpływa ona na nasze codzienne życie.

Postawa ciała a wygląd i wizerunek

Pierwsze wrażenie, jakie robimy na innych, często jest związane z naszą postawą ciała. Wyprostowane plecy, zrelaksowane ramiona i głowa uniesiona na odpowiedniej wysokości sprawiają, że wyglądamy bardziej pewni siebie i profesjonalni. Taka postawa nie tylko zwiększa naszą atrakcyjność w oczach innych, ale także wzmacnia nasze poczucie własnej wartości.

Badania wskazują, że osoby z poprawną postawą są postrzegane jako bardziej kompetentne i energiczne. Natomiast garbienie się lub zgarbiona sylwetka może sugerować brak pewności siebie, zmęczenie lub apatię. W aspekcie zawodowym i społecznym nasza prezencja odgrywa kluczową rolę, dlatego dbanie o postawę to inwestycja w nasz wizerunek. Co więcej, poprawna postawa wpływa na proporcje sylwetki. Utrzymanie poprawnych krzywizn kręgosłupa (tj. lordozy lędźwiowej, kifozy piersiowej i lordozy szyjnej) optycznie wysmukla sylwetkę, podkreśla linie ciała i pozwala zaprezentować się w jak najlepszym świetle. To szczególnie ważne, gdy zależy nam na wyglądzie – na przykład podczas spotkań biznesowych, występów publicznych czy sesji zdjęciowych.

Zdrowotne korzyści z utrzymania prawidłowej postawy
Postawa ciała ma ogromne znaczenie nie tylko dla wyglądu, ale również dla zdrowia. W praktyce fizjoterapeutycznej obserwuję, że wiele przewlekłych dolegliwości bólowych jest związanych z niewłaściwym ustawieniem kręgosłupa, miednicy czy kończyn. Poprawienie postawy często prowadzi do zmniejszenia bólu i polepszenia jakości życia.

Zmniejszenie bólu kręgosłupa

Jednym z najczęstszych problemów, z jakimi zgłaszają się pacjenci, są bóle pleców – zarówno w odcinku szyjnym, piersiowym, jak i lędźwiowym. Garbienie się powoduje przeciążenie układu mięśniowo-szkieletowego, co w dłuższej perspektywie prowadzi do ich szybszego uszkodzenia. Korekcja postawy pomaga równomiernie rozłożyć obciążenie na kręgosłup i inne struktury, zmniejszając ryzyko przeciążeń.

Lepsze funkcjonowanie narządów

Niewłaściwa postawa może powodować nieprawidłową pracę narządów wewnętrznych. Na przykład zgarbione plecy ograniczają ruchomość klatki piersiowej, co negatywnie wpływa na nasz układ oddechowy. Wyprostowanie ciała poprawia cyrkulację powietrza w płucach, wspiera pracę układu krążenia i trawienia.

Zwiększona stabilność i równowaga

Poprawna postawa ciała odzwierciedla prawidłowy wzorec napięcia w układzie mięśniowo-szkieletowym oraz optymalne funkcjonowanie mięśni stabilizujących. Dzięki temu organizm jest lepiej przygotowany do codziennych wyzwań, takich jak dźwiganie, poruszanie się czy utrzymanie równowagi na nierównym podłożu. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób starszych, które są bardziej narażone na upadki i związane z nimi urazy.

Jak dbać o poprawną postawę?

Regularne ćwiczenia fizyczne, takie jak joga, pilates czy trening siłowy, mogą pomóc w wzmocnieniu mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie prawidłowej postawy. Wymieniona aktywność fizyczna wpływa również na świadomość naszego ciała. Warto również zwrócić uwagę na ergonomię miejsca pracy – odpowiednia wysokość biurka, krzesła i monitora to podstawowe kroki ku zdrowej postawie.

Jeśli niepokoí Cię Twoja postawa ciała możesz ją skonsultować podczas porady u fizjoterapeuty, który wytłumaczy Ci nad czym należy pracować oraz jaki rodzaj aktywności fizycznej będzie odpowiedni do Twojego stanu zdrowia.

Poprawna postawa ciała to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. Wpływa pozytywnie na nasz wizerunek, dodaje pewności siebie i pozwala cieszyć się lepszym samopoczuciem. Jednocześnie redukuje ryzyko przewlekłych dolegliwości bólowych i wspiera funkcjonowanie organizmu. Inwestując czas i uwagę w poprawę postawy, inwestujemy w lepszą jakość życia.

mgr Fabian Burakowski
Fizjoterapeuta, Kierownik Działu Rehabilitacji



Masz problemy skórne? Mogą być oznaką chorób tarczycy

Choroby tarczycy mogą skutkować nie tylko zaburzeniami hormonalnymi, ale również problemami skórnymi. Zarówno nadczynność, jak i niedoczynność tarczycy mogą niekorzystnie wpływać na skórę.

O tym wpływie i leczeniu rozmawiamy ze specjalistą endokrynologiem dr. Marcinem Trojnarem.

Wiele osób uskarża się na niedoczynność lub nadczynność tarczycy. Oba schorzenia dają objawy skórne?

Tak. Do najczęściej zauważalnych objawów niedoczynności tarczycy należy zmęczenie, pogorszenie funkcji psycho-intelektualnych, upośledzona tolerancja zimna oraz ze strony skóry i jej przydatków wypadanie włosów oraz łamliwość paznokci. W zaawansowanej niedoczynności tarczycy skóra jest zazwyczaj blada, zimna i przesuszona. Cechą charakterystyczną są pęknięcia, łuszczenie i zadrapania skóry, a nawet rany, które bardzo długo się goją. Niekiedy dochodzi do żółtawej pigmentacji skóry, ze względu na niewłaściwe odkładanie się karotenu w jej głębszych warstwach. Innym sygnałem niedoczynności tarczycy może być opuchlizna twarzy i obrzęki (szczególnie powiek). W obrębie skóry kolan i łokci mogą niekiedy pojawiać się zrogowacenia naskórka.

Objawy nadczynności będą zapewne inne?

Skóra dostosowuje się do metabolizmu. Typowymi objawami nadczynności tarczycy są między innymi: utrata masy ciała (mimo wzmożonego apetytu), kołatania serca, nadpobudliwość emocjonalna, nietolerancja ciepła, wzmożona potliwość czy zaburzenia miesiączkowania u kobiet. Skóra jest zwykle nadmiernie wilgotna i wygładzona, wręcz aksamitna, dodatkowo tłusta, nierzadko z objawami łojotoku. Często objawem skórnym jest rumień, czerwone plamy albo trądzik różowaty. Pacjenci uskarżają się także na przerzedzenie włosów oraz w pewnych przypadkach na oddzielanie się dystalnej części płytki paznokciowej od łożyska paznokciowego.

Choroba Hashimoto, wśród różnych objawów, charakteryzuje się również kłopotami ze skórą?

Choroba Hashimoto jest najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy. W jej przebiegu, oprócz bledkości i suchości skóry, mogą pojawić się tzw. plamy tarczycowe, czyli przebarwienia zlokalizowane najczęściej na skórze górnych powiek oraz na innych obszarach twarzy.

A bielactwo? Jest objawem chorób tarczycy?

Bielactwo tzw. nabyte może towarzyszyć chorobie Hashimoto. Proces autoimmunologiczny prowadzi wówczas do zniszczenia komórek skóry wytwarzających pigment. Objawia się licznymi, odbarwionymi plamami, o różnych kształtach i różnej wielkości umiejscowionymi najczęściej na rękach lub twarzy (skóra ma jasne zabarwienie i nie jest wystarczająco chroniona przed promieniowaniem słonecznym). Niestety,

nie ma leczenia przyczynowego, w przypadku współistnienia zaburzeń funkcji tarczycy istotna jest normalizacja poziomu hormonów tarczycy, co może mieć znaczenie dla stabilizacji przebiegu choroby.

W jaki sposób można wyeliminować te problemy skórne?

Konieczne jest przede wszystkim podjęcie diagnostyki i leczenia chorób tarczycy w poradni endokrynologicznej. Używanie na skutek zastosowanej farmakoterapii prawidłowej funkcji tarczycy zapobiegnie tworzeniu się kolejnych zmian. W przypadku zmian już powstałych wskazana ponadto jest konsultacja ze specjalistą dermatologiem. Lekarz zaproponuje wówczas odpowiednią terapię.

Gdy zadbamy już o tarczycę, skonsultujemy nasz stan zdrowia z lekarzem, to co jeszcze możemy zrobić? Czy jest sposób, aby pozbyć się już istniejących przebarwień?

Zapytaliśmy o to kosmetologa, mgr Patrycję Ołtarzewską-Wacińską.

W Med Estetyce dla pacjentów zmagających się z takimi dolegliwościami możemy zaproponować kilka rozwiązań, które pomogą wyrównać koloryt skóry.



- **Peelingi chemiczne** - z wykorzystaniem kwasów: ferulowego, traneksamowego, migdałowego i wielu innych. Pamiętaj, że o doborze odpowiedniego peelingu chemicznego powinien zdecydować kosmetolog, który oceni stan skóry i dobierze bezpieczne stężenie preparatu.
- **Mezoterapia mikroigłowa** - pozwala nam dotrzeć do głębszych warstw naskórka oraz wprowadzić indywidualnie dobrany koktajl dostosowany do potrzeb pacjenta. Można ją również łączyć z kwasami.
- **Mikrodermabrazja** - jej celem jest stopniowe złuszczenie naskórka, dzięki czemu następuje redukcja przebarwień.
- **Laser co2** - dzięki technologii frakcjonowanej wiązki laserowej skutecznie pomaga usuwać problemy skórne, takie jak przebarwienia czy blizny potrądzikowe.
- **Laser naczyniowy** - dzięki wykorzystaniu technologii laserowej i światła pulsacyjnego, skóra uzyskuje jędrność, redukuje się rumień, naczynka, a także przebarwienia.



Jakie kroki pielęgnacyjne są kluczowe po zabiegach na przebarwienia?

Warto pamiętać o tym, że walka z przebarwieniami nie kończy się na zabiegach w gabinecie medycyny estetycznej. Specjalista po wykonanej serii zabiegów zaleca spersonalizowaną pielęgnację, która ma za zadania podtrzymać i pogłębić efekty pozabiegowe.

Dla osoby z przebarwieniami kremem „must have” powinien być dermokosmetyk z SPF50, stosowany przez cały rok. Jesienią i zimą można postawić na pielęgnację z dodatkiem retinolu, jednak należy wiedzieć o stopniowym przyzwyczajaniu skóry do tego drogocennego składnika, aby uniknąć podrażnienia.

Choroby tarczycy, takie jak nadczynność i niedoczynność, mogą mieć wpływ na kondycję skóry, prowadząc do powstawania przebarwień. Zmiany te są efektem zaburzeń hormonalnych, które zakłócają działanie melanocytów – komórek odpowiedzialnych za produkcję melaniny, czyli naturalnego barwnika skóry. Choć zabiegi kosmetyczne mogą pomóc w redukcji przebarwień, gdy ich przyczyną są problemy hormonalne, kluczowe jest, aby terapia uwzględniała właściwą diagnozę i leczenie endokrynologiczne, które będzie miało wpływ na przywrócenie równowagi hormonalnej.

Dziękujemy za rozmowę

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

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
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. 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

Godziny otwarcia:

Pn-Pt: 9.00 -18.00

tel. +48 793 787 888



- + PIELUCHOMAJTKI, PODKŁADY NA ŁÓŻKO**
- + MATERACE I PODUSZKI PRZECIWODLEŻYNOWE**
- + WYROBY PRZECIWŻYŁAKOWE**
(rajstopy, pończochy, podkolanówki)
- + POMOCE ŁAZIENKOWE**
(uchwyty, taborety i krzesła prysznicowe)
- + WKŁADKI ORTOPEDYCZNE DO OBUWIA**
(gotowe i wykonywane na zamówienie)

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

www.stasiak-med.pl