

Lato 2022



# ZDROWIE

na każdą porę roku!

CENTRUM  
**LUXMED**  
MEDYCZNE



**Nowa usługa**  
Fizjoterapia stomatologiczna

**Makijaż**  
permanently idealny

**Pupil w domu**  
Grzybica u dzieci

**Insulinooporność**  
co trzeba wiedzieć

## Drodzy Czytelnicy i Pacjenci!

*Mamy lato! Upragnione ciepło, słońce... Przed nami odpoczynek, wakacyjne wyjazdy, relaks. Nie może to być jednak czas zapomnienia o najważniejszym - o zdrowiu. Zapraszam Państwa do lektury, a nasze artykuły pomogą Państwu zatroszczyć się o zdrowie w lecie.*

*Na początku – optyczna koherentna tomografia – innowacyjne i bezpieczne badanie oka. Może nas uchronić przed poważnymi chorobami oczu. Może warto zadbać o narząd dający możliwość obserwowania piękna świata i cieszenia się kolorami? Wszak lepiej zapobiegać niż leczyć.*

*Zapraszam również Państwa do skorzystania z profesjonalnych zabiegów wykonywanych przez naszych fizjoterapeutów, a w szczególności z rehabilitacji stomatologicznej. Okazuje się, że 12% populacji ma zaburzenia stawów skroniowo – żuchwowych, a fizjoterapia stomatologiczna jest nową formą pomocy tym osobom. Poszukamy też sposobów na upały. Co pić w gorące dni? Woda, a może herbata najlepiej ugasi pragnienie i nawodni nasz organizm?*

*W naszych artykułach mówimy również o lekach, a dokładniej o medykamentach, których nie lubi słońce.*

*Piszemy o makijażu. Odpowiadamy na pytanie, czy makijaż permanentny jest bezpieczny. Dbamy też o przyszłe mamy. I tu polecam Państwu artykuł o żywieniu kobiet w ciąży.*

*Na koniec – alergię. Przełom wiosny i lata to niewątpliwie trudny czas dla osób cierpiących na alergię. Jest to jedna z najpowszechniejszych chorób. W Polsce liczba alergików wciąż rośnie. Dlaczego chorujemy? I czy można w ogóle alergię wyleczyć? Odpowiemy na te pytania.*

*Niech letni czas będzie dla Państwa okresem odpoczynku, relaksu i zdrowia!*

*Prezes Zarządu  
Mirostław Jakubczak*

## Spis treści

1. OCT - innowacyjne badanie oczu .....	3
2. Fizjoterapia stomatologiczna .....	4
3. Żywienie kobiet w ciąży Fakty i mity.....	6
4. Makijaż permanentnie idealny .....	7
5. Gorąca herbata na gorąco .....	8
6. Lek, których nie lubi słońce .....	9
7. Insulinooporność - co trzeba wiedzieć?.....	10
8. Alergia wokół nas.....	12
9. Pupil w domu. Grzybica u dzieci.....	14

## Nasze marki





# OCT - innowacyjne badanie oczu

**NARZĄD WZROKU JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ NADWYRĘŻANYCH W NASZYM CIELE. CODZIENNIE WYSTAWIANY NA DZIAŁANIE NIEKORZYSTNYCH CZYNNIKÓW ZEWNĘTRZNYCH, NP. PRACA PRZY KOMPUTERZE, KLIMATYZACJA, PROMIENIOWANIE UV, W KOŃCU ODPOWIE NAM BÓLEM I ODCZUCIEM DYSKOMFORTU. ZAPOMINANIE O CODZIENNEJ PROFILAKTYCE OCZU MOŻE SKUTKOWAĆ POWAŻNYMI PROBLEMAMI, A WÓWCZAS NIEZASTĄPIONE JEST BADANIE OCT, KTÓRE MOŻE UCHRONIĆ PRZED WIELOMA CHOROBYMI OCZU.**

Optyczna koherentna tomografia (OCT) jest wysoce specjalistyczną, a zarazem jedną z najbardziej innowacyjnych metod obrazowania struktur gałki ocznej. Zapytaliśmy o nią **Panią dr n. med. Monikę Polak** z naszej Poradni okulistycznej.

## Kiedy Pacjent powinien zgłosić się na badanie OCT?

- Pacjent, który widzi krzywienie się obrazu, poprzerywany tekst, ciemną plamę w centrum widzenia lub choruje na cukrzycę czy zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD). powinien zgłosić się na badanie OCT, ponieważ jest to szybka, bezpieczna oraz bardzo precyzyjna metoda diagnostyczna, która pozwoli niezwłocznie wdrożyć odpowiednie leczenie.

Badanie to nie tylko jest bezinwazyjne oraz bezkontaktowe, lecz także przy zastosowaniu nowoczesnych aparatów często nie wymaga rozszerzania źrenic. OCT wykorzystuje koherentną wiązkę światła podczerwonego, ukazując obraz z precyzją zbliżoną do przekroju histologicznego. Dzięki powyższemu, badanie to chętnie stosuje się w diagnostyce chorób oczu, zarówno w przednim, jak i tylnym odcinku oka.

## Cukrzyca

Głównym wskazaniem do badania OCT są zmiany na dnie oka. OCT jest wykonywane najczęściej w przypadku chorób cywilizacyjnych, m.in. takich jak cukrzyca. Jedną ze zmian na dnie oka związaną z retinopatią cukrzycową może być cukrzycowy obrzęk plamki, który wymaga szybkiego leczenia oraz laseroterapii.

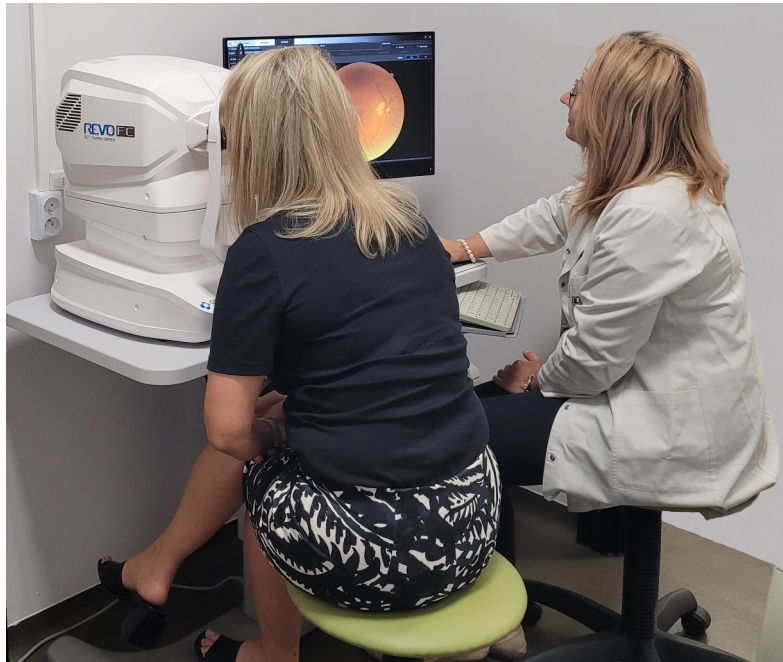
## Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD)

AMD bywa obecnie najczęściej leczoną chorobą oczu na świecie. W początkowym okresie powoduje ono krzywienie obrazu lub ciemną plamę w centrum widzenia.

Badanie OCT pozwala uwidocznienie początkowe zmiany o charakterze suchego lub wysiękowego zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem.

## Jaskra

Diagnostyka i monitorowanie leczenia jaskry wymaga zastosowania OCT. W przypadku jaskry z zamykającym się kątem – dzięki wbudowanemu modułowi do oceny przedniego odcinka gałki ocznej – można ocenić szerokość kąta przesączania. Przy wąskim kącie, kierując chorego na



zabieg laserowy, jest możliwe zapobieżenie ostremu atakowi jaskry. Kontrola skuteczności leczenia we wszystkich typach jaskry zależy nie tylko od wyników pola widzenia oraz pomiarów ciśnienia wewnątrzgałkowego, ale także od badania grubości włókien nerwowych na tarczy nerwu wzrokowego RNLF (OCT tarczy n. II).

## Inne

Często podczas rutynowego badania dna oka można rozpoznać znamiona naczyńki, wrodzony przerost nabłonka barwnikowego oraz blizny siatkówki po przebytych zapaleniu na tle toksoplazmozy (aparat umożliwia ukazanie tego dzięki wykonaniu dodatkowych kolorowych zdjęć dna oka), a także uwidocznienie położenie zmiany w stosunku do plamki żółtej, naczyń krwionośnych i tarczy n. II. Wykonywanie badania w regularnych odstępach czasowych, ułatwia monitorowanie ich ewentualnej progresji.

## Czy tomograf OCT emituje szkodliwe promieniowanie?

- Aparat OCT jest całkowicie bezpieczny. Nie emituje szkodliwego promieniowania, w związku z czym może być używany do przeprowadzania badań u osób w każdym wieku, u kobiet w ciąży, a także nie ma przeszkód by ten rodzaj diagnostyki był wielokrotnie powtarzany. Badanie nie wymaga szczególnego przygotowania, trwa zaledwie kilka minut i nie jest obciążające dla pacjenta.

Jest to obecnie jedna z najnowocześniejszych, szybkich, bezpiecznych oraz bardzo dokładnych metod diagnostycznych, która umożliwia precyzyjne wykrycie zagrożeń dla narządu wzroku i wdrożenie odpowiedniego leczenia.

**Badanie OCT wykonujemy w placówce przy ul. Koncertowej 4D. Skierowanie nie jest wymagane. Rezerwacja terminu on-line lub tel. 81 532 37 11**

# Fizjoterapia stomatologiczna

**WCIAŻ JESZCZE MAŁO ZNANY DZIAŁ REHABILITACJI MEDYCZNEJ, A MAJĄCY TAK WIELE ZASTOSOWAŃ. FIZJOTERAPIA STOMATOLOGICZNA JEST NIEZWYKLE POMOCNA W ZABURZENIACH STAWÓW SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH, KTÓRE WYSTĘPUJĄ NAWET U 12% POPULACJI, POWODUJĄC RÓŻNEGO RODZAJU DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE LUB ZABURZENIA CZYNNOŚCIOWE W OBRĘBIE UKŁADU RUCHOWEGO NARZĄDU ŻUCIA.**

O **fizjoterapii stomatologicznej** opowie fizjoterapeutka, **mgr Monika Wachowska**, która na co dzień swoim Pacjentom przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych, a także poprawia zakres i jakość ruchu, m.in. w okolicach układu czaszkowo-szyjno-żuchwowego.

## Czym jest fizjoterapia stomatologiczna?

- Fizjoterapia stomatologiczna jest obecnie w fazie intensywnego rozwoju. Zajmuje się układem czaszkowo-szyjno-żuchwowym. Stosowana jest w celu przywrócenia prawidłowej fizjologicznej ruchomości w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych oraz skupia się na normalizacji napięć w obrębie tego układu.

Pacjenci zgłaszają się do mnie z problemami w obrębie układu żucia, połykania, oddychania, ale nie tylko. Fizjoterapia stomatologiczna sprawdza się także jako wsparcie terapii logopedycznej (problemy z mową) oraz w sytuacji trudności z wyrażaniem emocji (porażenia nerwu).

## Jakie są zatem wskazania do tej terapii?

- Wskazań jest naprawdę dużo. Są to:

- bóle w obrębie zębów, jamy ustnej, twarzy oraz głowy,
- trzaski i przeskakiwanie w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych,
- problemy z otwieraniem i zamykaniem jamy ustnej,
- problemy z przełykaniem, żuciem,
- zaciskanie i zgrzytanie zębami (bruksizm),
- szumy uszne, uczucie przytkanych uszu,
- urazy mechaniczne,
- wady zgryzu, wady postawy,
- starcia zębów, pęknięcia szkliwa, częste odslanianie się szyjek zębowych,
- zmiany zwyrodnieniowe w obrębie narządu żucia,
- uczucie wysadzania gałki ocznej oraz częste łzawienie,
- zaburzenia czucia w obrębie twarzy,
- rehabilitacja przed zabiegiem chirurgicznym w obrębie narządu żucia (przygotowanie pacjenta do zabiegu poprzez przywracanie prawidłowej ruchomości w stawach oraz normalizacja napięć co przyspieszy powrót do zdrowia),
- rehabilitacja po zabiegu chirurgicznym w obrębie narządu żucia (przywrócenie prawidłowej ruchomości stawów oraz odpowiedniego napięcia mięśni narządu żucia i twarzy czaszki),



- rehabilitacja w endodoncji (zlikwidowanie dolegliwości bólowych w stawach skroniowo-żuchwowych oraz zmęczenia mięśni powstałych na skutek długotrwałego otwierania ust np. przy długim leczeniu kanałowym),
- rehabilitacja w ortodoncji (zlikwidowanie lub zmniejszenie objawów bólowych związanych z leczeniem ortodontycznym).

## Czy pacjenci powinni jakoś specjalnie przygotować się do takiej wizyty?

- Jeżeli pacjent jest po zabiegu chirurgicznym zawsze powinien mieć ze sobą dokumentację leczenia. Co do reszty, przygotowanie jest takie samo jak do wizyty stomatologicznej.

## Jak wygląda wizyta?

- Na początek oczywiście ważny jest dokładny wywiad z pacjentem. Następnie sprawdzam ruchomość stawów skroniowo-żuchwowych, uzębienie, mobilność żuchwy, napięcie mięśniowe.

## Jakie są najczęstsze przyczyny takich problemów?

- Przyczyn może być naprawdę dużo, ale takie z pewnością najczęstsze to:

- stres,
- wady zgryzu,
- urazy w obrębie głowy, szyi czy twarzoczaszki,
- zaburzenia oddychania,
- problemy z przełykaniem,
- długie leczenie stomatologiczne,
- nadmierne żucie gumy.



### Czy fizjoterapia stomatologiczna jest dobrym rozwiązaniem dla pacjentów borykających się z bruxizmem?

- Tak, bruxizm czyli zaciskanie i zgrzytanie zębami dokucza zarówno w dzień, jak i w nocy. Ze względu na bardzo stresujący tryb życia, jaki prowadzi większość z nas, z tym problemem spotykam się najczęściej. Niestety, nieleczony bruxizm prowadzi do uporczywych problemów.

### W jaki sposób fizjoterapia stomatologiczna pomaga?

- W zależności od problemu mamy możliwość pracować na:

- **mięśniach** - używając technik na tkanki miękkie np. terapia punktów spustowych, techniki powięziowe czy masaż poprzeczny, jesteśmy w stanie całkowicie zlikwidować dolegliwości bólowe,
- **stawie skroniowo-żuchwowym** - korzystając z takich technik jak np. trakcji czy mobilizacji stawu, jesteśmy w stanie przywrócić prawidłowy zakres ruchu i poprawić strukturę chrząstki,

- **krążku stawowym** - duże znaczenie mogą mieć techniki relaksacyjne mięśni, ćwiczenia ruchowe czy również trakcje stawowe.

### Jak długo trwa terapia?

- Czas trwania terapii jest dobierany indywidualnie w zależności od potrzeb pacjenta, tak samo jak jej częstotliwość. Wszystko zależy od problemu z jakim zgłosi się pacjent i od dolegliwości jakie mu towarzyszą.

Zdarza się, że fizjoterapia stomatologiczna pomaga w innych dolegliwościach, niż te związane z narządem żucia. Dysfunkcje stawów skroniowo-żuchwowych mogą powodować nawet problemy z kręgosłupem, dlatego warto wypróbować tę metodę, ponieważ wbrew pozorom, może mieć szerokie zastosowanie.

Zapraszamy na rehabilitację do gabinetów  
CM Luxmed w Lublinie, ul. Zwycięska 6A

Reklama



## OPIEKA PERINATALNA

**BEZPŁATNIE**  
pomagamy rodzicom  
dotkniętym ciężkimi  
chorobami dzieci

UDZIELAMY  
POMOCY  
NATYCHMIAST  
PO ZGŁOSZENIU!



### OPIEKA MEDYCZNA:

- » prowadzenie ciąży przez specjalistyczny ośrodek referencyjny 3 stopnia
- » dostęp do bezpłatnych konsultacji medycznych oraz innych specjalistów
- » regularne spotkania z lekarzami Hospicjum Perinatalnego
- » poród zgodnie ze standardami Ustawy „Za Życiem”
- » dalsza opieka medyczna w hospicjum stacjonarnym lub domowym



### OPIEKA SOCJALNA:

- » pomoc materialna i socjalna, m.in. opłacanie badań i konsultacji medycznych
- » wsparcie materialne i finansowe



### OPIEKA PSYCHOLOGICZNA I TERAPEUTYCZNA



### MOŻLIWOŚĆ ROZMOWY Z RODZICAMI W PODOBNEJ SYTUACJI



### OPIEKA DUSZPASTERSKA NA ŻYCZENIE

**KOORDYNATORZY:**  
tel. 531 506 681, 607 330 482, 509 733 164  
e-mail: perinatalne@hospicjum.lublin.pl

**BIURO:**  
tel. 81 537 13 73  
ul. Lędzian 49, 20-828 Lublin

# Żywnienie kobiet w ciąży **FAKTY I MITY**

**ODPOWIEDNI SPOSÓB ŻYWIENIA W CIĄŻY JEST BARDZO ISTOTNY DLA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU PŁODU, PRZEBIEGU CIĄŻY ORAZ ZDROWIA MATKI. DIETA POWINNA BAZOWAĆ NA ZALECENIACH ORAZ PIRAMIDZIE ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. NIESTETY W OBIEGU WCIĄŻ KRAŻY WIELE ŻYWIENIOWYCH MITÓW. CZAS NA ZDERZENIE ICH Z FAKTAMI NAUKOWYMI.**

## **FAKT CZY MIT? Jestem w ciąży więc mogę jeść ile chcę!**

Zapotrzebowanie energetyczne zwiększa się w czasie ciąży w zależności od trymestru: w 2 trymestrze jest większe o 360 kcal, w III natomiast o 475 kcal. Uwaga! W 1 trymestrze zapotrzebowanie praktycznie się nie zmienia! Dlatego tak istotny jest wybór jakościowo dobrych produktów w diecie kobiety ciężarnej. Jedz dla dwojga a nie za dwoje! W innym wypadku nadmiar kalorii spowoduje nadmierny przyrost masy ciała. Dodatkowo jeśli kobieta ciężarna przed ciążą miała nadwagę – powinna roztropniej podchodzić do codziennych wyborów żywieniowych, ponieważ przyrost masy ciała powinien być mniejszy niż u kobiety bez nadwagi.

Poniżej tabela z zalecanym przyrostem masy ciała w ciąży w zależności od BMI.

BMI przed ciążą	Zalecany przyrost masy ciała w ciąży (kg)
< 19,8	12,4-18
19,8-26	11,5-16
26,4-29	7-11,5
> 29	< 7

## **FAKT CZY MIT? Mogę jeść absolutnie wszystko!**

Niestety są produkty na które trzeba szczególnie uważać ze względu na ryzyko zatrucia pokarmowych, szczególnie niebezpiecznych dla płodu. Produkty wysokiego ryzyka w diecie kobiety ciężarnej to: niepasteryzowane mleko, sery pleśniowe, taki jak brie i camembert, surowe i niedopieczone mięso, ryby (np. tatar), owoce morza (np. sushi), surowe jaja, niepasteryzowane soki warzywne i owocowe.

## **FAKT CZY MIT? Czyli w ogóle nie mogę ryb?**

Nie do końca. Ryby są bogate w kwasy omega 3 niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu, np. układu nerwowego. Zalecane ryby to: szprot, sardynki, flądra, dorsz, łosoś norweski hodowlany czy morskazuk. Niewskazane natomiast z uwagi na możliwą zawartość metali ciężkich i dioksyn to: miecznik, tuńczyk, łosoś bałtycki wędzony, szczupak czy tilapia. Korzyści wynikające ze spożycia ryb są istotniejsze niż ryzyko ich zanieczyszczenia. Pamiętaj więc o rybach lub rozważ suplementację ze specjalistą!

## **FAKT CZY MIT? Co z kwasem foliowym?**

Kwas foliowy chroni przed wadami cewy nerwowej, serca, chorobą Downa, czy zmniejsza ryzyko wystąpienia rozszczepu warg i podniebienia. Naturalne źródła w diecie to: szpinak,



natka pietruszki, sałata, brokuły czy szparagi. Zalecana jest suplementacja w dawce 0,4 mg na dobę.

## **FAKT CZY MIT? Czy potrzebuję suplementacji?**

To zależy. Bardzo istotne będą takie składniki i witaminy jak: wapń, żelazo, witamina D. To kluczowe składniki w diecie kobiety ciężarnej, dlatego skonsultuj z dietetykiem czy na pewno dostarczasz odpowiednie ilości tych składników z pożywieniem. Produkty obfitujące w wapń to głównie mleko i jego przetwory oraz jaja, strączki, orzechy, brokuły czy migdały. W kontekście witaminy D i żelaza zazwyczaj zaleca się celowaną suplementację.

## **FAKT CZY MIT? Chcę być fit po ciąży i boję się przytyć!**

W ostatnich latach niestety rośnie popularność w tym zakresie, co często prowadzi do prób „odchudzania” w czasie ciąży. Zarówno zbyt niski jak i zbyt wysoki przyrost masy ciała kobiety w ciąży może być niebezpieczny dla zdrowia dziecka. Dla przykładu kobieta, której BMI przed ciążą wynosiło 24 (prawidłowa wartość), zgodnie z tabelą z punktu 1- śmiało może przybrać na masie ciała od 11,5 do 16 kg.

## **FAKT CZY MIT? Dieta roślinna w ciąży?**

Nie stosuj tego modelu żywienia jeśli nie masz odpowiedniej wiedzy i doświadczenia. Dieta wegetariańska niesie za sobą ryzyko niedoboru żelaza, wapnia, witamin z grupy B, witaminy D oraz kwasów omega 3. Ryzyko to rośnie jeśli chciałabyś spróbować diety wegańskiej. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne dopuszcza stosowanie diet roślinnych w ciąży tylko wtedy, kiedy zostanie ona odpowiednio zbilansowana przez dietetyka. W innym wypadku- ryzyko niedoborów, a tym samym niebezpieczeństwo dla dziecka jest zbyt duże. Reasumując, jest kilka aspektów diety kobiety ciężarnej na które warto zwrócić uwagę: dbanie o odpowiednią kaloryczność posiłków, jakość i bezpieczeństwo żywności oraz rozsądną suplementacją.

**Jeśli potrzebujesz porady specjalisty – zapraszam  
Dietetyk mgr Maciej Pokarowski  
Szkoła Rodzenia Aktywna Mama**





# Makijaż permanentnie idealny

**PROFESJONALNY MAKE UP MA TO DO SIEBIE, ŻE ZAJMUJE SPORO CZASU. MIMO TO WIELE KOBIET NIE WYOBRĄZA SOBIE WYIŚĆ Z DOMU BEZ MAKIJAŻU. JEGO TRWAŁOŚĆ TEŻ CZĘSTO BUDZI ZASTRZEŻENIA. ABY WYTRWAŁ DO WIECZORA NALEŻY UŻYĆ DOBRZYCH KOSMETYKÓW, A NAWET PEWNYCH TRIKÓW UTRWALAJĄCYCH MAKIJAŻ. WYMAGA TO CZASU, KTÓREGO NA OGÓŁ NAM BRAKUJE. NA SZCZĘŚCIE JEST NA TO RADA – MAKIJAŻ PERMANENTNY, KTÓRY IDEALNIE PODKREŚLI BRWI, OCZY ORAZ USTA.**

**Jest wiele powodów, dla których warto o nim pomyśleć:**

- ✓ Eksponuje naturalne piękno
- ✓ Tuszuje niedoskonałości urody
- ✓ Dodaje pewności siebie
- ✓ Wodoodporny, sprawdza się o każdej porze roku, w każdych warunkach pogodowych
- ✓ Koryguje blizny

Przed podjęciem decyzji warto dowiedzieć się o nim więcej. Dlatego postaramy się odpowiedzieć na najważniejsze pytania. Na temat makijażu permanentnego rozmawiamy z wykwalifikowaną linergistką **mgr Katarzyną Majbrodzką**.



**W jaki sposób wykonuje się makijaż permanentny?**

- Istnieje kilka metod wykonywania makijażu permanentnego. Ogólnie mówiąc, zabieg polega na wprowadzeniu pigmentu do warstwy brodawkowatej skóry, która znajduje się na pograniczu naskórka i skóry właściwej. Urządzenie przypomina długopis zakończony igłą, którą wykonuje się prawie 200 wkłuć w ciągu sekundy.

**Czy do zabiegu trzeba się jakoś przygotować?**

- Tak. Istotnym elementem jest konsultacja z kosmetologiem, zalecana najpóźniej na tydzień przed mikropigmentacją. Dzięki niej można wykluczyć przeciwwskazania, wykonać test alergiczny i zaplanować zabieg. Trzeba wziąć pod uwagę fakt, że po wykonaniu makijażu może wystąpić opuchlizna i zaczerwienienie skóry, utrzymujące się od 1 do 7 dni.

**Co to znaczy: wykluczyć przeciwwskazania? Jest niebezpieczny?**

- Makijaż permanentny jest bezpieczny. Ale, jak każdy zabieg kosmetyczny, posiada pewne przeciwwskazania. Należą do nich: ciąża, choroby nowotworowe, cukrzyca, łuszczyca, stany zapalne i infekcje (np. opryszczka). Trzeba też zwrócić uwagę na przyjmowanie niektórych leków, które wydłużają czas gojenia się ran.

**Bardzo boli? Są jakieś skutki uboczne?**

- Kwestia odczuwania bólu jest bardzo indywidualna. Makijaż permanentny wykonywany jest na niezwykle wrażliwych miejscach twarzy. W profesjonalnych gabinetach używa się preparatów znieczulających. Ale oczywiście trzeba mieć świadomość, że mniejszy lub większy dyskomfort wystąpi. Wszystko zależy od progu odporności na ból. A jeśli chodzi o skutki uboczne, to na pewno jeszcze przed zabiegiem klientki są informowane o efektach ubocznych, to znaczy na przykład alergii na barwniki.

**A po zabiegu? Na pewno są jakieś szczególne zasady pielęgnacji...**

- Na 24 godziny przed i po wykonaniu makijażu permanentnego nie zaleca się przyjmowania aspiryny, spożywania alkoholu oraz napojów zawierających kofeinę. Na okres około dwóch tygodni po zabiegu należy ograniczyć stosowanie kosmetyków. Dobrze by było nie narażać miejsc poddanych mikropigmentacji na długotrwałe działanie wody. Podczas procesu gojenia, około miesiąca należy unikać bezpośredniego kontaktu ze słońcem. Bezwzględnie zrezygnować trzeba z korzystania z solarium przez minimum 10 dni oraz kąpieli w basenie i korzystania z sauny przez minimum 7 dni. Do zakończenia pełnego procesu regeneracji (minimum 28 dni) należy stosować ochronę przeciwsłoneczną z faktorem 50+.

Po zabiegu kolor może być ciemniejszy od pożądanego rezultatu nawet o 50%, a jego rozjaśnienie może potrwać do 10 dni. Po upływie 30-45 dni zazwyczaj konieczne jest dopigmentowanie, więc cała procedura zabiegowa, pielęgnacja po zabiegu, jak i reakcje ze strony skóry i organizmu będą powtórzone.

**mgr Katarzyna Majbrodzka**

Dyplomowana kosmetolog i linergistka. Jedną z jej pasji od lat jest makijaż permanentny. Kieruje się zasadą, że dobrze wykonany makijaż powinien podkreślać naturalną urodę i korygować ewentualne mankamenty. Doceniana za profesjonalne podejście i wewnętrzny spokój.

# Gorąca herbata na gorąco

**W NASZEJ MENTALNOŚCI ZAKORZENIŁO SIĘ PRZEŚWIADCZENIE, ŻE ZIMNE NAPOJE DAJĄ UKOJENIE I CHŁODZĄ. TYMCZASEM MIESZKAŃCY KRAJÓW ARABSKICH RACZĄ SIĘ W UPALNE DNI GORĄCĄ, SŁODKĄ HERBATĄ, CZASAMI Z DODATKIEM ŚWIEŻEJ MIĘTY. KTO MA RACJĘ? CO PIĆ W GORĄCE DNI? PODPOWIADAMY.**

Wybór gorącego lub zimnego napoju trzeba uzależnić od wilgotności powietrza i od naszego ubioru. Jeżeli pot ma szansę odparować, wtedy pijmy gorący napój. Jeśli jednak jesteśmy nieprawidłowo ubrani i panuje duża wilgotność powietrza - lepiej pić zimne napoje.

W klimacie suchym, czyli w krajach takich jak na przykład Tunezja, Egipt, Maroko, Kazachstan sprawdzą się recepty zalecające picie gorącej herbaty. W momencie, kiedy receptory na języku wykryją wyższą temperaturę, organizm otrzyma sygnał, by się pocić, czyli pozbyć niepotrzebnego ciepła. Tam jednak, gdzie powietrze jest wilgotne, pocimy się naturalnie i żeby chłodzenie było skuteczne, musimy nawadniać organizm.

Trzeba pić więcej niż podpowiada pragnienie. Nie można dopuścić do odwodnienia organizmu.

## Co się z nami dzieje, gdy organizm się odwadnia?

Organizm bardzo szybko zareaguje na niedobór wody. Objawy odwodnienia to przede wszystkim:

- bóle głowy,
- zawroty głowy, uczucie oszołomienia,
- uczucie suchości w ustach i oczach,
- kłopoty trawienne,
- kłopoty z pamięcią,
- spadek koncentracji uwagi,
- zmęczenie,
- możliwe dolegliwości ze strony układu krążenia,
- zmiany w kolorze i ilości oddawanego moczu.

## Ile i jak pić?

**Kobiety** - 2 litry wody, czyli 8 szklanek dziennie.

**Mężczyźni** - 2,5 litra wody, czyli 10 szklanek dziennie.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta wraz ze wzrostem temperatury. Zaleca się, zwłaszcza w czasie upałów, zwiększenie ilości spożywanych płynów o 250 ml na każdy stopień powyżej 37 stopni Celsjusza.

Pragnienie jest sygnałem, że w organizmie doszło do spadku wody. O nawodnienie warto dbać cały czas, popijając płyny małymi porcjami. Gdy wypijemy dużo płynu naraz, podwzgorze wydziela wazopresynę - hormon regulujący gospodarkę wodną organizmu, który sprawia, że nerki produkują więcej moczu i znowu się odwadniamy.

## Dlaczego herbata?

Herbata - pita na gorąco i na zimno - ma wiele różnych właściwości, a duża ich część istotna jest zwłaszcza latem.



Herbata w swoich właściwościach słynie z antyutleniaczy i L-teaniny, która łagodzi działanie kofeiny. Kofeina w nadmiarze jest szkodliwa, a w małych dawkach - a takie zawiera herbata (suche liście herbaty zawierają 0,7-4,2% teiny, 4-14% taniny) - ma działanie prozdrowotne (poprawia pamięć, łagodzi zaburzenia układu pokarmowego). Ponadto herbata zawiera olejki eteryczne, sporo fluoru, minerały, niewielkie ilości witamin. Jest dobrym źródłem flawonoidów, w tym katechin - najsilniejszych antyoksydantów.

Herbata ma właściwości rozszerzania naczyń krwionośnych. Dzięki temu przepływa przez nie więcej krwi, co sprzyja poceniu się, a nasz organizm szybciej pozbywa się ciepła.

### ► Test na odwodnienie

Uszczypnij skórę z wierzchu dłoni. Przytrzymaj przez kilka sekund. Jeśli skóra szybko wraca do swojego kształtu - jesteś nawodniona/nawodniony. Jeśli trwa to dłużej - napij się wody!

### ► Ciekawostka

Żeglarski przepis na walkę z upałem - gorąca herbata z solą. Herbata zapobiega nadmiernej utracie wody, dzięki zawartej w sobie soli, która zatrzymuje i dodatkowo uzupełnia elektrolity. Optymalne stężenie soli to 0,9%.

### ► Do spróbowania

Warto wybrać coś dla siebie, poprobaować i posmakować, cieszyć się letnim orzeźwieniem. Smacznego!

### Biała z morelami

#### Składniki:

- 250 ml wody
- 2 łyżeczki białej herbaty
- 2 dojrzałe morele
- kostki lodu

#### Sposób wykonania:

Herbatę zalać wodą o temperaturze 50-70 °C (zależnie od wybranego gatunku), parzyć ok. 5 minut. Oddzielić napar od liści, ostudzić. Kostki lodu miksujemy w blenderze, dodajemy morele, miksujemy. Powstałą masę uzupełniamy naparem białej herbaty.



# Leki, których nie lubi słońce

SŁOŃCE MA DOBROCZYNNY WPŁYW NA NASZE FUNKCJONOWANIE. PROMIENIE SŁONECZNE WPŁYWAJĄ NA WZROST HEMOGLOBINY I CZERWONYCH CIAŁEK KRWI, A ONE Z KOLEI NA WITALNOŚĆ. JEDNOCZEŚNIE WZROST LICZBY BIAŁYCH CIAŁEK POPRAWIA ODPORNOŚĆ. JUŻ PO 20 MINUTACH KONTAKTU ZE SŁOŃCEM ROZPOCZYNA SIĘ PROCES WYTWARZANIA WITAMINY D, KTÓRA ZAPOBIEGA MIĘDZY INNYMI OSTEOPOROZIE. ŚWIATŁO SŁONECZNE POPRAWIA TEŻ NASTRÓJ.

SKORO SŁOŃCE MOŻE ZDZIAŁAĆ TYLE DOBREGO DLA NASZEGO ORGANIZMU, TO DLACZEGO TAK SKRZĘTNIE SIĘ PRZED NIM ZABEZPIECZAMY? CZY TO ABY NIE PRZESADA? NIESTETY NIE. NIE MOŻNA ZAPOMINAĆ O TAKICH ZAGROŻENIACH JAK OPARZENIA CZY UDAR SŁONECZNY. TRZEBA TEŻ ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ PRZY EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE PODCZAS PRZYJMOWANIA LEKÓW. NIEKTÓRE Z NICH MOGĄ BYĆ PRZYCYNĄ PROBLEMÓW SKÓRNYCH – OPARZEŃ, PRZEBARWIEŃ, FOTOU CZULEŃ.



## Jak słońce działa na leki?

Zmienione pod wpływem promieni słonecznych cząsteczki leków łączą się z białkami skóry i tworzą w ten sposób alergeny. Układ odpornościowy zapamiętuje te alergeny i w rezultacie, po każdym zażyciu leku i nawet krótkim pobycie na słońcu dochodzi do różnych reakcji. Mogą to być:

- **odczyny fotoalergiczne** - pojawiają się po zażyciu leków oraz ekspozycji na promienie słoneczne tylko u osób wrażliwych; po upływie doby na skórze pojawiają się wówczas zmiany alergiczne z towarzyszeniem świądu, utrzymują się nawet po zaprzestaniu kontaktu z substancją uwrażliwiającą na światło;

- **odczyny fotouczulające** - mogą wystąpić u każdej osoby zażywającej leki i wystawiającej skórę na słońce; odczyn przypomina oparzenie słoneczne, pojawia się tylko na odsoniętej skórze i znika po eliminacji promieni UV.

## Które leki źle znoszą słońce?

Pewne grupy leków najczęściej wywołują reakcję fotonadwrażliwości. Należą do nich:

- antybiotyki,
- leki sercowo – naczyniowe,
- leki przeciwzapalne,
- leki neurologiczne i psychoaktywne,
- leki przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze,
- leki przeciwhistaminowe,
- leki przeciwcukrzycowe,
- leki hormonalne,
- preparaty dermatologiczne, np. preparaty przeciwtrądzikowe, przeciwłupieżowe,
- leki moczopędne,
- leki obniżające stężenie cholesterolu,
- doustne leki antykoncepcyjne,
- olejki i maści, które w swoim składzie zawierają: arcydzięgiel, dziurawiec, bergamotkę, nagietek, rumianek.

## Ważne!

Podczas przyjmowania wielu leków z wyżej wymienionych grup nie należy całkowicie rezygnować z ekspozycji na słońce. Wystarczy zachować szczególną ostrożność i zadbać o siebie. W jaki sposób? Trzeba pamiętać o stosowaniu kremów z filtrem, noszeniu naturalnej przewiewnej odzieży, nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych. Warto zapytać farmaceutę lub lekarza, czy przy stosowaniu określonego leku można się opalać. Trzeba przeczytać ulotkę, tam też znajdziemy informacje na temat wpływu promieni słonecznych na dany lek.

I jeszcze jedno! Musimy pamiętać, że kontakt ze słońcem mamy nie tylko na plaży. Słońce oddziałuje na nasz organizm również podczas spaceru czy zakupów... wówczas też musimy o siebie zadbać.

## Jak przechowywać leki?

Przechowywanie leków jest równie ważne jak sposób ich przyjmowania. Leki w aptekach są przechowywane w odpowiednich warunkach, to znaczy w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce, jeśli tak zaleca producent. Leki pod wpływem wysokiej temperatury lub promieniowania UV mogą ulec rozkładowi, zmienić swój skład i jednocześnie utracić właściwości lecznicze. Mogą tym samym doprowadzić do pojawienia się działań niepożądanych, takich jak: biegunka, mdłości, zatrucie, omdlenia. Farmaceuta poinformuje nas jeśli lek, który kupujemy musi być przechowywany w lodówce. Możemy go również zapytać jak przechowywać dany lek podczas upałów.

Konsultacja medyczna

**Lekarz Barbara Rusinek**

**Specjalista w zakresie medycyny rodzinnej**

# Insulinooporność

## - co trzeba wiedzieć



**NIE JEM DUŻO, TYJĘ... NIE MOGĘ SCHUDNĄĆ... KOLEJNA DIETA I NIC! CZY TO MOŻE BYĆ INSULINOOPORNOŚĆ? O OBJAWACH, BADANIACH, LECZENIU INSULINOOPORNOŚCI ROZMAWIAMY Z LEK. MED. KATARZYŃĄ STRAWA-ZAKOŚCIELNĄ, DIABETOLOGIEM I INTERNISTĄ. ODPOWIADAMY NA NAJISTOTNIEJSZE PYTANIA W TEJ KWESTII.**

**Dotyka coraz więcej osób, coraz częściej o niej słyszymy. Narzekamy, że nie możemy schudnąć, robimy się senni po obfitym posiłku i podejrzewamy u siebie insulinooporność. Czytamy w Internecie i znajdujemy sprzeczne informacje. Czy tak naprawdę ona jest?**

- Zaczynamy od początku, czyli od insuliny. Insulina jest hormonem wytwarzanym w trzustce, umożliwia transport glukozy do wnętrza komórek, co wpływa na prawidłowe zużycie glukozy spożywanej z posiłkiem i prowadzi do obniżenia jej stężenia w surowicy krwi. Insulina jest również hormonem, który wpływa nie tylko na regulację gospodarki węglowodanowej, ale również lipidów i białek. Pamiętajmy, że insulina jest hormonem anabolicznym, czynnikiem wzrostu, który pobudza podział i wzrost komórek, w szczególności komórek tkanki tłuszczowej.

**Czym wobec tego jest tak „modna” ostatnio insulinooporność?**

- Jest stanem obniżonej wrażliwości tkanek organizmu na insulinę. Receptory dla insuliny, które znajdują się na komórkach naszego organizmu odpowiedzialne za wiązanie cząsteczek insuliny reagują na nią słabiej niż powinny. I pomimo prawidłowego (a nawet bardzo często podwyższonego) jej stężenia we krwi, insulina nie działa prawidłowo, wobec tego komórki nieprawidłowo zużytkowują glukozę i konsekwencją tych zaburzeń jest wzrost wydzielania insuliny przez trzustkę i kompensacyjna hiperinsulinemia (która sprzyja otyłości).

**Pamiętajmy, że insulinooporność to nie choroba.**

Jest to zaburzenie, które stanowi część tzw. zespołu metabolicznego prowadzącego do wielu poważnych chorób: otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemii czy chorób sercowo-naczyniowych. Jest też komponentą zespołu policystycznych jajników, towarzyszy wielu chorobom endokrynologicznym.

Często Pacjentki przychodzą do mnie na wizytę i mówią, że mają insulinooporność dlatego są otyłe. Ale pamiętajmy, że insulinooporność i towarzysząca jej hiperinsulinemia, nie są jedyną przyczyną obserwowanej otyłości, po-



nieważ głównym powodem otyłości jest nadmiar spożywanego kalorii i brak aktywności fizycznej.

### Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

- Przez bardzo długi czas insulinooporność może przebiegać bezobjawowo. Problemy pojawiają się, gdy zaburzenia się nasilają. Obserwuje się wówczas:

- wzmożony apetyt, „napady głodu” w szczególności na słodkie,
- senność po posiłkach,
- trudności z redukcją masy ciała,
- łatwy przyrost tkanki tłuszczowej (zwłaszcza brzusznej),
- nadciśnienie tętnicze,
- bóle głowy, kłopoty z koncentracją, zwłaszcza w okresach poposiłkowych,
- przewlekłe zmęczenie i brak energii,
- wahania nastroju, drażliwość,
- zaburzenia cyklu menstruacyjnego, cykle bezowulacyjne,
- podwyższony poziom trójglicerydów, a także cholesterolu LDL,
- zwiększone stężenie kwasu moczowego,
- charakterystyczna sylwetka – brak wcięcia w talii, centralne rozmieszczenie tkanki tłuszczowej (otyłość typu jabłko),
- rogowacenie czarne – brunatne przebarwienia skóry w okolicy szyjnej i pachowej.

Trzeba też mieć na uwadze fakt, że istnieje grupa Pacjentów o zwiększonych predyspozycjach do insulinooporności. Należą do niej osoby z nadwagą lub otyłością, kobiety, które w czasie ciąży miały zdiagnozowaną cukrzycę ciążową oraz osoby, które w najbliższej rodzinie mają diabetyków z cukrzycą typu 2.

### Jeśli zaobserwuję u siebie takie objawy, jeśli dodatkowo znajduję się w grupie ryzyka, co trzeba zrobić? Jakiego badania wykonać?

- Diagnostyka nie jest łatwa. Nie ma jednego „idealnego” i prostego badania, które bezpośrednio pozwoliłoby zdiagnozować insulinooporność i zaburzenia jej towarzyszące. Lekarz zawsze bierze pod uwagę cały obraz kliniczny oraz badania dodatkowe. Najprostszym parametrem laboratoryjnym, którym posługujemy się w diagnostyce jest ocena wskaźnika HOMA-IR, ale mamy również inne wskaźniki potwierdzające insulinooporność, np. wskaźnik Matsudy.

Standardowo zaleca się laboratoryjne badania krwi:

- oznaczenie glukozy i insuliny na czczo we krwi, oraz ocena wskaźnika HOMA IR,
- profil lipidowy,
- test obciążenia glukozą (OGTT)- ocena glukozy + insuliny (i ew. ocena wskaźnika Matsudy).

Ale bardzo często uzupełniamy diagnostykę o ocenę: TSH, kreatyniny + kwasu moczowego, kortyzolu, aminotransferaz.

### W scenariuszu, w którym badania potwierdzą insulinooporność – co dalej? Jak ją leczyć?

- Pamiętajmy, że insulinooporność nie jest chorobą, ale stanem predysponującym do różnych chorób. Uważa się, że jest „podłożem wspólnej gleby” do rozwoju cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych (choroby niedokrwiennej serca, miażdżycy, zawałów serca, udarów niedokrwienych mózgu), obturacyjnego bezdechu sennego. Jest komponentem zespołu policystycznych jajników, w związku z czym pośrednio wpływa na płodność, a także najprawdopodobniej zwiesza ryzyko występowania niektórych nowotworów. Nie można jej wobec tego bagatelizować.

### Najważniejszym postępowaniem w przypadku insulinooporności jest przede wszystkim zmiana stylu życia:

1. W przypadku współistniejącej nadwagi i otyłości – redukcję masy ciała o ok. 7-10%.
2. Spożywanie regularnych, zbilansowanych posiłków (utrzymywanie zbliżonej kaloryczności posiłków każdego dnia).
3. Zaleca się dietę o niskim indeksie glikemicznym. Pamiętajmy, żeby ograniczyć węglowodany proste w diecie, niemniej nie powinniśmy całkowicie eliminować węglowodanów, zalecane jest spożywanie węglowodanów złożonych o niskim indeksie glikemicznym.
4. Organicznie w diecie tłuszczu, preferowane tłuszcze pochodzenia roślinnego.
5. Zwiększenie ilości surowych warzyw do głównych posiłków.
6. Ograniczenie spożycia soli.
7. Regularną aktywność fizyczną (150 minut tygodniowo, a u osób otyłych bez problemów sercowo – naczyniowych – 200-300 minut tygodniowo).
8. Unikanie alkoholu i nikotyny.

Główne filary leczenia to dieta i ruch. Dieta ogranicza nadmiar spożywanego kalorii, zaś aktywność fizyczna uwrażliwia tkanki na działanie insuliny. Czy to jest łatwe? Nie zawsze, ale przy odpowiedniej motywacji, coraz większych możliwościach farmakologicznych leczenia otyłości i towarzyszących zaburzeń metabolicznych - coraz bardziej realne i osiągalne.

**Prawidłowe zdiagnozowanie insulinooporności i systematyczne wizyty u lekarza pełnią kluczową rolę w zachowaniu zdrowia. Po poradę najlepiej udać się do jednego ze specjalistów diabetologa lub endokrynologa.**

# Alergia wokół nas

**MÓWIĄC O ALERGI, CZĘSTO NIE ZDAJEMY SOBIE SPRAWY, ŻE JEST W TEJ CHWILI JEDNĄ Z NAJPOWSZECHNIEJSZYCH CHOROÓB NA ŚWIECIE. WEDŁUG BADAŃ CIERPI NA NIĄ OKOŁO 40 PROC. Z NAS, A LICZBA PACJENTÓW NADAL ROŚNIE. WARTO WIĘC WIEDZIEĆ CO TO JEST ALERGIA, DLACZEGO NA NIĄ CHORUJEMY I CZY MOŻNA JĄ WYLECZYĆ?**

## Alergia a alergeny

Współcześnie alergię definiuje się jako chorobę rozwijającą się z powodu błędnej reakcji układu immunologicznego na substancje, które z reguły nie są dla nas szkodliwe. Odpowiedź organizmu wywołują alergeny, czyli niewielkie, przede wszystkim białkowe, cząsteczki.

Problem jednak w tym, że alergenem może być niemal każda substancja w środowisku człowieka. Jej prawidłowe zidentyfikowanie to największe wyzwanie dla lekarza.

## Jak dzielimy alergeny?

Substancje uczulające można podzielić przynajmniej na kilka typów. Natomiast ze względu na ich sposób kontaktu z organizmem alergeny najczęściej dzielimy na wziewne i pokarmowe. Dodatkowo warto wyróżnić również alergeny kontaktowe oraz znajdujące się w jadach owadów i w lekach.

### • Alergeny wziewne

Mogą się znajdować, na przykład w roztoczach kurzu domowego, pyłkach roślin, czy zarodnikach grzybów pleśniowych. Popularne w tej grupie są również alergeny pochodzenia zwierzęcego.

### • Alergeny pokarmowe

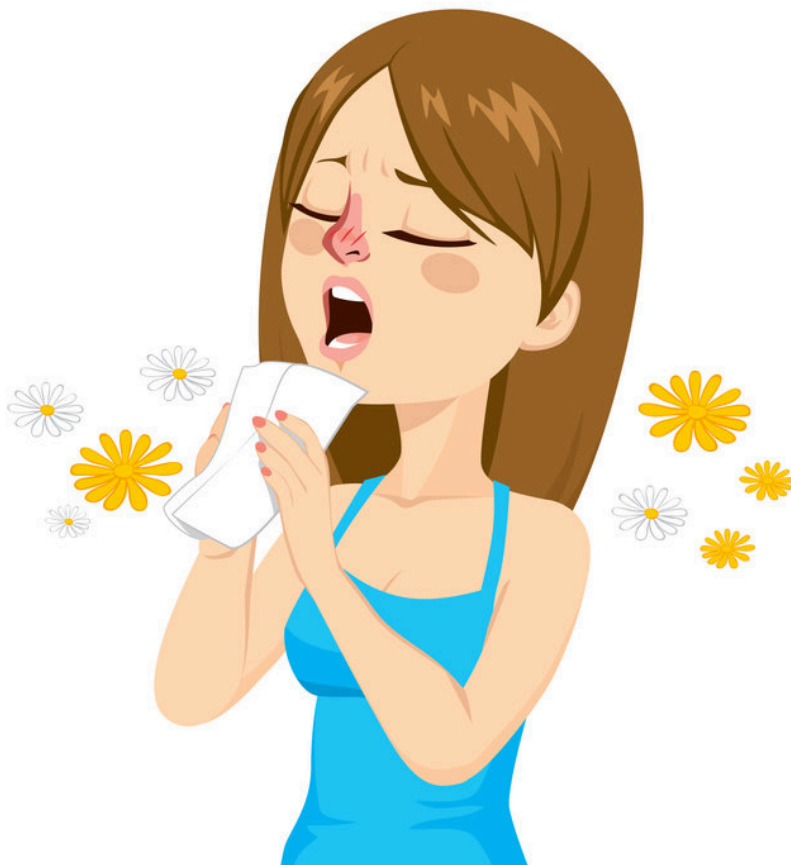
Alergeny zawarte w żywności to naturalne substancje, występujące głównie w postaci białek roślinnych i zwierzęcych. Zostały znalezione we wszystkich grupach produktów spożywczych.

### • Alergeny kontaktowe

Mówiąc o alergenach kontaktowych mamy na myśli związki chemiczne, z których większość to hapteny. Substancje te stają się pełnowartościowymi alergenami dopiero po związaniu się z białkami naskórka.

### • Jady owadów

W Europie Środkowej większość alergii na jad owadów powodowanych jest przez pszczoły miodne rzadziej przez osy, szerszenie czy trzmiele. Nie każda reakcja na użądlenie owada oznacza alergię i wymaga interwencji lekarskiej. Do normalnych objawów można zaliczyć: rumień, obrzęk i ból w miejscu użądlenia, utrzymujące się maksymalnie dobę.



### • Alergeny w lekach

Reakcję alergiczną mogą wywołać praktycznie wszystkie znane substancje lecznicze, chociaż niektóre z nich powodują je z większą częstotliwością.

### Przyczyny alergii, czy winne są geny?

Naukowcy od lat starają się odpowiedzieć na pytanie, co jest przyczyną alergii i czy w jej wystąpieniu biorą udział geny. Mówiąc prościej, czy dziedziczymy alergię po swoich rodzicach. Zdaniem badaczy samej choroby nie odziedziczymy, ale pewną skłonność do jej wystąpienia już tak. Co to oznacza? Statystycznie prawdopodobieństwo wystąpienia alergii u dziecka zdrowych rodziców jest określane na 15 proc. Jeśli jedno z nich ma alergię, ryzyko zachorowania wzrasta do 30 - 40 proc. W przypadku choroby obu rodziców prawdopodobieństwo alergii u dziecka określa się na 60 - 80 proc.

### Objawy alergii

Warto od razu zaznaczyć, że alergia nie jest tym samym, co uczulenie. Mówimy o niej dopiero wówczas, gdy u osób uczulonych występują również objawy. Jakie w takim razie symptomy mogą sugerować alergię?

Najbardziej typowe z nich to: katar, kichanie, zatkanie i świąd nosa, łzawienie i zaczerwienienie oczu.



Alergia może czasami również objawiać się wstrząsem anafilaktycznym, który jest bezpośrednim stanem zagrożenia życia. Charakteryzuje się spadkiem ciśnienia tętniczego, utratą przytomności i dusznościami.

### Reakcje krzyżowe

Zaczynamy o nich myśleć, gdy objawy alergii pojawiają się u nas po kontakcie z alergenem, na który pierwotnie nie byliśmy uczuleni. Zdarza się więc, że mamy, na przykład zdiagnozowaną alergię na pyłek brzozy, a odczuwamy objawy po zjedzeniu jabłka. W takiej sytuacji może właśnie dochodzić do reakcji krzyżowej, czyli błędnego zidentyfikowania uczulającej substancji przez nasz układ odpornościowy. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ wiele alergenów ma podobną budowę.

Co ciekawe, tego typu reakcje wcale nie są rzadkie. Okazuje się, że nawet 60 proc. objawów alergii pokarmowej wcale nie jest wywołanych przez zjedzone przez nas pożywienie, ale może wiązać się z nadwrażliwością na pyłki.

Do tego typu reakcji często dochodzi między:

- + pyłkami a pokarmami, np. osoby uczulone na pyłek brzozy mogą mieć objawy po zjedzeniu: jabłka, wiśni, brzoskwini, gruszek, pietruszki, selera czy migdałów
- + lateksem a owocami
- + alergenami kota a wieprzowiną
- + roztoczem kurzu domowego a owocami morza, przede wszystkim krewetkami

### Metody rozpoznania alergii

Postawienie właściwej diagnozy w przypadku alergii często wiąże się z wieloma trudnościami. Kluczowe jest znalezienie substancji, która nas uczula. Diagnostyka rozpoczyna się od wizyty u lekarza. Specjalista przeprowadzi z chorym dokładny wywiad. Zapyta o występujące objawy, historię chorób alergicznych w rodzinie, ale także o nasz styl życia, spożywane posiłki czy sposób spędzania wolnego czasu. Zebrane informacje będą podstawą do przeprowadzenia dalszej diagnostyki. Jeśli lekarz będzie podejrzewał alergię, zleci przeprowadzenie u chorego odpowiednich testów.

Wśród zleconych badań mogą się pojawić:

• **Punktowe testy skórne** - przeprowadza się je zazwyczaj na skórze przedramion lub pleców. W czasie testu kroplę roztworu alergenu umieszcza się na skórze. Następnie osoba wykonująca test (zwykle pielęgniarka) nakłuwa skórę, przez kroplę alergenu, specjalnym lancetem.

• **Testy z krwi** wykonuje się pobierając od pacjenta niewielką ilość krwi. Polegają na oznaczeniu stężenia przeciwciał E w surowicy przeciw konkretnym alergenom. Wykonując testy z krwi wykorzystuje się zestawy alergenów tzw. **panele** (np. wziewne, pokarmowe, pediatryczne, atopowe czy oddechowe). Można również skorzystać z tzw. testów multiplexowych, które pozwalają na sprawdzenie w jednym badaniu stężenia przeciwciał E wobec nawet blisko 300 molekuł i alergenów - **test Alex<sup>2</sup>**. Co bardzo ważne, dzięki diagnostyce molekularnej lekarz jest w stanie przyspieszyć postawienie diagnozy, ocenić możliwość wystąpienia ciężkich reakcji alergicznych oraz reakcji krzyżowych.

### Czy alergię da się wyleczyć?

Jeśli już wiemy, że mamy alergię, często musimy dość radykalnie zmienić swoje życie. Najważniejsze będzie wyeliminowanie alergenu z naszej diety lub otoczenia. Jeśli nie będzie to możliwe, musimy postarać się maksymalnie ograniczyć nasz kontakt z substancjami uczulającymi. W przypadku nasilenia objawów, lekarz przepisze odpowiednie leki, najczęściej glikokortykosteroidy oraz preparaty przeciwhistaminowe.

Natomiast jedyną metodą leczenia przyczyn alergii jest immunoterapia. Polega na bezpiecznym podawaniu ekstraktu zawierającego alergeny, na które chory jest uczulony. Dzięki temu nasz układ odpornościowy uczy się tolerowania tych substancji. Immunoterapia trwa z reguły od 3 do 5 lat i zawsze jest prowadzona pod nadzorem doświadczonego specjalisty.

Test ALEX<sup>2</sup> można wykonać we wszystkich Punktach Pobrań CM Luxmed

Przypominamy o programie bezpłatnych badań profilaktycznych

Badania wykonasz  
we wszystkich  
placówkach i punktach  
pobrań CM Luxmed



# PUPIL W DOMU Grzybica u dzieci

**CORAZ CZĘŚCIEJ W GABINECIE DERMATOLOGII DZIECIĘCEJ SPOTYKAM SIĘ Z GRZYBICĄ ODZWIERZĘCĄ. OSTATNIO MAMA DZIEWCZYNI, KTÓRA ZARAZIŁA SIĘ WŁAŚNIE OD NOWO ZAKUPIONEJ MYSZKI, ZADAŁA MI PYTANIE: „PANI DOKTOR, ALE KIEDYŚ TAKICH RZECZY NIE BYŁO, A MIELIŚMY DUŻO ZWIERZĄT. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE?”**

Kiedyś zwierzęta miały inne zadanie dla ludzi- bronić zagrody, polować, łapać myszy, dziś zwierzęta stały się naszymi domowymi ulubieńcami i domownikami, więc mamy z nimi częsty i bliski kontakt.

Zwierzęta, zwłaszcza szczenięta, kocięta lub zwierzęta wiekowe, ulegają zakażeniom dermatofitami (grzybami). Często się zdarza, że suki i kotki w ciąży oraz karmiące mogą przekazać je potomstwu. Koty i psy żyjące w hodowlach lub schroniskach są w grupie podwyższonego ryzyka zakażenia. Powszechne gatunki dermatofitów to *Microsporum canis* czy *Trichophyton mentagrophytes*. Te grzyby wywołują zmiany skórne u zwierząt, ale czasami też zwierzęta mogą być tylko nosicielami bez żadnych objawów.

Grzybica odzwierzęca najczęściej przenoszona jest na człowieka poprzez kontakt z psem, kotem, świnką morską lub innymi gryzoniami. Zakażenia grzybicze mogą być przenoszone ze zwierzęcia na zwierzę, ze zwierząt na ludzi i z ludzi na zwierzęta, a także ze środowiska na ludzi lub zwierzęta – przez zakażenie kontaktowe lub drogą pośrednią, to znaczy przez kontakt z zainfekowanymi przedmiotami.

**Na zakażenie się grzybicą szczególnie narażone są osoby o przejściowo lub stale obniżonej odporności:** w tym dzieci, osoby starsze, kobiety ciężarne. Ale najczęściej właśnie zakażają się dzieci, gdyż mają z nimi intensywny kontakt poprzez przytulanie, czy spanie w jednym łóżku. Grzybica odzwierzęca objawia się zmianami skórnymi, które wymagają konsultacji lekarskiej. Z reguły wywołują ją dermatofity *Microsporum canis*.

**Grzybica owłosionej skóry głowy** - często występuje u dzieci w wieku szkolnym. Wygląda ona typowo jako plama rumieniowa ze złuszczeniem, gdzie widać utratę włosów. Może przybrać postać guza z ostrym stanem zapalnym (Kerion Celsi-plaster miodu).

**Grzybica twarzy** - często nazywana chorobą powakacyjną. Dzieci bawiąc się z kotami, które napotykają przypadkowo przebywając na wakacjach, są narażone na te zakażenia.

**Grzybica tułowia** - dotyczy dzieci i młodzieży. Zmiany uwiadcniają się w postaci **plamy ostro odgraniczonej, rumieniowej, lekko złuszczonej**. Może występować w formie jednej plamy lub mieć charakter wielu plam, które się zlewają tworząc niezwykle formy.



Grzybicę odzwierzęcą większości przypadków można rozpoznać na podstawie obrazu klinicznego.

**Najszybszą metodą identyfikacji grzybni jest badanie mikologiczne.** Trzeba pamiętać, że miejsce pobrania nie może być wcześniej traktowane maściami przeciwgrzybicznymi, jeśli tak się stało trzeba odczekać minimum tydzień.

Czasami podczas wizyty, gdy dzieci usłyszą, że winowajcą choroby z jaką zgłosili się z rodzicami do lekarza to jest ich „Fafik”, „Pimpek”, „Bury” czy „Gucio”, zaczyna się płacz z obawy, że ich przyjaciel zostanie zabrany. Nic podobnego, ale **pamiętajmy, że jeśli lekarz potwierdził grzybicę odzwierzęcą, nasze zwierzęta również wędrują do weterynarza**, by zastosować odpowiednie dla nich leczenie. Warto dodać, że zarodniki grzybów mogą przeżyć w otoczeniu nawet do 18 miesięcy, stąd konieczna jest bar-





**Leczenie grzybicy** powinno się zaczynać w przypadku, gdy uzyska się wynik dodatni w badaniu. Terapia składa się z leków miejscowych (kremów, żeli, roztworów czy sprayów) oraz doustnych. Są aplikowane 2 razy dziennie przez kilka tygodni.

**Grzybica odzwierzęca może być mylona z innymi chorobami skórnymi jak łojotokowe zapalenie skóry, rumień wędrujący, toczeń rumieniowy czy inne.** Dlatego bardzo ważna jest wizyta w poradni specjalistycznej, szybka diagnoza i natychmiastowe wdrożenie leczenia. Nieleczona, grzybica odzwierzęca, przede wszystkim głowy, może doprowadzić do łysienia bliznowaciejącego.

dzo dokładna dezynfekcja pościania oraz akcesoriów zwierzęcych, a najlepiej ich całkowita wymiana po wyleczeniu choroby.

**lek. med. Joanna Nowak**  
**Dermatolog**

## INFORMACJE

### Adresy placówek:

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

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

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

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

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

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

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



### Punkty pobrań:

**Lublin**  
ul. Bazylianówka 58  
ul. Józefa Franczaka „Lalka” 43  
ul. Łabędzia 17

**Poniatowa**  
ul. 11 Listopada 1

**Radzyń Podlaski**  
ul. Pocztowa 4

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

**Łęczna**  
ul. Górnicza 3

**Lubartów**  
ul. Cicha 19

**Biłgoraj**  
ul. Pojaska 3

**Tomaszów Lubelski**  
ul. Zamojska 13

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

**Parczew**  
ul. Żabia 11

**Zamość**  
ul. Koszary 55

**Hrubieszów**  
ul. Szeroka 3a

**Włodawa**  
ul. Wojska Polskiego 1

**Godziny otwarcia:**  
**Pn-Pt: 9.00 - 18.00**  
**tel. 81 528 09 25**



- + 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](http://www.stasiak-med.pl)

**ul. Jana Sawy 9 lok 1, 20-632 Lublin [www.stasiak-med.pl](http://www.stasiak-med.pl)**

**Posiadamy również wypożyczalnię sprzętu medycznego tel. 793 787 888**